

Міністерство освіти і науки України
Центральноукраїнський державний університет
імені Володимира Винниченка



ЗБІРНИК МАТЕРІАЛІВ

Всеукраїнської студентської
науково-практичної конференції,
присвяченої 170-річчю
від дня народження З. Фрейда

АКТУАЛЬНІ ПРОБЛЕМИ ТА ПЕРСПЕКТИВИ РОЗВИТКУ ПСИХОЛОГІЇ ТА СОЦІАЛЬНОЇ РОБОТИ

24 квітня 2026 року



Кропивницький – 2026

Міністерство освіти і науки України
Центральноукраїнський державний університет імені Володимира Винниченка
Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника
Тернопільський національний педагогічний університет імені Володимира
Гнатюка Рівненський державний гуманітарний університет
Державний вищий навчальний заклад «Донбаський державний педагогічний
університет»

Збірник матеріалів

Всеукраїнської студентської науково-практичної конференції, присвяченої
170-річчю з Дня народження З. Фрейда

АКТУАЛЬНІ ПРОБЛЕМИ ТА ПЕРСПЕКТИВИ РОЗВИТКУ ПСИХОЛОГІЇ ТА СОЦІАЛЬНОЇ РОБОТИ

24 квітня 2026 року

м. Кропивницький

Актуальні проблеми та перспективи розвитку психології та соціальної роботи: збірник матеріалів Всеукраїнської студентської науково-практичної конференції, присвяченої 170-річчю з Дня народження З. Фрейда (24 квітня 2026 року) / За заг.ред. докт. філолог. наук, доц. Фоки М.В., доктора психол. наук, проф. Ключек Л. В., канд. пед. наук Кушнір Н. С., канд. психол. наук, доц. Мамчур І.В., канд. психол. наук, доц. Міненко О.О., канд. психол. наук, доц. Ржевської-Штефан З.О. Кропивницький: Видавець Лисенко С.В., 2026. 549 с.

У збірці представлено тези доповідей учасників Всеукраїнської студентської науково-практичної конференції, присвяченої 170-річчю з Дня народження З. Фрейда. Висвітлюються актуальні проблеми теорії, методики та практики психології й соціальної роботи в сучасному суспільстві.

Збірник адресовано аспірантам, студентам, працівникам у галузі практичної психології та соціальної роботи, науковцям, психологам, іншим фахівцям, які цікавляться сучасним станом розвитку психології та соціальної роботи.

Редакційна колегія:

Фока Марія, доктор філологічних наук, доцент, проректор з наукової роботи Центральноукраїнського державного університету імені Володимира Винниченка

Ключек Лілія, доктор психологічних наук, професор, завідувач кафедри практичної психології Центральноукраїнського державного університету імені Володимира Винниченка

Панасенко Елліна, доктор педагогічних наук, професор, завідувач кафедри практичної психології ДВНЗ «Донбаський державний педагогічний університет»

Амурова Яна, доктор філософії з психології, доцент кафедри психології діяльності в особливих умовах Національного університету цивільного захисту України

Галушко Любов, кандидат психологічних наук, доцент, доцент кафедри практичної психології Центральноукраїнського державного університету імені Володимира Винниченка

Дметерко Наталія, кандидат психологічних наук, доцент, доцент кафедри практичної психології Центральноукраїнського державного університету імені Володимира Винниченка

Дзюба Тетяна, кандидат психологічних наук, доцент, доцент кафедри кризової психології, Полтавський національний педагогічний університету імені В. Г. Короленка

Кушнір Наталія, кандидат педагогічних наук, старший викладач, в. о. завідувача кафедри психологічного здоров'я та розвитку особистості Центральноукраїнського державного університету імені Володимира Винниченка

Мамчур Ірина, кандидат психологічних наук, доцент, доцент кафедри практичної психології Центральноукраїнського державного університету імені Володимира Винниченка

Міненко Ольга, кандидат психологічних наук, доцент, доцент кафедри практичної психології Центральноукраїнського державного університету імені Володимира Винниченка

Мельничук Сергій, кандидат психологічних наук, доцент, доцент кафедри психологічного здоров'я та розвитку особистості Центральноукраїнського державного університету імені Володимира Винниченка

Паркулаб Оксана, кандидат психологічних наук, доцент, завідувач кафедри психології розвитку Прикарпатського національного університету імені Василя Стефаника

Ржевська-Штефан Злата, кандидат психологічних наук, доцент, доцент кафедри психологічного здоров'я та розвитку особистості Центральноукраїнського державного університету імені Володимира Винниченка

Руденко Юлія, кандидат педагогічних наук, старший викладач кафедри психологічного здоров'я та розвитку особистості Центральноукраїнського державного університету імені Володимира Винниченка

Шаумян Олена, кандидат психологічних наук, доцент, доцент кафедри психологічного здоров'я та розвитку особистості Центральноукраїнського державного університету імені Володимира Винниченка

Всі тези представлені в авторській редакції. За повноту та цілісність матеріалів автори безпосередньо несуть відповідальність

ISBN 978-617-8494-32-2

© Редакційна колегія, 2026

©Автори тез, 2026

© ЦДУ імені Володимира Винниченка, 2026

ЗМІСТ

Анісімова Мирослава КОНЦЕПТУАЛЬНИЙ ВИМІР ПОСТТРАВМАТИЧНОЇ РЕКОНСТРУКЦІЇ ІДЕНТИЧНОСТІ: ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ.....	14
Аспієва Тамілла ІНТЕГРАЦІЯ ПСИХОЛОГІЧНОГО СКРИНІНГУ У ПЕРВИННУ МЕДИЧНУ ДОПОМОГУ ЯК ЗАСІБ РАНЬОГО ВИЯВЛЕННЯ ПСИХОСОМАТИЧНИХ РОЗЛАДІВ У ПАЦІЄНТІВ.....	16
Барабан Вікторія ПСИХОЛОГІЧНІ ЧИННИКИ ВИНИКНЕННЯ ШКІЛЬНИХ СТРАХІВ У МОЛОДШОМУ ШКІЛЬНОМУ ВІЦІ.....	20
Бацина Олександра ДОСЛІДЖЕННЯ ПРОЯВІВ АГРЕСІЇ У ЮНАКІВ.....	23
Баша Анна ОСОБЛИВОСТІ ВЗАЄМОДІЇ ПОДРУЖЖЯ В КОНФЛІКТНІЙ СИТУАЦІЇ.....	25
Баша Олександр ЕКЗИСТЕНЦІЙНІ ВИМІРИ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ: ВІДНАЙДЕННЯ СЕНСУ ЯК ЧИННИК РЕІНТЕГРАЦІЇ У ЦИВІЛЬНЕ ЖИТТЯ.....	27
Беляєва Валерія ПСИХОЛОГІЧНІ МЕХАНІЗМИ АДАПТАЦІЇ МОЛОДІ В УМОВАХ СОЦІОКУЛЬТУРНИХ ТРАНСФОРМАЦІЙ.....	30
Бігун Інна РОЗВИТОК ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ ДОШКІЛЬНИКІВ ЗАСОБАМИ ІГРОВОЇ ТЕРАПІЇ.....	32
Біжан Олена ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ ІГРОВОЇ ОНЛАЙН-АКТИВНОСТІ ТА ПСИХОЕМОЦІЙНОГО СТАНУ МОЛОДШИХ ПІДЛІТКІВ.....	36
Білозор Тарас ПСИХОЛОГІЧНІ ОЗНАКИ ФАНАТИЗМУ У ПІДЛІТКІВ.....	39
Білоконь Дар'я ПИСАНКАРСТВО ЯК ПСИХОТЕРАПЕВТИЧНИЙ МЕТОД: ЗЦІЛЕННЯ ЧЕРЕЗ ТВОРЧІСТЬ.....	43
Боєчко Юлія ПСИХОЛОГІЧНА ДОПОМОГА ВЕТЕРАНАМ РОСІЙСЬКО-УКРАЇНСЬКОЇ ВІЙНИ У РЕАБІЛІТАЦІЙНИХ ЦЕНТРАХ ТА ГРОМАДСЬКИХ ОРГАНІЗАЦІЯХ.....	46
Болезюк Остап ФОРМУВАННЯ ЦІННІСНОГО СТАВЛЕННЯ ДО ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ У СТУДЕНТІВ.....	50
Бондаренко Єгор НАВЧАЛЬНА МОТИВАЦІЯ МОЛОДШИХ ПІДЛІТКІВ.....	52
Бондаренко Олена ФОРМУВАННЯ ЖИТТЄСТІЙКОСТІ У ДІТЕЙ, ЯКІ ОПИНИЛИСЯ В СКЛАДНИХ ЖИТТЄВИХ ОБСТАВИНАХ.....	55

Буковська Тетяна	ДЕТЕРМІНАНТИ	УСПІШНОЇ
РЕІНТЕГРАЦІЇ	УЧАСНИКІВ	БОЙОВИХ ДІЙ В УМОВАХ
ПОВНОМАСШТАБНОГО.....		57
Ванденвін Євгенія	СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНІ	ЧИННИКИ
ПОРУШЕННЯ	ХАРЧОВОЇ	ПОВЕДІНКИ
СЕРЕД	СТУДЕНТСЬКОЇ	МОЛОДІ.....
		59
Велікова Наталія	ВПЛИВ	ВОЄННОГО СТАНУ
НА	ЗНИЖЕННЯ	ЯКОСТІ
ДИТЯЧО-БАТЬКІВСЬКИХ	ВІДНОСИН	У ПІДЛІТКОВОМУ
ВІЩІ.....		63
Витвицька Вікторія	ПСИХОЛОГІЧНІ	ЧИННИКИ
РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ	КЕРІВНИКІВ	В
УМОВАХ	ВІЙНИ.....	66
Власюк Світлана	ФЕНОМЕНОЛОГІЯ	РЕАДАПТАЦІЇ
ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ	У КОНТЕКСТІ	ПСИХОЛОГІЧНИХ
НАСЛІДКІВ	БОЙОВОГО	ДОСВІДУ.....
		68
Волошина Катерина	УМОВИ	РОЗВИТКУ
ПРОФЕСІЙНОЇ	ЕМПАТІЇ	У МАЙБУТНІХ
ПСИХОЛОГІВ.....		72
Воронін Микита	ВПЛИВ	ПОКАЗНИКІВ
ЖИТТЄСТІЙКОСТІ	НА	СТАВЛЕННЯ
ДО	ВЖИВАННЯ	ПСИХОАКТИВНИХ
РЕЧОВИН	У	ЮНАКІВ.....
		74
Воронова Олександра	ТЕОРЕТИЧНІ	АСПЕКТИ
ПСИХОЛОГІЧНИХ	ОСОБЛИВОСТЕЙ	САМОТНОСТІ
У	ЮНАЦЬКОМУ	ВІЩІ.....//.....
		78
Галамейко Наталія	ОСОБЛИВОСТІ	ПСИХОЛОГІЧНОЇ
АДАПТАЦІЇ	ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ	– УЧАСНИКІВ
БОЙОВИХ	ДІЙ	ДО ЦИВІЛЬНИХ
УМОВ	ЖИТТЯ	З РІЗНИМ
РІВНЕМ	ПОСТТРАВМАТИЧНОГО	ЗРОСТАННЯ.....
		81
Галатович Вікторія	ТРАНСФОРМАЦІЇ	«ПОТЯГУ
ДО	СМЕРТІ»	В РЕАЛІЯХ
СУЧАСНОЇ	ВІЙНИ:	ВІД ІНДИВІДУАЛЬНОГО
САМОРУЙНУВАННЯ	ДО	СУСПІЛЬНОЇ
ДЕСТРУКЦІЇ.....		86
Гапєєва Софія	СОЦІАЛЬНІ	МЕРЕЖІ
ЯК	ЧИННИК	ТРАНСФОРМАЦІЇ
«Я-КОНЦЕПЦІЇ»	СУЧАСНОЇ	МОЛОДІ.....
		88
Гаркуша Вікторія	ОСОБЛИВОСТІ	РОЗВИТКУ
УЯВИ	ТА	ТВОРЧОСТІ
У	МОЛОДШИХ	ШКОЛЯРІВ
З	ОСОБЛИВИМИ	ОСВІТНИМИ
ПОТРЕБАМИ.....		91
Герина Любов	ПСИХОЛОГІЧНІ	ОСОБЛИВОСТІ
ПРОЯВУ	СТРЕСУ	У
СТУДЕНТІВ.....		96
Герич Карина	ВЗАЄМОЗВ'ЯЗОК	САМООЦІНКИ
ТА	РІВНЯ	ДОМАГАНЬ
У	ЮНАЦЬКОМУ	ВІЩІ.....
		98
Глібко Світлана	СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНИЙ	КЛІМАТ
КОЛЕКТИВУ	В	КРИЗОВИЙ
ПЕРІОД.....		101
Гонець Наталія	ПСИХОЛОГІЧНІ	ОСОБЛИВОСТІ
ФОРМУВАННЯ	АНТИКОРУПЦІЙНОЇ	КУЛЬТУРИ
В	СУСПІЛЬСТВІ.....	103

Гриценко Олена	ТРАНСФОРМАЦІЯ ІДЕНТИЧНОСТІ ВИМУШЕНИХ МІГРАНТІВ З УКРАЇНИ В ЄВРОПІ.....	108
Гриценко Світлана	СИМВОЛІКА ЇЖІ ТА ВНУТРІШНЬООСОБИСТІСНИЙ КОНФЛІКТ У СТРУКТУРІ ПСИХІКИ ЯК МЕХАНІЗМ ФОРМУВАННЯ ПОРУШЕННЯ ХАРЧОВОЇ ПОВЕДІНКИ.....	111
Гулієва Ельнара	ОСОБЛИВОСТІ ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я В ПІДЛІТКОВОМУ ВІЦІ.....	119
Гуменчук Анастасія	СУБЛІМАЦІЯ ЯК СТРАТЕГІЯ РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ У КРИЗОВИХ УМОВАХ.....	123
Давиденко Ілона	ВЗАЄМОЗВ'ЯЗОК ВНУТРІШНЬОЇ ТА ЗОВНІШНЬОЇ МОТИВАЦІЇ У ПРОЦЕСІ НАВЧАННЯ.....	125
Дашковська Єлизавета	ВПЛИВ ВОЄННИХ ПОДІЙ НА РІВЕНЬ СОЦІАЛЬНОЇ ТРИВОЖНОСТІ У ПІДЛІТКІВ.....	128
Дев'ятка Наталія	РОЛЬ КОНСТРУКТИВНОГО ГУМОРУ ЯК РЕСУРСУ ПОДОЛАННЯ АГРЕСИВНИХ ТЕНДЕНЦІЙ У ПІДЛІТКОВОМУ ВІЦІ.....	131
Дем'яненко Маргарита	ВИКОРИСТАННЯ АРТ-ТЕРАПІЇ У РОБОТІ З ПІДЛІТКАМИ ДЛЯ РОЗВИТКУ ЕМОЦІЙНОЇ САМОРЕГУЛЯЦІЇ.....	133
Демидова Світлана	МУЗИКОТЕРАПІЯ ТА ПСИХОТЕРАПІЯ У СУЧАСНОМУ НАУКОВОМУ ДИСКУРСІ: СПІЛЬНІ ЗАСАДИ ТА СПЕЦИФІКА ВІДМІННОСТЕЙ.....	135
Дерполюк Олена	ТРАНСФОРМАЦІЯ ІДЕНТИЧНОСТІ ЖІНОК У ВИМУШЕНІЙ МІГРАЦІЇ.....	140
Діра Надія	ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ПЕРЕЖИВАННЯ КОЛЕКТИВНОЇ ТРАВМИ В ОСВІТЯНСЬКОМУ СЕРЕДОВИЩІ ТА РЕСУРСИ ЇЇ ПОДОЛАННЯ В УМОВАХ СУСПІЛЬНОЇ КРИЗИ.....	144
Дмитрів Андрій	ЕКОЛОГІЯ ОСОБИСТОСТІ: РОЛЬ РЕСУРСНИХ ПРАКТИК У ФОРМУВАННІ РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ СТУДЕНТІВ.....	148
Дончик Олександра	ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ВПЛИВУ ЦИФРОВОГО СЕРЕДОВИЩА НА СОЦІАЛІЗАЦІЮ ПІДЛІТКІВ.....	150
Дроботун Анна	ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ПРОЯВУ ШКІЛЬНОЇ ТРИВОЖНОСТІ УЧНІВ МОЛОДШОГО ПІДЛІТКОВОГО ВІКУ ТА ЇЇ ПСИХОЛОГІЧНА КОРЕКЦІЯ.....	154
Дружковська Айнура	НЕСВІДОМЕ ЯК ГЛИБИННО- ПСИХОЛОГІЧНИЙ ФЕНОМЕН ТА АРХЕТИПНІ ФОРМИ ЙОГО РЕПРЕЗЕНТАЦІЇ: ТЕОРЕТИЧНА ІНТЕГРАЦІЯ ПСИХОАНАЛІЗУ ЗИГМУНДА ФРОЙДА ТА АНАЛІТИЧНОЇ ПСИХОЛОГІЇ КАРЛА ГУСТАВА ЮНГА.....	156
Дяченко Маргарита	СПЕЦИФІКА БУЛІНГУ В ОСВІТНЬОМУ СЕРЕДОВИЩІ ТА ЙОГО ПОПЕРЕДЖЕННЯ.....	160

Єріна Віолетта ПРОБЛЕМА МОРАЛЬНОГО РОЗВИТКУ МАЙБУТНІХ ПСИХОЛОГІВ У ПСИХОАНАЛІТИЧНОМУ ДИСКУРСІ.....	164
Жадова Наталія ВПЛИВ СПОРТИВНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ НА РОЗВИТОК МОРАЛЬНО-ВОЛЬОВИХ ЯКОСТЕЙ ОСОБИСТОСТІ СПОРТСМЕНА.....	168
Жакун Дарія ПСИХОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ ДІЯЛЬНОСТІ ПСИХОЛОГА З ДІТЬМИ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ.....	170
Желобенко Олександра ПСИХОЛОГІЯ ПЕДАГОГІЧНОГО СПІЛКУВАННЯ: ПСИХОЛОГІЧНІ УМОВИ ФОРМУВАННЯ ЕФЕКТИВНОЇ ВЗАЄМОДІЇ МІЖ УЧИТЕЛЕМ І УЧНЯМИ.....	172
Животовська Анастасія АРХЕТИПНЕ ЗНАЧЕННЯ У КОНЦЕПЦІЯХ З. ФРЕЙДА ТА К. Г. ЮНГА: ПОРІВНЯЛЬНО-ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ.....	175
Жолобова Інна ФОРМУВАННЯ ПРИВ'ЯЗАНOSTІ У ЖІНОК З ДОСВІДОМ ЕМОЦІЙНОЇ ДЕПРИВАЦІЇ В ДИТИНСТВІ В УМОВАХ СОЦІАЛЬНОЇ ПІДТРИМКИ.....	179
Зайнулліна Катерина ЕФЕКТИВНІСТЬ ДИСТАНЦІЙНИХ МЕТОДІВ ПСИХОЛОГІЧНОЇ САМОДОПОМОГИ У КОРЕКЦІЇ ПСИХІЧНИХ СТАНІВ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ.....	181
Затерта Зоряна СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНИЙ ТРЕНІНГ РОЗВИТКУ РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ СТУДЕНТІВ ФАХОВИХ КОЛЕДЖІВ.....	186
Затула Діана ДЕТЕРМІНАНТИ МІЖОСОБИСТІСНИХ КОНФЛІКТІВ У СТУДЕНТСЬКОМУ СЕРЕДОВИЩІ: ПСИХОЛОГІЧНИЙ АНАЛІЗ ПРИЧИН.....	189
Захватко Поліна ПСИХОДИНАМІЧНІ ПРОЦЕСИ РОЗВИТКУ ТА ПОВЕДІНКОВИХ ПРОЯВІВ ОСОБИСТОСТІ.....	192
Зелений Віктор РОЛЬ НАЦІОНАЛЬНО-ДУХОВНИХ ЦІННОСТЕЙ У ВІДНОВЛЕННІ МЕНТАЛЬНОГО ЗДОРОВ'Я ТА ЗМІЦНЕННІ ГРОМАДЯНСЬКОЇ ПОЗИЦІЇ ВОЇНІВ.....	194
Зикова Ілона ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ПІДЛІТКОВОГО ВІКУ ЯК ЧИННИК ФОРМУВАННЯ МІЖОСОБИСТІСНИХ СТОСУНКІВ.....	199
Зінченко Тетяна ОСОБЛИВОСТІ РОЗВИТКУ ЕМОЦІЙНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ ПІДЛІТКІВ У ЦИФРОВОМУ ОСВІТНЬОМУ СЕРЕДОВИЩІ.....	202
Зубко Микола УМОВИ СТВОРЕННЯ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОГО КЛІМАТУ У ШКОЛЯРІВ ПІД ЧАС ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНОЮ КУЛЬТУРОЮ.....	204
Іванюк Анна ОСОБЛИВОСТІ РОЗВИТКУ КРЕАТИВНОСТІ ПІДЛІТКІВ У КОНТЕКСТІ РЕГЛАМЕНТОВАНОГО ВИКОРИСТАННЯ ГЕНЕРАТИВНОГО ШТУЧНОГО ІНТЕЛЕКТУ.....	207

Ігнатюк Таміла ВПЛИВ РІВНЯ ТРИВОЖНОСТІ НА СОЦІАЛЬНУ АДАПТАЦІЮ ОСОБИСТОСТІ У ЮНАЦЬКОМУ ВІСІ.....	211
Іжикова Юлія ФОРМУВАННЯ ПСИХОЛОГІЧНО БЕЗПЕЧНОГО ОСВІТНЬОГО СЕРЕДОВИЩА ЗАСОБАМИ ТВОРЧОЇ ДІЯЛЬНОСТІ.....	214
Ісаєнко Юлія ТРИВОЖНІСТЬ ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ У ПЕРІОД ВІЙНИ.....	215
Іщенко Марина МАНІПУЛЯЦІЯ ЯК ФОРМА ПСИХОЛОГІЧНОГО ВПЛИВУ У МІЖОСОБИСТІСНІЙ ВЗАЄМОДІЇ.....	219
Катуніна Анна СМИСЛОЖИТТЄВІ ОРІЄНТАЦІЇ ЯК РЕСУРС ПСИХОЛОГІЧНОЇ АДАПТАЦІЇ ВИМУШЕНИХ МІГРАНТІВ.....	224
Кигим Карина ВПЛИВ КРИЗОВИХ СОЦІАЛЬНИХ УМОВ НА ФОРМУВАННЯ МОТИВАЦІЙНОЇ СФЕРИ ОСОБИСТОСТІ.....	227
Киценко Ганна ПСИХОЛОГІЧНЕ БЛАГОПОЛУЧЧЯ ТА ПОСТТРАВМАТИЧНЕ ЗРОСТАННЯ ОСІБ, ЯКІ ПРОХОДИЛИ ПСИХОТЕРАПІЮ.....	231
Кізько Катерина СОЦІАЛЬНА РОБОТА З БАГАТОДІТНИМИ СІМ'ЯМИ: ПРОБЛЕМИ, НАПРЯМИ ТА ШЛЯХИ ВДОСКОНАЛЕННЯ.....	233
Кіндратюк Анастасія ОСОБЛИВОСТІ ОРГАНІЗАЦІЇ ЦІННІСНО-СМИСЛОВОЇ СФЕРИ СУЧАСНОЇ МОЛОДІ.....	236
Кірсанова Карина ВПЛИВ БАТЬКІВСЬКО-ДИТЯЧИХ СТОСУНКІВ НА ФОРМУВАННЯ РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ В УКРАЇНСЬКИХ ПІДЛІТКІВ.....	238
Князевич Ірина ОСОБЛИВОСТІ ФОРМУВАННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ РЕСУРСІВ СТРЕСОСТІЙКОСТІ МОЛОДІ В ПЕРІОД ВІЙНИ.....	241
Ковалишина Юлія РОЛЬ ДИТЯЧОГО ДОСВІДУ У ФОРМУВАННІ ОСОБИСТОСТІ: ПСИХОАНАЛІТИЧНИЙ ПОГЛЯД.....	243
Ковальчук Ірина АРХІТЕКТУРНІ ЧИННИКИ ПІДТРИМКИ ПСИХОЛОГІЧНОЇ РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ ОСОБИСТОСТІ В УМОВАХ СТРЕСОГЕННОГО СЕРЕДОВИЩА.....	246
Козуб Софія ВЗАЄМОЗВ'ЯЗОК ТРИВОЖНОСТІ ТА САМООЦІНКИ У СТРУКТУРІ ФОРМУВАННЯ СХИЛЬНОСТІ ДО РОЗЛАДІВ ХАРЧОВОЇ ПОВЕДІНКИ У ПІДЛІТКІВ.....	249
Коломієць Ілона ДІАДА «ДИТИНА-ДОРОСЛИЙ», ЯК ЧИННИК ФОРМУВАННЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ СТІЙКОСТІ ОСОБИСТОСТІ...252	252
Колос Наталя ПСИХОЛОГІЧНІ ЧИННИКИ, ЩО ВПЛИВАЮТЬ НА ПРОФЕСІЙНЕ ВИГОРАННЯ ЮРИСТА.....	255
Комісаров Максим ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ПРОБЛЕМИ СХИЛЬНОСТІ ОСОБИСТОСТІ ДО МАНІПУЛЯТИВНОГО ВПЛИВУ.....	259

Компанець Катерина ВПЛИВ САМООЦІНКИ НА ФОРМУВАННЯ ОСОБИСТИХ КОРДОНІВ У ПАРТНЕРСЬКИХ СТОСУНКАХ.....	261
Кондратенко Емма ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ДЕПРЕСИВНОСТІ В ПІДЛІТКОВОМУ ВІЦІ.....	264
Корєнєва Дар'я КОГНІТИВНІ ТА ЕМОЦІЙНІ МЕХАНІЗМИ КОПІНГУ ЯК ЧИННИКИ ФОРМУВАННЯ СТРЕСОСТІЙКОСТІ СУЧАСНОЇ МОЛОДІ.....	267
Корж Валентина ПСИХОЛОГІЧНА ГОТОВНІСТЬ ДИТИНИ ДО НАВЧАННЯ В ШКОЛІ ЯК УМОВА УСПІШНОЇ АДАПТАЦІЇ.....	270
Коркін Максим СУЇЦИДАЛЬНА ПОВЕДІНКА ЯК РЕАКЦІЯ ОСОБИСТОСТІ НА КОЛЕКТИВНУ ТРАВМУ.....	272
Корольов Андрій ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ АДАПТАЦІЇ, РЕЗИЛІЄНТНОСТІ ТА ВІДНОВЛЕННЯ ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я ОСОБИСТОСТІ В УМОВАХ СУСПІЛЬНИХ КРИЗ І ВОЄННИХ ВИКЛИКІВ.....	276
Коротка Валерія САМОРЕГУЛЯЦІЯ СТУДЕНТІВ ЯК ПСИХОЛОГІЧНИЙ РЕСУРС ЕФЕКТИВНОСТІ НАВЧАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ У ЗАКЛАДІ ВИЩОЇ ОСВІТИ.....	279
Косова Вікторія ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ САМОРЕГУЛЯЦІЇ ОСОБИСТОСТІ У ЮНАЦЬКОМУ ВІЦІ В УМОВАХ СТРЕСУ.....	282
Костенко Ірина ПОЗИЦІЯ ЧАЙЛДФРІ У СТРУКТУРІ ОСОБИСТІСНОЇ ІДЕНТИЧНОСТІ: ГЛИБИННО-ПСИХОЛОГІЧНИЙ АНАЛІЗ У КОНТЕКСТІ СОЦІОКУЛЬТУРНИХ ТРАНСФОРМАЦІЙ..	285
Костюченко Тетяна ХРОНІЧНИЙ СТРЕС У СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ: РОЛЬ І ДЕФІЦИТ КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ.....	290
Кочетова Аліна ОСОБЛИВОСТІ РОЗВИТКУ ЖИТТЄСТІЙКОСТІ У ПІДЛІТКОВОМУ ВІЦІ.....	293
Кошкіна Марія ВПЛИВ ІГРОВОЇ ДІЯЛЬНОСТІ НА ЕМОЦІЙНИЙ РОЗВИТОК ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ.....	296
Кравченко Віталіна ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ СОЦІАЛЬНОЇ АДАПТАЦІЇ ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ.....	298
Крайник Діана-Марія ЕМОЦІЙНИЙ ІНТЕЛЕКТ ЯК ЧИННИК ПСИХОЛОГІЧНОЇ АДАПТАЦІЇ МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ ДО УМОВ ВОЄННОГО СТАНУ.....	302
Крамар Наталя ВОЛОНТЕРСЬКА ДІЯЛЬНІСТЬ ЯК ЧИННИК ВІДНОВЛЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ СТІЙКОСТІ ВНУТРІШНЬО ПЕРЕМІЩЕНИХ ОСІБ: РОЛЬ СОЦІАЛЬНОЇ ПІДТРИМКИ.....	304
Крикун Діана ПСИХОЛОГІЧНІ МЕХАНІЗМИ ВИНИКНЕННЯ ДЕПРЕСІЇ В СУЧАСНИХ ПІДЛІТКІВ.....	306
Кришко Олександр ЕМОЦІЙНИЙ ІНТЕЛЕКТ ЯК РЕСУРС ПСИХОЛОГІЧНОЇ СТІЙКОСТІ ФАХІВЦІВ СФЕРИ МЕНТАЛЬНОГО ЗДОРОВ'Я В УМОВАХ КРИЗОВИХ СИТУАЦІЙ.....	309

Кудря Вікторія ПСИХОЛОГІЧНІ ЧИННИКИ ВИНИКНЕННЯ БУЛІНГУ СЕРЕД УЧНІВ СТАРШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ.....	311
Кузнєцова Світлана ПСИХОЛОГІЧНІ ВИТОКИ ТА НАУКОВІ ЗАСАДИ ОСОБИСТІСНО ОРІЄНТОВАНОГО ПІДХОДУ У ВИХОВАННІ.....	313
Кусий Софія ГЕТЕРОХРОННІСТЬ РОЗВИТКУ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ В ПІДЛІТКОВОМУ ВІСІ.....	316
Куц Анастасія ПСИХОЛОГІЧНІ МЕХАНІЗМИ ПОДОЛАННЯ ТРИВОЖНОСТІ ТА ПАНІЧНИХ АТАК У МОЛОДІ З ДОСВІДОМ ВИМУШЕНОГО ПЕРЕСЕЛЕННЯ.....	320
Лазарева Дар'я ВІД ДИТЯЧОЇ ТРАВМИ ДО ДОРΟΣЛОГО ПОЧУТТЯ: ТРАНСФОРМАЦІЯ РАННІХ ОБ'ЄКТНИХ СТОСУНКІВ У ВИМІРІ ПСИХОАНАЛІЗУ.....	322
Ласуніна Єлизавета РОЛЬ ПСИХОЛОГІЧНИХ РЕСУРСІВ У ПРОФІЛАКТИЦІ ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ ЖІНОК В УМОВАХ ХРОНІЧНОГО СТРЕСУ.....	325
Левочко Ірина ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ АГРЕСИВНОСТІ ПІДЛІТКІВ В УМОВАХ ВОЄННОГО КОНФЛІКТУ.....	328
Легка Діана ДИТЯЧИЙ ДОСВІД У ФОРМУВАННІ ОСОБИСТОСТІ : ПСИХОАНАЛІТИЧНИЙ ПІДХІД.....	332
Литвишко Анжела ПСИХОЛОГІЧНА ХАРАКТЕРИСТИКА ТРИВОЖНОСТІ МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ.....	335
Луца Анжеліка ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ГРУПОВОЇ ВЗАЄМОДІЇ ПОЖЕЖНИХ-РЯТУВАЛЬНИКІВ ДСНС В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ.....	339
Майстрова Анна ВПЛИВ СОЦІАЛЬНИХ МЕРЕЖ НА САМООЦІНКУ ТА ТРИВОЖНІСТЬ ПІДЛІТКА.....	341
Макєєва Дар'я КОМУНІКАТИВНА КОМПЕТЕНТНІСТЬ ЯК ЧИННИК СТАНОВЛЕННЯ МАЙБУТНІХ ПСИХОЛОГІВ ПІД ЧАС ПРОФЕСІЙНОЇ ПІДГОТОВКИ.....	344
Максимович Оксана АНАЛІЗ ПСИХОФІЗІОЛОГІЧНИХ ЧИННИКІВ РОЗВИТКУ ПРОКРАСТИНАЦІЇ В СТУДЕНТІВ ЗВО.....	347
Маленкова Анна ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ СТРЕСОВИХ ПРОЯВІВ У СІМ'ЯХ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ.....	349
Маліборський Сергій ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ВПЛИВУ РІВНЯ ТРИВОЖНОСТІ НА ПІЗНАВАЛЬНУ МОТИВАЦІЮ УЧНІВ ПІДЛІТКОВОГО ВІКУ.....	353
Мамонтова Інна ПОСТТРАВМАТИЧНЕ ЗРОСТАННЯ У ЖІНОК-ПЕРЕСЕЛЕНОК: ГЕШТАЛЬТ-ПІДХІД ДО ВІДНОВЛЕННЯ ЦІЛІСНОСТІ ОСОБИСТОСТІ.....	355
Мацькевич Віра АДАПТАЦІЙНИЙ ПОТЕНЦІАЛ СУБЛІМАЦІЇ В СТРУКТУРІ ПСИХІЧНИХ ЗАХИСНИХ МЕХАНІЗМІВ.....	357
Мединська Яна ВПЛИВ СОЦІАЛЬНИХ МЕРЕЖ НА САМООЦІНКУ ПІДЛІТКІВ.....	361

Мехліна Анастасія ПСИХОЛОГІЧНА КОМПЕТЕНТНІСТЬ МОЛОДІ ЯК РЕЗУЛЬТАТ ОСОБИСТІСНОГО ТА ПРОФЕСІЙНОГО РОЗВИТКУ.....	363
Михальчук Арсен АНАЛІЗ ЗАХИСНИХ МЕХАНІЗМІВ У КОНТЕКСТІ ТЕОРІЇ ПРИВ'ЯЗАНOSTІ.....	365
Міненко Юлія СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНА АДАПТАЦІЯ ВНУТРІШНЬО ПЕРЕМІЩЕНИХ ОСІБ У НОВОМУ СОЦІАЛЬНОМУ СЕРЕДОВИЩІ.....	368
Москалик Юлія САМОМЕНЕДЖМЕНТ У ПРОФЕСІЙНОМУ ЖИТТІ: ЯК ПІДВИЩИТИ ЕФЕКТИВНІСТЬ ДІЯЛЬНОСТІ.....	371
Назарко Лілія ПСИХОЛОГІЧНІ МЕХАНІЗМИ ФОРМУВАННЯ ТА ПОДОЛАННЯ ПОСТТРАВМАТИЧНОГО СТРЕСОВОГО РОЗЛАДУ У ВІЙСЬКОВИХ.....	374
Наливайко Руслана РОЗУМІННЯ ПОНЯТТЯ «АДАПТАЦІЯ» В СИСТЕМІ НАУКОВИХ ПАРАДИГМ.....	378
Нахаба Діана СУТНІСТЬ ПОНЯТТЯ «КОЛЕКТИВНА ТРАВМА» В МЕЖАХ НАУКОВИХ ПАРАДИГМ.....	381
Непота Анастасія ПОЗИТИВНЕ САМОСТАВЛЕННЯ ЯК ПСИХОЛОГІЧНИЙ РЕСУРС ФОРМУВАННЯ ВПЕВНЕНOSTІ В СОБІ У ЮНАКІВ У СИТУАЦІЇ НЕВИЗНАЧЕНОСТІ.....	384
Нестеренко Світлана ОСОБЛИВОСТІ ПРОФЕСІЙНОГО ВИГОРАННЯ ЮРИСТІВ.....	387
Нікітіна Інна ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ СТІЙКОСТІ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ В УМОВАХ БОЙОВИХ ДІЙ.....	390
Нога Сергій ПСИХОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ УПРАВЛІННЯ ПРОЦЕСАМИ РЕАБІЛІТАЦІЇ ВЕТЕРАНІВ БОЙОВИХ ДІЙ ЗАСОБАМИ ПРИРОДНО-ПРИГОДНИЦЬКОЇ ТЕРАПІЇ.....	393
Околєлова Олена ПСИХОЛОГІЧНА СУТНІСТЬ КРИЗОВИХ ЖИТТЄВИХ СИТУАЦІЙ ТА ЇХ КЛАСИФІКАЦІЇ.....	396
Олешко Іванна РЕЗИЛІЄНТНІСТЬ ОСОБИСТОСТІ ЯК ПСИХОЛОГІЧНИЙ РЕСУРС АДАПТАЦІЇ В УМОВАХ ВОЄННОЇ ТРАВМАТИЗАЦІЇ.....	399
Олійник Олена РОЗВИТОК ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ (EQ), ЯК ВАЖЛИВА СКЛАДОВА УСПІШНОГО СОЦІАЛЬНОГО І ПСИХОЛОГІЧНОГО РОЗВИТКУ ДИТИНИ.....	402
Остапєєв Єгор ОСОБИСТІСНА РЕЗИЛІЄНТНІСТЬ ЯК ЧИННИК АДАПТАЦІЇ ТА ВІДНОВЛЕННЯ ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я В УМОВАХ ВОЄННИХ І СОЦІОКРИЗОВИХ ТРАНСФОРМАЦІЙ.....	404
Пазюк Ірина КОМУНІКАТИВНИЙ ПОТЕНЦІАЛ ЯК ЧИННИК ПОДОЛАННЯ ЦИФРОВОЇ САМОТНОСТІ У ПІДЛІТКОВОМУ ВІЦІ.....	407
Підмалівська Софія ПСИХОЛОГІЧНІ ЗАХИСНІ МЕХАНІЗМИ ТА ДИНАМІКА ТРИВОЖНОСТІ МОЛОДІ В УМОВАХ ПОВНОМАСШТАБНОЇ ВІЙНИ.....	409
Пінчук Жанна ОСОБЛИВОСТІ СІМЕЙНОГО СЕРЕДОВИЩА В РОДИНАХ УЧАСНИКІВ/УЧАСНИЦЬ БОЙОВИХ ДІЙ.....	411

Погорєлова Софія ОСОБЛИВОСТІ ЕМОЦІЙНОЇ СФЕРИ ВОЛОНТЕРІВ.....	415
Позняк Юлія ОСОБЛИВОСТІ СІМЕЙНИХ ВІДНОСИН У ДИСТАНТНИХ СІМ'ЯХ.....	418
Полтавцев Сергій РОЗВИТОК ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ ЗАСОБАМИ АРТ ТЕРАПІЇ В УМОВАХ ВІЙНИ.....	421
Полякова Євгенія МЕХАНІЗМИ ПСИХОЛОГІЧНОГО ЗАХИСТУ ПРИ ТРИВОЖНОСТІ.....	424
Прилепова Єлизавета ПРОКРАСТИНАЦІЯ У СТУДЕНТІВ: ПСИХОЛОГІЧНІ ПЕРЕДУМОВИ ТА НАСЛІДКИ.....	429
Протасова Софія ЧИННИКИ ФОРМУВАННЯ ТА ПРОЯВИ ТРИВОЖНОСТІ В ПІДЛІТКОВОМУ ВІСІ.....	432
Рачкован Єлизавета ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ СОЦІАЛІЗАЦІЇ ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ.....	435
Рещук Євгенія ДИФЕРЕНЦІЙНА ДІАГНОСТИКА РОЗЛАДІВ АУТИСТИЧНОГО СПЕКТРУ В ПРАКТИЦІ ПСИХОЛОГА ІНКЛЮЗИВНО-РЕСУРСНОГО ЦЕНТРУ	437
Романенко Марія ПСИХОДИНАМІЧНІ ПРОЦЕСИ РОЗВИТКУ СТРЕСОСТІЙКОСТІ ОСОБИСТОСТІ ПІД ВПЛИВОМ СУЧАСНИХ ТЕХНОЛОГІЙ.....	441
Романюк Марина ПСИХОЛОГІЧНІ МЕХАНІЗМИ САМОРЕГУЛЯЦІЇ ТА МОТИВАЦІЙНІ ФАКТОРИ В ПОВЕДІНЦІ СТУДЕНТІВ.....	444
Саєнко Маргарита ПІДТРИМКА МЕНТАЛЬНОГО ЗДОРОВ'Я МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ ЯК ОСНОВА УСПІШНОГО АДАПТАЦІЙНОГО ПЕРІОДУ	446
Самсоненко Арсеній ТЕОРЕТИЧНІ МОДЕЛІ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПІДТРИМКИ У КРИЗОВИХ ТА ТРАВМАТИЧНИХ СИТУАЦІЯХ	449
Сапко Ольга РОЛЬ РАННЬОГО ЕМОЦІЙНОГО ПРИЙНЯТТЯ У СТАНОВЛЕННІ ЕМОЦІЙНОЇ ЗРІЛОСТІ ОСОБИСТОСТІ	452
Семенова Катерина РОЛЬ ПСИХОСОЦІАЛЬНОЇ ПІДТРИМКИ У ПОДОЛАННІ СТРЕСУ СІМ'ЯМИ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ	456
Сергієнко Мар'яна РОЛЬ ПРАКТИК УСВІДОМЛЕНOSTІ У КОРЕКЦІЇ ПОРУШЕНЬ ХАРЧОВОЇ ПОВЕДІНКИ	459
Сідельник Оксана ОСОБЛИВОСТІ ВИНИКНЕННЯ ТА ПОДОЛАННЯ МІЖОСОБИСТІСНИХ КОНФЛІКТІВ У ПОДРУЖНІХ ПАРАХ В УМОВАХ ВІЙНИ	462
Скляр Ірина ЕМОЦІЙНА РЕГУЛЯЦІЯ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ В УМОВАХ ІНФОРМАЦІЙНОГО ТИСКУ	465
Слепко Софія ГУМОР ЯК МЕХАНІЗМ ОПАНУВАННЯ СТРЕСУ В СТРУКТУРІ ПСИХОДИНАМІЧНИХ ПРОЦЕСІВ АДАПТАЦІЇ ПРАЦЮЮЧОЇ МОЛОДІ	468

Соловенко Роксолана РОЛЬ СОЦІАЛЬНИХ МЕРЕЖ У ФОРМУВАННІ ТРИВОЖНОСТІ ОСОБИСТОСТІ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ	471
Срібна Олександра СОЦІАЛЬНО-ПЕДАГОГІЧНА ПРОФІЛАКТИКА АГРЕСИВНОЇ ПОВЕДІНКИ ПІДЛІТКІВ	473
Стеценко Ольга ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ІГРОВОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ДИТИНИ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ	477
Сурмач Лілія РОЛЬ ГЕНДЕРНИХ СТЕРЕОТИПІВ У СУЧАСНОМУ УКРАЇНСЬКОМУ СУСПІЛЬСТВІ	479
Таран Наталія КОГЕРЕНТНЕ ДИХАННЯ ЯК ЗАСІБ ПРОФІЛАКТИКИ ТА ПОДОЛАННЯ ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ ПРАКТИЧНИХ ПСИХОЛОГІВ	483
Тараненко Ольга ОСОБЛИВОСТІ ПРОЯВІВ АГРЕСИВНОЇ ПОВЕДІНКИ ПІДЛІТКІВ В УМОВАХ ВІЙНИ	485
Терентьєва Анна ТЕХНОЛОГІЇ СОЦІАЛЬНОЇ РОБОТИ З ДІТЬМИ ПОЗБАВЛЕНИХ БАТЬКІВСЬКОГО ПІКЛУВАННЯ	489
Тертилова Анжеліка КАЗКОТЕРАПІЯ ЯК ПСИХОЛОГІЧНИЙ МЕТОД ПОДОЛАННЯ ТРИВОЖНОСТІ У СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ.....	491
Ткаченко Анастасія ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ФЕНОМЕНУ ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ У СТУДЕНТСЬКОМУ СЕРЕДОВИЩІ.....	495
Ткаченко Софія АРТ-ТЕРАПЕВТИЧНІ ТЕХНІКИ У КОРЕКЦІЇ ВОЄННИХ СТРАХІВ ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ	498
Токар Надія ДИТЯЧІ ФОБІЇ ТА ПРИРОДА СТРАХУ В ПСИХОАНАЛІТИЧНІЙ РЕТРОСПЕКТИВІ	500
Тоток Олена ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ПРОФЕСІЙНОГО ВИГОРАННЯ ВИХОВАТЕЛІВ ЗАКЛАДІВ ДОШКІЛЬНОЇ ОСВІТИ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ	504
Фединяк Мар'яна ФЕНОМЕН СНОВИДІНЬ У КОНТЕКСТІ ОПРАЦЮВАННЯ ТРАВМАТИЧНОГО ДОСВІДУ:ПСИХОАНАЛІТИЧНИЙ ПІДХІД.....	507
Чебан Анастасія ПСИХОЛОГІЧНІ ДЕТЕРМІНАНТИ ФОРМУВАННЯ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ У ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ	510
Чепляка Оксана РОЗВИТОК ПАМ'ЯТІ ЯК ІНСТРУМЕНТУ РЕГУЛЯЦІЇ ПСИХОДИНАМІЧНОЇ АКТИВНОСТІ ПІДЛІТКІВ	514
Чередниченко Анастасія РОЗВИТОК СОЦІАЛЬНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ З РОЗЛАДАМИ АУТИЧНОГО СПЕКТРУ ЗАСОБАМИ СОЦІАЛЬНИХ ІСТОРІЙ	517
Чубенко Катерина ОСОБЛИВОСТІ ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ У СТУДЕНТІВ	521

Чудійович Анастасія ПСИХОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ САМОСПРИЙНЯТТЯ ОСОБИСТОСТІ В УМОВАХ РУЙНУВАННЯ ТРАДИЦІЙНИХ ТАБУ	525
Шайнога Аліна РОЗВИТОК ТОЛЕРАНТНОСТІ ОСОБИСТОСТІ В ЮНАЦЬКОМУ ВІЦІ: ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ПРОБЛЕМИ.....	528
Шакіна Світлана ПОДОЛАННЯ ОБМЕЖУЮЧИХ ПЕРЕКОНАНЬ ЯК ГЛИБИННА ДЕТЕРМІНАНТА ПІДВИЩЕННЯ ОСОБИСТІСНОЇ ЕФЕКТИВНОСТІ В НАВЧАЛЬНІЙ ДІЯЛЬНОСТІ.....	530
Шароварова Софія ТРАНСФОРМАЦІЯ РОЛІ БАТЬКІВСЬКОЇ ФІГУРИ В УМОВАХ ЦИФРОВОЇ СОЦІАЛІЗАЦІЇ ПІДЛІТКІВ	533
Шеремет Віталіна ГЕНДЕРНА ІДЕНТИЧНІСТЬ У КОНТЕКСТІ ПСИХОАНАЛІЗУ ЗИГМУНДА ФРОЙДА: ПОГЛЯД СУЧАСНОСТІ ...	535
Юхименко Наталія ВПЛИВ ТРАВМАТИЧНОГО ДОСВІДУ НА ФОРМУВАННЯ ДЕВІАНТНОЇ ПОВЕДІНКИ ПІДЛІТКІВ	539
Яковишак Сніжана ПСИХОЛОГІЧНИЙ СУПРОВІД ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ У ПЕРІОД БОЙОВИХ ДІЙ	543
Якуніна Оксана ПСИХОЛОГІЧНИЙ АНАЛІЗ СТРУКТУРИ ЖИТТЄСТІЙКОСТІ ОСОБИСТОСТІ	545

Мирослава АНІСІМОВА,
студентка 1 курсу другого (магістерського) рівня вищої освіти
факультету психології
Карпатського національного університету імені Василя Стефаника
Науковий керівник: кандидат психологічних наук,
доцент Тетяна МИЦКАН

КОНЦЕПТУАЛЬНИЙ ВИМІР ПОСТТРАВМАТИЧНОЇ РЕКОНСТРУКЦІЇ ІДЕНТИЧНОСТІ: ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ

Постановка проблеми. В умовах сучасного соціокультурного ландшафту України, затьмареного масштабним воєнним конфліктом, проблема психотравматизації цивільного населення набуває статусу ключового виклику для клінічної та реабілітаційної психології. Екстремальні події воєнного часу не просто провокують гострі стресові реакції, а стають фактором глибокої деструкції ідентичності — фундаментального конструкту, що забезпечує людині відчуття внутрішньої цілісності, суб'єктності та неперервності власного існування у часі.

Ідентичність особистості у межах нашого дослідження розглядається як динамічна система, що інтегрує когнітивний (уявлення про себе), афективний (самоставлення) та поведінковий (самопрезентація у соціумі) компоненти [2, с. 110]. Спираючись на класичні праці Е. Еріксона, ми визначаємо ідентичність як почуття внутрішньої тотожності та неперервності, яке дозволяє індивіду зберігати цілісність «Я» попри зовнішні зміни. Однак психотравма діє як деструктивна сила, що руйнує цю неперервність. Вона створює так звану «прірву» в біографії, де минулий досвід стає недосяжним або болісним, а теперішнє — фрагментарним і позбавленим сенсу [5, с. 41].

Наукове розуміння психотравми сьогодні виходить за межі суто симптоматичного опису ПТСР. Травма розглядається як онтологічний розрив, що знищує базові когнітивні схеми особистості — переконання про безпеку світу, справедливість соціального устрою та власну цінність. Відповідно до концепції «когнітивного землетрусу» Р. Тедеші та Л. Калхуна, психотравма руйнує попередню ідентичність, змушуючи індивіда розпочинати процес болісного, але потенційно трансформаційного «самозбирання» [3, с. 35].

Виклад основного матеріалу. Теоретичний аналіз процесу реконструкції ідентичності дозволяє виокремити кілька домінуючих концептуальних моделей, що пояснюють механізми переходу від деструкції до посттравматичного зростання.

Наративна модель ідентичності (Т. Титаренко). З позиції цього підходу ідентичність інтерпретується як життєвий наратив, що був фрагментований травматичною подією. Травма створює «прірву» між минулим досвідом та теперішнім станом людини. Реконструкція полягає у метакогнітивній роботі зі «зшивання» розірваної історії, де травма перестає бути деструктивним фіналом і інтегрується як важкий, проте осмислений розділ біографії [5, с. 53]. Це дозволяє

особистості відновити суб'єктність та перейти від позиції «жертви» до ролі «того, хто вистояв та здобув досвід».

Ресурсна модель ідентичності (В. Москаленко). У межах даної моделі ідентичність виступає не лише об'єктом руйнування, а й активним інструментом реабілітації. Вона виконує захисну функцію, оберігаючи ядро «Я» від повної дезінтеграції, та трансформаційну функцію, яка стимулює пошук нових соціальних ідентифікацій [4, с. 88]. У змінених умовах життя реконструкція ідентичності часто реалізується через освоєння нових ролей (волонтерських, громадських), що дає змогу компенсувати втрати та сформувати нові джерела смислу.

Модель адаптивної обробки інформації (EMDR-підхід). Травматичний досвід, що не був перероблений адаптивно, зберігається у психіці в ізольованому, фрагментованому вигляді, що стає джерелом дифузії ідентичності та негативних переконань про себе («я безсилий», «я зламаний»). Реконструкція ідентичності за цією моделлю передбачає репроцесуалізацію травматичних спогадів, що сприяє їх інтеграції у загальну мережу пам'яті та трансформації негативного самосприйняття на позитивну, адаптивну когніцію.

Модель «Соціального зцілення» (Social identity approach). Реконструкція ідентичності неможлива в соціальному вакуумі. Вона відбувається через зміну та зміцнення соціальних ідентифікацій. Включення у групи підтримки або спільноти з подібним досвідом дозволяє індивіду «замістити» зруйновані елементи особистої ідентичності колективними сенсами, що дає відчуття безпеки та приналежності [5, с. 132].

Вплив екстремальних подій на деструкцію ідентичності часто супроводжується дисоціативними процесами та розщепленням, що заважає людині сприймати себе як цілісну сутність. Дисоціація дозволяє психіці витримати нестерпний біль у момент події, проте згодом стає перешкодою для реконструкції, оскільки ізолює травматичні частини «Я» від основної особистісної структури. Безпечна інтеграція цих фрагментів можлива лише через усвідомлення та прийняття нового досвіду.

Висновки. Отже, посттравматична реконструкція ідентичності — це не механічне повернення до колишніх параметрів функціонування, а складний процес психічного новоутворення, відомий як посттравматичне зростання. Воно включає зміну життєвої філософії, зміцнення особистої сили та поглиблення стосунків з іншими [1, с. 106]. Успішність цієї реконструкції залежить від здатності особистості інтегрувати травму в нову, більш гнучку та резильєнтну структуру «Я». Розуміння теоретичних моделей цього процесу є фундаментом для створення програм реабілітації, спрямованих не лише на усунення симптомів стресу, а насамперед на відновлення зруйнованого життєвого світу людини та її здатності до самопроектування у майбутнє.

Література

1. Баніт О. В. Посттравматичне зростання українців в умовах війни. *Освітня аналітика України*. 2023. Вип. 4. С. 104–115.

2. Гоян І. М., Петранюк А. І. Я-концепція та особистісна ідентичність. *Вісник Житомирського державного університету імені Івана Франка. Філософські науки*. 2024. Вип. 96. С. 108–117.
3. Климчук В. О. Психологія посттравматичного зростання. Київ, 2021. 148 с.
4. Москаленко В. В. Ідентичність як чинник зростання особистості в умовах травматичної ситуації: монографія. Житомир : Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2024. 247 с.
5. Титаренко Т. М. Посттравматичне життєтворення: способи досягнення психологічного благополуччя. Київ, 2020. 160 с.

Тамілла АСПІЄВА,
студентка I курсу другого (магістерського) рівня вищої освіти
факультету психології та історії
Центральноукраїнський державний університет імені Володимира Винниченка
Науковий керівник: кандидат психологічних наук, доцент Любов ГАЛУШКО

ІНТЕГРАЦІЯ ПСИХОЛОГІЧНОГО СКРИНІНГУ У ПЕРВИННУ МЕДИЧНУ ДОПОМОГУ ЯК ЗАСІБ РАНЬОГО ВИЯВЛЕННЯ ПСИХОСОМАТИЧНИХ РОЗЛАДІВ У ПАЦІЄНТІВ

Постановка проблеми. Сучасна клінічна практика спостерігає безліч випадків соматичних скарг, які не мають органічної причини і насправді значно загострюються психоемоційними факторами. Близько 20-30% пацієнтів первинної медичної допомоги мають психічні розлади, які часто не помічаються на початку. Психосоматичні розлади є міждисциплінарними питаннями, що перетинаються з психологією, медициною та соціальними науками. Ігнорування цих розладів призводить до прогресування хвороби в хронічну, поліпрагмазії, погіршення якості життя та витрат на систему охорони здоров'я [3, с. 206]. Первинна медична допомога (ПМД) є першим контактом пацієнта з медичною системою і основою для діагностики та подальших шляхів лікування. Однак у багатьох випадках лікарі зосереджуються на соматичних скаргах, тоді як психоемоційні елементи не оцінюються в клінічній практиці. Тому психологічний скринінг має бути інтегрований як стандартна частина ПМД, щоб вчасно виявляти психічні розлади та запобігати психосоматичним розладам [2, с. 15].

Викладення основного матеріалу. Психологічний скринінг у первинній медичній допомозі є короткостроковою, стандартизованою оцінкою психічного стану пацієнта з використанням перевірених інструментів. Основною метою є виявлення тривожних, депресивних та соматоформних розладів, які часто описуються як соматичні захворювання [2, 25].

Проблематика впровадження психологічного скринінгу у первинну медичну допомогу як засобу раннього виявлення психосоматичних розладів є

предметом активних досліджень у сучасній медичній та психологічній науці. Значний внесок у розробку валідних інструментів скринінгу депресивних і тривожних розладів зробили А. Бек, К. Кроенке, Р. Спітцер, Д. Вільямс, а також Д. Голдберг, які обґрунтували доцільність використання стандартизованих опитувальників у практиці первинної медичної допомоги [3-5]. Подальший розвиток досліджень пов'язаний із вивченням соматизації та психосоматичних розладів у загальномедичній практиці, що знайшло відображення у роботах Б. Льове, П. Хеннінгсен, Ф. Крід, П. Фінк та В. Ріф, які довели необхідність ранньої ідентифікації психічних порушень у пацієнтів із соматичною патологією [4].

У вітчизняному науковому просторі проблема психологічного скринінгу та психосоматичних розладів також отримала належне висвітлення. Зокрема, дослідження К. Чорна присвячені впровадженню скринінгу депресії у пацієнтів із серцево-судинними захворюваннями в умовах первинної медичної допомоги [1]. Вагомий внесок у розвиток медичної психології та вивчення психосоматичних порушень зробили М. Маркова, С. Табачников, І. Сосін, О. Хаустова, які обґрунтовують необхідність інтеграції психологічних методів у систему первинної медичної допомоги [2; 3]. Окремі аспекти психологічного здоров'я, стресу та емоційних станів у контексті професійного і соціального функціонування досліджуються у працях Л. Карамушка та Т. Дзюба [2].

Таким чином, аналіз наукових джерел свідчить про зростаючу увагу до проблеми психологічного скринінгу як ефективного інструменту раннього виявлення психосоматичних розладів, що обґрунтовує доцільність його впровадження у практику первинної медичної допомоги.

Найбільш поширеними та рекомендованими інструментами є шкала PHQ-9 (для виявлення депресії), GAD-7 (для виявлення генералізованої тривоги) та PHQ-15 (для виявлення соматизації). Ці анкети мають високу чутливість і специфічність, легкі у використанні та можуть бути інтегровані в повсякденну практику сімейного лікаря, педіатра, терапевта без значного подовження часу консультації [4, с. 606].

Дослідження показують, що завдяки скринінгу та поглибленому лікуванню в ПМД можна збільшити рівень виявлення психічних розладів у 2-3 рази. Рання діагностика таких захворювань значно покращує прогноз і мінімізує ризик хронізації. Особливу увагу слід приділити психосоматичним проявам, які є хронічним болем, функціональними розладами травного тракту, кардіалгією та вегетативними розладами. За відсутності органічної патології це може призвести до діагностичної невизначеності та надмірної діагностики обстежень.

У практичному вимірі інтеграція психологічного скринінгу в ПМД реалізується як поетапний клінічний процес (див.табл. 1).

Етапи інтеграції психологічного скринінгу

Етап	Зміст етапу	Інструменти / дії	Очікуваний результат
1. Первинний контакт (скринінг)	Проведення швидкої оцінки психоемоційного стану пацієнта під час первинного прийому	Використання валідизованих опитувальників (PHQ-9, GAD-7, PHQ-15)	Виявлення можливих депресивних, тривожних і соматоформних симптомів
2. Клінічна інтерпретація результатів	Аналіз отриманих даних лікарем ПМД	Визначення рівня ризику (низький / помірний / високий)	Формування первинного клінічного висновку
3. Стратифікація пацієнтів	Розподіл пацієнтів за ступенем вираженості симптомів	Легкі випадки — ведення в ПМД; середні/важкі — направлення до психолога або психіатра	Оптимізація маршруту пацієнта та своєчасне залучення фахівців
4. Інтегроване ведення	Забезпечення міждисциплінарного підходу до лікування	Взаємодія лікаря ПМД, психолога, психіатра	Підвищення ефективності лікування та комплексний підхід до пацієнта
5. Моніторинг і повторний скринінг	Оцінка динаміки психічного стану в процесі лікування	Повторне застосування скринінгових інструментів	Контроль ефективності втручань і запобігання хронізації

Психологічний скринінг є переходом від біомедичної моделі клінічного мислення до біопсихосоціальної моделі. Тому економічний аспект важливий оскільки систематичні огляди показують, що скринінг зменшує повторні візити, непотрібні діагностичні процедури та фармакологічні втручання, що особливо актуально для систем з обмеженими ресурсами [5, с. 1092].

Зокрема існують бар'єри в галузі психічного здоров'я, які доцільно систематизувати, як-от: організаційні: обмежений час прийому, відсутність

протоколів; клінічні: недостатня підготовка лікарів, складність інтерпретації; соціально-психологічні: стигматизація психічних розладів, низька обізнаність пацієнтів.

Ці труднощі можна пом'якшити шляхом короткострокового навчання лікарів ПМД, використання скринінгових анкет у медичних інформаційних системах та міждисциплінарної комунікації між лікарями, психологами та психіатрами. Цифровізація також актуальна: використання електронних анкет полегшує збір та інтерпретацію даних. У результаті психологічний скринінг є не лише інструментом діагностики, а й ознакою все більш орієнтованої на пацієнта медичної допомоги [1, с. 45].

Висновки. Отже, інтеграція психологічного скринінгу в первинну медичну допомогу є потенційно позитивною тенденцією до сучасної охорони здоров'я. За підтримки досліджень, використання валідованих скринінгових інструментів може збільшити раннє виявлення та лікування психосоматичних розладів; знизити навантаження на систему охорони здоров'я; та сприяти біопсихосоціальному підходу в клінічній практиці. Крім того, встановлено, що інтеграція психологічного скринінгу: покращує клінічну стратифікацію пацієнтів за рівнем психоемоційного ризику; зменшує ризик надмірної діагностики та фармакологічного втручання без органічної патології; підвищує комплаєнс пацієнтів завдяки більшій обізнаності про їхні симптоми; створює основу для орієнтованої на пацієнта медичної допомоги.

Використання скринінгових методів дозволяє лікарям первинної медичної допомоги бути «першим фільтром» у системі психічного здоров'я, направляти до потрібного фахівця та запобігати прогресуванню симптомів. З організаційної точки зору, успішна реалізація скринінгових методологій вимагає координації між різними відділами, наявності чітких клінічних шляхів та інтеграції цифрових рішень у повсякденне використання. З іншого боку, слід проводити більше досліджень щодо культурної та мовної адаптації міжнародних скринінгових методів, як вони тестуються та валідуються в українській популяції в реальних умовах ПМД, а також клінічного та економічного впливу на інтеграцію первинної медичної допомоги та психічного здоров'я.

Психологічний скринінг може стати невід'ємною частиною модернізації первинної медичної допомоги, що може підвищити якість медичних послуг та психічне здоров'я населення.

Перспективи подальших досліджень полягають у адаптації та психометричній валідації скринінгових інструментів в українських умовах ПМД, оцінці їх клінічної й економічної ефективності, а також розробці інтегрованих цифрових і міждисциплінарних моделей раннього виявлення психосоматичних розладів.

Література

1. Корнацький В. М., Михальчук В. М., Дяченко Л. О. Медико-соціальне обґрунтування алгоритму ранньої діагностики та профілактики психосоматичних порушень на рівні первинної медичної допомоги // *Український медичний часопис*. 2019. № 1 (2). С. 45–48.

2. Чорна К. В. Впровадження скринінгу депресії для пацієнтів із серцево-судинними захворюваннями в умовах первинної медичної допомоги : дис. ... д-ра мед. наук. Тернопіль, 2024. 250 с.

3. Всесвітня організація охорони здоров'я. Інтеграція психічного здоров'я в первинну медичну допомогу: глобальна перспектива. Женева : ВООЗ, 2008. 206 с.

4. Kroenke K., Spitzer R. L., Williams J. B. W. The PHQ-9: validity of a brief depression severity measure. *Journal of General Internal Medicine*. 2001. Vol. 16, No. 9. P. 606–613.

5. Spitzer R. L., Kroenke K., Williams J. B. W., Löwe B. A brief measure for assessing generalized anxiety disorder: the GAD-7. *Archives of Internal Medicine*. 2006. Vol. 166, No. 10. P. 1092–1097.

Вікторія БАРАБАН,

*студентка III курсу першого (бакалаврського) рівня вищої освіти
факультету психології та історії*

*Центральноукраїнський державний університет імені Володимира Винниченка
Науковий керівник: кандидат психологічних наук, доцент Наталія ДМЕТЕРКО*

ПСИХОЛОГІЧНІ ЧИННИКИ ВИНИКНЕННЯ ШКІЛЬНИХ СТРАХІВ У МОЛОДШОМУ ШКІЛЬНОМУ ВІЦІ

Постановка проблеми. У сучасних умовах розвитку суспільства проблема збереження психічного здоров'я дітей набуває особливої актуальності. Значні соціальні зміни, підвищене інформаційне навантаження та складні життєві обставини зумовлюють зростання емоційного напруження у підростаючого покоління. Особливо вразливою категорією є діти молодшого шкільного віку, оскільки саме в цей період відбувається активне становлення особистості, формування базових психічних процесів і соціальних навичок. Вступ до школи супроводжується суттєвими змінами у способі життя дитини, що може спричиняти виникнення різноманітних страхів, які впливають на її емоційний стан, поведінку та навчальну діяльність.

Викладення основного матеріалу. У психологічній науці страх розглядається як одна з базових емоцій людини, що виникає у відповідь на реальну або уявну загрозу. Він визначається як негативна емоційна реакція на небезпеку, яка може обмежувати здатність особистості свідомо регулювати свою поведінку. Страх має різний ступінь інтенсивності – від легкого занепокоєння до сильного переляку чи жаху [5, с. 298].

Разом із тим страх не є однозначно негативним явищем. У межах нормального психічного розвитку він виконує регулятивну функцію, допомагаючи дитині орієнтуватися у навколишньому середовищі та формувати обережну поведінку. Водночас він виконує важливу адаптивну функцію, оскільки сигналізує про небезпеку, мобілізує ресурси організму та сприяє

уникненню загрозливих ситуацій. Однак надмірна інтенсивність або тривалість страху може призводити до дезадаптації, знижувати активність, формувати невпевненість у собі та негативно впливати на розвиток особистості. Страх тісно пов'язаний із тривожністю та іншими емоційними станами, утворюючи складні емоційні комплекси [3, с. 97; 5, с. 509].

Молодший шкільний вік характеризується значними змінами у психічному розвитку дитини. Вступ до школи змінює систему її взаємин із дорослими та однолітками, а також висуває нові вимоги до поведінки, самоконтролю та відповідальності. Провідною діяльністю стає навчальна, яка визначає основні напрями розвитку особистості. У процесі навчання відбувається інтенсивний розвиток пізнавальних процесів: сприймання стає більш довольним, пам'ять — продуктивнішою, а мислення поступово переходить до словесно-логічного рівня [4, с. 145-146].

Важливим новоутворенням цього віку є внутрішня позиція школяра, що відображає ставлення дитини до навчання та її готовність виконувати вимоги вчителя. Значну роль відіграє також розвиток емоційної сфери. Діти молодшого шкільного віку характеризуються підвищеною емоційною чутливістю, що проявляється у гострому переживанні як успіхів, так і невдач. Емоційна сфера ще недостатньо сформована, що зумовлює труднощі саморегуляції та підвищену вразливість до впливу зовнішніх чинників [4, с. 146].

Шкільні страхи у дітей молодшого шкільного віку мають складну природу та зумовлені взаємодією різних чинників. Важливу роль відіграють індивідуально-психологічні особливості дитини, зокрема рівень тривожності, тип нервової системи, сформованість саморегуляції та самооцінки. За даними досліджень, страхи часто пов'язані з емоційним досвідом дитини та можуть проявлятися у ситуаціях перевірки знань, соціальної оцінки або взаємодії з однолітками [2, с. 54].

Серед основних чинників виникнення шкільних страхів виділяють біологічні, психологічні та соціальні. Біологічні чинники пов'язані з інстинктом самозбереження та вродженими реакціями на небезпеку. Психологічні чинники включають індивідуальні особливості емоційної сфери та попередній досвід дитини. Соціальні чинники формуються у процесі взаємодії з оточенням і включають умови сімейного виховання та особливості освітнього середовища [3, с. 17-25].

Особливе значення мають сімейні умови. Несприятливі стилі виховання, такі як гіперопіка, емоційне відштовхування або надмірний контроль, сприяють формуванню тривожності та страхів. Важливу роль відіграє також особистість педагога та стиль його взаємодії з учнями. Авторитарний підхід, орієнтація лише на результат і ігнорування індивідуальних особливостей дитини можуть посилювати емоційне напруження та провокувати страхи [1, с. 44].

Навчальна діяльність як провідна у цьому віці також є важливим чинником формування страхів. Високі вимоги, необхідність відповідати очікуванням дорослих, обмеження рухової активності та велике навчальне навантаження можуть створювати психотравмуючі умови. У таких ситуаціях у дітей виникає страх невдачі, покарання або негативної оцінки [1, с. 43].

Серед найбільш поширених шкільних страхів виділяють страх перевірки знань, страх соціальної оцінки, страх невідповідності очікуванням, страх покарання, а також страхи, пов'язані з навчальною діяльністю. Окрім цього, у дітей можуть спостерігатися загальні страхи, такі як страх темряви, розлуки з батьками або уявні страхи. Молодший шкільний вік є перехідним періодом, у якому поєднуються як інстинктивні, так і соціально зумовлені страхи, що зумовлює їх різноманітність [2, с. 8].

Негативний вплив страхів проявляється у різних сферах розвитку дитини. Вони можуть знижувати навчальну успішність, порушувати пізнавальні процеси, спричиняти емоційну нестійкість і ускладнювати соціальну взаємодію. Тривале переживання страху може призводити до формування невпевненості, замкнутості та психосоматичних реакцій. У подальшому це може стати передумовою розвитку тривожних розладів.

Висновки. Отже, страхи у дітей молодшого шкільного віку є складним багатофакторним явищем, що формується під впливом індивідуальних, соціальних та освітніх чинників. Вони тісно пов'язані з особливостями психічного розвитку дитини та умовами її соціалізації. Своєчасне виявлення та корекція страхів є важливою умовою збереження психічного здоров'я та забезпечення гармонійного розвитку особистості дитини.

Література

1. Бялик І. В. Феномен шкільних страхів та соціально-психологічні детермінанти їх виникнення у дітей молодшого шкільного віку. *Проблеми початкової освіти : науковий пошук студентів : збірник матеріалів міжвузівської науково-практичної студентської конференції*. Хмельницький : ФОП Казаков О. М., 2014. 42-45 с.
2. Кузнєцов М. А., Бабарикіна І. В. Шкільні страхи: види, умови прояву та шляхи подолання. Харків : ХНПУ, 2012. 227 с.
3. Ольховецький С.М. Психологічні чинники та засоби подолання страхів у підлітковому та молодшому юнацькому віці : колективна монографія / Ольховецький С.М., Ольховецький В.С.; МОН України, Уманський державний пед. ун-т імені Павла Тичини. Умань : Візаві, 2018. 157 с.
4. Сергєєнкова О. П., Столярчук О. А., Коханова О. П., Пасєка О. В. Вікова психологія : навч. посіб. Київ : Центр учбової літератури, 2012. 376 с.
5. Шапар В.Б Сучасний тлумачний психологічний словник. Харків : Прапор, 2007. 640 с.

Олександра БАЦИНА,
студентка IV курсу першого (бакалаврського) рівня вищої освіти
факультету психології та історії
Центральноукраїнський державний університет імені Володимира Винниченка
Науковий керівник: кандидат педагогічних наук Юлія РУДЕНКО

ДОСЛІДЖЕННЯ ПРОЯВІВ АГРЕСІЇ У ЮНАКІВ

Постановка проблеми. Актуальність дослідження проявів агресії у юнаків зумовлена сучасними соціальними трансформаціями, що супроводжуються підвищеним рівнем стресу, невизначеності та психоемоційного напруження. Юнацький вік є критичним етапом становлення особистості, формування ідентичності та системи цінностей, тому саме в цей період особливо загострюються поведінкові реакції, зокрема агресивні прояви. [2, с. 64] Поширення інформаційних технологій, вплив соціальних мереж, зміни у системі міжособистісних взаємин, а також вплив кризових явищ і воєнних подій в Україні підсилюють ризики формування деструктивних форм поведінки серед молоді.

Агресія у юнаків може виступати як способом самоствердження, так і реакцією на фрустрацію, психологічну травматизацію чи дефіцит емоційної підтримки. Водночас її неконтрольовані прояви негативно впливають на соціальну адаптацію, міжособистісні стосунки та психічне здоров'я особистості. З огляду на це особливої значущості набуває вивчення психологічних чинників, форм і рівнів агресії, а також пошук ефективних шляхів її профілактики та корекції. Отже, дослідження проявів агресії у юнаків є актуальним як у теоретичному, так і в практичному аспектах сучасної психологічної науки.

Викладення основного матеріалу. Агресія розглядається у психології як форма поведінки, спрямована на заподіяння шкоди іншій людині або собі (аутоагресія). Вона може мати як біологічні, так і соціально-психологічні передумови.

Зигмунд Фройд одним із перших розглядав агресію як вроджений інстинкт, пов'язаний із деструктивною енергією, тобто танатосом. На його думку, агресія є невід'ємною частиною людської природи і проявляється внаслідок власних внутрішніх конфліктів [1, с. 120].

Подальший розвиток цієї ідеї представлений у працях Конрада Лоренца, який вважав агресію біологічно зумовленим інстинктом, необхідним для виживання. Він підкреслював, що агресивна енергія накопичується і потребує певної "розрядки" [2, с. 78].

Водночас соціально-психологічний підхід, наприклад теорія соціального навчання Альберта Бандури, пояснює агресію як результат засвоєння поведінкових моделей через спостереження та наслідування. Юнаки можуть переймати агресивні моделі поведінки від батьків, однолітків або внаслідок споживання зовнішньої кількості медіа-продуктів [3, с. 45].

Юнацький вік також характеризується підвищеною емоційною напруженістю, що пов'язано з гормональними змінами, формуванням

самооцінки та прагненням до самоствердження. У цей період агресія часто виступає способом захисту або самовираження, адже часто юнаки сприймають абсолютно нейтральні вислови як агресію в свій бік та відчувають себе “загнаними в кут”.

Фрустрація також є важливим фактором агресивної поведінки. Відповідно до фрустраційно-агресивної теорії, агресія виникає як реакція на перешкоди у досягненні мети. А фрустрація – це абсолютна неможливість досягнути бажаного, що буде викликати прояви підвищеної агресії. Це особливо актуально для юнаків, які стикаються з труднощами самореалізації або соціального визнання або мають занижену самооцінку [3, с. 67].

Крім того, важливу роль відіграє сімейне середовище та загалом соціальне оточення. Недостатня емоційна підтримка, конфлікти в родині або жорсткі методи виховання можуть сприяти формуванню агресивних реакцій. Підлітковий вік характеризується бажанням бути учасником певних груп серед однолітків та мати там певний авторитет, через що можуть наслідуватись певні патерни поведінки, що може в майбутньому впливати в установки, які проявлятимуться у вигляді надмірної агресії.

Якщо ж сімейне середовище було наповнено аб'юзом та дитина не відчувала безпеку, психіка спрямує всі подавлені емоції або в аутоагресію, або у раптові емоційні вибухи, що можуть нашкодити іншим людям. Таким способом особистість відстоюватиме власні кордони або ж несвідомо проектуватиме та наслідуватиме виховання у своїй родині, наполягав Зигмунд Фройд. Це також пов'язано з порушеністю прив'язаності через, наприклад, емоційну відстороненість батьків.

Як було згадано раніше, важливо зазначити, що агресія не завжди має виключно негативний характер. У певних умовах вона може виконувати адаптивну функцію, сприяючи самозахисту або досягненню цілей. Проте неконтрольована агресія призводить до соціальної дезадаптації та порушення міжособистісних відносин.

Таким чином, агресія у юнаків є складним явищем, що формується під впливом біологічних, психологічних та соціальних факторів і потребує комплексного підходу до її вивчення [2, с. 91].

Висновки. Отже, агресія у юнацькому віці є багатофакторним явищем, що формується під впливом внутрішніх та зовнішніх чинників. Вона може бути результатом як біологічних процесів, так і соціальних умов та особистісних переживань. Разом з тим, агресія може виконувати як деструктивну, так і адаптивну функцію, залежно від умов її прояву та рівня контролю.

Перспективи подальших досліджень полягають у розробці ефективних методів профілактики та корекції агресивної поведінки у юнаків.

Література

1. Зигмунд Фрейд. Психологія несвідомого. Київ: Основи, 2000. 400 с.
2. Конрад Лоренц. Агресія (так зване “зло”). Київ: Либідь, 2001. 256 с.
3. Альберт Бандура. Теорія соціального навчання. Київ: Основи, 2005.

Анна БАША,
студентка I курсу другого (магістерського) рівня вищої освіти
факультету психології та історії
Центральноукраїнський державний університет імені Володимира Винниченка
Науковий керівник: кандидат психологічних наук, доцент Ольга МІНЕНКО

ОСОБЛИВОСТІ ВЗАЄМОДІЇ ПОДРУЖЖЯ В КОНФЛІКТНІЙ СИТУАЦІЇ

Постановка проблеми. У сучасних умовах трансформації суспільства інститут сім'ї зазнає суттєвих змін. Одним із ключових аспектів життєдіяльності родини є взаємодія подружжя в конфліктних ситуаціях. Конфлікт у шлюбі – це не лише криза, а й можливість для розвитку стосунків, проте лише за умови конструктивної взаємодії. Нездатність партнерів знайти спільну мову призводить до деструкції сімейної системи, що робить вивчення стратегій поведінки в конфлікті критично важливим для психологічної практики.

Проблема подружніх конфліктів перебуває в центрі уваги багатьох дослідників. Зокрема, М.С. Корольчук детально розглядає психологічні засади сімейних взаємин та чинники стабільності шлюбу [1]. Питанням конкретних стратегій і психологічних особливостей поведінки чоловіка та дружини в конфліктних ситуаціях активно займалися такі фахівці, як Т.А.Ткачук та А.С.Іщенко, які акцентують увагу на динаміці міжособистісного сприйняття [2, с. 145].

Мета статті: проаналізувати теоретичні підходи та висвітлити ключові особливості взаємодії подружньої пари в ситуаціях конфлікту, спираючись на сучасні психологічні дослідження.

Виклад основного матеріалу. Взаємодія подружжя в конфлікті визначається як складний процес обміну інформацією, емоціями та діями, спрямованими на розв'язання протиріч. Згідно з дослідженнями М.С. Корольчука, фундаментом успішної взаємодії є рівень психологічної готовності до шлюбу та здатність до емпатії [1, с. 82].

Основними особливостями взаємодії в конфліктній ситуації є:

- **Стиль комунікації:** Перехід від конструктивного обговорення до «мови звинувачень» часто стає точкою неповернення в ескалації конфлікту.

Гендерні відмінності: Жінки частіше схильні до емоційного реагування та ініціювання обговорення проблеми, тоді як чоловіки частіше обирають стратегію уникнення («відходу в себе») задля збереження емоційної стабільності [2].

- **Рольові очікування:** Конфлікт часто виникає через неузгодженість сімейних ролей та обов'язків.

Важливою особливістю взаємодії є принцип циркулярності. У конфліктній ситуації поведінка одного з подружжя є одночасно і причиною, і наслідком

поведінки іншого. Наприклад, вимога дружини щодо спільних прогулянок чи ширих розмов може сприйматися чоловіком як тиск, що змушує його ще більше дистанціюватися. Це у свою чергу посилює тривогу дружини та її вимогливість. Такий «зачарований цикл» взаємодії призводить до того, що справжня причина конфлікту втрачається, а партнери зосереджуються лише на захисних реакціях один одного [1].

Динаміка та цикл конфліктної взаємодії подружжя. Важливим аспектом розуміння взаємодії є аналіз динаміки конфлікту, який розгортається як циклічний процес, що проходить через кілька послідовних стадій. Кожна стадія вимагає від подружжя специфічних навичок емоційної регуляції:

1. Фаза латентного напруження. На цій стадії конфлікт ще не є відкритим, проте відбувається накопичення психологічного дискомфорту та невдоволення. Взаємодія набуває прихованого характеру: з'являється невербальні сигнали роздратування, зміна інтонацій, іронія або ж, навпаки, демонстративне мовчання. Часто спостерігаються соматичні прояви напруги у партнерів (головний біль, м'язовий тиск). Як зазначає М.С. Корольчук, саме на цій стадії адекватна саморефлексія могла б запобігти деструктивному вибуху, проте через низький рівень емоційної грамотності подружжя часто ігнорує ці сигнали [1].

2. Фаза відкритого зіткнення (інцидент). Це етап безпосередньої взаємодії щодо предмета суперечки. Центральним феноменом тут стає «емоційне затоплення» – стан, при якому рівень афективного збудження одного або обох партнерів настільки високий, що вони втрачають здатність до раціонального мислення. У стані «затоплення» когнітивні функції блокуються, і партнери перестають сприймати логічні аргументи, переходячи на рівень взаємних обвинувачень або захисних реакцій [2, с. 146]. Взаємодія на цій фазі часто стає хаотичною та некерованою, що може призвести до нанесення глибоких психологічних травм.

3. Фаза розрядки та наслідків. Після піку емоційного протистояння настає етап спаду напруги. Взаємодія на цій стадії може розвиватися за двома сценаріями:

- Конструктивний вихід: обговорення причини конфлікту, пошук компромісу та «ремонт» стосунків через вибачення та прийняття позиції іншого.
- Деструктивний вихід (хронізація): формальне припинення сварки без розв'язання суті проблеми. У такому разі конфлікт переходить у хронічну форму, створюючи підґрунтя для нових спалахів.

Аналіз цих циклів показує, що особливості взаємодії в конфлікті визначаються не стільки предметом сварки, скільки здатністю подружжя вчасно ідентифікувати перехід від однієї фази до іншої та застосувати техніки емоційного «заземлення» для запобігання повному руйнуванню комунікації.

Важливою характеристикою є вибір копінг-стратегій. Якщо подружжя використовує співпрацю, конфлікт стає інструментом зміцнення довіри. Проте, як зазначають Т. Ткачук та А. Іщенко, у конфліктних ситуаціях партнери часто потрапляють у пастку «звички», використовуючи деструктивні патерни поведінки, засвоєні в батьківських сім'ях [2]. Ефективність подолання суперечок

безпосередньо залежить від здатності кожного з подружжя брати на себе відповідальність за свій внесок у конфлікт.

Висновки. Таким чином, особливості взаємодії подружжя в конфлікті залежать від індивідуально-психологічних властивостей партнерів та їхніх комунікативних навичок. Використання конструктивних стратегій, таких як компроміс та співпраця, сприяє гармонізації стосунків. Перспективним напрямком подальших досліджень є вивчення впливу тривалого перебування в кризових умовах на трансформацію способів взаємодії в українських сім'ях.

Література

1. Корольчук М.С. Психологія сімейних взаємин: навч.посіб.для студ. вищ.навч. закл. Київ : Ніка-Центр, 2019. 269 с.
2. Ткачук Т.А., Іщенко А. С. Психологічні особливості взаємодії подружжя у конфліктних ситуаціях. Молодий вчений. 2017. №10(50). с.144-147.
3. Ващенко І.В. Конфліктологія та теорія переговорів: навч.посіб.Київ: Либідь, 2018. 408с.
4. Максименко С.Д. Психологія особистості: навч. посіб. Вид. 2-ге. Київ : КНТ, 2017 .548 с.
5. Терлецька Л.Г. Основи психодіагностики: навч.посіб.Київ : Слово, 2019. 208 с.

Олександр БАША,

*студент I курсу другого (магістерського) рівня вищої освіти
факультету психології та історії*

*Центральноукраїнський державний університет імені Володимира Винниченка
Науковий керівник: кандидат психологічних наук, доцент Ольга МІНЕНКО*

ЕКЗИСТЕНЦІЙНІ ВИМІРИ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ: ВІДНАЙДЕННЯ СЕНСУ ЯК ЧИННИК РЕІНТЕГРАЦІЇ У ЦИВІЛЬНЕ ЖИТТЯ

Постановка проблеми. Процес повернення військовослужбовців до цивільного життя в сучасній Україні є не лише соціально-правовим викликом, а й глибокою онтологічною кризою особистості. Тривале перебування в екстремальних умовах бойових дій, часто обтяжене фізичними пораненнями, призводить до радикальної трансформації ціннісно-сислової сфери. Традиційні моделі реабілітації, зосереджені на медичних показниках або формальній соціалізації, часто ігнорують «екзистенційний вакуум» – стан, коли ветеран не бачить сенсу у цивільному існуванні. Актуальність дослідження зумовлена необхідністю розробки підходів, які допомагають трансформувати травматичний досвід у нову життєву місію, запобігаючи деструктивним стратегіям поведінки.

Теоретичним фундаментом роботи є логотерапія Віктора Франкла, яка визначає «волю до сенсу» як головну рушійну силу людини [4]. Питання структури травматичного досвіду та його впливу на дезадаптацію українських ветеранів ґрунтовно досліджено А.Харченком [3]. Психологічні аспекти посттравматичного зростання та трансформації ціннісної сфери висвітлені у працях О.Кочаряна та В.Шульги [1;5]. Концепція «пораненого цілителя» у контексті подолання травми корелює з ідеями П.Левіна щодо соматичного зцілення та відновлення цілісності особистості [2].

Мета статті полягає у комплексному теоретико-прикладному дослідженні екзистенційних чинників реінтеграції військовослужбовців та обґрунтуванні ролі віднайдення сенсу як стратегічного ресурсу подолання дезадаптації. Завданнями роботи є: аналіз ризиків виникнення «ноогенного неврозу» у ветеранів; визначення нових доменів пошуку нових сенсів; обґрунтування ефективності моделі «рівний – рівному» у фасилітації процесу реінтеграції.

Виклад основного матеріалу. Як свідчить досвід безпосередньої участі у бойових діях та подальшої професійної підготовки у сфері психології, реабілітація починається не з формальних процедур, а з подолання екзистенційної порожнечі. Поранення та бойовий стрес руйнують «базові переконання» особистості про безпеку та справедливість світу. Без вчасного віднайдення нових життєвих цілей психічна енергія ветерана спрямовується всередину травми, що породжує *ретроспективну фіксацію* – життя виключно минулим досвідом.

Важливість екзистенційної реабілітації має критичне профілактичне значення. Відсутність нових сенсів є головним тригером деструктивних процесів:

1. Деструкція родинних зав'язків: ветеран, який втратив здатність бачити сенс у цивільних ролях (батька, чоловіка, сина), відчуває емоційне відчуження. Це веде до затяжних конфліктів, розпаду сімей та відчуття ізоляції.
2. Розвиток адиктивної поведінки: внутрішній вакуум часто заповнюється деструктивними сурогатами сенсу. Алкоголізація, ігроманія або вживання ПАР стають хибними спробами «заглушити» відсутність життєвої мети та полегшити душевний біль.

Логотерапевтична модель реінтеграції пропонує розширення горизонту пошуку сенсу через декілька ключових факторів:

1. Творчий та професійний сенс (Професійна самотрансценденція). Опанування нових професій, зокрема допоміжних (психологія, медицина, волонтерство), дозволяє ветерану конвертувати свій досвід у суспільно корисну діяльність. Це реалізація концепції «пораненого цілителя», де власне травма стає джерелом експертності та глибинного розуміння побратимів.
2. Сенс у переживаннях та стосунках. Психолог як фасилітатор допомагає ветерану «легалізувати» право на радість через реактивацію забутих мрій, хобі, творчості чи подорожей. Це повертає відчуття контролю над власною реальністю та дозволяє знову відчути приналежність до цивільного соціуму через емпатичні зв'язки у родині.

3. Сенс у «малих кроках». У стані дезадаптації великі цілі можуть лякати. Ефективною стратегією є пошук «сенсу моменту» – постановка короткострокових, зрозумілих цілей (фізичне відновлення, вивчення нової навички), кожна з яких відновлює віру у впорядкованість світу.

Особлива роль у цьому процесі належить психологу-ветерану. Модель «рівний – рівному» дозволяє створити унікальний «безпечний простір» [2], де встановлення рапорту базується на спільності прожитого досвіду. Психолог виступає не як «вчитель життя», а як співавтор нової життєвої історії військовослужбовця, допомагаючи йому розгледіти особисті джерела сили під напругою бойового стресу.

На основі проведеного аналізу стає очевидною необхідність реформування реабілітаційних програм. Замість фокуса на суто формальній соціалізації (оформлення пільг, короткочасні курси), акцент має бути зміщений на глибинну екзистенційну підтримку. Це передбачає:

1. Впровадження груп смисложиттєвої орієнтації.
2. Роботу з профілактики віддалених наслідків травми через зміцнення сімейних ресурсів.
3. Підтримку ветеранів у їхньому прагненні до професійних змін, що базуються на цінностях допомоги іншим. Такий підхід дозволяє не просто «повернути людину у суспільство», а запобігти майбутнім соціальним катастрофам, створюючи умови для посттравматичного зростання особистості [1;5].

Висновки. Соціально-психологічна реабілітація – це шлях від «жертви обставин» до «суб'єкта сенсу». Вчасне віднайдення нових життєвих цілей є головною профілактикою деструктивної поведінки та руйнації міжособистісних зв'язків. Перспективи подальших досліджень полягають у розробці спеціалізованих програм смисложиттєвої орієнтації, які б сприяли посттравматичному зростанню та зміцненню ментального здоров'я ветеранів в Україні.

Література

1. Кочарян О. С. Психотерапія психотравми: навч. посіб. Харків: ХНУ імені В. Н. Каразіна, 2017. 184 с.
2. Левін П. Зцілення від травми. Коротка програма повернення здоров'я вашому тілу / пер. з англ. О.Осмоловської. Київ: Дух і Літера, 2018. 136 с.
3. Харченко А. О. Психологічні особливості структури травматичного емоційного досвіду демобілізованих учасників бойових дій в Україні: дис. канд. психол. наук: 19.00.01 / ХНУ імені В. Н. Каразіна. Харків, 2019. 224 с.
4. Франкл В. Людина в пошуках справжнього сенсу. Психолог у концтаборі / пер. з англ. О. Замойської. Харків: Клуб Сімейного Дозвілля, 2016. 160 с.
5. Шульга В.В. Особливості ціннісно-смиислової сфери особистості ветеранів АТО. Психологія і суспільство. 2017. № 3. С. 112–120.

Валерія БЄЛЯЄВА,
студентка IV курсу першого (бакалаврського) рівня вищої освіти
факультет психології, історії та соціології
Херсонський державний університет
Науковий керівник: кандидат психологічних наук, доцент Лариса ТЬОР

ПСИХОЛОГІЧНІ МЕХАНІЗМИ АДАПТАЦІЇ МОЛОДІ В УМОВАХ СОЦІОКУЛЬТУРНИХ ТРАНСФОРМАЦІЙ

Постановка проблеми. Перехід до дорослості є одним із найважливіших етапів розвитку особистості, що супроводжується значними психологічними, соціальними та емоційними змінами. У цей період молодь стикається з численними життєвими викликами, серед яких формування ідентичності, адаптація до нових соціальних ролей та вимог суспільства, побудова професійних і міжособистісних відносин. У сучасних умовах, коли відбуваються глибокі соціокультурні трансформації, ці виклики стають ще більш складними. Зміни у системі освіти, цифровізація, глобалізація та соціальні кризи створюють нові умови для розвитку молодшої особистості, впливаючи на її психологічну стійкість, емоційний стан і здатність до адаптації. На нашу думку, сучасне соціокультурне середовище не лише ускладнює процес адаптації молоді, а й водночас відкриває нові можливості для розвитку гнучкості, самостійності та критичного мислення. Психологічні механізми, що забезпечують ефективне пристосування до цих змін, є ключовими для забезпечення успішного переходу молоді до дорослого життя. Актуальність дослідження зумовлена потребою виявлення та розуміння цих механізмів, а також формування практичних рекомендацій щодо підтримки психічного здоров'я та розвитку адаптивних ресурсів молоді.

Викладення основного матеріалу. Психологічна адаптація молоді є багатовимірним і динамічним процесом, що охоплює інтеграцію когнітивних, емоційних та соціальних аспектів розвитку. Вона передбачає не лише здатність пристосовуватися до нових умов життя, але й активне формування внутрішніх ресурсів особистості, які дозволяють ефективно реагувати на зовнішні та внутрішні виклики. На наш погляд, саме активна позиція особистості у процесі адаптації визначає її успішність, оскільки пасивне пристосування не забезпечує довготривалого психологічного благополуччя. Згідно з психоаналітичними уявленнями Фрейда [1], психічний розвиток особистості під час переходу до дорослості супроводжується активною роботою підсвідомих механізмів, що впливають на емоційне життя та формування внутрішніх стратегій самозахисту. Ці механізми безпосередньо пов'язані з процесами саморегуляції та емоційної адаптації, які дозволяють молоді справлятися з внутрішніми конфліктами і стресовими ситуаціями.

Еріксон [2] підкреслював, що у період юнацтва формується критична стадія розвитку ідентичності, де молодь активно конструює своє «Я», шукає соціальні ролі та випробовує межі власної автономії. Ми вважаємо, що саме в

сучасних умовах цей процес ускладнюється через надлишок соціальних моделей і інформації, що може як розширювати можливості самовизначення, так і спричиняти внутрішню невизначеність. Відповідно до його концепції психосоціального розвитку, успішне подолання цього етапу визначає здатність до самостійної соціальної інтеграції та психологічної стійкості. Левінсон [3], що життєвий цикл людини включає кілька ключових переходів, і адаптація у цих періодах залежить від взаємодії між особистісними ресурсами та соціальними умовами, а також від здатності до гнучкого реагування на зміни у життєвому контексті.

Соціальні фактори та навчання також відіграють визначальну роль у формуванні адаптаційних механізмів. Бандура [4] наголошував на тому, що соціальне навчання, спостереження за моделями поведінки та інтеракція з соціальним оточенням сприяють розвитку когнітивних і емоційних навичок, що забезпечують здатність до адаптації. У цифровому середовищі молодь отримує широкий доступ до інформації та нових комунікативних платформ, що розширює можливості для розвитку соціальних і когнітивних компетенцій, водночас створюючи потенційні ризики перевантаження, тривожності та емоційного вигорання. На нашу думку, ефективність адаптації у цифровому середовищі значною мірою залежить від сформованості критичного мислення та навичок інформаційної гігієни.

Сучасні дослідження показують, що ключовим чинником успішної адаптації є резилієнтність, здатність швидко відновлюватися після стресових подій і підтримувати позитивне сприйняття себе. Rutter [5] наголошує, що формування резилієнтності є результатом взаємодії внутрішніх психологічних ресурсів та зовнішніх соціальних умов. Високий рівень резилієнтності дозволяє молодій особистості не лише долати складні життєві ситуації, а й перетворювати труднощі на можливості для особистісного зростання, розвитку самостійності та відповідальності.

Тобто, ефективна адаптація молоді є результатом комплексної взаємодії підсвідомих механізмів, формування ідентичності, соціального навчання та розвитку резилієнтності. На наш погляд, саме інтеграція цих складових створює основу для формування зрілої та психологічно стійкої особистості. Вона включає постійне самоспостереження, оцінку власних ресурсів і здатність до гнучкого реагування на соціокультурні зміни, що робить її основою для збереження психічного здоров'я та розвитку потенціалу молодої особистості.

Висновки. Аналіз теоретичних та емпіричних досліджень свідчить про те, що психологічні механізми адаптації молоді є складними і багатовимірними процесами, які тісно пов'язані із соціокультурним контекстом. Перехід до дорослості в умовах соціокультурних трансформацій потребує розвитку гнучкості мислення, здатності до саморегуляції та формування резилієнтності. Ми переконані, що успішна адаптація молоді значною мірою залежить від поєднання внутрішніх ресурсів особистості з ефективною зовнішньою підтримкою. Ефективна адаптація сприяє не лише подоланню стресових ситуацій, а й розвитку особистісного потенціалу, формуванню соціально зрілої та психологічно стійкої особистості. Результати дослідження підкреслюють

необхідність інтеграції психологічної підтримки та освітніх програм, що враховують сучасні соціокультурні зміни та особливості психічного розвитку молоді.

Література

1. Freud. S. A general introduction to psychoanalysis. 1917. 426 p. URL: <https://dn721900.ca.archive.org/0/items/generalintroduc1920freu/generalintroduc1920freu.pdf>
2. Erikson E. Childhood and Society. 1950. 404 p. URL: <https://archive.org/details/dli.ernet.19961>
3. Levinson's Stages of Adult Development. URL: <https://www.scribd.com/document/66471915/Daniel-Levinson>
4. Bandura, A. (1999). A social cognitive theory of personality. In L. Pervin & O. John Hnadbook of personality. New York, Guildford Publications: 154-196. Psychological review. 106(4), 676.
5. Rutter, M. (1999). Resilience Concepts and Findings: Implications for Family Therapy. Journal of Family Therapy, 2, 119-144.

Інна БІГУН,

*студентка 1 курсу другого (магістерського) рівня вищої освіти
факультету психології та історії*

*Центральноукраїнський державний університет
імені Володимира Винниченка*

Науковий керівник: доктор психологічних наук, професор Лілія КЛОЧЕК

РОЗВИТОК ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ ДОШКІЛЬНИКІВ ЗАСОБАМИ ІГРОВОЇ ТЕРАПІЇ

Постановка проблеми. У сучасному світі соціальна та емоційна компетентність є невід’ємною складовою успішної адаптації особистості в суспільстві. Емоційний інтелект (ЕІ) – це здатність людини розпізнавати та контролювати власні емоції, розуміти емоційний стан інших людей, а також ефективно регулювати соціальні взаємодії. У дошкільному віці закладаються фундаментальні основи емоційної та соціальної саморегуляції, формуються навички співпраці, емпатії та самостійного прийняття рішень у конфліктних ситуаціях. На практиці у педагогічній та психологічній роботі часто виникає проблема недостатньої уваги до цілеспрямованого розвитку ЕІ у дошкільників. Традиційні форми навчання орієнтовані переважно на когнітивний розвиток, тоді як емоційна сфера дітей залишається поза систематичним впливом. У цьому контексті ігрова терапія виступає ефективним методом, який дозволяє поєднати навчання і розвиток емоційних навичок через безпечну та природну для дитини діяльність – гру. Дослідження розвитку емоційного інтелекту дошкільників через ігрову терапію є важливим і своєчасним, оскільки спрямоване на

підвищення психологічного та соціального благополуччя дітей, забезпечення ефективної педагогічної підтримки та наповнення науково-практичних підходів до розвитку ЕІ.

Викладення основного матеріалу. У психологічній та педагогічній літературі відзначають значення емоційного інтелекту для адаптації та соціалізації дітей. Так, П. Саломон (2017) наголошує на тому, що ранній розвиток ЕІ сприяє успішності навчальної діяльності та формуванню позитивної самооцінки. Дж. Гоулман (2001) у своїх працях доводить, що емоційна компетентність є не менш важливою, ніж когнітивні навички, для досягнення життєвих цілей.

Проведені дослідження засвідчують роль чинників, з-поміж яких виокремлюють *соціальний чинник*, з яким пов'язують те, що формування емоційного інтелекту у дошкільників сприяє їх успішній соціалізації, розвитку співпереживання та комунікативних навичок, що є ключовими для адаптації в сучасному колективі; *педагогічний чинник*, вивчення якого дає можливість стверджувати, що ефективна методика розвитку ЕІ дозволяє педагогам та психологам працювати системно, інтегруючи ігрові практики у щоденну діяльність дітей; *науковий аспект*, згідно якого акцентується увага на тому, що бракує комплексних експериментальних даних щодо застосування спеціалізованих методик ігрової терапії для дошкільників; *практичний аспект*, оскільки у сучасних умовах, коли діти часто переживають стресові ситуації та соціальне напруження, важливо надавати їм можливість формувати навички емоційного самоконтролю у ігровій, доступній для них формі.

Дослідження українських науковців І. Я. Лазаренка (2019) та О. В. Кузьменка (2020), підкреслюють ефективність ігрових методів у корекції емоційних проявів дітей дошкільного віку. Водночас, існує брак системних експериментальних даних щодо використання конкретних методик ігрової терапії та їх впливу на розвиток емоційного інтелекту у різних соціальних умовах.

Нами було поставлено за мету визначити ефективність ігрової терапії у розвитку емоційного інтелекту у дошкільників та розробити методичні рекомендації щодо її використання у практичній діяльності педагогів і психологів. Для цього було проведене експериментальне дослідження, у ході якого були задіяні дві групи дітей дошкільного віку (5–6 років): експериментальна група, яка була задіяна на заняттях з ігрової терапії, та контрольна група, яка, з якою проводилися традиційні заняття, без спеціальної методики.

Методика включала застосування ігор на розпізнавання емоцій (міміка, вираз обличчя, емоційні картки); рольових ігор для розвитку емпатії та соціальної взаємодії; арт-терапевтичні вправи для вираження внутрішніх емоцій дітей через малюнок.

Результати показали, що після 3 місяців занять у експериментальній групі збільшилася здатність дітей ідентифікувати емоції у себе та оточуючих на 32%; покращилася здатність до саморегуляції у конфліктних ситуаціях на 27%; підвищилася активність у соціальних іграх та комунікативних ситуаціях. Діти

контрольної групи продемонстрували незначні зміни, що засвідчило ефективність засосування спеціалізованої ігрової терапії для розвитку ЕІ.

Проведене дослідження підтвердило, що ігрова терапія є ефективним засобом розвитку емоційного інтелекту у дітей дошкільного віку. Це виявилось в таких позитивних змінах. 1. Розпізнавання та вираження емоцій: діти, які брали участь у заняттях ігрової терапії, значно покращили здатність ідентифікувати власні емоції та емоції оточуючих. Вони стали більш впевненими у вираженні радості, суму, страху та гніву, що сприяє формуванню емоційної компетентності та самоповаги. 2. Регуляція емоційної поведінки: практичні ігрові вправи допомогли дітям навчитися контролювати емоційні реакції у стресових або конфліктних ситуаціях. Це свідчить про те, що ігрова терапія не лише розвиває емоційне сприйняття, а й формує навички саморегуляції, що є ключовими для соціальної адаптації. 3. Формування емпатії та соціальної взаємодії: рольові ігри та колективні вправи стимулюють розвиток співпереживання, уваги до емоцій інших людей і взаємодії у групі. Діти навчалися підтримувати однолітків, пропонувати допомогу та приймати різні точки зору, що позитивно впливає на формування соціальної компетентності. 4. Ігрова терапія як інтегрований метод: комбінування різних видів діяльності – рольових ігор, арт-терапії та ігор на емоційну виразність – забезпечує комплексний розвиток ЕІ у дошкільників. Такий підхід дає змогу одночасно розвивати когнітивні, емоційні та соціальні навички, роблячи процес навчання природним та цікавим для дитини.

Висновки. Таким чином, ігрова терапія доведено ефективна не лише як метод розвитку емоційного інтелекту, а й як інструмент гармонійного всебічного розвитку дошкільників. Результати дослідження підкреслюють важливість систематичного впровадження ігрових практик у педагогічну діяльність та демонструють значний потенціал для покращення психологічного благополуччя дітей у дошкільному віці. Проведене нами дослідження має практичне значення. Отримані результати можуть бути використані педагогами та психологами для розробки методичних рекомендацій та інтеграції ігрової терапії у щоденну освітню діяльність. Регулярне застосування цих методик дозволяє не лише підвищити емоційну компетентність дітей, а й знизити рівень тривожності, покращити комунікативні навички та сприяти гармонійному розвитку особистості.

Перспективи подальших досліджень ми вбачаємо в тому, що виявлені ефекти відкривають нові напрямки для наукових пошуків: тривале спостереження за розвитком ЕІ у дітей після завершення курсу ігрової терапії; аналіз впливу сімейного середовища на ефективність методики; розробка комплексних програм інтегрованого розвитку емоційного інтелекту з урахуванням індивідуальних особливостей дітей; дослідження взаємозв'язку між рівнем ЕІ та успішністю навчальної діяльності, психологічним здоров'ям та соціальною адаптацією дітей.

Література

1. Белова Т. М. Соціально-емоційний розвиток дошкільників: теорія та практика. Харків: Основа, 2018.

2. Бондаренко Л. О. Роль ігрової терапії у психолого-педагогічному розвитку дітей. Львів: Каменярь, 2021.
3. Васильєва О. С. Ігрові технології в дошкільній освіті. Київ: Ранок, 2017.
4. Вергун Л. П. Розвиток емоційного інтелекту в дітей через творчі та ігрові методи. Київ: Вища школа, 2020.
5. Гоулман Д. Емоційний інтелект. К.: Основи, 2001.
6. Дружиніна Н. П. Психологія розвитку дітей дошкільного віку. К.: Либідь, 2016.
7. Дьяків М. О. Соціально-емоційне виховання дошкільників. Львів: Світ, 2019.
8. Зеленко В. І. Психолого-педагогічні засади ігрової діяльності дітей дошкільного віку. Харків: Вид-во ХНПУ, 2018.
9. Коваленко Т. В. Психологічні аспекти розвитку емоційного інтелекту у дітей дошкільного віку. Харків: Основа, 2021.
10. Козак О. П. Психолого-педагогічні основи розвитку емоційного інтелекту у дошкільників. Львів: Світ, 2020.
11. Кузьменко О. В. Ігрові методики у розвитку соціально-емоційних навичок дітей дошкільного віку. Харків: Ранок, 2020.
12. Лазаренко І. Я. Психолого-педагогічні умови формування емоційної компетентності дошкільників. Київ: Педагогічна думка, 2019.
13. Левінсон М. Розвиток емпатії та соціальних навичок у ранньому віці. Лондон: Routledge, 2019.
14. Назаренко І. В. Методика використання ігрової терапії в корекційній роботі з дітьми. Київ: Педагогічна думка, 2019.
15. Орлова Н. С. Методичні рекомендації з ігрової терапії для психологів і педагогів. Київ: Педагогічна думка, 2021.
16. Петрова Л. М. Інноваційні технології в дошкільній освіті: розвиток емоційної компетентності. Київ: Ранок, 2022.
17. Саломон П. Розвиток емоційного інтелекту у дітей раннього віку. Львів: Світ, 2017.
18. Томпсон Р. А. Емоційний розвиток дітей: досвід та наукові підходи. Нью-Йорк: Guilford Press, 2018.
19. Шульга Т. М. Арт-терапія в роботі з дошкільниками. Київ: Вища школа, 2018.

Олена БІЖАН,
студентка I курсу другого (магістерського) рівня вищої освіти
факультету психології та історії
Центральноукраїнський державний університет імені Володимира Винниченка
Науковий керівник: кандидат психологічних наук, доцент Ірина РАДУЛ

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ ІГРОВОЇ ОНЛАЙН-АКТИВНОСТІ ТА ПСИХОЕМОЦІЙНОГО СТАНУ МОЛОДШИХ ПІДЛІТКІВ

Постановка проблеми. Активне поширення онлайн-ігор серед дітей молодшого підліткового віку зумовлює необхідність дослідження їх впливу на психоемоційний стан. З одного боку, ігрова діяльність може сприяти розвитку мислення, уваги та емоційної регуляції, а з іншого – призводити до підвищення рівня тривожності, емоційної нестабільності та залежності. Особливо актуальним є питання диференціації впливу різних типів онлайн-ігор, оскільки не всі вони однаково впливають на психіку підлітків. У зв'язку з цим виникає потреба у більш глибокому вивченні взаємозв'язку ігрової онлайн-активності та психоемоційного стану молодших підлітків.

Проблема психоемоційного стану особистості та чинників, що впливають на його формування, розглядається у працях як вітчизняних, так і зарубіжних науковців. У психології психічні стани розглядаються як тимчасові особливості психічної діяльності людини, які відображають її емоційний стан, рівень активності та загальне самопочуття у певний момент часу. Вони виникають під впливом зовнішніх і внутрішніх факторів та пов'язані з реакцією людини на різні життєві ситуації. Психічні стани виконують важливу функцію, оскільки допомагають людині пристосовуватися до умов середовища. Водночас вони поєднують у собі емоційні переживання, особливості мислення та поведінки, впливаючи на діяльність і самопочуття особистості [4].

Особливості психоемоційного розвитку у підлітковому віці висвітлюються у дослідженнях М. Савчина та Л. Василенка, які підкреслюють емоційну нестабільність цього періоду, підвищену чутливість до зовнішніх впливів та значущість соціального середовища у формуванні особистості підлітка [2].

Важливим аспектом дослідження психоемоційного стану підлітків є розвиток емоційної сфери, зокрема емоційного інтелекту. Можна припустити, що здатність розуміти власні емоції та керувати ними пов'язана з тим, як підлітки реагують на стрес і поведуться в різних ситуаціях, у тому числі в цифровому середовищі. Зокрема, труднощі з емоційною регуляцією пов'язані з більшою схильністю до надмірного захоплення онлайн-іграми, тоді як розвинені емоційні навички допомагають краще контролювати свою поведінку. Водночас вплив ігор не є однозначним і залежить від їх змісту та тривалості використання: надмірне захоплення може негативно позначатися на емоційному розвитку, тоді як навчальні або розвивальні ігри можуть сприяти розвитку емоційного інтелекту.

Проблема впливу комп'ютерних та онлайн-ігор на особистість підлітків розглядається у сучасних наукових дослідженнях. Зокрема, у роботі

3. Спринської досліджується вплив комп'ютерних ігор на особистісні прояви підлітків, де зазначається, що ігрова діяльність може впливати на емоційну сферу, рівень тривожності та особливості поведінки [3].

Окрему увагу дослідники приділяють проблемі ігрової залежності та її профілактики. Так, у праці О. Коломійця розглядаються соціальні аспекти залежності підлітків від мережевих ігор, а також підкреслюється необхідність формування відповідального ставлення до використання цифрових технологій [1].

Таким чином, у наукових дослідженнях психоемоційний стан розглядається як багатовимірне утворення, що формується під впливом як внутрішніх, так і зовнішніх чинників, серед яких важливе місце займає цифрове середовище. Аналіз наукових джерел свідчить про значний інтерес дослідників до проблеми впливу ігрової діяльності на розвиток підлітків. Водночас питання диференціації впливу різних типів онлайн-ігор на психоемоційний стан молодших підлітків залишається недостатньо висвітленим у науковій літературі.

Метою статті є визначення психологічних особливостей взаємозв'язку ігрової онлайн-активності та психоемоційного стану молодших підлітків.

Виклад основного матеріалу. Психоемоційний стан молодших підлітків є важливою характеристикою їхнього психологічного розвитку, що включає емоційні переживання, рівень тривожності, настрій та здатність до емоційної регуляції. У сучасних умовах значну роль у його формуванні відіграє цифрове середовище, зокрема ігрова онлайн-активність.

Онлайн-ігри виступають специфічною формою діяльності, що поєднує елементи розваги, соціальної взаємодії та пізнавальної активності. Вони можуть виконувати як компенсаторну функцію (зняття напруження, емоційна розрядка), так і деструктивну, сприяючи виникненню ознак ігрової залежності та емоційної нестабільності.

Негативні наслідки ігрової онлайн-активності підтверджуються результатами емпіричних досліджень. Зокрема, у роботах D. Kuss та M. Griffiths встановлено, що надмірне захоплення онлайн-іграми пов'язане з підвищеним рівнем тривожності, депресивними проявами та зниженням соціальної адаптації підлітків [5]. Також зазначається, що тривале перебування у віртуальному середовищі може сприяти формуванню ознак залежності, порушенню сну та зниженню якості міжособистісних контактів.

Водночас результати дослідження А. Przybylski свідчать про неоднозначність впливу онлайн-ігор. Встановлено, що помірний рівень ігрової активності пов'язаний із кращим психоемоційним станом та вищим рівнем задоволеності життям, тоді як надмірна або недостатня залученість до ігор можуть мати негативні наслідки [6].

Поряд із можливими негативними наслідками, ігрова діяльність має і позитивний потенціал. За умови помірного використання онлайн-ігри можуть сприяти розвитку пізнавальних процесів, зокрема уваги, швидкості обробки інформації та стратегічного мислення. Ігри, що передбачають взаємодію між учасниками, також сприяють розвитку комунікативних навичок і здатності до співпраці.

Важливим є врахування змісту ігрової діяльності. Доцільно розрізняти розвивальні онлайн-ігри, спрямовані на формування когнітивних і соціальних навичок, та розважальні ігри, орієнтовані переважно на отримання емоційного задоволення.

Можна припустити, що різні типи ігор мають відмінний вплив на психоемоційний стан підлітків. Зокрема, розвивальні ігри можуть сприяти формуванню позитивного емоційного фону, тоді як надмірне захоплення розважальними іграми може бути пов'язане з підвищенням рівня тривожності та емоційною нестабільністю.

Вплив ігрової онлайн-активності доцільно розглядати через конкретні показники психоемоційного стану підлітків, зокрема рівень тривожності, настрій, самопочуття та активність. Аналіз цих показників дозволяє більш точно оцінити характер впливу ігрової діяльності.

Отже, можна говорити про наявність взаємозв'язку між ігровою онлайн-активністю та психоемоційним станом молодших підлітків. Інтенсивність і характер ігрової діяльності пов'язані зі змінами таких показників, як рівень тривожності, емоційний фон, самопочуття та соціальна активність. Це свідчить про те, що ігрова діяльність може виступати як чинником підтримки психоемоційного благополуччя, так і фактором ризику його порушення.

Таким чином, ігрова онлайн-активність є значущим чинником, що впливає на психоемоційний стан молодших підлітків, а характер цього впливу визначається інтенсивністю використання, змістом ігрової діяльності та індивідуальними особливостями дитини.

Висновки. Проведений теоретичний аналіз дозволив встановити, що ігрова онлайн-активність виступає важливим чинником, який впливає на психоемоційний стан молодших підлітків. Виявлено, що характер цього впливу є неоднозначним і залежить від інтенсивності ігрової діяльності, її змісту та індивідуальних особливостей дитини. Встановлено, що надмірне захоплення онлайн-іграми може супроводжуватися підвищенням рівня тривожності, емоційною нестабільністю, зниженням соціальної активності та формуванням ознак ігрової залежності. Водночас помірна ігрова активність може мати позитивний вплив, сприяючи розвитку пізнавальних процесів, формуванню комунікативних навичок та покращенню емоційного стану. Доведено, що важливим є врахування типу ігрової діяльності: розвивальні онлайн-ігри можуть сприяти формуванню позитивного психоемоційного фону, тоді як надмірне використання розважальних ігор може бути пов'язане з негативними емоційними проявами.

Таким чином, підтверджено наявність взаємозв'язку між ігровою онлайн-активністю та психоемоційним станом молодших підлітків, що проявляється у зміні рівня тривожності, настрою та загального самопочуття.

Перспективи подальших досліджень полягають у проведенні емпіричного вивчення впливу різних типів онлайн-ігор на психоемоційний стан підлітків, а також у розробці практичних рекомендацій щодо оптимізації ігрової активності з метою збереження психологічного благополуччя дітей.

Література

1. Коломієць О. Г. Соціальна профілактика залежності підлітків від мережевих ігор. *Вісник Ужгородського національного університету. Серія: Педагогіка. Соціальна робота*. 2023. № 1(52). С. 72–75. URL: <https://visnyk-ped.uzhnu.edu.ua/article/view/278716/273366> (дата звернення: 29.03.2026).
2. Савчин М. В., Василенко Л. П. *Вікова психологія : навч. посіб.* Київ : Академвидав, 2020. 384 с.
3. Спринська З. В. Вплив комп'ютерної гри на деякі особистісні прояви у підлітків. *Габітус*. 2023. № 46. С. 178–182. URL: <https://habitus.od.ua/journals/2023/46-2023/31.pdf> (дата звернення: 29.03.2026).
4. Хомчук О. П., Пономаренко Т. І. Особливості психоемоційних станів підлітків. *Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія: Психологія*. 2024. Вип. 1. С. 109–113.
5. Kuss D. J., Griffiths M. D. Internet gaming addiction: A systematic review of empirical research. *International Journal of Mental Health and Addiction*. 2012. Vol. 10, № 2. P. 278–296.
6. Przybylski A. K. Electronic gaming and psychosocial adjustment. *Pediatrics*. 2014. Vol. 134, № 3. P. 716–722.

Тарас БІЛОЗОР,

*студент III курсу першого (бакалаврського) рівня вищої освіти
факультет психології та історії*

*Центральноукраїнський державний університет імені Володимира Винниченка
Науковий керівник: кандидат психологічних наук, доцент Любов ГАЛУШКО*

ПСИХОЛОГІЧНІ ОЗНАКИ ФАНАТИЗМУ У ПІДЛІТКІВ

Постановка проблеми. У сучасних умовах розвитку інформаційного суспільства проблема фанатизму серед підлітків набуває особливої актуальності. Це пов'язано з інтенсивним впливом соціальних мереж, масової культури та різних ідеологічних течій на формування особистості. Підлітковий вік є сенситивним періодом розвитку, у якому відбувається становлення світогляду, системи цінностей і соціальної ідентичності, що зумовлює підвищену вразливість до зовнішніх впливів та формування фанатичних установок [1, с.202].

Фанатизм проявляється у надмірній захопленості певними ідеями, особами або групами, що часто супроводжується зниженням критичного мислення та емоційною залежністю. У підлітковому середовищі це явище може мати як нейтральні, так і негативні наслідки, зокрема спричиняти агресивну поведінку або соціальну дезадаптацію. Отже, дослідження психологічних ознак фанатизму у підлітків має важливе теоретичне і практичне значення, оскільки сприяє його своєчасному виявленню та розробці ефективних профілактичних заходів.

Викладення основного матеріалу. Фанатизм у психологічній науці розглядається як складне соціально-психологічне явище, що проявляється у надмірній, некритичній прихильності до ідей, осіб чи груп і супроводжується нетерпимістю до альтернативних поглядів [3, с.206]. Вагомий внесок у дослідження феномену зробили Е. Фромм, Т. Адорно та Г. Олпорт. Зокрема, Е. Фромм розглядав фанатизм як форму «втечі від свободи», Т. Адорно пов'язував його з авторитарністю, догматизмом і нетерпимістю, а Г. Олпорт підкреслював роль групової ідентичності та міжгрупових відносин [2, с.157]. Формування фанатизму у підлітків зумовлюється поєднанням когнітивних, емоційних і соціальних чинників. Потреба у приналежності, самоствердженні та визначеності в умовах внутрішніх суперечностей сприяє прийняттю спрощених і категоричних уявлень [5, с.102]. Вплив однолітків і медіасередовища підсилює ці тенденції.

Вікові особливості підлітків також відіграють важливу роль. Криза ідентичності, емоційна нестійкість і орієнтація на соціальне схвалення створюють умови для розвитку фанатичних установок. За Е. Еріксоном, фанатична прихильність може виступати способом формування ідентичності [4, с.82].

У його структурі виділяють когнітивний, емоційно-мотиваційний і поведінковий компоненти. Для фанатизму характерні когнітивна ригідність, чорно-біле мислення, селективне сприйняття інформації та зниження критичності. Психологічні ознаки фанатизму проявляються на трьох рівнях: когнітивному (ригідність мислення, дихотомічність), емоційно-мотиваційному (сильна залученість, ідеалізація) та поведінковому (нав'язлива активність, нетерпимість, звуження інтересів), що в окремих випадках може призводити до соціальної дезадаптації.

Метою емпіричного дослідження було виявлення рівня фанатизму у підлітків та аналіз його основних психологічних компонентів. У дослідженні взяли участь 50 підлітків віком 12–15 років, серед яких 25 хлопців і 25 дівчат, що забезпечило збалансованість вибірки та підвищило об'єктивність результатів.

У дослідженні було використано психодіагностичний метод (анкетування), а також кількісний аналіз (середні значення, відсотки) і методи математичної статистики, зокрема t-критерій Стюдента. Основним інструментом стала авторська методика з 15 тверджень (шкала Лікерта), спрямована на визначення трьох компонентів фанатизму: емоційної залученості, ідентифікації та поведінкової залежності. Її валідність забезпечується відповідністю теоретичній моделі, а надійність – внутрішньою узгодженістю показників.

Результати показали, що середній рівень фанатизму становить 42 бали, що відповідає помірній залученості без виражених деструктивних проявів. Розподіл респондентів: 26% – низький рівень, 50% – середній, 24% – високий, що свідчить про домінування нормативного рівня для підліткового віку. Використання t-критерію Стюдента ($t = 2,41$; $p = 0,02$) підтвердило наявність статистично значущих відмінностей між групами, що підвищує наукову обґрунтованість результатів.

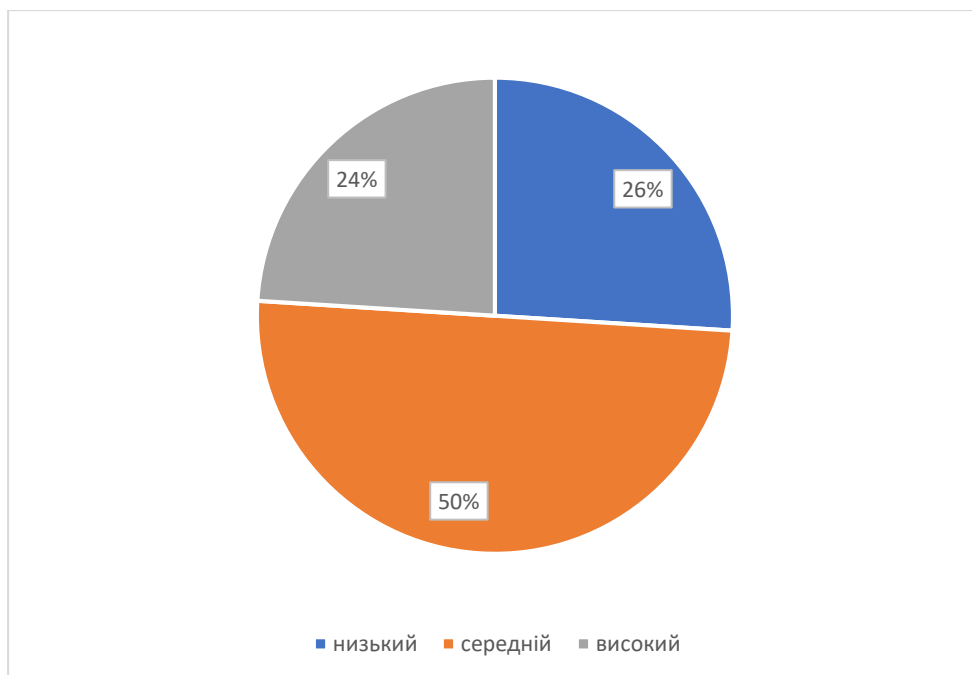


Рис. 1 Розподіл респондентів за рівнем фанатизму серед підлітків

Аналіз отриманих результатів дозволяє розглядати феномен фанатизму у підлітків крізь призму класичних психологічних теорій, що розкривають його внутрішні механізми та функції у процесі розвитку особистості. Встановлено, що найбільш вираженим у структурі фанатизму є емоційний компонент (середнє значення – 16,6 бала; високий рівень у 24% респондентів). Такий результат узгоджується з підходом Е. Фромма, який трактував фанатизм як форму «втечі від свободи», коли індивід, відчуючи внутрішню тривогу та невизначеність, шукає емоційну опору в сильній ідеї або авторитеті. Для підлітків це особливо актуально, оскільки їхній психоемоційний стан характеризується нестабільністю, що підсилює потребу в емоційній прив'язаності та ідеалізації об'єкта захоплення.

Помітний рівень компонента ідентифікації та відданості (середнє значення – 14,7 бала; 20% – високий рівень) свідчить про прагнення частини підлітків до ототожнення себе з певною ідеєю або кумиром. Це безпосередньо корелює з теорією психосоціального розвитку Е. Еріксона, відповідно до якої підлітковий вік є стадією формування ідентичності. У ситуації кризи ідентичності фанатична прихильність може виступати як компенсаторний механізм, що спрощує процес самовизначення, надаючи готові моделі поведінки, цінностей і смислів.

Водночас відносно нижчі показники поведінкової залежності (10,6 бала; лише 16% – високий рівень) свідчать про те, що фанатичні установки не завжди переходять у стійку поведінкову практику. Це можна пояснити з позицій теорії авторитарної особистості Т. Адорно: хоча когнітивна ригідність і схильність до догматизму можуть формуватися вже в підлітковому віці, їх поведінкова реалізація залежить від додаткових соціальних умов – групового тиску, ідеологічного середовища або авторитетних впливів. Тобто на даному етапі

фанатизм існує переважно як внутрішня установка, яка ще не повністю інституціоналізована у поведінці.

Низький рівень соціальної поляризації (8,9 бала; лише 12% – високий рівень) є важливим показником, що свідчить про збереження відносної толерантності у більшості підлітків. Це означає, що навіть за наявності емоційної залученості та ідентифікації не формується жорстке протиставлення «своїх» і «чужих», яке, за Т. Адорно, є ключовою ознакою радикализованого фанатизму. Таким чином, у більшості респондентів фанатичні тенденції не досягають рівня ідеологічної нетерпимості.

Статистично значущі відмінності між групами з високим і низьким рівнем фанатизму за показниками емоційності ($t = 2,41$; $p = 0,02$) та ідентифікації ($t=2,18$; $p = 0,03$) підтверджують, що саме ці компоненти є ключовими у формуванні фанатичних установок. Це узгоджується з ідеями Е. Фромма про емоційну основу фанатизму та з концепцією Е. Еріксона щодо ролі ідентичності. Відсутність статистично значущих відмінностей за поведінковим компонентом ($t = 1,67$; $p = 0,10$) свідчить про його вторинний характер і залежність від зовнішніх факторів.

Узагальнюючи, можна зробити висновок, що фанатизм у підлітковому віці має переважно емоційно-когнітивну природу і виступає як механізм адаптації до внутрішньої невизначеності та пошуку ідентичності. Лише у частини підлітків (24%) ці тенденції набувають вираженого характеру, формуючи групу ризику. З позицій розглянутих теорій це свідчить про необхідність ранньої профілактики, спрямованої на розвиток критичного мислення, емоційної саморегуляції та підтримку процесу здорового формування ідентичності.

Висновки. Отже, фанатизм у підлітковому віці є складним соціально-психологічним явищем, що поєднує когнітивні, емоційно-мотиваційні та поведінкові компоненти. Його формування зумовлене віковими особливостями підлітків, зокрема потребою у самовизначенні, належності до групи та підвищеною емоційністю. Результати емпіричного дослідження показали, що у більшості підлітків переважає середній рівень фанатизму, який має нормативний характер і не супроводжується вираженими деструктивними проявами. Водночас виявлено групу респондентів із високим рівнем фанатичних тенденцій, що може свідчити про ризик формування некритичного мислення та соціальної дезадаптації. Найбільш вираженим у структурі фанатизму є емоційний компонент, тоді як поведінкові прояви є менш стабільними. Статистично значущі відмінності між групами підтверджують важливу роль емоційної залученості та ідентифікації у формуванні фанатичних установок, що підкреслює необхідність своєчасної профілактичної та корекційної роботи з підлітками.

Література

1. Адорно Т. Авторитарна особистість: пер. з англ.. К.: Основи, 2002. 512 с.
2. Заманська Л. В. Фанатизм як соціальний феномен. С. 157-158. URL: <https://dspace.onu.edu.ua/server/api/core/bitstreams/d13b7d39-b376-4225-a19f-3f2084705e18/content>

3. Зімбардо Ф. Психологія впливу. пер. з англ. К. : Наш формат, 2018. 544 с.
4. Мудрик А. Б. Психологія залежної поведінки : навчальний посібник. Луцьк : ПП Іванюк В.П., 2022. 236 с.
5. Павленко В.П. Фанатизм: історичні та соціальні корені. Монографія, 2008. 162 с.

Дар'я БЛОКОНЬ,
*студентка II курсу першого(бакалаврського) рівня вищої освіти
факультету психології та історії
Центральноукраїнський державний університет імені Володимира Винниченка
Науковий керівник: кандидат психологічних наук, доцент Галина ГОРСЬКА*

ПИСАНКАРСТВО ЯК ПСИХОТЕРАПЕВТИЧНИЙ МЕТОД: ЗЦІЛЕННЯ ЧЕРЕЗ ТВОРЧІСТЬ

Постановка проблеми. Гостра потреба у наданні психологічної допомоги різним категоріям населення, які постійно страждають через війну, втрати і психологічні травми, спонукає професійних психологів як до розробки нових методів психотерапевтичного втручання, так і до відновлення та розкриття нових можливостей стародавніх, вивічених часом, технологій психокорекції та психотерапії. Серед останніх особливої уваги заслуговує такий автентичний, етнокультурний психотерапевтичний метод як *писанкарство*.

Різноманітні види і стилі образотворчого та прикладного мистецтва вже давно довели свою ефективність в якості засобів психокорекційного впливу і успішно використовуються для гармонізації внутрішнього психічного стану клієнта, відновлення його позитивних емоційних переживань. Проте, проблема розкриття можливостей використання української народної творчості, зокрема писанкарства як напрямку ізотерапії, залишається практично недослідженою.

Викладення основного матеріалу. Традиція прикрашання писанок сягає глибокого язичницького минулого – періоду дохристиянських культів, в часи якого яйце вважалося особливим символічним об'єктом. В археологічних пам'ятках на території сучасної України, зокрема поблизу поховань скіфів та сармат, знайдені керамічні моделі яєць, що свідчать про їх обрядове значення.

У дохристиянській символіці яйце означало зародження життя, відродження, весняне пробудження природи, воно вважалося талісманом, який оберігає людину й дім. Після приходу християнства писанка зберегла свою корінну символіку, але набула нових змістів, пов'язаних із Воскресінням Христа, Божим благодатним милосердям та надію на нове життя. Традиція писанки як особливого художнього й обрядового явища трансформувалася впродовж століть і стала важливою частиною української національної культури [2].

Писанки традиційно зберігають протягом року – від одного Великодня до наступного. Вони вважаються не просто святковою їжею, а потужним оберегом:

їх дбайливо зберігають в оселі, за образом, у вікнах, або в господарських приміщеннях. Відповідно до вірувань, кожна писанка має власну «енергетику» добра, захисної сили: вона здатна приносити в родину достаток, щастя, мир і благословення.

Писанка сприймається як магічний інструмент-оберіг, що відганяє біду й допомагає відновити зв'язок між людиною, природою та світовим порядком. Вона виконує роль амулету, який захищає від багатьох негараздів та згубних впливів. Згідно з народними віруваннями, писанка знешкоджує нечисту силу, злих духів та всякого роду зло. Слугуючи бар'єром між світом людини та темними сферами, вона боронить від хвороб, слабкості та тривалої недуги, додає оздоровчої сили.

Писанка також оберігає оселю від вогню, блискавки, грому та інших стихій, відводячи біду й відновлюючи гармонію між людиною й природою. Вона захищає господарство від неврожаю, загибелі тварин та майна; тому після свят її закопували в землю або клали біля тварин для плодючості й достатку.

Писанка відводить від родини конфлікти, сварки, злі думки, порчі та негативні настанови, сприяючи внутрішній злагоді, любові та повазі між членами сім'ї. Таким чином, писанка сприймається як живий символ захисту від внутрішнього почуття страху до реальної небезпеки зовнішнього світу.

Крім того, писанки є символом вічності, а ціле яйце, яке зберігається від свята до свята, нагадує про безперервність життя [3].

В сучасній науковій інтерпретації архетип яйця – один із найдавніших і найбільш універсальних символів у культурі, міфології та психології. У межах аналітичної психології Карла Юнга він розглядається як образ потенціалу, зародження й внутрішніх змін. Воно вказує на те, що поки не виявлено в зовнішній поведінці, але вже міститься всередині особистості як прихована можливість, яка чекає на умови для реалізації. В юнгіанському сенсі яйце пов'язане з цілістю й архетипом Самості – внутрішнього центру особистості, де єдині протилежні аспекти душі: свідоме й несвідоме, активне й пасивне, сильне й вразливе.

Яйце водночас символізує відродження і трансформацію: смерть старого способу буття й народження нового, більш зрілого варіанта себе. Такий процес може відбуватися через кризу, втрати, військові випробування, важкі вибори, але, якщо він пройде успішно, призведе до значного зростання особистості.

Разом із тим архетип яйця вказує на двосторонній досвід захисту й вразливості: шкаралупа захищає внутрішній зміст, створюючи відчуття безпеки, але водночас обмежує контакт із реальністю. Це нагадує, що вразливість не є слабкістю, а може стати джерелом глибоких внутрішніх змін, і що вчасний вихід із «оболонки» важливий для подальшого розвитку.

Писанка може сприйматися як живий образ внутрішнього світу людини. Яйце в цьому сенсі – метафора цілісної особистості, а візерунок на поверхні відображає її життєвий досвід, звичні сценарії, емоційні реакції, травми, історії зради й відновлення, а також власні ресурси. Орнамент стає подібним до внутрішнього захисту, відображаючи ті опори, які людина виробляє в собі, щоб витримати вплив зовнішнього світу, конфліктів, втрат, стресів.

Процес розпису писанки в такому контексті виступає своєрідним терапевтичним актом самовираження – формою зовнішнього відображення того, що відбувається всередині, особливо тоді, коли важко підібрати слова.

У сучасній арт-психології писанкарство розцінюється як багатофункціональна художньо-психотерапевтична практика, яка допомагає людині проживати складні внутрішні стани через образ, колір і символ [1]. Писанкарство також є частиною архетипічного й культурного досвіду – через відтворення традиційних мотивів, орнаментів, візерунків і композицій, воно активізує в ментальності майстра почуття належності до довгої лінії предків, сприяє відчуттю опори, захищеності, незмінності навіть у змінному сьогоденні. Разом із тим, тактильний досвід і робота з матеріалами (яйце, віск, вогонь свічки, фарби) повертає увагу в режим «тут і зараз», заземлює людину, породжує стан спокою, рівноваги, гармонії.

Писанкарство стимулює вираження емоцій через образи і символи: хрести, зірки, трикутники, кола, хвилі та інші елементи орнаментів є проекцією переживань, які важко описати словами, а в процесі зображення вони стають носіями певних бажань, прагнень чи їх осмислення. Це сприяє відпочинку, зняттю внутрішньої напруги, зниженню рівня закритості, покращенню емоційного стану.

Процес писання також створює відчуття організованості та структурованості у світі хаосу й невизначеності. Чітка послідовність дій – ескіз, віск, етапування барвників – створює розуміння, що в житті ще є порядок, план, результат. Такий ритуал служить однією з форм реабілітації для людей, які пережили втрату, військові випробування, переїзди, травми.

Виготовлення писанки допомагає знизити рівень стресу та тривоги, відволікти увагу від нав'язливих думок і поступово розслабити психіку. Повторювані рухи писачка, точне нанесення візерунка, робота з кольорами та воском мають для людини власний медитативний ритм, схожий на спокійну медитацію, що вирівнює стан нервової системи.

Додатковим фактором психотерапевтичного впливу писанкарства є пов'язані з виготовленням писанки обрядові дії. Традиція обміну писанками, як побажання здоров'я, благополуччя, щастя дозволяє підсилити первинний позитивний ефект від процесу прикрашання яйця, отримати соціальне підкріплення у формі подяки, високої оцінки і похвали щодо краси та оригінальності готової писанки.

Висновки. Отже, писанкарство, як давнє українське мистецтво розпису яєць, поєднує в собі символіку, традиції та глибинний духовний зміст. Кожен орнамент і елемент загальної композиції писанки має своє значення, яке є загальнонаціональним, але несе в собі індивідуальний відтінок авторського задуму. Як будь-який художній твір, писанка втілює в собі в символічній формі приховані бажання, прагнення, мрії тощо. Саме це дозволяє включити її до арсеналу арт-терапевтичних методів нормалізації емоційного стану, подолання депресії, зменшення напруги клієнта.

Література

1. Дикуха Ю.О. Українське писанкарство і сучасна естетотерапія. *Проблеми соціальної роботи: філософія, психологія, соціологія*. 2013. № 1. С. 54–59.
2. Костюк Л.Б. Етноментальний аспект українського декоративно-прикладного мистецтва як складової частини художньої культури. *Молодий вчений*. 2020. № 9 (85) С.167-171.
3. Михайлишин Р.Р. Писанка – унікальний витвір українського народного мистецтва: історія, традиції, сучасність. *Вісник Житомирського державного університету імені Івана Франка: Педагогічні науки*. 2017. Випуск 2 (88). С.191-196.

Юлія БОЄЧКО,
студентка I курсу другого (магістерського) рівня вищої освіти
факультету психології
Карпатський національний університет імені Василя Стефаника
Науковий керівник: кандидат психологічних наук, Ірина ОПАНАСЮК

ПСИХОЛОГІЧНА ДОПОМОГА ВЕТЕРАНАМ РОСІЙСЬКО-УКРАЇНСЬКОЇ ВІЙНИ У РЕАБІЛІТАЦІЙНИХ ЦЕНТРАХ ТА ГРОМАДСЬКИХ ОРГАНІЗАЦІЯХ

Постановка проблеми. У контексті триваючої російсько-української війни проблема психологічного відновлення ветеранів набуває стратегічного значення для збереження ментального здоров'я нації та забезпечення суспільної стабільності. Масштабність бойових травм, поширеність ПТСР та складнощі реінтеграції захисників у цивільне життя зумовлюють критичну потребу в удосконаленні наявних моделей реабілітації. Попри функціонування державної системи допомоги, існує нагальна необхідність у систематизації та інтеграції досвіду реабілітаційних центрів і громадських організацій для створення цілісного біопсихосоціального супроводу.

Мета дослідження – теоретично обґрунтувати та дослідити психологічні потреби ветеранів російсько-української війни, включаючи їхні травми, кризи, розлади у процесі реабілітації; розробити програму психологічної допомоги в реабілітаційних центрах та громадських організаціях.

Викладення основного матеріалу. Російсько-українська війна є не просто боротьбою за територіальну цілісність, а війною за право на існування української нації, ідентичності та цивілізаційного вибору. У широкому науковому сенсі психологічна допомога — це система заходів, спрямованих на сприяння людині у вирішенні психологічних проблем, адаптації до нових умов життя та відновленні психічного здоров'я.

У реабілітаційних центрах (державних або приватних медичного спрямування) термін «психологічна допомога» [4] тяжіє до клінічної парадигми. Тут вона є частиною мультидисциплінарного підходу.

Протокольність — це допомога базується на доказовій медицині та протоколах (наприклад, робота з наслідками мінно-вибухових травм, фантомними болями).

Патоцентричний підхід, тобто фокус часто зміщений на "симптом" та "лікування" розладу (ПТСР, ТРГМ — травматичний розлад головного мозку).

Етапність включає в себе стабілізацію (зняття гострого стресу), експозиція (опрацювання травматичного досвіду), відновлення когнітивних функцій (робота з пам'яттю, увагою). Ключова мета в РЦ — це відновлення функціональності організму та психіки до рівня, максимально наближеного до дотравматичного.

Принцип «Рівний-рівному» (Peer-to-peer) — це унікальний компонент, доступний переважно в ГО. Психологічна допомога тут базується не на вертикалі "лікар-пацієнт", а на горизонталі "побратим-побратим". Це знижує стигматизацію звернення до фахівця.

Ресурсний підхід означає, що замість лікування "хвороби", фокус робиться на пошуку внутрішніх ресурсів для повернення до цивільного життя.

Низькопороговий вхід — це відсутність бюрократії та медичних карток. Допомога часто надається у форматі груп підтримки, арт-терапії, спільних заходів.

Станом на початок 2026 року в Україні налічувалося понад мільйон ветеранів і ця цифра зростає. Війна в Україні характеризується своєю інтенсивністю, непередбаченістю, використанням потужних засобів ураження (від авіабомб до крилатих ракет великої дальності, мінуванням територій, в тому числі і дистанційним, потужним застосуванням артилерії), використанням сучасних технологій, у тому числі і з використанням штучного інтелекту, безпілотних літальних апаратів.

Перед українськими психологами стоять нові виклики та завдання, пов'язані з необхідністю створення власної системи соціально-психологічної допомоги людям, які постраждали від воєнних дій. Травми та розлади у військових — це насамперед бойові психологічні травми (БПТ) [11] та посттравматичний стресовий розлад (ПТСР), що виникають через екстремальний бойовий досвід, як-от загрозу життю, втрату побратимів, тривалі обстріли чи полон. Вони спричиняють глибокі зміни у психіці, коли нервова система "застрягає" у стані тривоги, і людина знову й знову переживає травму, що призводить до емоційного оніміння, паніки, труднощів з адаптацією до цивільного життя та інших симптомів.

Бувають різні типи травм та розладів. Бойова психологічна травма (БПТ) - це загальний термін для розладів психіки, спричинених бойовими діями, що вимагає своєчасного втручання. Посттравматичний стресовий розлад (ПТСР) виникає, коли психіка не може переробити травматичний досвід. Це не просто втома, а стан, що суттєво змінює функціонування людини. Гострий стресовий розлад (ASD) — це реакція на травму, що триває від кількох днів до місяця.

Дослідження проблематики постраждалих від війни, головним чином, проводиться в руслі вивчення феномену ПТСР [16], бойової психічної травми,

порушень психо-соматичного здоров'я, їх подальшої адаптації та реабілітації при виході з бойових дій, труднощів їх інтеграції в мирне життя тощо.

Коли ветеран приходить у спілку ветеранів, громадську організацію чи центр реабілітації, то на підготовчому етапі відбувається оцінювання потреб ветерана або членів його родини: вивчення ситуації, встановлення контакту та знайомства, діагностики, планування тощо.

Важливо відмітити, що серед ветеранів (клієнтів) соціального супроводу трапляються і такі, які сподіваються, що після їх звернення працівник миттєво розв'яже ситуацію і, задовольнить усі його потреби або, навпаки, трапляється недовіра до можливостей спеціаліста, до ефективності соціальної допомоги. Тому, у першому випадку потрібно налаштувати клієнта на реальне сприйняття проблеми, а у другому – переконати його в доцільності співробітництва. І те, й інше можливе лише за умови, якщо ветеран (клієнт) відчуватиме довіру до фізіотерапевта, психолога, соціального працівника й від самого початку роботи між ними почне формуватися й усіляко підтримуватися їх взаємоповага.

В ході перших зустрічей та бесід з учасником бойових дій або членами його родини окреслюється і коло нагальних проблем, виробляються стратегії діяльності, що спрямовані на покращання якості життя.

Найпоширенішими проблемами, з якими звертаються учасники бойових дій російсько-української війни або члени їх родин, є загострення конфліктів у сім'ї, що зумовлені складнощами комунікації, агресія з боку чоловіків, апатія. Одна з проблем, з якою психологи зустрічаються в громадських організаціях – алкоголізм (мова не лише про затяжне вживання алкоголю, а й періодичне "якісне"), що виникає з бажання "загасити" внутрішній адреналін. Після подібного відчуття людина й вдається до "стимулюючих" засобів: алкоголь, нікотин. Окрім того, людям, які пережили тривалі стреси, притаманне "емоційне вигорання", що зустрічається в тих, хто через побачене і пережите стає психологічно виснаженим.

Таким людям дуже важко жити і працювати у звичному режимі, їм доводиться себе пересиливати, щоб отримати результат. Свої особливі проблеми є і у поранених бійців. Таким людям необхідно працювати над подоланням отриманого стресу, болю та фантомними болями, почуття провини. Часто в родинях, де є поранені військові, ігнорують проблему і тим самим загострюють її. Чим довше й активно військовослужбовці діяли в зоні бойових дій, тим оперативнішою, масштабнішою і більш повноцінною повинна бути психологічна допомога.

□ Має значення кількість бойових втрат у частині, підрозділі і їх причини, а також і причини поранень, контузій, травм, опіків, й інших форм фізичного збитку здоров'ю конкретного військовослужбовця. У процесі надання психологічної допомоги тому або іншому військовослужбовцю у відновлюваний період враховуються: ситуації, у яких був нанесений збиток його здоров'ю; ступінь впливу на нього випадків загибелі (особливо масової) його товаришів по службі (друзів); характер його відношення до подій, зазначених у пунктах а) і б); особливості відношення до цих же подій командування різних рівнів; нагороди й відмінності, що пов'язані тією чи іншою мірою з цими подіями;

характер відбиття цих подій в думках товаришів по службі, в засобах масової інформації.

Ветеран може отримати допомогу через сімейного лікаря, який дає направлення до психолога чи психотерапевта.

Гарячі лінії кризової допомоги:

Український ветеранський фонд: +38 (067) 400 46 60.

МОМ (Лінія емоційної підтримки): 0 800 211 444 (з 10:00 до 20:00).

Міністерство у справах ветеранів України: звертатися до експертної групи (тел. (063) 230-20-11).

Спеціалізовані центри:

-«Лісова поляна» (Центр психічного здоров'я та реабілітації)[22].

-Центр медико-психологічної реабілітації.

-Приватні реабілітаційні центри та клініки.

Держава регламентує порядок надання такої допомоги, роблячи її безкоштовною для певних категорій осіб. Важливо шукати фахівців, які пройшли спеціалізоване навчання, відповідно до міжнародних стандартів.

Реабілітаційні центри для Захисників і Захисниць є в багатьох областях України. Найбільш відомі це: ДЗ «Центр психічного здоров'я реабілітації «Лісова Поляна» Міністерства охорони здоров'я України»

Лікування психотравми (ПТСР, участь у бойових діях, фізичне та сексуальне насильство, горе від втрати близьких тощо). Лікування наслідків легкої черепно-мозкової травми (посткомоційного синдрому). Допомога особам, які пережили полон та тортури

Адреса: 7-а лінія, 30, Київ, Україна. Запис на лікування за телефоном +38(073)450-60-00

Республіканський центр лікування та реабілітації наслідків нейротравми (м. Клевань, Рівненщина). Працюють з наслідками важких черепно-мозкових. Реабілітація спинальних травм. Підбір і навчання користуванню кріслами колісними. Адреса: Рівненська область, м. Клевань

Український державний медико-соціальний центр ветеранів війни

Комплексне лікування ветеранів. Реабілітація ветеранів. Зубопротезування. Головний лікар Костянтин Баранніков, +380504751788. Адреса: 08455, Київська обл., Бориспільський р-н, с. Циблі, вул. Лісова, 2

Державна реабілітаційна установа – «Центр комплексної реабілітації для осіб інвалідністю «Галичина» [25]. Комплексна реабілітація: соціальна, психологічна, медична, фізична та фізкультурно-спортивна реабілітації, а також практикуються на реабілітації дітей. Адреса: 79070; м. Львів, вул. Хуторівка 38, тел./факс (032) 221-59-08, (032)222-09-44

Висновки. Ветерани до цивільного життя – це складний процес, який потребує підтримки як держави, так і суспільства, родини. Їхня успішна реабілітація можлива тільки при тісній співпраці державних органів, громадських організацій, родин, самих ветеранів. Аналіз психологічного профілю ветеранів засвідчив, що бойова психічна травма часто трансформується у посттравматичний стресовий розлад (ПТСР). Таким чином, психологічна реабілітація ветеранів є не лише медичною, а й фундаментальною соціальною

проблемою. Успішність відновлення залежить від поєднання науково обґрунтованих методів діагностики (за стандартами DSM-5 та МКХ-10) із людським, безбар'єрним підходом до кожного захисника.

Література

1. Кокун О. М. Психологія службово-бойової діяльності військовослужбовців : навч. посіб. Київ : Талком, 2022. 240 с.
2. Титаренко Т. М. Психологічне здоров'я особистості: засоби самопомогі в умовах тривалої травматизації : монографія. Київ : Талком, 2018. 160 с.
3. Возніцина К. Психологічна реабілітація ветеранів: принципи та підходи. *Вісник Міністерства охорони здоров'я України*. 2023. № 4. С. 12–18.
4. Климчук В., Горбунова В. Психічне здоров'я в закладах охорони здоров'я та громадах. Київ : Університетське видавництво «Пульс», 2021. С. 45–62.
5. Шлях ветерана : масштабне дослідження потреб та досвіду ветеранів / Veteran Hub. Київ, 2023. 112 с. URL: <https://veteranhub.com.ua/>
6. Блинова О. Є. Соціальна адаптація ветеранів війни в умовах громади: теоретико-методологічний аспект. *Науковий вісник Херсонського державного університету*. 2024. Вип. 2. С. 89–95.

Остан БОЛЕДЗЮК,

*студент IV курсу першого (бакалаврського) рівня вищої освіти
факультету психології*

Карпатський національний університет імені Василя Стефаника

*Науковий керівник: кандидат психологічних наук, доктор педагогічних наук,
професор Ліліана ХІМЧУК*

ФОРМУВАННЯ ЦІННІСНОГО СТАВЛЕННЯ ДО ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ У СТУДЕНТІВ

Постановка проблеми. У сучасних умовах суспільного розвитку проблема збереження та зміцнення здоров'я студентської молоді набуває особливої актуальності. Зростання психоемоційного навантаження, зниження рівня фізичної активності та поширення шкідливих звичок негативно впливають на стан здоров'я молоді. У зв'язку з цим важливим завданням є формування ціннісного ставлення до здорового способу життя як основи гармонійного розвитку особистості.

Викладення основного матеріалу. Аналіз наукових досліджень свідчить, що здоров'я розглядається як комплексна категорія, що охоплює фізичний, психічний і соціальний аспекти. Здоровий спосіб життя визначається як сукупність свідомих дій і поведінкових практик, спрямованих на збереження та зміцнення здоров'я.

До основних складових здорового способу життя належать раціональне харчування, регулярна фізична активність, дотримання режиму праці та відпочинку, відмова від шкідливих звичок і підтримання психоемоційного благополуччя.

Ціннісне ставлення до здоров'я є інтегративним утворенням, що включає когнітивний, емоційний і мотиваційно-поведінковий компоненти. Воно формується у процесі навчання та соціалізації особистості й визначає її готовність до ведення здорового способу життя.

Студентський вік є сприятливим періодом для формування такого ставлення, оскільки характеризується активним розвитком самосвідомості, відповідальності та здатності до саморегуляції. Важливу роль у цьому процесі відіграє освітнє середовище закладу вищої освіти.

До основних факторів формування ціннісного ставлення до здорового способу життя належать соціальне середовище, рівень поінформованості, мотивація до саморозвитку та культурні традиції. Серед педагогічних умов важливими є створення позитивної мотивації до здоров'я, використання інтерактивних методів навчання та залучення студентів до оздоровчої діяльності.

Висновки. Отже, формування ціннісного ставлення до здорового способу життя у студентів є складним і багатогранним процесом. Його ефективність залежить від поєднання психологічних, соціальних і педагогічних чинників. Створення сприятливого освітнього середовища сприяє усвідомленню здоров'я як важливої життєвої цінності та формуванню відповідальної поведінки щодо його збереження.

Література

1. Оржеховська В., Єжова О. Основи здорового способу життя. Київ, 2020.
2. Бобрицька В., Гриньова М. Теорія і практика формування здорового способу життя. Київ, 2019.
3. Цибулько Л., Боженко І. Формування ціннісного ставлення до здоров'я студентів. 2021.
4. Хлонь О. Мотивація до здорового способу життя студентів. 2022.
5. Матвієнко О., Мороз Д. Психологічні аспекти здоров'я особистості. 2020.

Єгор БОНДАРЕНКО,
студент IV курсу першого (бакалаврського) рівня вищої освіти
факультету психології та історії
Центральноукраїнський державний університет імені Володимира Винниченка
Науковий керівник: кандидат педагогічних наук,
доцент Олена СТІЛЕЦЬ-БАБЕНКО

НАВЧАЛЬНА МОТИВАЦІЯ МОЛОДШИХ ПІДЛІТКІВ

Постановка проблеми. Актуальність дослідження навчальної мотивації молодших підлітків зумовлена глибинними трансформаціями, що відбуваються в когнітивній та емоційній сферах особистості на межі дитинства та юнацтва. Перехід до середньої ланки освіти часто супроводжується «мотиваційною кризою», коли традиційні методи стимулювання активності, притаманні початковій школі, втрачають свою дієвість. Саме в віці 10–12 років закладається фундамент для формування самостійності учня, його здатності до самостійного вибору освітньої траєкторії та внутрішньої саморегуляції.

Вивчення цього питання є критичним сьогодні через зростаючу соціальну потребу на виховання адаптивної, мотивованої особистості, здатної функціонувати в умовах цифрового суспільства та високої інформаційної насиченості. Варто наголосити на існуванні суттєвої диспропорції між динамічним розвитком пізнавальної сфери підлітків та перевагою форм навчання, що вимагають лише відтворення знань. Така невідповідність часто провокує відчуження учнів від навчального процесу й обумовлює спад їхньої академічної успішності. Актуальний психологічний стан проблеми безумовно вимагає системного дослідження внутрішніх чинників мотивації. Такий аналіз життєво необхідний для забезпечення ефективної соціалізації та повноцінної інтеграції особистості у складне академічне середовище. Відтак, детальне вивчення структури мотивації є ключем до запобігання деструктивним проявам і забезпечення гармонійного розвитку в сучасній школі.

Мета. Теоретично обґрунтувати та визначити ключові психологічні чинники навчальної мотивації молодших підлітків. Розкрити складні механізми взаємозв'язку між рівнем самооцінки, структурою базових потреб та динамікою академічної успішності учнів середньої школи.

Викладення основного матеріалу. Аналіз особливостей молодшого підліткового віку дозволяє стверджувати, що цей період характеризується докорінною перебудовою структури пізнавальних інтересів. О. В. Скрипченко та Л. В. Долинська доводять, що зміна провідної діяльності з навчальної на інтимно-особистісне спілкування створює специфічний психологічний фон, на якому колишні мотиви навчання втрачають свою спонукальну силу. Підліток починає активно шукати особистісний сенс у кожній дії, тому просте виконання вимог вчителя вже не приносить колишнього задоволення. Психологічна криза цього періоду виявляється у зростанні потреби в автономії, що нерідко виливається у протиріччя із традиційними формами шкільного контролю.

Пізнавальна активність у 10–12 років стає вибірковою. Підлітки спрямовують енергію лише на ті предмети, які дозволяють їм самоствердитися серед однолітків або відповідають їхнім суб'єктивним уявленням про майбутнє. Таким чином, перехід до середньої школи вимагає від педагогів та психологів зміни акцентів: від зовнішнього стимулювання до створення умов для внутрішнього самовизначення особистості.

Важливим чинником, що визначає інтенсивність навчальних зусиль, виступає самооцінка. Існує універсальний зв'язок між рівнем самосприйняття та результативністю будь-якої діяльності, адекватна самооцінка забезпечує оптимальне співвідношення між рівнем домагань і реальними можливостями суб'єкта [3, с. 5]. У контексті молодшого підлітка самооцінка виконує роль внутрішнього фільтра: вона або стимулює до подолання труднощів, або блокує активність через страх невдачі.

Розбіжність між «Я-ідеальним» та «Я-реальним» у підлітковому віці сягає максимуму. Якщо підліток оцінює свої здібності як низькі, він несвідомо обирає захисні стратегії, серед яких найпоширенішою є демонстративна байдужість до навчання. Неадекватна (занижена або необґрунтовано завищена) самооцінка не дозволяє особистості повністю реалізувати наявний потенціал [3, с. 7]. Тому формування позитивної, але об'єктивної самооцінки стає першочерговим завданням психологічного супроводу, адже саме вона визначає готовність дитини брати на себе відповідальність за результати праці.

Застосування гуманістичної концепції А. Маслоу дозволяє розглядати навчальну мотивацію через призму базових потреб особистості. Пізнавальні потреби, які належать до вищих рівнів ієрархії, можуть бути повноцінно реалізовані лише за умови задоволення потреб нижчого порядку, зокрема потреби у безпеці та соціальній належності. Для молодшого підлітка школа є передусім простором соціальної взаємодії. Якщо у класному колективі панує атмосфера психологічної напруги або цькування, підліток витрачає всі внутрішні ресурси на забезпечення власної безпеки, що нівелює інтерес до навчання.

А. Маслоу також акцентує увагу на потребі у повазі та визнанні. Учень, який не отримує підтвердження своєї цінності через академічні успіхи, починає шукати визнання у деструктивній поведінці. Своєчасне визнання унікальності кожного учня та створення сприятливих умов дозволяють задовольнити вищу потребу – потребу у самоактуалізації. Таким чином, мотивація до навчання вбачається як результат гармонійного поєднання індивідуальних прагнень підлітка із соціально-сприятливим середовищем, яке задовольняє його базові запити на повагу та прийняття [1; 2; 3].

Сучасні теорії мотивації пропонують прагматичний погляд на причини прокрастинації та втрати інтересу до навчання. Це пояснюється тим, що молодші підлітки схильні знецінювати майбутні переваги (як-от високі оцінки за семестр або вступ до університету) на користь миттєвого задоволення (ігри, спілкування) [4, с. 896-905]. Традиційні заклики до «навчання заради майбутнього» не працюють у цьому віці. Імпульсивність, характерна для молодших підлітків, посилюється впливом часового чинника, змушуючи їх відкладати складні завдання на потім. Для підвищення мотивації необхідно скорочувати часову

дистанцію між дією та результатом, впроваджуючи систему проміжних заохочень та чітких короткострокових цілей [4, с. 905-913]. Такий підхід дозволить підтримувати стабільний рівень навчальної енергії, мінімізуючи прояви прокрастинації.

Стратегію підтримки підлітків має базуватися на врахуванні вікових психофізіологічних змін, корекції самооцінки, забезпеченні базового відчуття безпеки у групі та використанні технік управління часом і цілепокладання. Тільки цілісний вплив на когнітивну та афективну сфери забезпечить формування стійкої та продуктивної навчальної мотивації.

Висновки. На основі проведеного теоретичного аналізу констатуємо, що навчальна мотивація молодших підлітків виступає складною динамічною системою, розвиток якої нерозривно пов'язаний із психофізіологічними змінами та соціальною складовою розвитку дитини. Трансформація провідної діяльності в цей період сигналізує про необхідність переходу від методів зовнішнього контролю до активного стимулювання внутрішньої саморегуляції особистості. У цьому процесі самооцінка виконує роль фундаментального психологічного фільтра, який визначає характер реагування на навчальні труднощі та безпосередньо регулює вибір стратегій поведінки учня. Стабільна пізнавальна активність можлива лише за умови повного задоволення запиту на безпеку та соціальне прийняття в межах шкільного колективу. Потреба в належності до групи стає тим фундаментом, на якому вибудовується подальша інтелектуальна діяльність. Відтак, системний підхід до формування мотивації, що враховує рівень самосприйняття та стан задоволення базових потреб підлітка, виступає запорукою успішного подолання вікових кризових явищ. Ключовим завданням є впровадження персоналізованих стратегій, які не лише забезпечують самореалізацію учнів у навчанні, але й зміцнюють їхню психологічну стійкість та цілісність.

Література

1. Вікова та педагогічна психологія : навч. посіб. / О. В. Скрипченко, Л.В. Долинська, З.В. Огороднійчук та ін. К. : Просвіта, 2001. 416 с.
2. Кутішенко В. П. Вікова та педагогічна психологія : навч. посібник. Київ : ВД Сварог, 2020. 128 с.
3. Міщенко М. С. Вплив самооцінки на рівень успішності професійної діяльності. *Науковий вісник Херсонського державного університету*. Серія : Психологічні науки. 2016. Вип. 6(1). С. 78–82. URL: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/nvkh_p_2016_6\(1\)_16](http://nbuv.gov.ua/UJRN/nvkh_p_2016_6(1)_16).
4. Steel P., Konig C.J. Integrating Theories of Motivation. *Academy of Management Review*. 2006. № 31(4). P. 889–913.

Олена БОНДАРЕНКО,
студентка IV курсу першого (бакалаврського) рівня вищої освіти
факультету психології та історії
Центральноукраїнський державний університет імені Володимира Винниченка
Науковий керівник: кандидат педагогічних наук Юлія РУДЕНКО

ФОРМУВАННЯ ЖИТТЄСТІЙКОСТІ У ДІТЕЙ, ЯКІ ОПИНИЛИСЯ В СКЛАДНИХ ЖИТТЄВИХ ОБСТАВИНАХ

Постановка проблеми. У сучасному українському суспільстві, яке перебуває в стані тривалого стресу через воєнні дії та соціально-економічну нестабільність, проблема соціально-педагогічної підтримки вразливих категорій населення стає пріоритетною. Особливої уваги потребують діти, які опинилися в складних життєвих обставинах (СЖО). Для цієї категорії характерним є досвід депривації, порушення базової довіри до світу та високий ризик дезадаптації. У цьому контексті життєстійкість постає як фундаментальний внутрішній ресурс, що дозволяє дитині не лише виживати в кризових умовах, а й зберігати потенціал для особистісного зростання.

Викладення основного матеріалу. Дослідженням формування життєстійкості займалися багато вітчизняних та зарубіжних науковців. Фундаментальні основи цього явища розкрито у працях С. Мадді [2], який визначав життєстійкість (hardiness) як систему навичок та установок, що дозволяють перетворювати стресові події на можливості для розвитку. Концепція автора передбачає взаємозв'язок трьох ключових компонентів: залученості, контролю та прийняття ризику. Залученість дозволяє дитині відчувати соціальну підтримку, а контроль усвідомлювати власний вплив на ситуацію, хоча саме цей компонент найчастіше зазнає руйнівного впливу в умовах СЖО. Прийняття ризику дозволяє сприймати труднощі не як катастрофу, а як виклик. Водночас у сучасних дослідженнях, зокрема у колективній монографії за редакцією В.Г. Панка [3], життєстійкість розглядається через споріднене поняття резилієнтності як динамічної здатності особистості до адаптації та відновлення завдяки взаємодії внутрішніх ресурсів і підтримуючого середовища.

Звернення до психоаналітичної спадщини З. Фрейда дозволяє концептуалізувати глибинні витоки формування адаптивних механізмів особистості. Представники класичного психоаналізу наголошували на тому, що фундамент майбутньої життєстійкості закладається в ранньому дитинстві через взаємодію зі значущим дорослим. У своїй праці «Я і Воно» З. Фрейд [5] вказував на важливість зміцнення інстанції «Я» (Его), яка балансує між деструктивними імпульсами та вимогами реальності. Для дитини, яка опинилася в складних життєвих обставинах, «сильне Его» є запорукою того, що травматичний досвід не зруйнує цілісності особистості. У психоаналітичному розумінні життєстійкість виявляється у здатності до контейнування тривоги та використання зрілих захисних механізмів, таких як сублімація (перетворення стресу в соціально прийнятну діяльність), раціоналізація та гумор.

Як зазначає О.Ф. Бондаренко [1], психологічна допомога вразливим категоріям має враховувати їхній специфічний профіль. Діти в СЖО часто демонструють порушення базового почуття безпеки, підвищену тривожність та труднощі в саморегуляції. Подолання цих проявів вимагає комплексної реалізації сучасних технологій соціально-педагогічної роботи, про що зауважують автори під редакцією А.Й. Капської [4]. Процес виховання життєстійкості потребує створення емоційно безпечного простору, де ключовою умовою є наявність позитивної моделі ідентифікації – фахівця, який демонструє приклад емоційної стабільності.

Формування життєстійкості у соціально-педагогічній практиці здійснюється через інтеграцію індивідуальних та групових форм роботи. Серед найбільш ефективних методів доцільно виокремити арт-терапевтичні та проєктивні інструменти (роботу з пластичними матеріалами, ізотерапію, піскову терапію). У контексті психоаналітичного підходу вони дозволяють дитині екологічно сублімувати накопичену агресію та тривогу, оминаючи свідомі психологічні опори. Важливу роль відіграє ігрова терапія, що забезпечує моделювання складних життєвих ситуацій у безпечному символічному просторі та сприяє відреагуванню травматичного досвіду. Окрім цього, активно застосовуються соціально-психологічні тренінги, спрямовані на розвиток емоційного інтелекту, асертивності та комунікативних навичок. Саме у груповій взаємодії дитина практично вчиться встановлювати особисті кордони, розпізнавати емоції інших та безпечно просити про допомогу. Для когнітивного переосмислення досвіду ефективними є наративні методи (зокрема, казкотерапія), які допомагають дитині змістити фокус із фіксації на психотравмі на усвідомлення власної здатності долати перешкоди.

Висновки. Отже, формування життєстійкості у дітей, які опинилися в складних життєвих обставинах, є складним і багатограним процесом. Інтеграція класичного психоаналітичного досвіду розуміння структури особистості із сучасними технологіями соціально-педагогічної підтримки дозволяє не лише нівелювати наслідки травматизації, а й виховувати стійкість. Подальші дослідження мають бути спрямовані на розробку індивідуальних траєкторій психологічного супроводу дітей.

Література

1. Бондаренко О. Ф. Психологічна допомога особистості. Харків : Фоліо, 2017. 230 с.
2. Мадді С. Р. Теорія життєстійкості. Київ : Знання, 2020. 180 с.
3. Психологія резилієнтності : монографія / за ред. В. Г. Панка. Київ : Ніка-Центр, 2021. 240 с.
4. Технології соціально-педагогічної роботи / за ред. А. Й. Капської. Київ, 2019. 312 с.
5. Фройд З. Я і Воно. Харків : Фоліо, 2019. 160 с.

Тетяна БУКОВСЬКА,
студентка I курсу другого (магістерського) рівня вищої освіти
факультету психології та історії
Центральноукраїнський державний університет імені Володимира Винниченка
Науковий керівник: кандидат психологічних наук,
доцент Олена БЛИЗНЮКОВА

ДЕТЕРМІНАНТИ УСПІШНОЇ РЕІНТЕГРАЦІЇ УЧАСНИКІВ БОЙОВИХ ДІЙ В УМОВАХ ПОВНОМАСШТАБНОГО ВТОРГНЕННЯ

Постановка проблеми. Повномасштабне вторгнення РФ в Україну істотно трансформувало соціальну структуру суспільства та значно розширило масштаби залучення громадян до військової служби. Значна кількість військовослужбовців після участі в бойових діях повертається до цивільного життя, що зумовлює необхідність їх соціально-психологічної адаптації. Процес реінтеграції супроводжується глибокими особистісними трансформаціями, оскільки пережитий бойовий досвід суттєво впливає на емоційний стан, систему цінностей, світогляд та поведінкові стратегії особистості. Водночас пережитий досвід нерідко вступає у внутрішній конфлікт із буденністю цивільного життя.

Учасники бойових дій часто стикаються з труднощами адаптації до цивільного мирного середовища. Серед найбільш поширених проявів можна виокремити підвищену тривожність, емоційну нестабільність, дратівливість, сну, відчуття соціального відчуження, а також труднощі у відновленні сімейних та професійних ролей. У багатьох випадках ці прояви пов'язані з пережитими травматичними подіями та тривалим перебуванням в екстремальних умовах війни.

У зв'язку з цим особливої актуальності набуває дослідження психологічних потреб учасників бойових дій у процесі їх повернення до цивільного життя. Розуміння психологічних потреб ветеранів є підґрунтям для створення ефективних програм реабілітації. Водночас не менш важливим є виявлення детермінант – внутрішніх і зовнішніх ресурсів, що забезпечують успішність процесу реінтеграції.

Проблема психологічних наслідків участі у бойових діях активно досліджується у сучасній психологічній науці. Значний внесок у розроблення теоретичних засад вивчення травматичного досвіду зробили зарубіжні науковці, зокрема Б. Ван дер Колк та Дж. Герман, які розкривають механізми формування посттравматичних реакцій та описують шляхи психологічного відновлення осіб, що пережили насильство або екстремальні події [4; 5].

Водночас українські дослідники приділяють значну увагу питанням психологічної реабілітації військовослужбовців у контексті сучасної війни. Л.Басюк аналізує процес адаптації особистості до умов війни та післявоєнного життя, підкреслюючи роль психологічної підтримки у подоланні наслідків бойового стресу [1]. О. Борисова досліджує особливості психореабілітації учасників бойових дій та наголошує на необхідності створення багаторівневої системи психологічної допомоги, що включає індивідуальні та групові форми

роботи [2]. Ю. Бриндіков акцентує увагу на значенні спеціалізованих центрів комплексної реабілітації, які забезпечують інтегровану підтримку ветеранів [3].

Теоретичним підґрунтям дослідження є концепція життєстійкості С.Мадді та модель посттравматичного зростання Р.Тедеші, які дозволяють розглядати реінтеграцію як шлях розвитку особистості.

Мета дослідження полягає у теоретичному аналізі та систематизації ключових психологічних потреб учасників бойових дій, а також у визначенні ключових внутрішніх і зовнішніх детермінант, що забезпечують успішну реінтеграцію та адаптацію до цивільного життя в умовах повномасштабного вторгнення.

Викладення основного матеріалу. Реінтеграція ветеранів до цивільного життя є складним багатокомпонентним процесом, що охоплює психологічні, соціальні та професійні аспекти. Задоволення базових потреб ветерана значною мірою залежить від дії відповідних психологічних детермінант. Після повернення із зони бойових дій військовослужбовці стикаються з необхідністю переосмислення власного досвіду, відновлення соціальних ролей та адаптації до нових умов життя.

Однією з ключових психологічних потреб ветеранів є відновлення відчуття безпеки та детермінанта життєстійкості. Перебування у зоні бойових дій формує гіперпильність і постійну готовність до небезпеки, що є адаптивним у військових умовах, однак у цивільному житті може ускладнювати повсякденне функціонування. Важливою детермінантою у цьому процесі виступає життєстійкість, яка забезпечує залученість, відчуття контролю та здатність не сприймати цивільне середовище як загрозливе.

Іншою важливою потребою є соціальна підтримка та прийняття з боку суспільства. Для багатьох ветеранів повернення до цивільного середовища супроводжується відчуттям нерозуміння з боку оточення. У цьому контексті особливого значення набувають програми психоедукації населення та підтримка родин військовослужбовців. Відповідно до екологічної моделі У.Бронфенбреннера, успіх реінтеграції детермінується якістю мікросистеми, насамперед сім'ї. Сучасні дослідження 2024-2025 рр. підтверджують, що саме сімейна підтримка виступає одним із ключових протекторів проти соціального відчуження.

Не менш значущою є потреба у самореалізації, відновленні життєвих перспектив і переживанні посттравматичного зростання. Після завершення військової служби багато ветеранів прагнуть знайти нові професійні можливості та визначити подальший життєвий шлях. У цьому контексті важливими є програми професійної перепідготовки, працевлаштування та підтримки підприємницьких ініціатив. Визначальною детермінантою успіху у подоланні кризи смислів серед ветеранів, є здатність особистості трансформувати травматичний досвід у ресурс розвитку.

Таким чином, ефективна реінтеграція учасників бойових дій можлива за умови комплексного підходу, що поєднує психологічну допомогу, соціальний супровід і підтримку професійної самореалізації, а також активацію внутрішніх ресурсів особистості (резильєнтності та життєстійкості). Пріоритетом має бути не

лише корекція негативних станів, а й стимулювання особистісного зростання ветерана.

Висновки. Участь у бойових діях має суттєвий вплив на психологічний стан особистості, що зумовлює необхідність комплексної підтримки ветеранів у процесі їх повернення до цивільного життя. Основними психологічними потребами учасників бойових дій є відновлення відчуття безпеки, отримання соціальної підтримки, переосмислення травматичного досвіду та формування нових життєвих перспектив.

Подальші наукові дослідження доцільно спрямувати на розроблення та впровадження ефективних програм психосоціальної адаптації ветеранів, а також на вивчення детермінант успішної реінтеграції в умовах сучасного українського суспільства.

Література

1. Басюк Л. В. Адаптація до умов війни. Наукові перспективи. 2025. № 1(47). С. 1356–1373.
2. Борисова О. О. Психореабілітація учасників/учасниць бойових дій як психологічна допомога другого рівня в Україні. Психологія. 2024. № 1. С. 1-10.
3. Бриндіков Ю. Л. Необхідність функціонування Центру комплексної реабілітації та допомоги учасникам бойових дій. Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. 2023. Вип. 12. С. 10–15.
4. Herman J. Trauma and Recovery: The Aftermath of Violence – From Domestic Abuse to Political Terror. New York: Basic Books, 2015. 296 p.
5. Van der Kolk B. The Body Keeps the Score: Brain, Mind, and Body in the Healing of Trauma. New York: Penguin Books, 2014. 464 p.

Євгенія ВАНДЕНВІН,

*студентка I курсу другого (магістерського) рівня вищої освіти
факультету психології та історії*

*Центральноукраїнський державний університет імені Володимира Винниченка
Науковий керівник: кандидат психологічних наук, доцент Сергій МЕЛЬНИЧУК*

СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНІ ЧИННИКИ ПОРУШЕННЯ ХАРЧОВОЇ ПОВЕДІНКИ СЕРЕД СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ

Постановка проблеми. Студентські роки є перехідним періодом в становленні і дорослішанні особистості, який є непростим в адаптації до навчання, що супроводжується психоемоційним напруженням та ризиком формування дисгармонійних патернів харчування. Порухення харчової поведінки вивчали як медичний діагноз або генетична схильність, проте тепер проблему розглядають і як психологічний розлад. У статті проведено теоретичний аналіз та експериментальне дослідження проблеми харчових розладів, визначено ключові психологічні чинники їх виникнення у студентській молоді. Висвітлення й

вивчення проблеми соціально-психологічних аспектів формування харчової поведінки зумовлено, передусім, необхідністю розробки відповідних програм профілактики та корекції її розладів у молоді.

Основними напрямками дослідження розладів харчової поведінки у студентської молоді будуть взаємозв'язки між рівнем стресу та порушеннями харчування, вплив образу "Я-тілесне" на харчовий вибір, особливості самоставлення у контексті формування розладів харчової поведінки.

Отже, харчова поведінка визначає не лише вподобання, схильності, цінності, установки особистості, а й культурну, етнічну та релігійну приналежність, відтворює психологічний портрет індивіда, несе приховану інформацію про його індивідуальні характеристики. Розлади такої поведінки визначають внутрішні конфлікти й негаразди, образи, страхи, протести, комплекси та хибні переконання.

Викладення основного матеріалу. Порушення харчової поведінки у студентів є актуальною проблемою сучасного суспільства, оскільки молодь перебуває у критичному періоді формування життєвих звичок та соціальних ролей. Соціально-психологічні чинники, такі як стрес, вплив колективу, медійні стандарти краси та рівень соціальної підтримки, можуть значно впливати на розвиток нездорових харчових звичок серед студентів. Дослідження цих факторів дозволяє розробити ефективні профілактичні заходи та програми підтримки здорового харчування.

Харчова поведінка та її порушення є предметом комплексного дослідження, а розлади харчової поведінки розглядаються як серйозна проблема багатофакторної етіології, загрозлива для здоров'я індивіда. Серед розладів харчової поведінки найбільш відомі нервова булімія та нервова анорексія [1, с.25]. У харчових розладів здебільшого «жіноче обличчя». Але й чоловіків не оминули ці проблеми. Вони так само стають жертвами стандартів. І якщо жінки прагнуть стрункості, то чоловіки - нарощених м'язів [4, с.46].

Розлад харчової поведінки слід розуміти як відхилення у вживанні їжі, що призводять до фізичного та психологічного нездоров'я та являють собою комплексну медико-психологічну проблему. До розладів харчової поведінки слід відносити нервову булімію, нервову анорексію, геофагію, сітофобію, бігорексію та ін.

Порушення харчової поведінки означає такі відхилення у вживанні їжі, які не є хворобою, але перешкоджають повноцінному функціонуванню людини. До порушень харчової поведінки відносять екстернальний, емоціогенний та обмежувальний тип харчової поведінки. У деяких випадках до порушень можна віднести і компульсивне переїдання, коли це не є симптомом нервової булімії. Тобто, не всі порушення харчової поведінки є розладами [1, с.28].

Необхідність вивчення соціального аспекту та значення їжі, передусім, зумовлена тим, що харчування із самого народження тісно пов'язане з міжособистісним спілкуванням. Згодом споживання їжі стає невід'ємною частиною процесу спілкування й соціалізації загалом (святкування різних подій, установлення та оформлення ділових і дружніх взаємин тощо). Традиції та харчові звичаї відображають рівень розвитку культури, національну,

територіальну й релігійну приналежність, сімейне виховання у сфері харчової поведінки, певним чином свідчать про рівень суб'єктивного благополуччя особистості [5, с.183].

За даними сучасних соціологічних та психологічних досліджень, 20–30% студентів мають ознаки порушень харчової поведінки, що негативно впливає на їхнє фізичне та психічне здоров'я, навчальну успішність і соціальну адаптацію. Вивчення соціально-психологічних чинників є важливим для розробки профілактичних програм у вищих навчальних закладах. Дослідження соціально-психологічних чинників порушень харчової поведінки серед студентів дозволяє виокремити кілька ключових факторів, що впливають на формування ставлення до власного тіла та процесу харчування. До першого відносяться соціальні чинники та вплив середовища, тому що студентський вік є періодом активної соціалізації та чутливості до зовнішніх оцінок. Основними детермінантами тут виступають: культ «ідеального тіла» у медіапросторі, соціальні мережі (Instagram, TikTok) формують нереалістичні стандарти краси. Постійне порівняння себе з «ідеальними» образами блогерів призводить до незадоволеності власною зовнішністю (дисморфофобії). Не мало важливим є соціальний тиск та мікросоціум: вплив однолітків («фетшеймінг» або, навпаки, схвалення екстремальних дієт) та батьківські установки щодо їжі («треба все доїсти», «солодке - це нагорода») створюють підґрунтя для розладів.

Другим фактором являються психологічні та особистісні чинники. Перфекціонізм та високі стандарти, прагнення до ідеалу в навчанні часто можуть викликати контроль над вагою. Для таких студентів контроль за їжею стає способом компенсації за невпевненість в інших сферах. Самоцінність студента починає прямо залежати від цифри на вагах, що викликано низькою самооцінкою. Їжа починає використовуватися як спосіб впоратися з негативними емоціями (емоціогенна харчова поведінка) або повна відмова від неї як форма само покарання [3].

Третім фактором виокремлюється специфіка студентського способу життя. Сесії, високе навантаження та зміна життєвого ритму (особливо при переїзді до гуртожитку) руйнують стабільний графік харчування, що призводить до появи хронічного стресу та дистресу.

Брак часу призводить до переїдання у вечірній час або заміни повноцінних прийомів їжі швидкими вуглеводами, як результат нерегулярне харчування, порушення режиму сну [2].

Когнітивний компонент являється четвертим фактором, що містить в собі демонстрацію дихотомічне мислення («все або нічого», «чорно-біле» сприйняття, «успіх» або «провал»), у випадку розладу харчової поведінки їжа поділяється на «корисну» та «шкідливу», відхилення від дієти сприймається як повний провал, що веде до подальших зривів.

Становлення харчової поведінки починається з перших років життя. Тому важливо сприяти її правильному формуванню й запобігати утворенню звички переїдати чи недоїдати, одностороннього чи вибіркового харчування, харчовим страхам та іншим розладам. Доцільним є розробка психоосвітніх програм для студентської молоді, спрямованих на формування адекватного уявлення про

тілесність, критичне ставлення до нав'язаних соціумом стандартів краси та розвиток навичок усвідомленого харчування. Такі програми повинні включати медіаграмотність для зниження впливу ідеалізованих образів у соціальних мережах. Важливим напрямом є розвиток особистісних ресурсів як буфера виникнення розладів харчової поведінки: підвищення самооцінки, формування позитивного образу «Я», розвиток емоційного інтелекту та навичок саморегуляції [6].

Висновки. Отже, у проведеному дослідженні виявлена пряма залежність між постійною внутрішньою критикою, пригніченість, низькою самооцінкою та порушенням харчової поведінки. Стрес, недосип, вплив оточуючого середовища в період адаптації до освітнього процесу, безпосередньо сприяє виникненню харчового порушення. Молодь боїться критики та дискримінації, тому постійно порівнюють своє життя з «яскраво-ідеальним» життям людей в соціальних мережах, намагаючись відповідати заданим вимогам. У студентській молоді фіксується погіршення психічного стану, виникнення тривоги, страху, гніву, дратівливості, безсоння і втрати віри у майбутнє не лише через тяжкі події у країні, а в першу чергу через повну безпорадність та власну неефективність у контролі свого життя. Молоді люди внаслідок цього сприймають себе занадто критично, вкрай зосереджені на своїх особистих недоліках, постійно розмірковуючи про те, як вдосконалити свою зовнішність, уникнути можливої критики і відповідати «встановленим» вимогам. Підсумовуючи важливо зазначити, що саме прагнення молоді до «ідеальності» є серйозною причиною контролю себе і свого тіла, що відкриває великий простір для виникнення порушень харчової поведінки.

Ця проблема вимагає комплексної діагностики та впровадження психокорекційних програм у закладах вищої освіти, які враховуватимуть індивідуально-психологічні особливості особистості та спрямовуватимуться на розвиток навичок емоційної регуляції, що сприятиме формуванню здорової харчової поведінки.

Література

1. Абсалямова Л. М. Розлади та порушення харчової поведінки особистості. Проблеми сучасної психології. 2014. С. 19-33.
2. Гірняк Г. С., Чжан Ліфан. Стрес як чинник виникнення розладів харчової поведінки особистості. URL: <http://nauksgf.wunu.edu.ua/index.php/npsgf/article/view/123/119>.
3. Капалан Н. М. Психологічні особливості порушення харчової поведінки: дис. д-ра філос. Спеціальність 053 Психологія. Одеський національний університет імені І. І. Мечникова. Одеса, 2022. 186 с.
4. Кириленко М. І. Харчові розлади як наслідок жорстких стандартів краси. Фармацевт-практик. 2019. № 5. С. 46.
5. Кульчицька А. В., Федотова Т. В. Соціально-психологічні аспекти формування харчової поведінки в підлітковому віці. Психологічні перспективи. 2019. № 33. С. 178–191.

6. Куштим С. І., Бородай А. Б. Формування культури харчування студентів. Актуальні питання розвитку науки та забезпечення якості освіти у ХХІ столітті: тези доповідей XLVI Міжнародної наукової студентської конференції за підсумками науково-дослідних робіт студентів за 2022 рік. Полтава: ПУЕТ, 2023. С. 656–659.

Наталія ВЕЛИКОВА,

*студентка I курсу другого (магістерського) рівня вищої освіти
факультету психології та історії*

*Центральноукраїнський державний університет імені Володимира Винниченка
Науковий керівник: кандидат психологічних наук, доцент Ірина МАМЧУР*

ВПЛИВ ВОЄННОГО СТАНУ НА ЗНИЖЕННЯ ЯКОСТІ ДИТЯЧО- БАТЬКІВСЬКИХ ВІДНОСИН У ПІДЛІТКОВОМУ ВІСІ

Постановка проблеми. Повномасштабне вторгнення російської федерації в Україну, розпочате 24 лютого 2022 року, зумовило формування безпрецедентного за масштабом і тривалістю стресогенного соціального контексту, що охоплює всі рівні функціонування українського суспільства, зокрема інститут сім'ї. Умови воєнного стану як хронічної психотравмувальної ситуації спричиняють системні трансформації сімейного функціонування, порушуючи його стабільність, передбачуваність і здатність забезпечувати базові емоційні, виховні та підтримувальні функції щодо дітей і підлітків.

Особливої актуальності ця проблема набуває в контексті підліткового віку, який є сенситивним періодом розвитку, що характеризується інтенсивними процесами становлення особистісної ідентичності, формуванням механізмів емоційної регуляції та соціальної інтеграції. Якість дитячо-батьківських взаємин у цей період виступає ключовим чинником психічного благополуччя підлітків. Водночас порушення прив'язаності, зниження рівня батьківської підтримки, а також деструктивні трансформації стилів виховання в умовах війни можуть призводити до довготривалих негативних психологічних наслідків, включно з підвищеним рівнем тривожності, емоційною дезадаптацією та порушеннями поведінки.

Викладення основного матеріалу. Підлітковий вік визнається в сучасній психології як сенситивний період, що характеризується інтенсивною перебудовою особистості, посиленням потреби в автономії й одночасним збереженням потреби в надійній прив'язаності до батьків. За теорією прив'язаності Дж. Боулбі [5], батьки залишаються «безпечною базою» для підлітка навіть під час боротьби за незалежність. Якість цієї «базис» визначає здатність підлітка до самоврядування, стресостійкості та побудови стосунків.

Дитячо-батьківські відносини - це система взаємодій, що включає когнітивний, емоційний, поведінковий та ціннісний компоненти. Їхня якість визначається рівнем емоційної близькості, послідовністю й адекватністю

виховних впливів, здатністю до діалогу, взаємним прийняттям і задоволенням базових потреб дитини. Відповідно до системного підходу у сімейній психології, сімейна система є взаємопов'язаною цілісністю, де стрес, що переживає будь-який її член, неминуче відбивається на всій системі.

Воєнний стан є екстремальним стресором, що породжує хронічну травму - стан тривалого психологічного виснаження, що підриває ресурси батьківства. Дослідники виокремлюють такі психологічні наслідки воєнного стану для сімей: ПТСР у батьків, депресивні та тривожні розлади, втрату звичного укладу, фінансові труднощі, вимушену міграцію та розлучення сімей [4].

На основі теоретичного аналізу та результатів емпіричних досліджень виокремлено чотири групи чинників, що знижують якість дитячо-батьківських відносин у підлітковому віці в умовах воєнного стану.

Перша група - психоемоційні чинники. Хронічний стрес і тривога батьків знижують їхню емоційну доступність: батьки стають менш чуйними на сигнали підлітка, більш дратівливими, схильними до непослідовних виховних реакцій. Дослідження, проведені серед вимушених переселенців [2], фіксують статистично значуще зниження показників тепла та прийняття у батьківській поведінці порівняно з довоєнними нормами.

Друга група - структурні чинники. Вимушена розлука батьків і дітей (мобілізація, евакуація, трудова міграція) є одним із найбільш травматичних аспектів воєнного стану для підлітків. Розрив фізичної присутності ускладнює або унеможливлює повноцінну підтримку підлітка у критичні моменти, порушує ритуали й звичний порядок сімейного життя. Навіть за умови регулярного дистанційного спілкування якість прив'язаності, за даними ряду авторів, суттєво знижується [2].

Третя група - рольові чинники. Воєнний стан спричиняє перерозподіл сімейних ролей: підлітки нерідко беруть на себе невластиві їхньому вікові обов'язки (турбота про молодших дітей, ведення господарства, емоційна підтримка матері), що призводить до парентифікації - явища, при якому дитина бере на себе роль батька. Це, у свою чергу, порушує нормативний розвиток підлітка і деформує систему відносин у сім'ї [4].

Четверта група - комунікативні чинники. Хронічний стрес впливає на якість діалогу між батьками та підлітками: зростає кількість конфліктів, знижується рефлексивність батьків, зменшується час спільного проведення дозвілля. Підлітки, у свою чергу, схильні замикатися, уникати обговорення власних переживань, оскільки сприймають батьків як «перевантажених» [1; 3].

На основі теоретичного аналізу обґрунтовано доцільність впровадження комплексної програми психологічного супроводу родин із підлітками, яка включає три блоки. Перший блок - діагностичний: скринінг рівня сімейної дисфункції, виявлення груп ризику, оцінка ресурсного потенціалу сім'ї. Другий блок - корекційно-розвивальний: групові та індивідуальні заняття з батьками для підвищення рефлексивності та емоційної доступності; заняття з підлітками для розвитку навичок емоційної регуляції; сімейні сесії, спрямовані на відновлення комунікації та встановлення меж.

Третій блок - просвітницький: навчання батьків базовим принципам підліткової психології, навичкам ненасильницької комунікації, способам відновлення прив'язаності після розлуки. Розроблена програма є теоретично обґрунтованою та підготовленою до апробації в рамках майбутнього емпіричного дослідження.

Висновки. Таким чином, результати проведеного теоретичного аналізу дають підстави стверджувати, що воєнний стан постає як системний стресогенний чинник, який детермінує деструктивні зміни у функціонуванні сімейної системи та зниження якості дитячо-батьківських відносин. Узагальнення наукових підходів дозволяє констатувати, що негативні трансформації проявляються за ключовими параметрами взаємодії, зокрема емоційного прийняття, послідовності виховання, якості комунікації та рівня сімейної згуртованості, що в сукупності свідчить про порушення цілісності та адаптивності сімейної системи.

Теоретично обґрунтовано, що підлітковий вік є сенситивним періодом до змін у якості дитячо-батьківських відносин, оскільки провідні вікові новоутворення — формування ідентичності, розвиток автономії та емоційної саморегуляції — безпосередньо залежать від стабільності, емоційної доступності та підтримувального характеру батьківської взаємодії. Відтак, порушення зазначених характеристик у контексті воєнного стресу можуть виступати предикторами дезадаптації та зниження психологічного благополуччя підлітків.

У межах теоретичного узагальнення визначено ключові групи чинників, що опосередковують зниження якості дитячо-батьківських відносин в умовах війни, а саме: психоемоційні (хронічний стрес, тривожність, емоційне виснаження), структурні (зміна складу сім'ї, вимушена міграція), рольові (трансформація сімейних ролей і відповідальностей) та комунікативні (порушення відкритості та довіри у взаємодії). Це створює теоретичне підґрунтя для подальшої операціоналізації зазначених змін у емпіричних дослідженнях.

Перспективи подальших наукових розвідок полягають у проведенні емпіричного дослідження, спрямованого на виявлення специфіки впливу воєнного стану на якість дитячо-батьківських відносин у підлітковому віці, з використанням валідних психодіагностичних інструментів. Доцільним є дослідження взаємозв'язків між визначеними групами чинників і показниками психологічного благополуччя підлітків, а також порівняльний аналіз різних категорій сімей (зокрема сімей внутрішньо переміщених осіб, сімей військовослужбовців, сімей, що зазнали втрат).

Крім того, перспективним напрямом є розроблення, апробація та оцінка ефективності комплексних програм психологічного супроводу сімей із підлітками, що базуються на врахуванні психоемоційних, структурних, рольових і комунікативних чинників. Емпірична верифікація таких програм дозволить не лише поглибити наукове розуміння трансформацій сімейних взаємин у кризових умовах, але й забезпечити практичні інструменти підвищення сімейної резильєнтності в умовах воєнного стану.

Література

1. Авдієнко І. М. Дитячо-батьківські відносини в сім'ях вимушених переселенців: психологічний аналіз. *Психологія і суспільство*. 2022. № 3. С. 45–56.
2. Мещерякова С. Ю. Сімейна система в умовах воєнних дій: виклики та ресурси. Київ : Знання, 2023. 188 с.
3. Титаренко Т. М. Психологічна допомога особистості, що переживає наслідки воєнної травматизації. Київ : Міленіум, 2022. 205 с.
4. Черненко І. І., Кириленко Т. С. Парентифікація підлітків у сім'ях, постраждалих від воєнних дій. *Актуальні проблеми психології*. 2023. Т. 12, № 26. С. 78–91.
5. Bowlby J. A Secure Base: Parent-Child Attachment and Healthy Human Development. New York : Basic Books, 1988. 205 p.

Вікторія ВИТВИЦЬКА,
студентка I курсу другого (магістерського) рівня вищої освіти
факультету психології
Карпатський національний університет імені Василя Стефаника
Науковий керівник: кандидат психологічних наук,
старший викладач кафедри психології розвитку Ірина ОПАНАСЮК

ПСИХОЛОГІЧНІ ЧИННИКИ РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ КЕРІВНИКІВ В УМОВАХ ВІЙНИ

Постановка проблеми. Війна в Україні кардинально змінила спосіб, яким менеджери виконують свою роботу. Вони адаптуються до кризових ситуацій, працюють у постійно напруженій та невизначеній ситуації і мають величезний рівень відповідальності за виконання завдань. Це призводить до великого стресу і може зробити більшість професіоналів вразливими до професійного/емоційного вигорання та проблем з психічним здоров'ям. Керівники стикаються з подвійним психологічним завданням: стійкість особиста та стійкість для інших [3, с. 15]. Хоча досліджень стійкості багато, більшість з них проводиться на людях, які пережили короткострокові кризи, що означає, що актуальність результатів досліджень в контексті війни обмежена. Крім того, українська академічна спільнота не вивчала менеджерів як цілісну категорію.

Це дослідження мотивоване практичною потребою організацій в успішній підтримці психологічної стійкості керівників та стратегіях запобігання неадаптивних станів лідерів у час війни.

У цьому контексті велике значення має дослідження внутрішніх психологічних факторів, які ведуть до ефективної роботи окремого менеджера в умовах війни. Як наслідок організації, психологи, HR-спеціалісти та консультанти, які працюють з менеджерами в умовах тривалих кризових ситуацій, зможуть використовувати отримані результати для підтримки як

особистісного психоемоційного стану окремого керівника так і економіки в цілому.

Викладення основного матеріалу. Сучасні моделі вивчення лідерства в умовах воєнного часу є багатовимірними і включають управлінські, емоційні та ціннісно-сміслові аспекти. У кризі менеджер є не лише організатором, але й джерелом стабільності та підтримки для команди, що значно ускладнює його функціональну роль [2, с.26]. Стійкість таким чином є важливим психологічним активом, але в цих випадках вона визнається як активний процес адаптації та особистого відновлення через стрес. Дослідження показують, що висока стійкість пов'язана з доброю саморегуляцією та оптимізмом, гнучким мисленням і вірою в самоефективність [1, с.29]. Менеджери повинні працювати з моральними проблемами, втратами, обмеженими ресурсами та загрозою як свого життя так і команди. Це актуалізує такі якості, як відповідальність, емпатія, здатність до саморефлексії та вміння підтримувати сенс діяльності для себе і для інших. Таким чином, резильєнтність керівника не може розглядатися ізольовано від його лідерських характеристик і стилю управління, що додатково підкреслює міждисциплінарний характер дослідження. Водночас сама по собі наявність ресурсів не гарантує стійкості, оскільки важливим є їх усвідомлене використання. Розвиток емоційного інтелекту мінімізує тривогу, допомагає захиститися від вигорання та підтримує здатність до комунікації.

Не менш важливою є ціннісно-смістова сфера, яка підкріплює мотив роботи менеджера і відповідає за надання значущості їхній роботі. У кризових умовах відбувається зміна ціннісних орієнтацій – від орієнтації на досягнення результату до збереження людського потенціалу, соціальної відповідальності та орієнтації на служіння. Значущість діяльності, таким чином, є фактором підтримки психологічної стійкості. Отже, стійкість менеджера розвивається в результаті взаємодії цих трьох елементів: ресурс (психологічна стійкість); регуляторний (емоційний інтелект); мотиваційно-семантичний (ціннісні орієнтації), тобто саме зв'язок такого інтерактивного набору факторів визначає ефективність лідерства у воєнний час та ефективність адаптації менеджера до кризових умов.

Висновки. Управлінське лідерство у воєнний час є психологічним станом, сформованим в умовах екстремального тиску та важкого навантаження. Основні ризики воєнного часу в бізнесі для менеджерів – це хронічний стрес, емоційне вигорання та розлад психологічної адаптації. Стійкість – здатність відновлюватися, регулярно адаптуватися та підтримувати ефективність діяльності – є основним ресурсом для подолання цих ризиків. Емоційний інтелект виконує регуляторну функцію, сприяючи емоційній саморегуляції та соціальній взаємодії. Ціннісно-смістова сфера визначає мотиваційну основу менеджера і є внутрішнім джерелом стабільності в кризові часи. Подальші дослідження можуть бути спрямовані на вивчення зв'язків між цими чинниками та на розробку практичних програм підтримки для менеджерів у воєнний час.

Література

1. Музичко Л.В. Психологічна ресурсність особистості та її стійкість. *Журнал соціальної та практичної психології*. 2023. № 1. С. 28–30.

2. Піддубна Ю. В., Чепурна Г. Л., Лідерство та мотивація в підприємницькій діяльності в умовах воєнного часу: психологічний аспект. *Психологія та соціальна робота*. 2024. Випуск 1(59). С.233-242

3. Чуніхіна С.Л. Ідеалізовані vs реалістичні вимоги до лідера в умовах війни. *Дослідження соціально-психологічного стану населення України в умовах воєнного часу: виклики для професійних спільнот: матеріали круглого столу* (Київ, 20 червня 2024 р.) / за ред. М. М. Слюсаревського, С. Л. Чуніхіна. Київ: Талком, 2024. С.27-33.

Світлана ВЛАСЮК,

*студентка I курсу другого (магістерського) рівня вищої освіти
факультету психології та історії*

*Центральноукраїнський державний університет імені Володимира Винниченка
Науковий керівник: кандидат психологічних наук, доцент Олена БЛИЗНЮКОВА*

ФЕНОМЕНОЛОГІЯ РЕАДАПТАЦІЇ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ У КОНТЕКСТІ ПСИХОЛОГІЧНИХ НАСЛІДКІВ БОЙОВОГО ДОСВІДУ

Постановка проблеми. У сучасних умовах тривалого воєнного протистояння проблема психологічної реадaptaції військовослужбовців набуває не лише прикладного, а й концептуального значення для психологічної науки. Масштабність бойового досвіду, інтенсивність психотравмуючих впливів та їх пролонгований характер зумовлюють необхідність переосмислення традиційних підходів до розуміння адаптаційних процесів особистості. У цьому контексті реадaptaція постає не як лінійний процес повернення до попереднього стану, а як складна трансформаційна динаміка, що включає деструктивні та конструктивні компоненти психічного функціонування.

Викладення основного матеріалу. Феноменологічний аналіз реадaptaції передбачає розгляд цього процесу через призму переживань, смислових структур та суб'єктивного досвіду військовослужбовця. У цьому контексті важливим є розмежування понять адаптації, дезадаптації та реадaptaції як взаємопов'язаних, але не тотожних процесів. Адаптація в умовах бойової діяльності має специфічний характер і характеризується мобілізаційною спрямованістю психіки, що проявляється у підвищеній пильності, готовності до небезпеки та домінуванні реакцій виживання.

Як зазначає О. А. Блінов, переживання бойового стресу супроводжується значним психоемоційним напруженням, що, з одного боку, забезпечує ефективність діяльності в екстремальних умовах, а з іншого – створює передумови для подальших порушень психологічної рівноваги [1].

У цьому сенсі адаптація до війни може розглядатися як парадоксальний процес, що водночас виступає передумовою дезадаптації в мирному житті. Саме

ця суперечність лежить в основі багатьох психологічних труднощів, з якими стикаються військовослужбовці після повернення. Деадаптація проявляється не лише у вигляді окремих симптомів (тривожність, агресивність, емоційна лабільність), але й у порушенні цілісності особистості, її здатності до саморегуляції та ефективної взаємодії з соціальним середовищем. Саме ця невідповідність між сформованими стратегіями реагування та новими соціальними умовами виступає ключовим чинником деадаптації.

Деадаптація в даному контексті доцільно розглядати не лише як патологічний стан, а як закономірний етап переходу між двома системами життєдіяльності – військовою та цивільною. Вона проявляється у вигляді емоційної нестабільності, підвищеної тривожності, агресивних реакцій, порушень міжособистісної взаємодії та втрати смислових орієнтирів.

Згідно з дослідженнями Н. О. Приходькіної, посттравматичний стресовий розлад виступає системоутворюючим фактором деадаптаційних процесів, оскільки порушує базові механізми обробки досвіду та інтеграції травматичних подій [5].

Особливу увагу в сучасних дослідженнях приділяють феномену моральної травми, який відображає глибинні зміни у ціннісно-смысловій сфері особистості. На відміну від класичного ПТСР, моральна травма пов'язана не стільки з переживанням загрози життю, скільки з внутрішніми конфліктами, почуттям провини, сорому та порушенням моральних орієнтирів [4]. Це суттєво ускладнює процес реадaptaції, оскільки вимагає не лише емоційного відновлення, але й реконструкції смислової структури особистості.

У такому контексті реадaptaція постає як якісно новий процес, що не зводиться до простого «повернення до норми», а передбачає формування нової психологічної реальності. Вона включає інтеграцію травматичного досвіду, перебудову ідентичності та формування нових моделей взаємодії зі світом. Як зазначають Я. В. Лавренюк і О. В. Кулешова, реадaptaція має системний характер і передбачає взаємодію психологічних, соціальних та медичних компонентів [3].

Аналіз емпіричних досліджень дозволяє виділити типову динаміку реадaptaційного процесу, яка не є лінійною і характеризується чергуванням стабілізаційних і кризових періодів.

1. Декомпресійний етап

Характеризується поступовим виходом із бойового стану, зниженням рівня напруження та первинною стабілізацією психічного стану

2. Етап психологічної дезорганізації

Може супроводжуватися: тривожністю; емоційною лабільністю; труднощами адаптації до мирного середовища

3. Етап переосмислення досвіду

Включає: когнітивну переробку травматичного досвіду; формування нової ідентичності; пошук смислів

4. Етап інтеграції

Передбачає: прийняття досвіду; відновлення соціальних зв'язків; включення в цивільне життя

5. Етап посттравматичного зростання

Характеризується: розвитком життєстійкості; підвищенням цінності життя; особистісним зростанням

Рис. 1. Етапи переходу від бойової діяльності до цивільного життя

Початковий етап характеризується процесом декомпресії, який передбачає поступове зниження рівня психофізіологічного напруження. Проте цей етап не є завершеним процесом відновлення, а радше створює передумови для подальших змін.

Наступний етап – психологічна дезорганізація – має кризовий характер і супроводжується дестабілізацією психічних процесів. За результатами досліджень психічних станів військовослужбовців, цей період часто пов'язаний із відчуттям відчуження, труднощами в комунікації та зниженням здатності до соціальної взаємодії.

Важливо підкреслити, що цей етап є не патологічним відхиленням, а необхідною фазою перебудови психіки.

Подальший етап – переосмислення досвіду – має ключове значення для успішної реадаптації. Він передбачає когнітивну переробку травматичного досвіду, формування нових смислів та інтеграцію пережитого у структуру особистості. Саме на цьому етапі відбувається трансформація ціннісно-сміслової сфери, яка визначає подальшу життєву перспективу індивіда.

Етап інтеграції характеризується поступовим відновленням соціальних ролей та включенням у цивільне життя. Однак цей процес не є механічним поверненням до попередніх моделей поведінки, а передбачає їх трансформацію відповідно до нового досвіду. Важливу роль на цьому етапі відіграють соціальна підтримка та можливості професійної самореалізації.

Завершальним етапом може стати посттравматичне зростання, яке розглядається як якісна зміна особистості внаслідок пережитих труднощів.

Як зазначають В. Й. Бочелюк та ін., посттравматичне зростання проявляється у підвищенні життєстійкості, зміні системи цінностей та розширенні особистісних ресурсів [2]. Водночас важливо підкреслити, що цей

результат не є автоматичним і залежить від багатьох факторів, зокрема індивідуальних особливостей та наявності підтримки.

Особливе значення у процесі реадaptaції має психологічна допомога, яка повинна бути системною, комплексною та індивідуалізованою. Сучасні підходи включають використання різних психотерапевтичних методів, серед яких важливе місце займає арт-терапія як засіб символічного опрацювання травматичного досвіду. Такі методи дозволяють знизити рівень емоційного напруження, сприяють усвідомленню пережитого та активізують внутрішні ресурси особистості.

Висновки. Реадaptaція військовослужбовців є нелінійним, багаторівневим процесом, що поєднує в собі деструктивні та конструктивні компоненти. Вона передбачає не лише подолання наслідків травматичного досвіду, але й глибоку трансформацію особистості, що може призводити до якісно нового рівня її розвитку. Розуміння феноменології цього процесу є необхідною умовою для розробки ефективних програм психологічної допомоги та забезпечення успішної інтеграції військовослужбовців у цивільне життя.

Література

1. Блінов О.А. Переживання бойового стресу військовослужбовцями підрозділів і тими, хто лікується в госпіталі. *Психологія і особистість*. 2022. № 1(21). С. 85–99. <https://doi.org/10.33989/2226-4078.2022.1.252055>
2. Бочелюк В.Й., Панов М.С., Турубарова А.В. Особливості посттравматичного зростання, життєстійкості, резильєнтності і психологічного благополуччя учасників бойових дій. *Перспективи та інновації науки*. (Серія «Педагогіка», Серія «Психологія», Серія «Медицина»). 2023. 1 (19). [https://doi.org/10.52058/2786-4952-2023-1\(19\)-436-448](https://doi.org/10.52058/2786-4952-2023-1(19)-436-448)
3. Лавренюк, Я. В., Кулешова, О. В. Комплексний підхід до медико-психологічної реабілітації військовослужбовців: огляд науково обґрунтованих практик та втручань. *Наукові записки*. Серія: Психологія, 2024. (2), 77–81. <https://doi.org/10.32782/cusu-psy-2024-2-11>
4. Павловська-Кравчук В.А., Єгонська-Спенсер Н.А. Моральна травма у вимірах бойового досвіду військовослужбовців і психологічних наслідків війни. *Габітус*. 2025. Вип. 75. Т.2. <https://doi.org/10.32782/hbts.78.2.26>
5. Приходькіна Н.О. Клінічні та психосоціальні особливості посттравматичного стресового розладу в українському суспільстві: комплексний аналіз та перспективи. *Габітус*. 2025. № 77. С. 196-203. DOI <https://doi.org/10.32782/hbts.77.1.32>

Катерина ВОЛОШИНА,
студентка I курсу другого (магістерського) рівня вищої освіти
факультету психології та історії
Центральноукраїнський державний університет імені Володимира Винниченка
Науковий керівник: кандидат психологічних наук, доцент Наталія ДМЕТЕРКО

УМОВИ РОЗВИТКУ ПРОФЕСІЙНОЇ ЕМПАТІЇ У МАЙБУТНІХ ПСИХОЛОГІВ

Постановка проблеми. У сучасних умовах підготовки майбутніх психологів особливої актуальності набуває формування професійно значущих якостей, серед яких важливе місце займає емпатія. Вона забезпечує ефективність міжособистісної взаємодії, сприяє встановленню довірливого контакту та підвищує результативність психологічної допомоги. Недостатній рівень емпатії ускладнює професійну діяльність і може призводити до професійного вигорання. У зв'язку з цим важливим є визначення умов розвитку професійної емпатії у процесі підготовки майбутніх психологів [1; 2; 3].

Разом з тим, варто зазначити, що в умовах сучасного суспільства, яке характеризується високою динамічністю, інформаційним перевантаженням та зростанням рівня емоційної напруги, вимоги до особистості психолога значно зростають. Зокрема, від фахівця очікується не лише професійна компетентність, але й здатність до глибокого розуміння переживань інших людей, чутливість до їхніх емоційних станів та вміння підтримувати у складних життєвих ситуаціях.

Крім того, проблема розвитку емпатії пов'язана з необхідністю гуманізації професійної підготовки майбутніх психологів. Це передбачає орієнтацію освітнього процесу не лише на засвоєння знань, але й на розвиток особистості студента, його емоційної сфери, ціннісних орієнтацій та здатності до міжособистісної взаємодії. У цьому контексті емпатія виступає як одна з ключових умов ефективної професійної діяльності психолога.

Актуальність дослідження зумовлюється також тим, що в сучасних умовах зростає потреба у фахівцях, здатних до ефективної міжособистісної взаємодії та надання якісної психологічної допомоги різним категоріям населення. Підвищення рівня тривожності, стресових станів і соціальної напруги актуалізує необхідність розвитку емпатії як важливої складової професійної компетентності психолога. Саме тому дослідження умов формування професійної емпатії набуває особливої теоретичної та практичної значущості.

Метою дослідження є теоретичне обґрунтування та визначення основних умов розвитку професійної емпатії у процесі підготовки майбутніх психологів, а також аналіз чинників, що впливають на формування емпатійних здібностей як важливої складової їхньої професійної компетентності.

Викладення основного матеріалу. У науковій літературі емпатія розглядається як складне багатокомпонентне утворення, що включає емоційний, когнітивний і поведінковий компоненти. Емоційний компонент проявляється у здатності до співпереживання, когнітивний – у розумінні внутрішнього світу іншої людини, а поведінковий – у здатності до підтримки та конструктивної

взаємодії [4; 5]. Узгодженість цих компонентів визначає рівень сформованості професійної емпатії.

Водночас слід підкреслити, що кожен із зазначених компонентів має свою специфіку розвитку та може формуватися нерівномірно. Наприклад, особа може добре розуміти переживання іншого на когнітивному рівні, але не завжди здатна емоційно відгукуватися або адекватно проявляти підтримку. Саме тому важливим є цілісний підхід до розвитку емпатії, який передбачає гармонізацію всіх її складових.

Важливою умовою розвитку емпатії є особистісні характеристики майбутнього психолога. До них належать емоційна чутливість, здатність до рефлексії, саморегуляція, відкритість до досвіду та толерантність. Розвиток емоційного інтелекту сприяє кращому розумінню емоцій інших і власних переживань, що є основою емпатійної взаємодії [2; 6].

Додатково варто зазначити, що формування цих якостей є тривалим процесом, який залежить як від індивідуальних особливостей студента, так і від умов його навчання та виховання. Важливим є також усвідомлення студентом значущості емпатії для майбутньої професійної діяльності, що підвищує мотивацію до її розвитку.

Суттєву роль відіграють освітні умови. Використання активних методів навчання, зокрема тренінгів, рольових ігор, аналізу професійних ситуацій та групових обговорень, сприяє формуванню емпатійних умінь і навичок ефективної комунікації [3; 7].

Окрім цього, такі методи навчання дозволяють створити умови для безпосереднього емоційного включення студентів у процес взаємодії, що значно підвищує ефективність засвоєння матеріалу. Вони сприяють розвитку здатності бачити ситуацію з різних точок зору, що є важливою складовою емпатії.

Важливим чинником є соціальне середовище навчання. Позитивний психологічний клімат у студентській групі, підтримка з боку викладачів, атмосфера довіри та відкритості сприяють розвитку емпатійності та комунікативної культури [1; 5]. У такому середовищі студенти мають можливість не лише отримувати знання, але й відпрацьовувати навички міжособистісної взаємодії, що є необхідним для їхнього професійного становлення. Взаємна підтримка та прийняття сприяють розвитку впевненості у собі та готовності до відкритого спілкування.

Необхідною умовою є також практичний досвід. Проходження практики, участь у консультативній діяльності та супервізії забезпечують закріплення емпатійних умінь і їх свідоме застосування у професійній діяльності [7; 8].

Варто підкреслити, що саме практична діяльність дозволяє майбутнім психологам усвідомити реальну значущість емпатії, побачити її вплив на ефективність взаємодії з клієнтами та отримати власний досвід її застосування у різних ситуаціях.

Отже, розвиток професійної емпатії є можливим за умови комплексного впливу особистісних, освітніх, соціальних і професійних чинників. Важливим є безперервний характер цього процесу, оскільки емпатія потребує постійного розвитку та вдосконалення протягом усього професійного життя психолога.

Висновки. Емпатія є ключовою професійною якістю психолога, що визначає ефективність його діяльності. Її розвиток зумовлюється сукупністю чинників, серед яких провідну роль відіграють особистісні особливості, умови навчання, соціальне середовище та практичний досвід. Ефективними є активні методи навчання та практична діяльність, що забезпечують формування і закріплення емпатійних умінь. Комплексний підхід сприяє підвищенню рівня професійної підготовки майбутніх психологів.

Водночас слід зазначити, що розвиток емпатії не є завершеним на етапі навчання у закладі вищої освіти, а продовжується у процесі подальшої професійної діяльності. Це потребує від фахівця постійної роботи над собою, саморефлексії та вдосконалення власних комунікативних умінь.

Таким чином, цілеспрямоване формування емпатії має стати одним із пріоритетних напрямів підготовки майбутніх психологів, що сприятиме підвищенню якості психологічної допомоги та професійної ефективності фахівців у цілому.

Література

1. Максименко С. Д. Загальна психологія. Київ : Центр учбової літератури, 2019.
2. Савчин М. В. Загальна психологія. Київ : Академвидав, 2017.
3. Орбан-Лембрик Л. Е. Соціальна психологія. Київ : Академвидав, 2008.
4. Davis M. H. Empathy: A Social Psychological Approach. New York : Routledge, 2018.
5. Decety J. Empathy: From Bench to Bedside. Cambridge : MIT Press, 2012.
6. Goleman D. Emotional Intelligence. New York : Bantam Books, 1995.
7. Москалець В. П. Психологія особистості. Київ : Центр учбової літератури, 2013.
8. Batson C. D. Altruism in Humans. Oxford : Oxford University Press, 2011.

Микита ВОРОНІН,

*студент IV курсу першого (бакалаврського) рівня вищої освіти
факультету психології та історії*

*Центральноукраїнський державний університет імені Володимира Винниченка
Науковий керівник: кандидат психологічних наук, доцент Ірина МЕЛЬНИЧУК*

ВПЛИВ ПОКАЗНИКІВ ЖИТТЄСТІЙКОСТІ НА СТАВЛЕННЯ ДО ВЖИВАННЯ ПСИХОАКТИВНИХ РЕЧОВИН У ЮНАКІВ

Постановка проблеми. Сучасний юнацький вік характеризується інтенсивними соціальними та психологічними трансформаціями, які

супроводжуються підвищеним рівнем стресу пов'язаним з темами професійного самовизначення, пошуку себе, свого призначення. Цей період пов'язаний із формуванням світогляду, становленням автономності та відповідальності за власне життя. У цей час зростає ймовірність ризикованих форм поведінки, зокрема експериментування з психоактивними речовинами (ПАР).

Проблема вживання ПАР у юнацькому середовищі набуває особливої значущості у зв'язку з великою кількістю стресогенних факторів, які впливають на сучасну молодь. Однак не всі юнаки, перебуваючи в однакових соціальних умовах, формують позитивне і/або толерантне ставлення до психоактивних речовин. Це актуалізує необхідність вивчення індивідуально-психологічних чинників, які можуть виступати ресурсом протидії схильності до ризикованій поведінці.

Важлива складова цього дослідження – вивчення передумов, а саме значення життестійкості особистості у здатності чинити опір умовам, що можуть залучати до ризикованої поведінки. Ставлення виступає психологічною основою поведінкових рішень і може розглядатися як головна профілактика ризику формування залежності.

Викладення основного матеріалу. У сучасній психології життестійкість розглядається як здатність до саморегуляції, адаптації та ефективного подолання труднощів. Згідно з дослідженням С. Мадді та С. Кобейса, життестійкість є комплексною рисою особистості, яка відповідає за успішну подолання життєвих труднощів [5, с. 10]. Вперше цей термін був введений американським психологом Сальваторе Мадді, який визначив життестійкість як систему переконань про себе, світ та відносини з ним, що дозволяють людині ефективно справлятися зі стресовими ситуаціями, сприймаючи їх як менш загрозливі. С. Мадді та його колеги (зокрема С. Кобейса) розглядали життестійкість як екзистенційний ресурс, що дає змогу особистості перетворювати стресові події на можливості для власного розвитку та зростання, замість того, щоб уникати їх.

Структурно феномен життестійкості складається з трьох взаємопов'язаних компонентів:

1. Залученість (Commitment) – це переконання у тому, що залученість у те, що відбувається, дає максимальний шанс знайти щось вартісне та корисне для самої особистості, навіть у ситуаціях, які спричиняють труднощі. Людина з розвиненою залученістю отримує задоволення від власної діяльності, відчуває себе значущою частиною соціуму, тоді як відсутність цього компонента породжує почуття соціальної відчуженості та відсторонення від діяльності.

2. Контроль (Control) – це впевненість у тому, що боротьба дозволяє вплинути на результат того, що відбувається, нехай навіть цей вплив не є феноменально ефективним і успіх не є гарантований. При дефіциті цього компонента з'являється відчуття безпорадності.

3. Прийняття ризику (Challenge) – переконання людини в тому, що все, що з нею трапляється, сприяє її розвитку за рахунок знань, набутих із досвіду (позитивного чи негативного). Людина, яка приймає ризик, діє за принципом «не помиляється той, хто нічого не робить», розглядаючи життя як спосіб набуття досвіду.

У вітчизняній психологічній науці життестійкість аналізується як інтегральна характеристика, що забезпечує успішну адаптацію. Зокрема, С.Б. Кузікова та Т.І. Щербак розглядають життестійкість як ключовий адаптаційний ресурс особистості, який мобілізується у ситуаціях невизначеності [3, с. 24]. Важливим аспектом розуміння життестійкості є її зв'язок із ціннісною сферою. Як зазначає О. Чиханцова, життестійкість корелює з певними цінностями особистості, які визначають вектор її активності [2, С. 213]. Тобто, високий рівень життестійкості не лише допомагає «вижити» у складних умовах, а й спрямовує поведінку людини у соціальну залученість, запобігаючи девіаціям.

У західній літературі поняття життестійкості часто перетинається з терміном «резильєнтність» (resilience). М. Zimmerman визначає резильєнтність як процес ефективної адаптації в умовах значних труднощів [5].

Отже, аналіз літератури дозволяє стверджувати, що життестійкість є складним особистісним утворенням, яке включає компоненти залученості, контролю та прийняття ризику і визначає, у який спосіб людина долає перешкоди. Вона виступає внутрішнім ресурсом, який визначає здатність особистості протистояти стресогенним факторам, зокрема і спокусі використання психоактивних речовин як засобу впоратися зі складними життєвими обставинами.

Юнацький вік є критичним етапом соціалізації, що супроводжується активним пошуком ідентичності, сепарацією від батьківської родини та формуванням власної системи цінностей.

Психологічні особливості ставлення юнаків до ПАР значною мірою визначаються рівнем їхньої психологічної стійкості (резильєнтності). Як зазначають дослідники, вживання алкоголю чи наркотичних речовин у цьому віці часто виконує функцію неадаптивного копінг стратегій – спроби впоратися з емоційним напруженням, тривогою або соціальною невпевненістю.

У науковій літературі виділяють кілька моделей, що пояснюють зв'язок між психологічними ресурсами та адиктивною поведінкою. М. Zimmerman у своїй концепції резильєнтності розглядає її як компенсаторний фактор. Згідно з його дослідженнями, високий рівень резильєнтності може нівелювати вплив негативних соціальних чинників, знижуючи ймовірність зловживання речовинами навіть у групах ризику [5]. Це означає, що ставлення до ПАР як до одного із способів розв'язання проблем формується саме там, де у особистості відсутні внутрішні опори, що у свої чергу впливають на схильність до ризикованої поведінки.

Важливим аспектом формування ставлення до ПАР є когнітивні переконання особистості, ціннісні орієнтації, установки щодо подолання стресу та поінформованість. З. Ржевська-Штефан вказує на зв'язок між життестійкістю та дисфункціональними переконаннями юнаків [4]. Особи з низькою життестійкістю схильні до ірраціональних установок (наприклад, «Я повинен бути ідеальним» (Я - концепція), «Світ має бути справедливим»), що при зіткненні з реальністю викликає фрустрацію. Вживання ПАР у такому випадку розглядається юнаком як засіб зняття цієї фрустрації та втечі від реальності, що формує поблажливе або навіть позитивне ставлення до наркотизації.

Особливої гостроти проблема набуває в умовах хронічного стресу та травматизації, що є характерним для сучасної української молоді. У оглядовій статті Adolescent Psychiatry зазначається, що травматичний досвід є одним із найпотужніших чинників вживання ПАР, однак резильєнтність виступає умовним медіатором цього зв'язку [6]. Тобто, травма не обов'язково веде до вживання, якщо у юнака сформована система життєстійкості та внутрішній психологічний ресурс.

Цю тезу розвиває у вітчизняному контексті К. В. Вакась, наголошуючи на соціально-психологічних чинниках життєстійкості в умовах війни [5]. Військові дії створюють фон екзистенціальної загрози, що може спровокувати у молоді почуття безпорадності. Якщо компоненти життєстійкості (залученість, контроль) не сформовані, юнак може сприймати ПАР як єдиний доступний спосіб «втечі» від травмівної реальності, що формує поблажливе ставлення до їх вживання.

Також варто зазначити, що ставлення до ПАР включає не лише поведінковий компонент (вживаю/не вживаю), а й оцінюючий. Дослідження зв'язку між самооцінкою та резильєнтністю показують, що юнаки з адекватною самооцінкою та високою життєстійкістю схильні критичніше оцінювати ризики та наслідки, пов'язані з курінням канабісу та вживанням алкоголю, тоді як низька резильєнтність асоціюється з недооцінюванням шкоди [4].

Висновки. Таким чином, психологічні особливості ставлення до ПАР у юнацькому віці тісно пов'язані з розвитком життєстійкості. Здатність до контролю над ситуацією, прийняття життєвих викликів та активна залученість у життя виступають захисними та профілактичними факторами, що формують негативне ставлення до неадаптивних способів саморегуляції.

Література

1. Вакась К. В. Соціально-психологічні чинники розвитку життєстійкості підлітків в умовах війни. кваліф. магіст. робота доцента психології, педагогіки та філософії : Вінниця, 2024. 86 с.
2. Кузікова С. Б., Щербак Т. І. Життєстійкість як адаптаційний ресурс особистості. № 2 (2023): *Слобожанський науковий вісник*. Серія: Психологія. 29с.
3. Мельничук І.Я., Мельничук С.К. Психологічна корекція тривожних розладів особистості в ситуації невизначеності. *Наукові записки. Серія: Психологія* (4), 2025. С. 58–63.
4. Ржевська-Штефан З. Життєстійкість особистості та дисфункціональні переконання юнаків. URL: <https://enpuirb.udu.edu.ua/server/api/core/bitstreams/175900d7-01d3-4f95-bf9c-4fbd850fa32c/content>
5. Zimmerman M. A. The Oxford Handbook of Adolescent Substance Abuse. Adolescent Resilience: Promoting More Positive Outcomes Among Youth at Risk of Using and Abusing Substances. Online Publication Date: Jan 2016. 44 с.
6. Weiland B. J. et al. Resiliency in adolescents at high risk for substance abuse. *Alcohol Clin Exp Res*. 2012 August. 22с.

Олександра ВОРОНОВА,
студентка III курсу першого (бакалаврського) рівня вищої освіти
факультету психології та історії
Центральноукраїнський державний університет імені Володимира Винниченка
Науковий керівник: кандидат психологічних наук, доцент Любов ГАЛУШКО

ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ САМОТНОСТІ У ЮНАЦЬКОМУ ВІЦІ

Постановка проблеми. Проблема самотності у юнацькому віці є однією з актуальних у сучасній психології, що зумовлено інтенсивними процесами становлення особистості, формуванням самосвідомості та соціальної ідентичності. У цей період особливо зростає потреба в емоційній близькості, прийнятті та міжособистісній взаємодії, а її незадоволення спричиняє переживання самотності.

Аналіз сучасних досліджень свідчить, що соціальні трансформації, цифровізація комунікації та зниження глибини міжособистісних зв'язків можуть посилювати суб'єктивне відчуття ізолюваності. Це обумовлює необхідність теоретичного осмислення феномену самотності як складного психологічного явища та визначення особливостей його прояву у юнацькому віці.

Викладення основного матеріалу. Аналіз наукових підходів дає змогу стверджувати, що самотність є складним багатовимірним психологічним утворенням, яке проявляється у переживанні дефіциту значущих соціальних зв'язків і емоційної близькості; систематизація сучасних досліджень дозволяє трактувати її як суб'єктивний стан, що виникає внаслідок незадоволеності міжособистісними відносинами [4].

Теоретичні положення свідчать, що самотність має чітку структурну організацію та включає емоційний (переживання ізолюваності та відчуженості), когнітивний (оцінка якості соціальної взаємодії) та поведінковий (особливості соціальної активності або її обмеження) компоненти, які у взаємодії формують цілісний психологічний досвід особистості.

Розгляд підходів до розуміння феномену самотності дозволяє чітко розмежувати її із соціальною ізоляцією: якщо остання є об'єктивною характеристикою обмеженості контактів, то самотність має суб'єктивний характер і визначається рівнем задоволеності соціальними зв'язками; узагальнені положення дають підстави розглядати її як результат невідповідності між бажаним і реальним рівнем взаємодії.

Положення соціально-психологічного підходу свідчать, що визначальну роль у формуванні самотності відіграють міжособистісні відносини та рівень соціальної підтримки; результати досліджень Л. М. Карамушки підтверджують, що недостатня соціальна включеність є одним із ключових чинників виникнення цього стану [3].

У межах когнітивного підходу (Д. Перлман, Л. Пеплау) встановлено, що

переживання самотності значною мірою зумовлене особливостями інтерпретації соціального досвіду; негативні когнітивні установки, очікування відторгнення та викривлене сприйняття взаємодії можуть посилювати це відчуття навіть за умов наявності соціальних контактів. [7].

З позицій особистісно-орієнтованого підходу самотність тісно пов'язана з внутрішніми характеристиками особистості, зокрема рівнем самооцінки, самосвідомості та рефлексії; ідеї І. Д. Бека дають змогу зробити висновок, що низька самооцінка та невпевненість у собі ускладнюють встановлення значущих соціальних зв'язків [4].

Екзистенційний підхід (Р. Вайс, Е. Еріксон) розглядає самотність як універсальний аспект людського буття; його положення дозволяють стверджувати, що вона може мати як деструктивний характер, проявляючись у відчуженості та тривожності, так і конструктивний потенціал, сприяючи самопізнанню та особистісному розвитку.

Систематизація результатів наукових досліджень дає змогу виокремити основні групи чинників самотності. Зокрема, соціальні чинники представлені якістю міжособистісних відносин, рівнем соціальної підтримки та ступенем включеності у значущі соціальні групи.

Психологічні чинники охоплюють особливості самооцінки, підвищений рівень тривожності, емоційну нестабільність та комунікативні труднощі, що знижують здатність особистості до встановлення довірливих взаємин.

Когнітивні чинники проявляються у негативних інтерпретаціях соціального досвіду, очікуванні відторгнення та формуванні дезадаптивних уявлень про себе й інших, що сприяє посиленню переживання самотності.

Ситуативні чинники пов'язані зі змінами життєвих умов, входженням у нові соціальні середовища та необхідністю адаптації до нових соціальних ролей, що можуть виступати тригерами підвищення рівня самотності [5].

Результати досліджень Дж. Качіуппо та Л. Хоклі свідчать, що самотність має комплексний характер і формується під впливом взаємодії соціальних, когнітивних та особистісних чинників; водночас її тривале переживання негативно впливає на психологічне та фізичне благополуччя особистості [7].

Вивчення вікових особливостей показує, що юнацький вік є сенситивним періодом для виникнення самотності, що зумовлено процесами формування особистісної та соціальної ідентичності; за даними Г. М. Андрєєвої, у цей період суттєво зростає значущість міжособистісних відносин і соціального схвалення [1].

Положення М. В. Савчина дозволяють дійти висновку, що ключовим джерелом самотності є суперечність між потребою у близьких стосунках і реальними можливостями її задоволення, що зумовлює емоційний дискомфорт та переживання відчуженості [5].

Водночас результати досліджень Л. М. Карамушки засвідчують, що соціальна підтримка, наявність довірливих міжособистісних відносин та сформовані комунікативні навички виступають важливими ресурсами зниження рівня самотності та забезпечення психологічної адаптації особистості [4].

Висновки. Узагальнення теоретичних підходів дозволяє стверджувати, що

самотність є складним багатовимірним феноменом, який інтегрує емоційні, когнітивні та поведінкові компоненти та проявляється як суб'єктивне переживання дефіциту значущих соціальних зв'язків.

Встановлено, що самотність не є тотожною соціальній ізоляції, оскільки визначається передусім якістю міжособистісних відносин та рівнем їх відповідності індивідуальним потребам. Аналіз підходів показує, що її виникнення зумовлюється взаємодією соціальних, особистісних і когнітивних чинників.

З'ясовано, що у юнацькому віці самотність обумовлюється процесами формування ідентичності, підвищеною потребою у близькості та суперечністю між очікуваним і реальним рівнем соціальної взаємодії.

Отже, узагальнення результатів досліджень дає підстави розглядати самотність як значущий чинник психологічного благополуччя, який потребує комплексного підходу до профілактики та подолання, з урахуванням індивідуальних і соціальних ресурсів особистості.

Література

1. Бех І. Д. Особистість у просторі духовного розвитку. Київ: Академвидав, 2012. 256 с.
2. Доленко М. В. Психологічні виклики сучасності. Київ: ДІА, 2022. 84 с.
3. Зеленін В. В. Психологічні чинники досягнення успіху в умовах високої конкуренції: роль мотивації та саморегуляції. *Наукові праці Міжрегіональної Академії управління персоналом*. Психологія. 2025. № 2 (67). С. 30–37.
4. Карамушка Л. М. Психологія особистості: соціально-психологічний аспект. Київ: Каравела, 2018. 296 с.
5. Савчин М. В. Вікова психологія. Київ: Академвидав, 2017. 400 с.
6. Baumeister R. F., Leary M. R. The need to belong: Desire for interpersonal attachments as a fundamental human motivation. *Psychological Bulletin*. 1995. Vol. 117(3). P. 497–529.
7. Cacioppo J. T., Hawkley L. C. Loneliness and health: Potential mechanisms. *Perspectives on Psychological Science*. 2009. Vol. 4(2). P. 218–234.

Наталія ГАЛАМЕЙКО,
студентка I курсу другого (магістерського) рівня вищої освіти
факультету психології
Карпатський національний університет імені Василя Стефаника
Науковий керівник: кандидат психологічних наук, Ірина ОПАНАСЮК

ОСОБЛИВОСТІ ПСИХОЛОГІЧНОЇ АДАПТАЦІЇ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ – УЧАСНИКІВ БОЙОВИХ ДІЙ ДО ЦИВІЛЬНИХ УМОВ ЖИТТЯ З РІЗНИМ РІВНЕМ ПОСТТРАВМАТИЧНОГО ЗРОСТАННЯ

Постановка проблеми. Сучасні суспільні трансформації, зумовлені тривалими воєнними подіями, актуалізують проблему психологічної адаптації військовослужбовців, які брали безпосередню участь у бойових діях, до мирних умов життя. Повернення з війни супроводжується докорінною зміною життєвого простору, соціальних ролей, ціннісних орієнтацій та способів взаємодії з оточенням, що нерідко стає джерелом значних психологічних труднощів і дезадаптивних проявів.

Психологічна адаптація військовослужбовців у постбойовий період є складним і багатовимірним процесом, який охоплює емоційну, когнітивну, поведінкову та соціальну сфери особистості. В умовах мирного життя колишні учасники бойових дій можуть мати справу з підвищеним рівнем тривожності, емоційної напруги, труднощами у міжособистісних стосунках, професійній самореалізації та відновленні почуття контролю над власним життям. Водночас не всі військовослужбовці демонструють однакові адаптаційні труднощі, що свідчить про наявність індивідуальних психологічних ресурсів подолання травматичного досвіду. Посттравматичне зростання може проявлятися у переосмисленні життєвих цінностей, зростанні особистісної зрілості, посиленні внутрішніх ресурсів, підвищенні здатності до емпатії та формуванні нових життєвих смислів. Дослідження взаємозв'язку між рівнем посттравматичного зростання та особливостями психологічної адаптації дозволяє глибше зрозуміти механізми успішного повернення військовослужбовців до цивільного життя.

Актуальність даного дослідження зумовлена також потребою розробки науково обґрунтованих підходів до психологічного супроводу військовослужбовців з урахуванням їх індивідуального адаптаційного потенціалу та рівня посттравматичного зростання. Незважаючи на наявність численних досліджень, присвячених бойовому стресу та посттравматичним розладам, проблема позитивних адаптаційних змін і ресурсів особистісного відновлення в умовах цивільного життя залишається недостатньо вивченою, особливо в межах вітчизняного психологічного дискурсу.

Мета дослідження - теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити особливості психологічної адаптації військовослужбовців – учасників бойових дій до цивільних умов життя, взаємозв'язок адаптаційних процесів із рівнем посттравматичного зростання, а також розробити програму психологічного

супроводу, спрямовану на посилення адаптаційних ресурсів і підтримку посттравматичного зростання.

Викладення основного матеріалу. Опираючись на різні підходи в психології, можна стверджувати, що психологічна адаптація є багатовимірним і динамічним явищем, яке включає емоційний, когнітивний, мотиваційний та поведінковий компоненти (А. Реан, Т. Кабаченко). Вона не зводиться до пасивного пристосування, а передбачає активну роль особистості у подоланні труднощів і відновленні внутрішньої рівноваги. У межах нашого дослідження психологічну адаптацію доцільно розглядати як динамічний процес внутрішнього пристосування особистості до змінених умов життя, що проявляється у здатності регулювати емоційні стани, зберігати цілісність особистісної структури та забезпечувати ефективне функціонування в цивільних умовах життя. Такий підхід дозволяє врахувати як внутрішні психологічні механізми адаптації, так і специфіку життєвого досвіду осіб, які зазнали інтенсивного стресового впливу.

Тому, психологічна адаптація військовослужбовців у процесі переходу від бойової діяльності до цивільних умов життя є складним і багатовимірним процесом, що охоплює емоційні, когнітивні, поведінкові та соціальні аспекти функціонування особистості. Після повернення з бойових дій військовослужбовці зустрічаються з необхідністю адаптуватися до умов, які суттєво відрізняються від екстремального, напруженого та ризикового середовища фронтової діяльності. Відповідно, такий перехід передбачає поступове пристосування до нового ритму життя, відновлення соціальних зв'язків, повернення до цивільної діяльності та інтеграцію у соціальне оточення [1].

Під психологічною адаптацією військовослужбовців слід розуміти процес, у рамках якого особистість пристосовується до нових умов соціального середовища, що включає засвоєння соціальних норм, регулювання власної поведінки відповідно до вимог суспільства та узгодження очікувань соціуму з реальними можливостями особистості. Іншими словами, адаптація передбачає гармонізацію розбіжностей між тим, що від людини очікує суспільство, та тим, як вона фактично діє, а також між її внутрішніми ресурсами та об'єктивними умовами соціального середовища, в якому вона перебуває. Час адаптаційного процесу можна умовно поділити на кілька етапів. Перший – підготовчий, коли військовослужбовець усвідомлює майбутні зміни та починає підготовку до цивільного життя. Другий – етап психологічного напруження, який виникає перед звільненням з військової служби та супроводжується підвищеною тривожністю і внутрішніми конфліктами. Третій – період гострих психічних реакцій у процесі переходу до мирного життя, коли особа стикається з різкими змінами у соціальному середовищі. Четвертий – етап стабілізації, що включає переосмислення попередніх стереотипів поведінки та набуття нових умінь і навичок, необхідних для ефективного інтеграції у цивільне життя [2].

До основних психологічних труднощів, з якими стикаються військові, після їхнього повернення до мирного життя науковці у галузі військової психології виокремлюють: ПТСР, депресія та тривога, відчуття провини, гнів та

агресія, зловживання психоактивними речовинами, соціальна ізоляція та проблеми у стосунках. В академічному описі останні можна розглянути наступним чином:

1. Посттравматичний стресовий розлад (ПТСР). Значна частина військовослужбовців, які повертаються із зони бойових дій, можуть його відчувати; прояви включають нав'язливі спогади, нічні кошмари, підвищену тривожність та емоційну нестабільність, що негативно впливає на повсякденну діяльність і ускладнює адаптацію до цивільного середовища.

2. Депресія та тривожність. Перехід від екстремального бойового середовища до цивільного життя, а також втрата побратимів можуть провокувати розвиток депресивних та тривожних станів. Військові можуть відчувати стійке пригнічення, відсутність мотивації та надмірне занепокоєння щодо свого майбутнього.

3. Відчуття провини. Багато ветеранів переживають почуття провини за загибель побратимів чи події, що сталися під час бойових дій, що може призводити до самозвинувачення, заниженої самооцінки та емоційного дискомфорту.

4. Гнів та агресія. Досвід насильства та бойових дій може формувати труднощі з контролем гніву та агресивних реакцій. Такі прояви ускладнюють соціальну інтеграцію та можуть спричиняти конфлікти у сім'ї, з друзями та на робочому місці.

5. Зловживання психоактивними речовинами. Частина військовослужбовців використовує алкоголь або наркотичні засоби для зниження психологічного напруження, що поглиблює проблеми адаптації, заважає формуванню стабільних стосунків та пошуку роботи.

6. Соціальна ізоляція та проблеми у міжособистісних стосунках. Військові, які повертаються з бойових зон, часто відчувають відчуженість від родини та друзів, які не розуміють їхнього досвіду, що призводить до соціальної ізоляції, самотності та труднощів у підтриманні особистих взаємин.

Таким чином, зазначені психологічні труднощі виступають одними з ключових факторів, що ускладнюють процес адаптації військовослужбовця до цивільного життя. Вони можуть негативно впливати не лише на самого військового, а й на його сім'ю, друзів та колег. Поява ментальних розладів здатна порушувати адекватне сприйняття реальності: звичні дії та слова оточуючих, навіть близьких людей, можуть інтерпретуватися як загроза або провокація. У підсумку це може призводити до труднощів у соціальній інтеграції та неможливості віднайти своє місце у мирному середовищі [3].

Доцільно підкреслити, що виникнення психофізіологічних порушень у ситуації воєнних дій значною мірою детермінується впливом бойового стресу. Останній виступає потужним дезорганізуючим чинником, який виснажує адаптаційні ресурси організму, знижує його функціональні можливості та підвищує ймовірність порушення цілісності психічної діяльності, що, своєю чергою, може спричиняти розвиток бойових стресових розладів. Військовослужбовці, які перебували в умовах інтенсивних бойових дій, часто зазнають стану хронічної втоми, що обмежує рівень їхньої фізичної активності

та негативно позначається на перебігу психічних і психофізіологічних процесів. За відсутності належного відновлення така втома має тенденцію до кумуляції й може досягати критичного рівня, порушуючи психологічну рівновагу військового та створюючи ризик серйозних негативних наслідків для його психічного здоров'я.

Результати досліджень свідчать, що приблизно одна третина військовослужбовців, що проходили бойові дії, зіштовхується з хронічними посттравматичними проявами, викликаними значним стресом [4].

Згідно з сучасними дослідницькими критеріями, посттравматичний стресовий розлад розглядається як відкладена або тривала реакція на стресові події або ситуації винятково загрозливого чи катастрофічного характеру, здатні викликати у людини стан дистресу. Посттравматичний стресовий розлад відноситься до межових психічних порушень, що характеризуються відносно слабо вираженими симптомами, хоча іноді можуть спостерігатися значні порушення психічного стану. Посттравматичний стресовий розлад часто іменують «хронічним військовим неврозом», який проявляється підвищеною збудливістю, дратівливістю, неконтрольованими реакціями на подразники та схильністю до імпульсивної агресії. Основними детермінантами цього розладу є психотравматичний вплив екстремальних подій, індивідуальні особливості психіки та вплив соціального середовища. Стресові ситуації екстремального характеру охоплюють всі рівні функціонування організму та можуть призводити до змін як психічного, так і соматичного характеру [1].

Процес адаптації у військовослужбовців має індивідуальний характер і може проявлятися по-різному. За наявності важкого психологічного стану, клінічних симптомів або тривалого стресового впливу, особі може знадобитися спеціалізована психологічна допомога. Водночас навіть за відсутності явних симптомів вплив травмуючих подій може проявитися пізніше, оскільки посттравматичний синдром часто має відстрочений характер і може проявитися як через декілька місяців, так і через багато років після пережитого стресу [5].

Для ефективного надання психологічної підтримки військовослужбовцям фахівцю важливо розуміти послідовність переживання важких травматичних подій, які проходять у кілька етапів. Перший етап – фаза заперечення або шоку – настає безпосередньо після травматичної події і триває короткий проміжок часу; він характеризується неможливістю психіки повністю усвідомити те, що сталося, що є своєрідним захисним механізмом проти деструктивного впливу травми. Другий етап – фаза агресії та провини – пов'язаний із поступовим усвідомленням події; на цьому етапі особистість може шукати винних, відчувати провину та спрямовувати агресивні емоції на себе. Третій етап – фаза депресії – проявляється усвідомленням обставин, які перевищують можливості особистості, що супроводжується почуттям безпорадності, самотності, втрати сенсу життя та інтересу до соціальної взаємодії. Четвертий етап – фаза зцілення – передбачає прийняття та усвідомлення пережитого, відновлення психологічної рівноваги та формування нового сенсу існування [1].

Висновки. Психологічна адаптація військовослужбовців після участі у бойових діях справді має комплексний і багатовимірний характер, оскільки

включає не лише подолання деструктивних наслідків пережитого бойового та хронічного стресу, а й внутрішню перебудову особистості відповідно до вимог цивільного соціального середовища. З одного боку, адаптаційний процес передбачає зниження інтенсивності постстресових симптомів, стабілізацію емоційного стану, відновлення саморегуляції, когнітивної та соціальної функціональності. З іншого боку, він може супроводжуватися формуванням нових особистісних ресурсів, переосмисленням життєвих цінностей, зміною ставлення до себе, інших людей і власного життєвого шляху.

У цьому контексті особливого значення набуває феномен посттравматичного зростання, який відображає здатність особистості не лише адаптуватися до наслідків травматичного досвіду, а й інтегрувати його у власну життєву історію як джерело внутрішнього розвитку. Саме поєднання процесів психологічного відновлення та особистісного зростання створює підґрунтя для ефективної соціальної реінтеграції військовослужбовців, відновлення міжособистісних зв'язків, професійної самореалізації та конструктивної взаємодії з соціумом.

Література

1. Орловська О. Особливості адаптації військовослужбовців до умов цивільного життя. *Молодий вчений*. № 8 (72). 2019. С. 45-49
2. Кондюкова В., Слюсар І. Соціально-психологічна адаптація військовослужбовців силових структур, звільнених у запас : навч.-метод. посіб. Київ : Гнозис, 2013. 116 с.
3. Дашко І. М., Михайліченко Л. В. Адаптація військовослужбовців після повернення із зони бойових дій: психологічні труднощі та підтримка військовослужбовців. *Гуманітарний форум*. Том 3, № 1, 2025. С.29-34
4. Кучеренко С.М., Хоменко Н.М. Організаційні особливості соціально-психологічної адаптації військовослужбовців, які брали участь у бойових діях, до умов мирного життя. *Проблеми екстремальної та кризової психології. Збірник наукових праць*. Вип. 21. Харків : НУЦ-ЗУ, 2017. С. 66–74
5. Чорна В., Серебреннікова О., Коломієць В., Гозак С., Єлізарова О., Рибінський М., Ангельська В., Павленко Н. Посттравматичний стресовий розлад під час повномасштабної війни у військовослужбовців. *Молодий вчений*, (2023).12 (124), С. 28-39.

Вікторія ГАЛАТОВИЧ,
студентка II курсу першого (бакалаврського) рівня вищої освіти
факультету психології
Карпатський національний університет імені Василя Стефаника
Науковий керівник: кандидат психологічних наук, доцент Наталія НАЗАРУК

ТРАНСФОРМАЦІЇ «ПОТЯГУ ДО СМЕРТІ» В РЕАЛІЯХ СУЧАСНОЇ ВІЙНИ: ВІД ІНДИВІДУАЛЬНОГО САМОРУЙНУВАННЯ ДО СУСПІЛЬНОЇ ДЕСТРУКЦІЇ

Постановка проблеми. Відзначення у 2026 році 170-ї річниці з дня народження Зигмунда Фрейда актуалізує переосмислення його класичної концептуальної спадщини в умовах сучасних воєнних викликів. Центральне місце в цьому науковому дискурсі посідає теорія «потягу до смерті» (Танатосу), яка в реаліях тривалої війни в Україні трансформується у специфічні форми деструктивної поведінки мирного населення.

Теоретичний фундамент для розуміння природи людської деструктивності, механізмів нав'язливого повторення травми та процесів адаптації особистості до кризових умов закладений у фундаментальних працях З. Фрейда, С. Шпільрейн та Е. Фромма. Сучасний вимір цієї проблеми, зокрема в аспектах медіатравматизації, життєстійкості та збереження ментального здоров'я в умовах суспільної кризи, ґрунтовно досліджують такі українські вчені, як Л. Найдьонова та Т. Титаренко.

Попри значну кількість напрацювань, механізми реалізації потягу до смерті через сучасні цифрові звички (зокрема, через феномен «думскролінгу») залишаються недостатньо висвітленими в межах класичного психоаналітичного підходу.

Тому, актуальність цієї теми зумовлена необхідністю розкрити, як несвідоме прагнення до саморуйнування через інформаційну сферу призводить до виснаження «життєвого світу» особистості та трансформації індивідуальної тривоги у системну суспільну деструкцію.

Викладення основного матеріалу. Основою для розуміння деструктивних процесів у психіці сучасної людини є праця Зигмунда Фрейда «По той бік принципу задоволення». Автор висуває гіпотезу про існування «потягу до смерті» (Танатос) — первинної схильності живої матерії до повернення у стан неорганічного спокою. У мирний час цей потяг зазвичай нейтралізується Еросом (життєвою силою) або сублімується у соціально прийнятні види діяльності. Однак війна радикально змінює цей баланс. Ключовим механізмом тут є «нав'язливе повторення» (*repetition compulsion*), за яким психіка, намагаючись впоратися з травматичним досвідом, неодноразово повертає індивіда до стану страху та напруги.

Важливо зазначити, що ідею деструктивності як невід'ємної частини людської природи вперше висунула Сабіна Шпільрейн. У своїй праці «Деструкція як причина становлення» вона зазначає, що кожна трансформація чи розвиток особистості неодмінно містять елемент руйнування. У воєнний час

цей баланс порушується: замість того, щоб бути етапом «становлення», деструктивна енергія стає самоціллю. Для цивільного населення, яке безпосередньо не бере участі в бойових діях, Танатос знаходить вихід через інформаційну сферу.

У праці «Анатомія людської деструктивності» Еріх Фромм розрізняє доброякісну (захисну) агресію та злоякісну деструктивність. Якщо захисна агресія спрямована на виживання, то злоякісна деструктивність — це пристрасть до руйнування, яка виникає, коли людина втрачає здатність до продуктивного життя. У контексті невизначеності воєнного часу «думскролінг» — компульсивне споживання негативних новин — можна інтерпретувати як форму такої спрямованої всередину деструктивності. Постійне занурення в образи смерті та катастроф стає актом емоційного самокатування, де індивід несвідомо обирає стан пасивного руйнування замість активного життя.

Сучасна українська дослідниця Тетяна Титаренко наголошує, що таке саморуйнівне споживання інформації призводить до виснаження «життєвого світу» людини. Потяг до смерті в цифрову епоху проявляється у розмиванні меж між власною безпекою та стражданнями інших. Коли людина годинами занурюється у потік негативу, її психологічна стійкість (резилієнтність) поступово підривається. Це призводить до особливого стану заціпеніння, коли людина перестає планувати майбутнє, фактично приймаючи руйнівну логіку війни.

Особливістю дії Танатоса в інформаційному просторі є поступове спотворення захисних механізмів психіки під тиском постійного стресу. Як зазначає Л. Найдьонова, медіатравма в умовах повномасштабного вторгнення діє не миттєво, а кумулятивно, створюючи оманливу ілюзію «безпечного» спостереження за катастрофою через екран смартфона. Однак, згідно з ідеями З. Фрейда, таке спостереження не знімає страху, а лише посилює «нав'язливе повторення», змушуючи індивіда шукати дедалі інтенсивніші візуальні стимули для підтримання емоційного тону. Це призводить до своєрідної «емоційної анестезії» — стану, в якому реальність поза цифровим простором починає сприйматися як менш значуща, ніж віртуальна трагедія. За словами Т. Титаренко, така втрата контакту з власною життєдайною енергією є критичною точкою, за якою руйнування стає домінуючим режимом існування психіки в умовах війни.

Таким чином, сучасна привабливість смерті часто маскується під громадянську «свідомість», хоча насправді це акт повільної відмови індивіда від власної суб'єктності та стійкості.

Висновки. Отже, проведене дослідження дозволяє стверджувати, що класична концепція «потягу до смерті» З. Фрейда залишається фундаментальним інструментом для аналізу психічних станів особистості в умовах сучасної війни. Трансформація Танатосу в цифрову епоху набуває латентних форм, зокрема через «інформаційне саморуйнування» та медіатравматизацію мирного населення. Нав'язливе споживання негативного контенту (думскролінг) є проявом деструктивного потягу, який під маскою «цивільної свідомості» призводить до виснаження адаптаційних ресурсів психіки та емоційної анестезії.

Використання ідей С. Шпільрейн та Е. Фромма у поєднанні з сучасними підходами Л. Найдьонової та Т. Титаренко дає змогу констатувати, що подолання деструктивних впливів можливе лише через перехід від медіатравми до свідомої медіагігієни та зміцнення психологічної резилієнтності особистості. Усвідомлення механізмів реалізації потягу до смерті в інформаційному просторі є критично важливим для збереження суб'єктності та ментального здоров'я українського суспільства в умовах тривалих воєнних викликів.

Література

1. Титаренко Т. М. Психологічне здоров'я особистості: засоби самопомоги в умовах воєнного стану. Київ: Слово, 2023. 212 с.
2. Фройд З. По той бік принципу задоволення / пер. з нім. Харків: Фоліо, 2019. 160 с.
3. Фромм Е. Анатомія людської деструктивності / пер. з англ. Харків: КСД, 2019. 608 с.
4. Шпільрейн С. Деструкція як причина становлення. Психоаналітичні студії. Київ: ПУ, 2018. 112 с.
5. Найдьонова Л. А. Медіапсихологія війни як основа концептуальних трансформацій медіаосвіти: від медіатравми до травмаінформованих практик. Проблеми політичної психології. 2022. Вип. 12 (26). С. 173–197.

Софія ГАПЄЄВА,

*студентка I курсу другого (магістерського) рівня вищої освіти
факультету психології та історії*

*Центральноукраїнський державний університет імені Володимира Винниченка
Науковий керівник: доктор психологічних наук, професор Євгенія ГЕЙКО*

СОЦІАЛЬНІ МЕРЕЖІ ЯК ЧИННИК ТРАНСФОРМАЦІЇ «Я-КОНЦЕПЦІЇ» СУЧАСНОЇ МОЛОДІ

Постановка проблеми. У сучасному інформаційному суспільстві соціальні мережі стали невід'ємною складовою повсякденного життя молоді та виконують не лише комунікативну функцію, а й виступають простором самопрезентації, соціального порівняння та формування уявлень про себе. Юнацький вік є сенситивним періодом становлення «Я-концепції», формування самооцінки, системи цінностей та життєвих орієнтирів, що робить молодь особливо чутливою до оцінювання з боку інших. У цифровому середовищі ці процеси посилюються через постійний зворотний зв'язок у вигляді вподобань, коментарів та підписок, які можуть сприйматися як показники соціального схвалення та особистісної значущості. Поширення ідеалізованих образів у соціальних мережах підсилює процеси соціального порівняння та може впливати на особливості самосприйняття молоді. У зв'язку з цим особливої актуальності

набуває дослідження трансформації «Я-концепції» молоді в умовах цифрової соціалізації та ролі соціальних мереж у формуванні самооцінки.

Гоян І. та Данилова Т. [1] відзначають, що порівняння себе з іншими у соціальних мережах є поширеним чинником зниження емоційного стану та самооцінки молоді, провокуючи тривожність та депресивні переживання через ідеалізовані образи у стрічці новин. Гречановська О.В., Мегем О.М. та Потапюк Л.М. [2] підкреслюють, що соціальні мережі слугують простором самовияву і самоствердження, проте постійна оцінка лайками і коментарями може формувати залежність та негативно впливати на психологічний стан молоді. Нуріана [3] показує, що активне користування соціальними медіа підвищує занепокоєння щодо зовнішності та спричиняє тривогу, проблеми з самооцінкою та розлади харчової поведінки, наголошуючи на потребі медіаграмотності та різноманітного представництва у ЗМІ.

Різкі С. і Анті Т.П. [4] у систематичному огляді вказують, що соціальні мережі впливають на «Я-концепцію» підлітків через соціальне порівняння, самовираження та перевірку однолітків, при цьому культурні норми та підтримка сім'ї модулюють цей вплив, що може призводити як до позитивних, так і до негативних психологічних наслідків.

Таким чином, сучасні дослідження підтверджують суперечливий вплив соціальних мереж на «Я-концепцію» молоді, поєднуючи як можливості для самовираження, так і ризики зниження самооцінки та психологічного благополуччя.

Метою статті є теоретичне узагальнення та аналіз впливу соціальних мереж на трансформацію «Я-концепції» сучасної молоді.

Виклад основного матеріалу. Ми живемо у часи стрімкого розвитку соціальних мереж, які істотно впливають на життєдіяльність людини, зумовлюючи трансформацію патернів спілкування. Соціальні мережі створюють умови для самовираження молоді, обміну думками, розширення соціальної комунікації та реалізації особистісного потенціалу. Водночас сучасні дослідження свідчать, що активне використання соціальних мереж молоддю може призводити до зростання тривожності, проявів депресії, зниження самооцінки та підвищеного рівня психологічного стресу, негативно впливаючи на емоційне благополуччя.

Одним із ключових механізмів впливу соціальних мереж на «Я-концепцію» молоді є соціальне порівняння. Користувачі постійно взаємодіють із контентом, який демонструє чужі досягнення, успіхи та привабливі образи життя. У результаті власні досягнення, зовнішність і стиль життя починають оцінюватися через призму побаченого, що може знижувати самооцінку та негативно впливати на психологічний стан. [1; 2]. Особливо це стосується молоді, яка орієнтується на ідеалізовані стандарти зовнішності, що посилює занепокоєння щодо власного вигляду та невпевненість у собі [3].

Соціальні мережі водночас виступають важливим простором самовираження, де молодь має змогу демонструвати свої інтереси, стиль життя та індивідуальність. Однак цей процес набуває суперечливого характеру, коли значущість набуває схвалення з боку інших користувачів. Орієнтація на лайки,

коментарі та реакції поступово зміщує фокус із самовираження на очікування оцінки, що підсилює соціальне порівняння та може погіршувати психологічний стан і емоційне благополуччя [2; 4].

Особливу роль соціальні мережі відіграють у формуванні ставлення до власного тіла. Велика кількість ідеалізованих зображень зовнішності посилює незадоволеність власною зовнішністю, підвищує рівень тривожності та може бути пов'язана з порушеннями харчової поведінки. Це безпосередньо впливає на самооцінку та психологічний стан молоді [1; 3]. Крім того, постійне порівняння себе з іншими користувачами, які демонструють переважно успішні та привабливі сторони свого життя, може викликати заздрість, розчарування та відчуття власної недостатності [2].

Вплив соціальних мереж поширюється і на формування уявлень молоді про себе, свої можливості та місце в суспільстві. «Я-концепція» у цьому випадку формується під впливом реакцій інших користувачів, змісту контенту та загальних соціальних норм. Характер цього впливу залежить від інтенсивності використання соціальних мереж, особистісних особливостей та схильності до соціального порівняння [4]. За умов частого порівняння себе з іншими це може призводити до зниження самооцінки, підвищення тривожності та погіршення емоційного благополуччя.

Таким чином, соціальні мережі мають подвійний вплив на молодь. З одного боку, вони створюють можливості для самовираження, розвитку соціальної комунікації та отримання соціальної підтримки, а з іншого – посилюють соціальне порівняння, що може негативно впливати на самооцінку, психологічний стан і загальне емоційне благополуччя. Урахування цих особливостей є важливим для розуміння процесів формування Я-концепції сучасної молоді.

Висновки. У результаті теоретичного аналізу встановлено, що соціальні мережі виступають важливим чинником трансформації «Я-концепції» сучасної молоді, впливаючи на процеси самосприйняття, самооцінки та формування ідентичності. Взаємодія з контентом у соціальних мережах активізує психологічні механізми соціального порівняння, що зумовлює переоцінку власних якостей, досягнень і зовнішності.

Визначено, що систематичне порівняння себе з ідеалізованими образами сприяє зниженню самооцінки, підвищенню рівня тривожності та формуванню незадоволеності собою, що негативно впливає на психологічний стан і емоційне благополуччя молоді. Особливого значення набуває вплив контенту, пов'язаного із зовнішністю, який може спричиняти викривлення самосприйняття та формування негативного ставлення до власного тіла.

Водночас встановлено, що соціальні мережі можуть виконувати і позитивну функцію, сприяючи самовираженню, розвитку соціальних контактів та розвитку особистісної ідентичності. У цьому контексті вплив соціальних мереж на «Я-концепцію» особистості є суперечливим і залежить від індивідуальних особливостей користувачів, інтенсивності використання та здатності до критичного осмислення інформації.

Перспективи подальших досліджень полягають у поглибленому вивченні психологічних механізмів впливу соціальних мереж на «Я-концепцію» молоді, зокрема ролі соціального порівняння, самопрезентації та впливу соціальних норм на формування самосприйняття. Актуальним є також розроблення практичних підходів, спрямованих на підтримку адекватної самооцінки та збереження емоційного благополуччя молоді в умовах активного використання соціальних мереж.

Література

1. Гоян І., Данилова Т. Вплив соціальних мереж на психологічне функціонування особистості: до постановки проблеми. Науковий журнал *Гуманітарні студії: педагогіка, психологія, філософія*. 2021. Т. 12, № 4. С. 118–124. DOI: [10.31548/hspedagog2021.04.117](https://doi.org/10.31548/hspedagog2021.04.117)
2. Гречановська О. В., Мегем О. М., Потапюк Л. М. Вплив соціальних мереж на психологічний стан та самооцінку української молоді. 2023. DOI: <https://doi.org/10.32782/2709-3093/2023.4/11>
3. Nuriana Z. I. The impact of social media on body image and self-perception among teenagers: risks, resilience, and policy implications. *Sociosphere*. 2025. URL: <https://synergizejournal.org/index.php/Sociosphere/article/view/28>
4. Rizki S., Anti T. P. Social media and teens' self-concept: a systematic literature review. *Sinergi Journal of Psychology*. 2024. DOI: <https://doi.org/10.61194/psychology.v2i3.524>

Вікторія ГАРКУША

*студентка IV курсу першого (бакалаврського) рівня вищої освіти
факультету психології та історії*

Центральноукраїнський державний університет імені Володимира Винниченка

*Науковий керівник: кандидат педагогічних наук,
доцент Олена СТІЛЕЦЬ-БАБЕНКО*

ОСОБЛИВОСТІ РОЗВИТКУ УЯВИ ТА ТВОРЧОСТІ У МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ З ОСОБЛИВИМИ ОСВІТНИМИ ПОТРЕБАМИ

Постановка проблеми. Актуальність теми дослідження на теперішньому етапі трансформації вітчизняної освітньої галузі пріоритетним напрямом виступає впровадження інклюзивних засад, що означає надання кожній дитині можливості отримувати повноцінну освіту, незважаючи на наявність відхилень у психофізичному становленні чи стані здоров'я.

Об'єкт дослідження – уява та творчі здібності учнів початкових класів із особливими потребами у навчанні як компоненти їхнього когнітивного та індивідуально-особистісного становлення.

Предмет дослідження – психолого-педагогічна специфіка становлення уяви та креативного потенціалу у школярів молодшого віку з різноманітними відхиленнями у розвитку за умов інклюзивного навчання.

Мета дослідження – провести теоретичне узагальнення наукових підходів до питання формування уяви й творчих якостей у молодших школярів із особливими потребами у навчанні, виокремити ключові закономірності, детермінанти та педагогічні передумови, що сприяють актуалізації їхніх творчих ресурсів.

Завдання дослідження:

1. Висвітлити сутність категорій «уява» та «творчість» у контексті закордонних і вітчизняних психолого-педагогічних теорій.

2. Охарактеризувати своєрідність становлення уяви та креативного потенціалу у школярів початкових класів із різними видами особливих потреб у навчанні.

3. Окреслити психолого-педагогічні передумови та прийоми, що забезпечують формування уяви й творчих якостей молодших школярів із ООП в інклюзивному освітньому просторі.

4. Систематизувати практичні поради щодо активізації творчих ресурсів дітей з особливими потребами у навчанні в умовах початкової ланки школи.

Методи дослідження: теоретичне узагальнення, зіставлення, систематизація та компіляція наукових психолого-педагогічних першоджерел із досліджуваної проблематики.

Викладення основного матеріалу. Розвиток уяви та креативності у молодших школярів з особливими освітніми потребами (ООП) розглядається в цій науковій літературі як безбарвний, неоднозначний, складний та переплетений досвід психологічного, педагогічного та соціального характеру. Уява визначається як «розумова здатність формувати нові образи або поняття зовнішніх об'єктів, не сприйнятих органами чуття. Креативність – це створення оригінальних ідей або продуктів, які також є соціально застосовними» [1, с. 45]. В інклюзивному освітньому контексті вони набувають особливої актуальності, слугуючи компенсаторами порушень розвитку.

Дослідження Льва Виготського доводять, що уява - це процес, зумовлений соціальним середовищем, який формується в діяльності дитини та її ставленні до навколишнього середовища. Як зазначав вчений, у дітей з особливими освітніми потребами розвиток уяви може відбуватися повільніше, але за умови правильно організованого навчального середовища вона розвивається значними темпами [2, с. 78].

Ще одним аспектом, пов'язаним із сучасним розумінням креативності в педагогіці, є концепція Джой Пола Гілфорд, яка визначила креативність як дивергентне мислення, тобто здатність створювати багато різних ідей. Для дітей з ООП ця здатність зазвичай спастична і може проявлятися не звичайними способами, а через незвичайні способи самовираження [6, с. 112].

Характерною рисою розвитку уяви у молодших школярів з ООП є її залежність від сенсорного досвіду. У групі дітей з порушеннями слуху, зору чи

мовлення уява формується на основі редукованої або зміненої інформації, що впливає на тональність образів та їх деталізацію [4, с. 59].

Важливим фактором є значення почуттів для розвитку обдарованості. Говард Гарднер говорить про зв'язок креативності з емоційним інтелектом та множинним інтелектом. У дітей з ООП їхня емоційна сфера часто має свою власну характеристику, що визначає їхні індивідуальні шляхи творчого розвитку [5, с. 134].

У дітей раннього шкільного віку уява виконує компенсаторну функцію, особливо для дітей з розумовою відсталістю, забезпечуючи спосіб вийти за межі реального досвіду та створити внутрішній світ, у якому вона реалізувала себе.

З точки зору української педагогіки, важливий внесок у вивчення творчості зробив В. Сухомлинський, який наголошував на необхідності орієнтації розвитку творчого мислення на діяльність, гру та емоційно насичене навчання. Він наполягав на тому, що творчий потенціал є в кожній дитині, як би нормально чи аномально вона не розвивалася.

Особливості креативності у дітей з орієнтованим розвитком освіти проявляються в різноманітності форм її прояву. Наприклад, діти з аутизмом можуть демонструвати високі творчі досягнення у вузькій сфері, якщо їм запропонувати труднощі, але мають нездоланні труднощі із соціальним спілкуванням.

Навчання повинно враховувати освітні потреби особистості. Творчість у таких дітей розквітала в середовищі адаптованих програм, візуальних матеріалів та інклюзії. Уява також пов'язана з мовленням; ті, хто погано володіє мистецтвом говоріння, мають слабку вербальну уяву, але це збалансовано у візуальному чи музичному плані.

Вчені проголошують гру найважливішою діяльністю творчої дитини: «Саме в грі дитина репетирує ситуації, вигадує образи та грається в буття». Дослідження, проведене Еллісом Полом Торренсом, показує, що творчість можна розвивати цілеспрямовано за допомогою спеціальних вправ. Багато з його тестів на творчість використовуються для вимірювання творчих здібностей дитини з об'єктно-орієнтованою орієнтацією [9, с. 120].

Важливою також є роль безпосереднього освітнього середовища. Дружнє заохочення, відсутність зневажливої критики та можливість експериментувати сприяють пробудженню уяви та розвитку оригінальності. Водночас існують обмеження вільного простору творчої діяльності через інтелектуальні вади. Таким чином, у дітей з розумовими вадами, особливо там, де є порушення абстрактного концептуального мислення, образи, що створюються, неминуче обмежені у складності. Однак, як зазначалося вище, водночас спостерігається більша готовність відмовитися від знайомого та спробувати нове та незвичне.

Подальше поглиблене дослідження проблеми розвитку уяви у дітей на природі об'єктно-орієнтованого навчання виявило, що певну роль відіграє також когнітивна гнучкість, тобто здатність адаптувати способи мислення до мінливих обставин. Саме ця особливість визначає рівень креативності, оскільки дає змогу відхилятися від варіантів та знаходити нестандартні рішення.

Згідно з концепціями Жана Піаже, молодший шкільний вік збігається зі стадією конкретних операцій, коли мислення дитини ще пов'язане з реальними речами. У дітей з ООП ця стадія є тривалішою та впливає на характер уяви, роблячи її менш абстрактним раннім орлом і більше ситуативним нічним вороном [7].

Розвиток образної уяви, яка лежить в основі всієї творчої діяльності, заслуговує на особливу увагу. У дітей з низьким рівнем інтелекту образи часто фрагментарні, але при ретельному навчанні вони стають більш цілісними та значущими.

Дослідження Джерома Брунера пропагують навчання через відкриття, коли дитина самостійно конструює знання. Для дітей з особливими освітніми потребами це передбачає створення умов, за яких вони можуть експериментувати та розвивати власні уявні образи [4, с. 89].

Важливим допоміжним фактором є використання художньої діяльності. Малювання, ліплення, музика та театральна діяльність є корисними засобами навчання, оскільки вони не вимагають високого рівня вербальних здібностей і можуть розкрити внутрішнє бачення дитини.

Співпраця з однокласниками цінна в освіті. Соціальне життя пробуджує уяву. Коли дитина грається з іншими, вона перебуває у світі спільних починань, обмінюється ідеями та переймає способи мислення, які, можливо, ніколи не будуть представлені їй безпосередньо.

Наукові підходи Карла Роджерса цінують безумовне прийняття дитини як особистості. Саме така атмосфера породжує творчий потенціал, оскільки вона зменшує страх невдачі та стимулює самовираження [8, с. 93].

Особливості розвитку уяви у дітей з розладами аутистичного спектру полягають у наявності деталізації образів та труднощах символічного мислення, що визначає специфічний характер творчості, часто маючи її незвичайний вигляд.

Важливою сферою є використання інформаційно-комунікаційних технологій. Цифрові методи, інтерактивні програми та навчальні ігри дозволяють розширити обсяг сенсорного досвіду дітей та надають нові можливості для розвитку уяви. У педагогічній практиці ефективними методами стимулювання уяви є: створення проблемних ситуацій, використання відкритих питань та завдань з кількома можливими рішеннями. Це сприяє розвитку дивергентного мислення навіть у дітей з когнітивними вадами.

Тут, як і у питанні впливу школи, не менш важливою є роль сім'ї. Контакти з батьками, спільна діяльність, атмосфера дружньої близькості сприяють розвитку віри у власні творчі здібності.

Уява також пов'язана зі сферою мотивації. Дітям з окремими освітніми потребами може знадобитися подальше стимулювання інтересу до діяльності, оскільки їхня навчальна мотивація, ймовірно, знижена через попередній невдалий досвід.

Дослідження українських науковців, зокрема Івана Беха, свідчать про те, що особистісно орієнтований підхід відіграє вирішальну роль у розвитку

творчості, але передбачає врахування особливостей дитини та створення умов для її самореалізації [1, с. 57].

Загалом, розвиток уяви та творчості у дітей з особливими потребами відбувається нерівномірно, залежить від зовнішніх умов і потребує постійної допомоги вчителя та батьків.

Таким чином, цілісне поєднання психолого-педагогічних методик, допомоги та соціальної підтримки з індивідуалізацією навчання дозволяє успішно розвивати уяву та творчі здібності молодших школярів з особливими освітніми потребами, готуючи їх до «життя в суспільстві».

Отже, шляхом аналізу встановлено, що розвиток уяви та творчості у молодших школярів з особливими освітніми потребами - це складний, багаторівневий процес, який формується під впливом як внутрішніх психічних механізмів, так і зовнішніх педагогічних умов. Уява є основою творчої діяльності, яка створює можливість моделювання нових образів та ситуацій навіть в умовах зниженого досвіду.

Встановлено, що закономірності розвитку креативності у дітей з ООП залежать від типу порушення, рівня розумового розвитку та специфіки сенсорного сприйняття. Саме цим зумовлена різноманітність форм творчого самопроявлення, які можуть відрізнятися від нормативних, але аж ніяк не поступаються їм за особистісною цінністю.

Дослідження вітчизняних та зарубіжних вчених, зокрема Льва Виготського, Джой Пола Гілфорд та Елліса Пола Торренса, свідчать про те, що креативність не є вродженою, а радше тим, що можна вміло розвивати за допомогою правильних педагогічних методів та середовища.

Висновки. Загальний висновок, який можна зробити, полягає в тому, що інклюзивна освіта є благодатним ґрунтом для уяви. Адаптована програма, використання художньої діяльності, ігрові методи та нові технології – все це сприяє активації власного джина дітей.

Також було висловлено припущення, що емоційна підтримка, позитивність та прийняття дитини як унікальної особистості є умовою розвитку творчих здібностей. Цей безпечний психологічний простір знижує бар'єри для самовираження.

Водночас існують також об'єктивні обмеження, пов'язані з когнітивними та мовленнєвими порушеннями, які можуть перешкоджати розвитку уяви, хоча ці труднощі можна частково компенсувати індивідуальним підходом, послідовною педагогічною підтримкою та допомогою різних каналів сприйняття.

Література

1. Бех І. Д. Особистісно орієнтоване виховання. Київ : Либідь, 2018. 280 с.
2. Максименко С. Д. Загальна психологія. Київ : Центр учбової літератури, 2019. 272 с.
3. Bruner J. The Process of Education. Cambridge : Harvard University Press, 2017. 97 p.

4. Gardner H. Frames of Mind: The Theory of Multiple Intelligences. New York : Basic Books, 2011. 440 p.
5. Guilford J. P. The Nature of Human Intelligence. New York : McGraw-Hill, 2013. 53
6. Piaget J. The Psychology of the Child. New York : Basic Books, 2015. 173 p.
7. Rogers C. Freedom to Learn. Columbus : Merrill, 2012. 358 p.
8. Torrance E. P. Torrance Tests of Creative Thinking. Bensenville : Scholastic Testing Service, 2018. 156 p.

Любов ГЕРИНА,
*студентка IV курсу першого (бакалаврського) рівня вищої освіти
факультету психології та історії
Центральноукраїнський державний університет імені Володимира Винниченка
Науковий керівник: кандидат педагогічних наук Юлія РУДЕНКО*

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ПРОЯВУ СТРЕСУ У СТУДЕНТІВ

Постановка проблеми. У сучасних умовах суспільних трансформацій, зокрема цифровізації освіти, підвищеного навчального навантаження та впливу воєнних подій, проблема стресу серед студентської молоді набуває особливої актуальності. За визначенням О. Ю. Овчаренко, стрес є складною психофізіологічною реакцією організму на вплив несприятливих чинників, що порушують стан рівноваги та потребують мобілізації адаптаційних ресурсів [5, с. 12].

Дослідження Н. Бишевець та О. Андрєєвої засвідчують, що дистанційне навчання є суттєвим стресогенним фактором для студентів, оскільки супроводжується підвищенням рівня тривожності та емоційного виснаження [1, с. 43]. А. І. Буровицька підкреслює, що в умовах воєнного часу важливу роль у збереженні психічного здоров'я відіграє резильєнтність особистості [3]. Водночас Ю. С. Козловська встановила, що ефективність подолання стресу значною мірою залежить від сформованості копінг-стратегій [4].

О. І. Бондарчук та Н. І. Пінчук наголошують на необхідності впровадження психологічних заходів, спрямованих на профілактику та подолання стресу в складних умовах сьогодення [2, с. 18]. У зв'язку з цим актуальним є дослідження психологічних особливостей прояву стресу у студентів.

Метою дослідження є аналіз психологічних особливостей прояву стресу у студентської молоді та визначення чинників, що впливають на його перебіг.

Викладення основного матеріалу. Стрес є складною психофізіологічною реакцією організму на вплив зовнішніх і внутрішніх подразників, що порушують стан рівноваги. Він супроводжується мобілізацією адаптаційних ресурсів

організму та може мати як позитивний (еустрес), так і негативний (дистрес) характер [5, с. 25].

У студентської молоді стрес часто набуває хронічного характеру, що зумовлено постійним навчальним навантаженням, необхідністю адаптації до нових умов освітнього середовища та високими вимогами до академічної успішності. Однією з ключових причин стресу є організація освітнього процесу, зокрема дистанційне навчання, яке вимагає високого рівня самостійності, самоконтролю та відповідальності [1, с. 44].

Значний вплив на психоемоційний стан студентів має також соціально-політична ситуація. Воєнні події спричиняють підвищення рівня тривожності, невпевненості у майбутньому та емоційного напруження, що негативно впливає на психологічне благополуччя особистості [3]. У таких умовах важливого значення набуває резильєнтність як здатність до подолання стресових ситуацій та збереження психічного здоров'я.

Психологічні особливості прояву стресу у студентів виявляються на різних рівнях. На емоційному рівні це проявляється у вигляді тривожності, страху, дратівливості та емоційної нестабільності. На когнітивному рівні спостерігається зниження концентрації уваги, погіршення пам'яті та труднощі у прийнятті рішень. Поведінкові прояви включають прокрастинацію, уникнення навчальної діяльності та зниження соціальної активності.

Важливу роль у процесі подолання стресу відіграють копінг-стратегії, які визначають способи реагування особистості на стресові ситуації. Згідно з дослідженнями, конструктивні копінг-стратегії (планування, пошук соціальної підтримки, позитивне переосмислення ситуації) сприяють зниженню рівня стресу, тоді як неконструктивні (уникнення, заперечення, емоційне пригнічення) можуть погіршувати психоемоційний стан [4].

Крім того, ефективність подолання стресу значною мірою залежить від рівня психологічної підготовленості особистості, сформованості навичок саморегуляції та наявності підтримуючого соціального середовища. У цьому контексті важливим є впровадження програм психологічної підтримки студентів, спрямованих на розвиток стресостійкості та адаптаційних ресурсів [2, с. 18].

Висновки. Отже, стрес є невід'ємною складовою життя сучасного студента та має комплексний, багатофакторний характер. Його виникнення зумовлене як зовнішніми чинниками (навчальне навантаження, дистанційне навчання, соціальні та воєнні виклики), так і внутрішніми особливостями особистості. Встановлено, що психологічні особливості прояву стресу у студентів охоплюють емоційні, когнітивні та поведінкові компоненти, які взаємопов'язані між собою. Важливу роль у подоланні стресу відіграють рівень резильєнтності та сформованість копінг-стратегій, що визначають ефективність адаптації до складних життєвих умов. У зв'язку з цим актуальним є впровадження психологічних програм підтримки студентської молоді, спрямованих на розвиток навичок саморегуляції, підвищення стресостійкості та збереження психічного здоров'я. Перспективи подальших досліджень полягають

у розробці ефективних методів профілактики стресу та вдосконаленні психологічної допомоги студентам в умовах сучасних викликів.

Література

1. Бишевец Н., Андреева О. Оцінювання рівня стресу студентів в умовах дистанційного навчання. Теорія і методика фізичного виховання і спорту. 2023. № 4. С. 41–47.
2. Бондарчук О. І., Пінчук Н. І. Як попередити та подолати стрес у складних умовах сьогодення. Київ, 2020. 42 с.
3. Буровицька А. І. Особливості резильєнтності студентів під час війни. Науковий журнал з психології. 2024.
4. Козловська Ю. С. Вплив копінг-стратегій на рівень стресу студентської молоді. Психологія: науковий журнал. 2025.
5. Овчаренко О. Ю. Психологія стресу та стресових розладів : навч. посіб. Київ: Університет «Україна», 2023. 266 с.

Карина ГЕРИЧ,

*студентка III курсу першого (бакалаврського) рівня вищої освіти
факультету психології та історії*

*Центральноукраїнський державний університет імені Володимира Винниченка
Науковий керівник: доктор психологічних наук, професор Лілія КЛОЧЕК*

ВЗАЄМОЗВ'ЯЗОК САМООЦІНКИ ТА РІВНЯ ДОМАГАНЬ У ЮНАЦЬКОМУ ВІЦІ

Постановка проблеми. Юнацький вік є одним із найважливіших періодів психічного розвитку особистості, що характеризується інтенсивним формуванням самосвідомості, світоглядних орієнтацій, ціннісно-сислової сфери та життєвих планів. Саме в цей період відбувається активне осмислення власного «Я», формування уявлень про свої можливості, здібності, соціальний статус і перспективи майбутнього. У структурі самосвідомості центральне місце займає самооцінка, яка визначає ставлення особистості до себе, рівень впевненості, емоційний стан і поведінкові стратегії. Водночас важливим регулятором діяльності виступає рівень домагань, який відображає складність цілей, на досягнення яких орієнтується особистість.

Актуальність дослідження взаємозв'язку самооцінки та рівня домагань зумовлена тим, що саме їх узгодженість забезпечує ефективну самореалізацію, психологічну стійкість і соціальну адаптацію юнаків. У сучасних умовах соціальних змін, підвищеної конкуренції, інформаційного перевантаження та впливу соціальних мереж формування адекватної самооцінки ускладнюється, що, своєю чергою, впливає на рівень домагань. Нерідко спостерігається або завищення власних можливостей і нереалістичні цілі, або їх заниження, що обмежує особистісний розвиток.

Проблема взаємозв'язку цих двох феноменів є важливою як у теоретичному, так і в практичному аспектах, оскільки дозволяє зрозуміти механізми формування мотивації досягнення, особливості поведінки молоді та шляхи психологічної підтримки.

Викладення основного матеріалу. Самооцінка у сучасній українській психології розглядається як складне інтегративне утворення, що входить до структури самосвідомості особистості. Вона включає когнітивний компонент (знання про себе), емоційно-ціннісний (ставлення до себе) та поведінковий (регуляція діяльності). У юнацькому віці самооцінка набуває більшої узагальненості та усвідомленості, однак залишається динамічною та залежною від зовнішніх оцінок і соціальних впливів [2].

Рівень домагань визначається як індивідуально встановлений рівень складності завдань, яких особистість прагне досягти, орієнтуючись на власні можливості та попередній досвід. Він формується під впливом успіхів і невдач, а також соціального оцінювання та очікувань значущого оточення [3]. У психології рівень домагань розглядається як важливий компонент мотиваційної сфери, що визначає вибір цілей, наполегливість у діяльності та реакцію на результати.

Взаємозв'язок самооцінки та рівня домагань є взаємозумовленим і динамічним. Самооцінка виступає основою для формування рівня домагань: особистість, оцінюючи свої можливості, визначає, яких результатів вона може досягти. Водночас результати діяльності, що відповідають або не відповідають поставленим цілям, впливають на подальше формування самооцінки. Таким чином, формується своєрідне «замкнене коло» взаємного впливу цих характеристик.

Науковці виділяють кілька типових моделей співвідношення самооцінки та рівня домагань:

1. Адекватна самооцінка – оптимальний рівень домагань. Особистість об'єктивно оцінює свої можливості, ставить реалістичні цілі, демонструє впевненість і наполегливість у діяльності.
2. Завищена самооцінка – високий рівень домагань. Характеризується прагненням досягати складних, іноді недосяжних цілей, що може призводити до частих невдач і фрустрації.
3. Занижена самооцінка – низький рівень домагань. Виявляється у невпевненості, уникненні труднощів, низькій мотивації досягнення.
4. Дисгармонійне співвідношення. Наприклад, низька самооцінка при високому рівні домагань супроводжується внутрішньою напругою, тривожністю та нестабільністю поведінки.

Юнацький вік характеризується особливою чутливістю до соціального оцінювання. Важливу роль у формуванні самооцінки відіграють міжособистісні взаємини з однолітками, успішність у навчанні, оцінки з боку викладачів і батьків. У цей період посилюється процес соціального порівняння, який може як сприяти адекватній самооцінці, так і викликати її деформацію.

Особливе значення має співвідношення «Я-реального» та «Я-ідеального». Значний розрив між цими уявленнями може призводити до формування

неадекватного рівня домагань, підвищеної тривожності та незадоволеності собою. Водночас поступове наближення «Я-реального» до «Я-ідеального» через досягнення реалістичних цілей сприяє гармонійному розвитку особистості [1].

Серед основних чинників, що впливають на формування взаємозв'язку самооцінки та рівня домагань у юнацькому віці, можна виділити:

1. Сімейне виховання. Підтримка, стиль спілкування, очікування батьків значною мірою визначають рівень впевненості в собі та амбіції молодшої людини.
2. Освітнє середовище. Система оцінювання, вимоги викладачів, можливості для самореалізації впливають на формування адекватної самооцінки.
3. Соціальне оточення. Визнання з боку однолітків або його відсутність може суттєво змінювати рівень домагань.
4. Досвід успіху та невдач. Позитивний досвід підвищує впевненість і сприяє зростанню рівня домагань, тоді як часті невдачі можуть його знижувати.
5. Рівень розвитку рефлексії. Здатність аналізувати власні дії та результати сприяє формуванню адекватної самооцінки.
6. Вплив медіа та соціальних мереж. Ідеалізовані образи успіху можуть формувати завищені очікування та незадоволеність собою.

Важливим аспектом є роль мотивації досягнення у формуванні рівня домагань. Особи з високою мотивацією досягнення прагнуть до складніших завдань, однак за умови адекватної самооцінки вони здатні обирати реалістичні цілі та ефективно їх досягати.

Психологічний супровід юнаків має бути спрямований на гармонізацію самооцінки та рівня домагань. Це передбачає:

1. розвиток навичок самопізнання та саморефлексії;
2. формування адекватного уявлення про власні можливості;
3. створення ситуацій успіху;
4. розвиток мотивації досягнення;
5. навчання конструктивному ставленню до невдач;
6. формування реалістичних життєвих цілей.

Застосування тренінгових програм, індивідуального консультування та психолого-педагогічної підтримки сприяє формуванню гармонійної особистості, здатної до самореалізації та ефективної діяльності.

Висновки. Отже, взаємозв'язок самооцінки та рівня домагань у юнацькому віці є важливим чинником розвитку особистості. Адекватна самооцінка забезпечує формування реалістичного рівня домагань, що сприяє ефективній діяльності, впевненості в собі та психологічному благополуччю. Невідповідність між цими характеристиками може призводити до внутрішніх конфліктів, зниження мотивації або емоційної нестабільності.

Перспективи подальших досліджень полягають у вивченні впливу сучасного цифрового середовища на формування самооцінки та рівня домагань, а також у розробці ефективних програм психологічної підтримки молоді.

Література

1. Козицька І. В., Ковальська О. О. Психологічні особливості самооцінки та рівня домагань підлітків. *Актуальні проблеми психології*. 2019. Вип. 15. – С. 130–137.
2. Закалик Г., Легендзевич Г. Мотивація домагань як важлива складова досягнення успіху студентською молоддю. *Вісник Національного університету оборони України*. 2020. № 1. С. 89–94.
3. Закалик Г. М., Терлецька Ю. М., Шувар Н. М. Психологія розвитку та успіху особистості : навч. посіб. Львів : Львівська політехніка, 2019. 488 с.
4. Веремейчик В. В., Селюкова Т. В. Особливості саморегуляції та самопрезентації у осіб з різним рівнем самооцінки. *Проблеми екстремальної та кризової психології*. 2017. Вип. 22. С. 82–89.
5. Лебедева Н. А. Основні підходи до поняття самооцінки: класичні та сучасні теорії. *Наукові записки Вінницького державного педагогічного університету ім. М. Коцюбинського. Серія: Педагогіка і психологія*. 2018. №53.С. 233–237.

Світлана ГЛІБКО,
студентка 1 курсу другого (магістерського) рівня вищої освіти
факультету психології та історії
Центральноукраїнський державний університет імені Володимира Винниченка
Науковий керівник: кандидат психологічних наук, доцент Ірина РАДУЛ

СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНИЙ КЛІМАТ КОЛЕКТИВУ В КРИЗОВИЙ ПЕРІОД

Постановка проблеми. Продуктивна професійна самореалізація людини обумовлена низкою факторів. Атмосфера в колективах, взаємодія між працівниками є одними із визначальних чинників формування ефективного та психологічно комфортного робочого середовища. У зв'язку з цим важливу роль відіграє соціально-психологічний клімат в колективі. Таким чином, сприятливий соціально-психологічний клімат у колективі постає вагомим чинником підвищення ефективності діяльності організації та рівня задоволеності працівників професійною діяльністю.

Мета дослідження – теоретично узагальнити результати вивчення соціально-психологічного клімату в організації під час кризового періоду.

Викладення основного матеріалу. В загальному розумінні соціально-психологічний клімат колективу можна охарактеризувати як психологічний стан, інтегративним чином який відображає особливості його життєдіяльності та включає когнітивні та емоційні компоненти. Соціально психологічний клімат – це важливий компонент групи, колективу, який проявляється у спілкуванні, сумісній діяльності.

На думку В.Шепель, психологічний клімат – це емоційне забарвлення психологічних зв'язків членів колективу, що виникає на основі їх симпатії,

близькості, збігу інтересів, характерів, схильностей. Він вважав, що клімат стосунків між людьми складається з трьох кліматичних зон: перша зона – соціальний клімат, який характеризується тим наскільки в певному колективі усвідомлені мета, цілі і завдання, наскільки в ньому гарантоване дотримання всіх конституційних прав та обов'язків працівників як громадян; друга зона – це моральний клімат, тобто моральні цінності, які прийнятні в даній групі; третя зона – це психологічний клімат, йдеться про неофіційні відносини, які виникають між працівниками, які перебувають в безпосередньому контакті між собою. Психологічний клімат – це мікроклімат, зона дії якого значно локальніша соціального і морального клімату[4, с.184; 5].

Поняття “психологічний клімат” включає систему психологічних за природою міжособистісних відносин, таких як дружба, симпатія, антипатія; психологічні механізми взаємодії між людьми, наприклад співпереживання, наслідування, допомога, сприяння; загальний стиль спільної трудової діяльності, систему взаємних вимог, загальний настрій, єдність колективу (інтелектуальну, вольову та емоційну).

Під час теоретико-методологічного аналізу основних підходів до вивчення психологічного клімату в організаціях під час кризового періоду виявлено кілька ключових аспектів. Серед них важливість урахування сукупності соціально-психологічних та ділових взаємозв'язків, стилю взаємин в групі, психологічної сумісності та емоційно-психологічного настрою колективу організації.

Кризовий період підприємства визначено як суперечлива взаємодія між умовами функціонування виробництва та соціально-психологічними явищами серед працівників. Психологічний клімат розглядається як стан колективу, що об'єднується спільною діяльністю та спільними цілями, а також як процес узгодження поведінки та діяльності з урахуванням досвіду взаємодії та соціального пізнання.

Важливими структурними складовими психологічного клімату є характер міжособистісних стосунків, стиль керівництва, групова мотивація досягнення успіху та інші фактори. Зазначено, що різні концепції визначають психологічний клімат через різні складники, і для більш глибокого розуміння поняття необхідно вивчати його спочатку через призму міжособистісних взаємин.

Отже, в сучасному дослідженні психологічного клімату існує різноманітність підходів та трактувань, і важливо оцінювати як позитивні, так і деструктивні впливи міжособистісної взаємодії на психологічний клімат групи. Висловлено переконання у необхідності системного вивчення цього явища з урахуванням внутрішніх та зовнішніх детермінант. Колектив розглядається як складна структура взаємодії на різних рівнях міжособистісних відносин, що визначається змістом соціально-позитивної діяльності, а також важливими цінностями та цілями для всього колективу. Спільна діяльність учасників колективу розглядається як предметна, і відзначається якісними відмінностями в соціально-психологічних явищах, що властиві колективу, порівняно з іншими типами невеликих соціальних груп.

Висновки. Процес погодження поведінки та діяльності учасників групи передбачає наявність конкретного досвіду взаємодії і здійснення взаємного

соціального пізнання в групі. Зазначено, що проблеми кризового характеру в організації призводять до переосмислення моделей подальшого розвитку працівника. Важливо враховувати, що під час взаємодії персоналу необхідно усвідомлювати вплив міжособистісного спілкування працівників один з одним на психологічний клімат групи в цілому. Розуміння того, що кризовий стан може призвести не лише до змін в психологічному кліматі групи, але і вплинути на взаємодію між її учасниками, а також на конкретні особистісні аспекти кожного працівника, включаючи можливі професійні та особистісні кризи.

Література

1. Ващенко І. В. Конфліктологічна компетентність керівника як умова успішної діяльності організації. *Актуальні питання соціальної та практичної психології у координатах сучасних парадигм*: матеріали III міжнар. наук.-практ. конф., 23-24 січня 2015 р. м. Сєвєродонецьк: Вид-во Східноукр. нац. ун-ту ім. В. Даля, 2015. С. 40-43.
2. Ващенко І. В. Корпоративний клімат як важлива складова корпоративної культури. *Актуальні проблеми психології особистості та міжособистісних взаємин*: Матеріали V міжнар. наук.-практ. конф., 21-22 травня 2013. Кам'янець-Подільський, 2013. С. 187-189.
3. Вольнова Л. М. Соціальна психологія: формування компетентності майбутнього фахівця. Київ: Вид-во НПУ ім. М. Драгоманова, 2011. 283 с.
4. Загірняк М. В. Психологія управління: навч. пос. Харків: Вид-во «Точка», 2011. 194 с.
5. Іушина В.Д. Підходи до сутності та структури психологічного клімату на підприємстві Управління розвитком. 2013. № 12. С. 116–119.
6. Карамушка Л. М. Психологія управління : навч. посіб. К.: Міленіум, 2003. 344 с.
7. Коваленко А. Б. Психологія міжособистісного взаєморозуміння. К. : КНУ імені Т. Шевченка, 2010. 208 с.

Наталія ГОНЕЦЬ,

*студентка I курсу другого (магістерського) рівня вищої освіти
факультету психології та історії*

*Центральноукраїнський державний університет імені Володимира Винниченка
Науковий керівник: кандидат психологічних наук, доцент Ірина МАМЧУР*

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ФОРМУВАННЯ АНТИКОРУПЦІЙНОЇ КУЛЬТУРИ В СУСПІЛЬСТВІ

Постановка проблеми. Сьогодні питання корупції в Україні стоїть досить гостро та сприймається суспільством як загроза національному виживанню. Корупція це не просто юридичний чи економічний злочин, це перш за все усвідомлений і виправданий вибір особистості. Багатьма вченими та практиками

давно вивчається питання, що стимулює корумповану поведінку особистості. Та незважаючи на постійні зусилля щодо її подолання, корупція як етико-правова проблема досить стало прогресує.

Основна проблема відсутності прогресу в подоланні корупції полягає у формуванні антикорупційної системи шляхом створення спеціалізованих антикорупційних стратегій з впровадженням цифрових інструментів контролю, залишаючи поза увагою внутрішні психологічні фактори, що зумовлюють корупційну поведінку.

Найявна антикорупційна стратегія зосереджена в основному на механізмах примусу та покарання, тоді як здатність до вчинення корупційних вчинків визначається певними соціальними установками особистості. У процесі виникнення і розвитку корупції задіяні складні психологічні процеси як усвідомлення, особиста мотивація, форма мислення і прийняття рішення.

Першочергово корупція є суто психологічною проблемою, тому для успішного її подолання та створення антикорупційної культури, необхідно досліджувати в першу чергу психологічні причини її виникнення. Формування антикорупційної культури можливе лише тоді, коли ми зрозуміємо глибинні внутрішні стани людини, які штовхають її до порушення норм. Тож цілком логічним є необхідність вивчення психології корупції, для використання результатів у протидії корупції.

Розуміння психологічних факторів, які зумовлюють корупцію дадуть можливість створити антикорупційну стратегію, що є надзвичайно важливим в контексті розвитку держави як інституту етичного орієнтуру та гаранту суспільної стабільності.

Таким чином, сьогодні є досить гостра теоретична та практична наукова потреба в створенні моделей формування антикорупційної культури, що спиратиметься не на страх покарання, а на внутрішній доброчесності особистості. Будь-яка державна антикорупційна стратегія і система протидії без усвідомлення психологічних механізмів переходу від сприйняття до засудження корупції як явища матиме суто формальний характер, без реальних результатів її подолання.

Викладення основного матеріалу. Корупція є складним суспільним явищем негативний вплив якого поширюється на більшість населення, знецінюючи систему людських цінностей, пріоритетів та форм суспільної свідомості.

З точки зору психології поняття корупції — це особливий «збій» у мисленні індивіда, коли особиста вигода стає важливішою за будь-які правила та мораль. Спочатку корупція формується у свідомості людей і лише потім проявляється у вчинках та діях [3].

Розвиток психології корупції як окремої галузі психологічної науки, що досліджує поведінку людей, спрямовану на незаконне отримання матеріальних чи нематеріальних благ, а також вивчення особистісних рис осіб, схильних до такої поведінки розпочався із досліджень американських вчених [1].

Е. Маккітрик зазначав, що корупція виникає через конфлікт між особистими інтересами індивіда та вимогами офіційних норм і правил, що покликанні забезпечувати прозорість і законність у функціонуванні інституцій. Він наголошував, що корупційна поведінка має системний характер, оскільки підживляє довіру до державних структур і правил.

Д. Саймон і Д. Ейтцен у 1993 році вийшли на новий рівень розуміння корупції, трактуючи її як форму девіантної поведінки. Корупційна поведінка ними розглядається не тільки як порушення законів, але й як відхилення від моральних і соціальних норм. Вони також зазначали, що корупційна поведінка часто легітимізується через культурні або організаційні особливості, де хабарництво і зловживання владою сприймаються як «частина системи». Це робить боротьбу з корупцією особливо складною. Подолання корупції вимагає не лише покарання винних, але й системних змін у культурі, яка толерує такі практики.

Український науковець М. Предко, зазначає, що корупція – це не лише процес, який здійснюється в межах «підкуп-продажність», але й певний стан, певна установка свідомості на спосіб життя [5].

Однак очевидним є факт, що корупція є проявом девіантної поведінки, спрямованої на отримання привілею для особи, яка вчиняє корупційне діяння, що спричиняє шкоду суспільству.

Ефективне формування антикорупційної культури можливе лише тоді, коли ми розуміємо глибинні внутрішні стани людини, які штовхають її до порушення норм антикорупційного законодавства.

Сучасний науковець М. Кікалішвілі [3], вивчаючи соціально-психологічні чинники корупції підкреслює, що протидія корупції є комплексною задачею, яка включає як боротьбу з правовим нігілізмом (усвідомлене ігнорування закону), так і активну нетерпимість до корупційних проявів у всіх сферах суспільства.

Важливий внесок у формування антикорупційної культури зробив дослідник О. Лозинський, створивши діагностичний інструментарій для аналізу ставлення людини до корупції. Він виокремлює психологічні чинники саме інтолерантного ставлення громадян до корупції, порівнюючи дані української та польської вибірок [4].

Відомий український науковець О. Зарічанський вивчаючи психологічні витоки корупції виокремлює три головні фактори, зокрема: депривацію, фрустрацію та девіацію, розглядаючи глибокий взаємозв'язок між екзистенційними та психологічними чинниками, що значно розширюють розуміння цього явища та допомагають при розробці ефективних заходів боротьби з ним [2].

Так, О. Зарічанський зазначає, що депривація є механізмом, який показує прагнення особи до влади, яке може супроводжуватися корупційними ризиками. Тоді ж як фрустрація є психологічною кризою теперішнього суспільства, що приглушує тривогу надмірним споживанням та може відбуватися з використанням корупційних джерел доходу. Корупція у рамках

девіантології – це спроба особистості адаптуватися до недосконалої системи шляхом порушення правил, які нею вважаються неефективними [2].

Для розуміння психологічної вертикалі, що зумовлює виникнення корупційної поведінки - від внутрішнього відчуття нестачі (депривація) через безсилля (фрустрація) до порушення соціальних норм (девіація), варто розглянути деякі особливості цих понять.

Депривація – це психологічний стан, що виникає внаслідок неможливості задовольняти свої матеріальні, соціальні чи емоційні потреби.

З точки зору корупції, депривація може впливати як у абсолютному її виразі (вчинення корупційних дій через незадоволення базових потреб внаслідок бідності) так і у відносному коли при достатньому рівні життя внаслідок порівняння з іншими виникає відчуття несправедливості, яке спонукає вчиняти корупційні дії для компенсації втрат.

Психологічний стан фрустрації виникає через зіткнення з перешкодами на шляху досягнення цілей, що може спровокувати намір уникнути перешкоду, шляхом застосування незаконних методів, зокрема участь у корупції.

Е. Фром, характеризував стан сучасної людини, як глибоко фрустрований, що породжує його безпорадність і безсилля перед зовнішнім світом. З його слів, людина є відчуженою (самотньою) у сучасному суспільстві: «...Людина стає чужою сама собі. Вона немовби «усувається» відокремлюється від себе. Вона перестає бути центром свого світу, господарем своїх вчинків; навпаки ці вчинки та їх наслідки підпорядковують її собі, вона їм кориться й часом навіть перетворює їх на якийсь культ.». Такий стан - живильне середовище для корупції та інших деструкцій особистості. Корупція поневолює людину, розпалюючи її бажання та пристрасті до матеріального благополуччя.

У контексті психології доброчесності, корупція часто є не просто «жадібністю», а девіантним способом подолання фрустрації, спричиненої реальною чи ворожою депривацією. Якщо людина відчуває, що чесна праця не гарантує їй безпеки чи статусу (депривація), вона відчуває гнів (фрустрація) і зрештою обирає корупційний шлях (девіація).

Девіантна поведінка може бути спричинена як соціальними умовами, коли соціум виправдовує або навіть заохочує корупцію, так і психологічними факторами, коли люди зневірившись у чесності влади вдаються до порушення закону як до єдиного способу досягнення своєї цілі.

Таким чином, депривація, фрустрація та девіація пов'язані між собою оскільки депривація породжує передумови для почуття невдоволення, фрустрація викликає бажання обійти закон для досягнення цілей, а девіація виникає як реакція на несправедливу систему та зумовлює адаптацію до умов де корупція сприймається як норма.

Дослідження цих психологічних чинників дозволить розробити дієві стратегії для запобігання та протидії корупції, спираючись на зміні суспільних норм, вихованні моральних принципів, збільшенні відкритості й прозорості при взаємодії суспільства і держави.

Усвідомлення і розуміння цих аспектів є головним для формування антикорупційної культури в суспільстві, де необхідно враховувати як особисті психологічні фактори, так і соціокультурний контекст.

Основними шляхами формування антикорупційної культури в суспільстві є:

- усунення психологічного коріння корупції, шляхом забезпечення громадянам безпеки та впевненості, що чесність — це вигідна і життєздатна стратегія;
- підвищення фрустраційної толерантності, шляхом виховання стійкості до труднощів та здатності діяти в межах законодавчого поля при наявності перешкод;
- дестигматизація чесності, що полягає у формуванні середовища де добродесна поведінка базується на фундаменті справедливості та виступає головним показником гідності особистості.

Висновки. Таким чином, антикорупційна культура постає як складне багатовимірне явище, що формується на перетині психологічної зрілості особистості, морально-етичних цінностей та правосвідомості. Її основою є внутрішня готовність індивіда діяти відповідно до принципів чесності, навіть в умовах фрустрації чи зовнішнього тиску. Таким чином, чесність виступає не лише як правова норма, а передусім як результат внутрішнього морального вибору.

Формування антикорупційної культури відбувається через інтеграцію у суспільну свідомість системи цінностей, переконань, соціальних норм і традицій, які визначають неприйнятність корупційних практик. У цьому контексті вона трансформується у невід’ємний компонент загальної культури нації та виступає індикатором рівня її соціального розвитку.

Водночас антикорупційна культура є проявом активної громадянської позиції, що передбачає свідоме дотримання етичних стандартів і відповідальність за власні дії. Її становлення супроводжується поступовою зміною суспільного мислення, в якому будь-які прояви корупції набувають статусу соціально неприйнятних.

Подальші дослідження доцільно спрямувати на розробку та впровадження практичних інструментів формування антикорупційної культури, зокрема освітніх програм, психологічних тренінгів і просвітницьких кампаній. Важливим є також створення ефективних психодіагностичних методик оцінювання рівня антикорупційної свідомості.

Література

1. Большакова А.М. Антикорупційна психологічна культура особистості як фактор запобігання формуванню корупційної поведінки: концептуалізація поняття. *Наукові інновації та передові технології*. 2024. № 12(40) С. 1452-1464.
2. Зарічанський О. Психологічні витоки корупції. *Вісник Київського національного університету імені Тараса Шевченка*. 2022. № 2(16). С. 14–18.

3. Кікалішвілі М. В. Соціально-психологічні фактори корупції. *Аналітично-порівняльне правознавство*. 2023. №4. С. 324–329.

4. Лозинський О. М. Психологічні чинники інтолерантного ставлення громадян до корупції : дис.канд. психол. наук: 19.00.05. Інститут соціальної та політичної психології НАПН України. Київ, 2021. 277 с.

5. Предко М. Сміслові контексти феномена «корупція». *Літопис Волині. Всеукраїнський науковий часопис*. 2021. №23. С. 153–159.

Олена ГРИЦЕНКО,

*студентка I курсу другого (магістерського) рівня вищої освіти
факультету психології та історії*

*Центральноукраїнський державний університет імені Володимира Винниченка
Науковий керівник: доктор психологічних наук, професор Лілія КЛОЧЕК*

ТРАНСФОРМАЦІЯ ІДЕНТИЧНОСТІ ВИМУШЕНИХ МІГРАНТІВ З УКРАЇНИ В ЄВРОПІ

Постановка проблеми. Повномасштабна агресія Російської Федерації проти України зумовила одну з найбільших хвиль вимушеної міграції в Європі з часів Другої світової війни. Мільйони українців були змушені залишити свої домівки та інтегруватися в нові соціокультурні середовища. У цьому контексті особливої актуальності набуває проблема трансформації ідентичності вимушених мігрантів, адже зміна соціального, культурного та мовленнєвого середовища безпосередньо впливає на самоідентифікацію особистості.

Ідентичність виступає важливим чинником соціальної адаптації, інтеграції та психологічної стабільності. В умовах вимушеної міграції вона зазнає суттєвих трансформацій під впливом як внутрішніх (психологічних), так і зовнішніх (соціальних, політичних, культурних) факторів. Дослідження цього процесу є необхідним для формування ефективної міграційної політики та програм підтримки українських мігрантів у країнах Європи.

Викладення основного матеріалу. Поняття ідентичності в умовах міграції розглядається як динамічна система уявлень особистості про себе, що формується під впливом соціального середовища. Вимушена міграція спричиняє різку зміну життєвих умов, що веде до перегляду цінностей, норм і моделей поведінки [1].

Дослідження свідчать, що трансформація ідентичності відбувається через процеси адаптації та акультурації. Зокрема, інтеграційна стратегія, за якої мігранти зберігають власну культуру та одночасно взаємодіють із новим суспільством, є найбільш ефективною для підтримання позитивної ідентичності.

Водночас процес адаптації ускладнюється низкою факторів:

- мовленнєвий бар'єр;
- культурні відмінності;
- дискримінаційними проявами;

– невизначеність правового статусу [3].

Важливу роль у трансформації ідентичності відіграє соціальне середовище приймаючої країни. Наприклад, дослідження українських мігрантів в Італії показує, що мова є ключовим елементом збереження національної ідентичності, а її використання у повсякденному житті сприяє підтриманню культурної самобутності.

Окрім цього, ідентичність мігрантів формується в умовах подвійної належності – до країни походження та країни перебування. Це призводить до появи гібридної ідентичності, яка поєднує елементи обох культур. Такий процес може бути як позитивним (розширення світогляду), так і негативним (втрата відчуття належності).

Сучасні дослідження також підкреслюють зв'язок між соціальною ідентичністю та рівнем психологічної адаптації. Високий рівень адаптації сприяє формуванню стабільної ідентичності, тоді як соціальна ізоляція може призводити до її кризи [2].

Крім того, трансформація ідентичності має гендерні, вікові та професійні особливості. Наприклад, жінки-мігранти часто змінюють свою професійну ідентичність через необхідність працевлаштування в нових умовах, що не завжди відповідають їхній кваліфікації.

Важливим аспектом є також вплив європейських інтеграційних процесів на ідентичність українців. Умови життя в Європі сприяють формуванню нових ціннісних орієнтацій, зокрема орієнтації на демократичні принципи, права людини та мультикультурність [5].

Систематизуємо основні фактори трансформації ідентичності та виділемо сім груп факторів, кожна з яких описана через конкретні прояви, механізм впливу та показники змін.

Соціокультурні фактори пов'язані зі зміною мовного середовища, соціальних норм і культурних практик. Через процеси акультурації та засвоєння нових цінностей відбувається зміна мовної поведінки й повсякденних культурних звичок.

Психологічні фактори включають стрес, травматичний досвід, ностальгію та втрату соціальних зв'язків. Вони спричиняють кризу ідентичності та формування адаптаційних стратегій (копінгу), що проявляється у рівні тривожності, самооцінці та відчутті належності до спільноти.

Правові фактори визначаються статусом перебування, доступом до прав і соціальних послуг. Вони можуть сприяти інтеграції або, навпаки, маргіналізації, що вимірюється рівнем правової захищеності та доступом до ресурсів.

Економічні фактори пов'язані з працевлаштуванням, доходами та професійною мобільністю. Через них змінюється соціальний статус і соціальні ролі людини, що відображається у рівні зайнятості та відповідності роботи професійній кваліфікації.

Освітні фактори охоплюють доступ до освіти, перекваліфікацію та вивчення мови. Вони забезпечують когнітивну адаптацію й розширення соціального капіталу, що проявляється в освітньому рівні та участі в навчальних програмах.

Соціально-комунікативні фактори стосуються взаємодії з місцевим населенням і діаспорою. Від інтенсивності цих контактів залежить соціальна інтеграція або ізоляція, що оцінюється кількістю соціальних зв'язків і участю в спільнотах.

Політико-ціннісні фактори відображають вплив нових політичних систем, демократичних принципів і прав людини. Вони сприяють переоцінці цінностей, що проявляється у зміні політичних поглядів і громадянської позиції.

Отже, трансформація ідентичності вимушених мігрантів є багатовимірним процесом, у якому соціальні, психологічні, економічні та інституційні зміни взаємопов'язані й взаємно підсилюють одна одну.

Важливо також враховувати, що процес трансформації ідентичності є тривалим і нерівномірним. Він може включати як етапи адаптації, так і кризи ідентичності, що проявляються у відчутті відчуження та втрати соціальних зв'язків.

Висновки. Таким чином, трансформація ідентичності вимушених мігрантів з України в Європі є складним і багатовимірним процесом, що відбувається під впливом соціальних, психологічних, культурних та правових факторів.

Встановлено, що найбільш ефективною стратегією адаптації є інтеграція, яка дозволяє зберігати національну ідентичність і водночас успішно взаємодіяти з новим соціальним середовищем. Водночас відсутність належної підтримки може призводити до кризи ідентичності та соціальної ізоляції.

Особливого значення набуває державна політика приймаючих країн, спрямована на забезпечення прав мігрантів, розвиток програм інтеграції та підтримку культурної самобутності.

Перспективи подальших досліджень полягають у вивченні довгострокових наслідків трансформації ідентичності та ролі діаспор у збереженні національної ідентичності українців за кордоном.

Література

1. Алексєєнко Т. Можливості й ризики конструювання нової ідентичності у вимушених переселенців (мігрантів) Збірник наукових праць «Теоретико-методичні проблеми виховання дітей та учнівської молоді», вип. 27. 2024. URL: <https://zbirnyk.ipv.org.ua/ua/arkhiv-vipuskiv/product/view/27/508>
2. Безручук С. Л., Пирог Г. В. Особливості соціально-психологічної адаптації українців у Німеччині після повномасштабного вторгнення Росії *Теорія та історія соціології*. 2024. № 61. DOI: 10.32782/2663-5208
3. Коваленко А. Б., Гришук Е. Ю., Шарапа С. В. Зв'язок соціальної ідентичності та соціально-психологічної адаптації в українських мігрантів *Український психологічний журнал*. 2024. № 1 (21). DOI: [https://doi.org/10.17721/upj.2024.1\(21\).4](https://doi.org/10.17721/upj.2024.1(21).4)
4. Синякова В., Грисенко А. Психологічні механізми трансформації соціальної ідентичності у вимушених емігрантів *Наукові праці МАУП. Психологія*. 2025. № 1. DOI: <https://doi.org/10.32689/maup.psych.2025.1.4>

5. Теслюк Я. Вимушена міграція у сфері міжнародного права *Вісник Національного університету «Львівська політехніка»*. Серія: юридичні науки. 2024. Т. 11. № 4 (44). С. 274–282. DOI: <https://doi.org/10.23939/law2024.44.274>

Світлана ГРИЦЕНКО,
студентка I курсу другого (магістерського) рівня вищої освіти
факультету психології та історії
Центральноукраїнський державний університет імені Володимира Винниченка
Науковий керівник: кандидат педагогічних наук Наталія КУШНІР

СИМВОЛІКА ЇЖІ ТА ВНУТРІШНЬООСОБИСТІСНИЙ КОНФЛІКТ У СТРУКТУРІ ПСИХІКИ ЯК МЕХАНІЗМ ФОРМУВАННЯ ПОРУШЕННЯ ХАРЧОВОЇ ПОВЕДІНКИ

Постановка проблеми. Харчування традиційно відіграє фундаментальну роль у життєдіяльності людини, оскільки забезпечує організм необхідною енергією та поживними речовинами, що підтримують фізіологічне функціонування та розвиток. Однак у сучасних соціокультурних умовах роль їжі зазнає суттєвих трансформацій. Сьогодні постає своєрідна дилема: людина споживає їжу для забезпечення життєдіяльності чи, навпаки, спосіб життя дедалі більше підпорядковується процесу споживання їжі.

Зміни у структурі та доступності харчових продуктів, розширення асортименту споживчого кошика, а також трансформація культури споживання призвели до низки суспільно значущих наслідків. Зокрема, упродовж останніх десятиліть спостерігається стійка тенденція до зростання поширеності ожиріння та цукрового діабету. Ці захворювання демонструють тенденцію до «омолодження», тоді як серцево-судинні хвороби продовжують посідати провідні позиції серед причин смертності населення. У наукових дослідженнях доведено наявність тісного взаємозв'язку між зазначеними захворюваннями та особливостями харчової поведінки [7]. У зв'язку з цим актуалізується питання: чому, попри значне зростання обсягу інформації щодо принципів здорового харчування, кількість людей із надлишковою масою тіла та ожирінням продовжує збільшуватися?

Актуальність нашого теоретичного аналізу зумовлена тим, що, незважаючи на значне інформаційне насичення інтернет-простору рекомендаціями щодо раціонального харчування, недостатньо дослідженими залишаються психологічні механізми формування порушень харчової поведінки. Зокрема, особливої уваги потребує аналіз причинно-наслідкових зв'язків між символічним значенням їжі та внутрішньоособистісними конфліктами, які можуть виступати чинниками виникнення деструктивних моделей харчування. У сучасному суспільстві їжа стала максимально доступною, а її асортимент надзвичайно різноманітним, що ускладнює формування усвідомленого харчового вибору. Водночас харчування дедалі частіше виконує не лише

фізіологічну, а й психологічну функцію — швидке отримання емоційного задоволення чи зниження рівня напруження (наприклад, через споживання солодощів або кави). Значну роль у цьому процесі відіграють маркетингові стратегії, реклама та трансформація соціокультурних норм.

Проблема порушень харчової поведінки є багатовимірною та потребує комплексного підходу до її дослідження. Одним із важливих психологічних чинників виступає внутрішньоособистісний конфлікт. З одного боку, сучасний соціум формує потужний тиск через ідеали зовнішньої привабливості, популяризацію здорового способу життя та культури «ідеального» тіла. З іншого боку, культура споживання пропонує широкий спектр швидкої їжі, популяризує «каву з десертом» як елемент повсякденного задоволення, а також поширює ідеї бодіпозитиву.

У контексті глобалізаційних процесів ставлення людини до їжі значно ускладнюється. Вона дедалі менше виконує виключно функцію задоволення фізіологічного голоду, натомість набуває ширшого символічного значення, пов'язаного з емоційною регуляцією, соціальною ідентичністю та особистісними переживаннями.

Викладення основного матеріалу. Харчова поведінка людини є складною багаторівневою психологічною системою, що формується та розвивається у процесі взаємодії індивіда з соціокультурним середовищем. У цьому контексті задоволення харчової потреби поступово набуває характеру не лише природного фізіологічного процесу, а й вищої соціально детермінованої форми реалізації базової вітальної потреби [1].

У сучасному суспільстві людина часто опиняється перед необхідністю узгодження власних бажань, соціальних норм і реальних можливостей, що нерідко породжує внутрішньоособистісні суперечності. Зокрема, у сфері харчової поведінки це проявляється у протиставленні «хочу», «треба» і «можу», що може виступати джерелом внутрішнього психологічного конфлікту.

Внутрішній, або інтрапсихічний, конфлікт визначається як стан когнітивного дисонансу, що виникає внаслідок порушення внутрішньої гармонії особистості, коли її бажання, потреби чи вимоги суперечать одне одному або можливостям їх реалізації [6]. Такий конфлікт зумовлюється як внутрішніми (особистісними) чинниками, так і зовнішніми соціокультурними обставинами.

У контексті аналізу внутрішньоособистісних конфліктів доцільно звернутися до психоаналітичної традиції, засновником якої є Зигмунд Фрейд. Хоча дослідник безпосередньо не фокусувався на проблемі порушень харчової поведінки, його теоретичні положення стали підґрунтям для подальших психоаналітичних інтерпретацій цих феноменів. Зокрема, Фрейд використовував термін «психічна анорексія», пов'язуючи її виникнення з ранніми сімейними взаєминами та невирішеними дитячими конфліктами. На його думку, анорексія у підлітковому віці може виступати формою психологічного опору процесам становлення сексуальності, тоді як розлади харчової поведінки можуть бути пов'язані з едіповими конфліктами [4].

Під психічним конфліктом З. Фрейд розумів зіткнення протилежних бажань, коли одна частина особистості прагне реалізації певних потягів, а інша чинить

їм опір та намагається їх витіснити. У ситуації неможливості задоволення потягу лібідо змушене шукати альтернативні об'єкти та способи реалізації [3].

У психоаналітичній концепції харчова поведінка розглядається не лише як біологічний процес, а як психічно насичена діяльність, що має символічне значення. Їжа в цьому контексті може виступати символом турботи, безпеки, прийняття, любові або емоційної підтримки.

Сучасні наукові підходи визначають порушення харчової поведінки як комплекс симптомів, що формується внаслідок тривалого впливу поведінкових, емоційних, психологічних та соціальних факторів. Під цим поняттям розуміють відхилення у способах споживання їжі, які ще не набувають статусу клінічного захворювання, проте ускладнюють повноцінне функціонування людини. До таких порушень належать екстернальний, емоціогенний та обмежувальний типи харчової поведінки, а також компульсивне переїдання.

Їжа є фундаментальною складовою людського існування та важливим елементом біологічного, психологічного й соціокультурного розвитку особистості. Уже з моменту народження перший досвід взаємодії дитини зі світом пов'язаний із харчуванням: новонародженого прикладають до грудей матері, де він отримує молоко, що має солодкий і жирний смак. Саме цей первинний сенсорний досвід формує базові смакові уподобання та може частково пояснювати подальшу схильність людини до споживання солодкої й жирної їжі, особливо в умовах стресу.

Фундаментальною складовою існування людини та важливим елементом біологічного, психологічного і соціальнокультурного розвитку особистості є їжа. Перший досвід взаємодії дитини зі світом пов'язаний із харчуванням: новонародженого прикладають до грудей матері, де він отримує молоко, солодке й жирне на смак. Саме цей первинний досвід формує базові смакові уподобання і частково пояснює схильність людини до споживання солодко-жирної їжі, особливо в стресових умовах.

У ранньому дитинстві взаємозв'язок між матір'ю, їжею та почуттям безпеки є особливо тісним. Дитина не володіє вербальними засобами комунікації, основним способом сигналізації про свої потреби стає плач. Реакція дорослих на цей сигнал часто полягає в годуванні, навіть якщо причина плачу не пов'язана з фізіологічним голодом. У результаті формується умовний зв'язок між отриманням їжі та задоволенням різних емоційних потреб. У подальшому житті це може призводити до того, що їжа набуває символічного значення й асоціюється з турботою, любов'ю, прийняттям і безпекою. У такому випадку харчування починає виконувати компенсаторну функцію: людина споживає їжу не лише через фізіологічний голод, а й для регуляції емоційного стану, зниження тривоги або подолання психологічного дискомфорту. Таким чином, їжа може виступати своєрідним механізмом емоційної саморегуляції, а інколи — способом компенсації дефіциту близьких стосунків, відчуття підтримки чи задоволеності життям.

Сучасні наукові дослідження підтверджують, що потяг до певних видів їжі має нейробіологічні механізми. Зокрема, в одному з новітніх досліджень було виявлено специфічні нейронні шляхи взаємодії між кишечником і мозком, які

беруть участь у формуванні потягу до продуктів із високим вмістом цукру та жирів. За словами дослідника Гійома де Лартіга, «комунікація між кишечником і мозком відбувається на рівні, що не усвідомлюється людиною», унаслідок чого потяг до такої їжі може виникати без чіткого усвідомлення його причин [11; 14].

Їжа виконує не лише біологічну функцію, а й має символічне значення, виконуючи об'єднуючу та ритуальну функцію. Останнє є підґрунтям у формуванні порушення харчових звичок. Вона зустрічається в казках, фольклорі, художніх фільмах і текстах релігійного характеру. Українці плекають свої традиції і їжа тут займає особливе місце: навколо спільної трапези збираються родини, хлібом сіллю зустрічають гостей, поминальні і весільні обіди. Їжа супроводжує людину від народження до останнього подиху.

Глибокий слід у формуванні харчових звичок лишив Голодомор 1932-1933 та 1946-1947 років. Цей досвід вплинув на формування установок, які передавались від покоління до покоління. Мої дідусь з бабусею пережили ці трагічні події і страх вмерти від голоду передався і сучасному поколінню. Запаси їжі на місяці, роки, їсти коли не має фізіологічної потреби. Шкода викинути їжу перелаштовується в доїдання поза насиченням.

Сімейне виховання набуває додатково чинника впливу на харчові звички. В багатьох родинах, зокрема в моїй, їжа – це про турботу та любов, прояв уваги та спільний час в колі близьких значимих людей. Настанови у фразах таких як: «хліб всьому голова», «доїж, бо буде ганятись», «не встанеш зі столу доки не доїси» мають вплив на харчову поведінку та впливають на ігнорування сигналів насичення. Їжа стає способом підтримки та приналежності до родини. Ця жертівність в майбутньому може призвести до не розпізнання фізіологічного голоду, коли емоції беруть гору. Подібні патерни в поведінці призводять до внутрішнього конфлікту. З одного боку прагнення до приналежності своїх, відповідати їх очікуванням, а з іншого – ігнорування власних потреб, що призводить до переїдання, надлишкової ваги, негативних думок щодо оцінювання себе в соціальному середовищі та свого тіла. Така поведінкова модель може з часом зафіксуватись і стати звичкою, яка діє на несвідомому рівні.

Їжа стає інструментом для самопокарання, коли порушується харчова поведінка. У психодинамічному підході такий прояв розглядається як наслідок несвідомого внутрішнього конфлікту між прагненням до задоволення (лібідна енергія) та тенденціями до саморуйнування (мордідна енергія). У несвідомому - їжа стає, як символ любові, турботи, прийняття, безпеки, прагнення до материнського. Компенсаційний характер їжа набуває як спосіб долання тривоги, подолання негативних емоцій, стресу. Це має індивідуальний спосіб задоволення потреб людини на несвідомому рівні.

Зигмунд Фрейд у психоаналітичній концепції виокремив три аспекти психіки. Компенсація гармонійних стосунків, культурних традицій та відчуття щастя. Ід (Воно), Его (Я) та Супер-Его (Над-Я), взаємодія яких може пояснювати певні механізми формування порушень харчової поведінки.

Ід (Воно) — це несвідома частина психіки, яка є джерелом базових інстинктів, зокрема лібідної та агресивної енергії. Ід керується принципом задоволення та прагне до негайного задоволення потреб. У контексті харчової

поведінки домінування імпульсів Ід може проявлятися у компульсивному переїданні, коли інстинктивне прагнення до насолоди переважає над когнітивним контролем. У такому випадку поведінка визначається імпульсом «хочу», тоді як можливі наслідки практично не усвідомлюються.

Супер-Его (Над-Я) виконує функцію морального регулятора особистості. Над-Я формується під впливом виховання, культурних норм та соціальних очікувань і є носієм моральних принципів, заборон і внутрішніх стандартів. Саме в структурі Супер-Его формується внутрішній критик і уявлення про ідеальне «Я». Надмірно жорсткі внутрішні установки, наприклад «тобі не можна їсти солодке» або «ти не повинна була це з'їсти», можуть сприяти формуванню обмежувальної харчової поведінки. Такі механізми іноді пов'язані з розвитком розладів харчової поведінки, зокрема нервової анорексії та булімії. Серед психічних розладів нервова анорексія характеризується одним із найвищих рівнів смертності, що підтверджується результатами сучасних клінічних досліджень [11].

Его (Я) є свідомою та раціональною частиною психіки, яка функціонує за принципом реальності. Воно виконує роль посередника між імпульсами Ід, моральними вимогами Супер-Его та зовнішньою реальністю. Его намагається знайти компроміс між прагненням до задоволення та необхідністю дотримання соціальних і моральних норм. У ситуації внутрішнього конфлікту між імпульсивними бажаннями та суворими внутрішніми заборонами людина може переживати постійне психологічне напруження. Це може проявлятися у повторюваному циклі: бажання — заборона — зрив — почуття провини. Їжа використовується, як спосіб знання емоційного дискомфорту, з іншого боку Супер-Его тисне на моральні устрої особистості і призводить до утиску бажань, виникає незадоволеність собою та повторювання циклу. Формується замкнене коло, яке потребує психокорекції.

Процес соціалізації відіграє важливу роль у формуванні Супер-Его. Спочатку функцію зовнішнього контролю виконують батьки, згодом — соціальне оточення: школа, однолітки, суспільні норми. З часом ці зовнішні вимоги інтегруються та перетворюються на внутрішній моральний регулятор — совість. У дорослому житті цей внутрішній критик може виконувати як адаптивну функцію самоконтролю, так і ставати джерелом надмірної самокритики, що супроводжується переживаннями провини та незадоволеності собою.

Таким чином, з позицій психоаналітичного підходу порушення харчової поведінки можна розглядати як прояв внутрішнього конфлікту між імпульсивними прагненнями Ід, моральними обмеженнями Супер-Его та регулятивною функцією Его. Дослідження цих механізмів може сприяти розробці ефективних психокорекційних програм, спрямованих на відновлення більш гармонійної взаємодії між структурними компонентами особистості.

Опираючись на трактування Зигмунда Фрейда, я пропоную розглянути метамодель структури психіки як механізм формування порушення харчової поведінки. [12] (рис 1.)

В сучасному світі інформація щодо здорового способу життя та наслідків незбалансованого раціону є досить багато у вільному доступі. [4] Не дивлячись на це багато людей й досі не знають чи не вміють використовувати цю інформацію. Можливо недостатньо мотивації до змін власної харчової поведінки. Говорячи про мотивацію, слід зазначити самомотивацію, як механізм впливу на Его, яке постійно знаходиться в утиску Ід та Супер-Его. Мій досвід роботи в сфері нутриціології дає можливість ширше подивитись на вищеописану проблемну ситуацію. Майже кожна з жінок, яка звертається по допомогу говорить: «Я знаю, що треба їсти, але не можу, не вистачає сили волі. Я якась не така».

Підтвердження цього знаходжу в статті Абсаямової Л. М. «Теза про те, що знання впливає на поведінку, може здаватися самоочевидною, однак насправді навіть широке публічне надання інформації про ті чи інші харчові ризики не справляє помітного ефекту на харчову поведінку аж доти, поки не проламає увесь комплекс психологічних, поведінкових та соціальних захисних бар'єрів.» [3]

З кожним роком зростає кількість інформаційних ресурсів, присвячених здоровому способу життя, збільшується кількість фахівців у сфері нутриціології та дієтології, питання здорового харчування активно впроваджуються в освітній процес, зокрема у формі тематичних занять і програм популяризації здорового способу життя в школах. Водночас статистичні дані та сучасні дослідження свідчать про зростання поширеності ожиріння серед дорослого населення, підвищення рівня дитячого ожиріння, а також збільшення частоти метаболічних порушень, інсулінорезистентності та серцево-судинні захворювання. Подібні тенденції підтверджуються результатами численних міжнародних досліджень та аналітичними звітами World Health Organization [8; 9; 12].

Опираючись на вищезазначене, можна сказати, що формування харчової поведінки не може бути пояснене виключно рівнем обізнаності людини щодо принципів здорового харчування. Значну роль у цьому процесі відіграють психологічні механізми, зокрема несвідомі мотиви та внутрішні конфлікти особистості.

З позицій психоаналітичного підходу поведінка людини значною мірою визначається несвідомими процесами, що можуть залишатися поза межами свідомого контролю. У випадку порушень харчової поведінки це може проявлятися у конфлікті між імпульсивними бажаннями, пов'язаними із задоволенням базових потреб, та внутрішніми заборонами або соціальними вимогами. Такий конфлікт може виникати між прагненням до задоволення («хочу») і нормативними вимогами («треба»), між ідеалізованим образом власного тіла та його реальним сприйняттям, а також між рівнем знань людини про здорове харчування та її реальними поведінковими практиками.



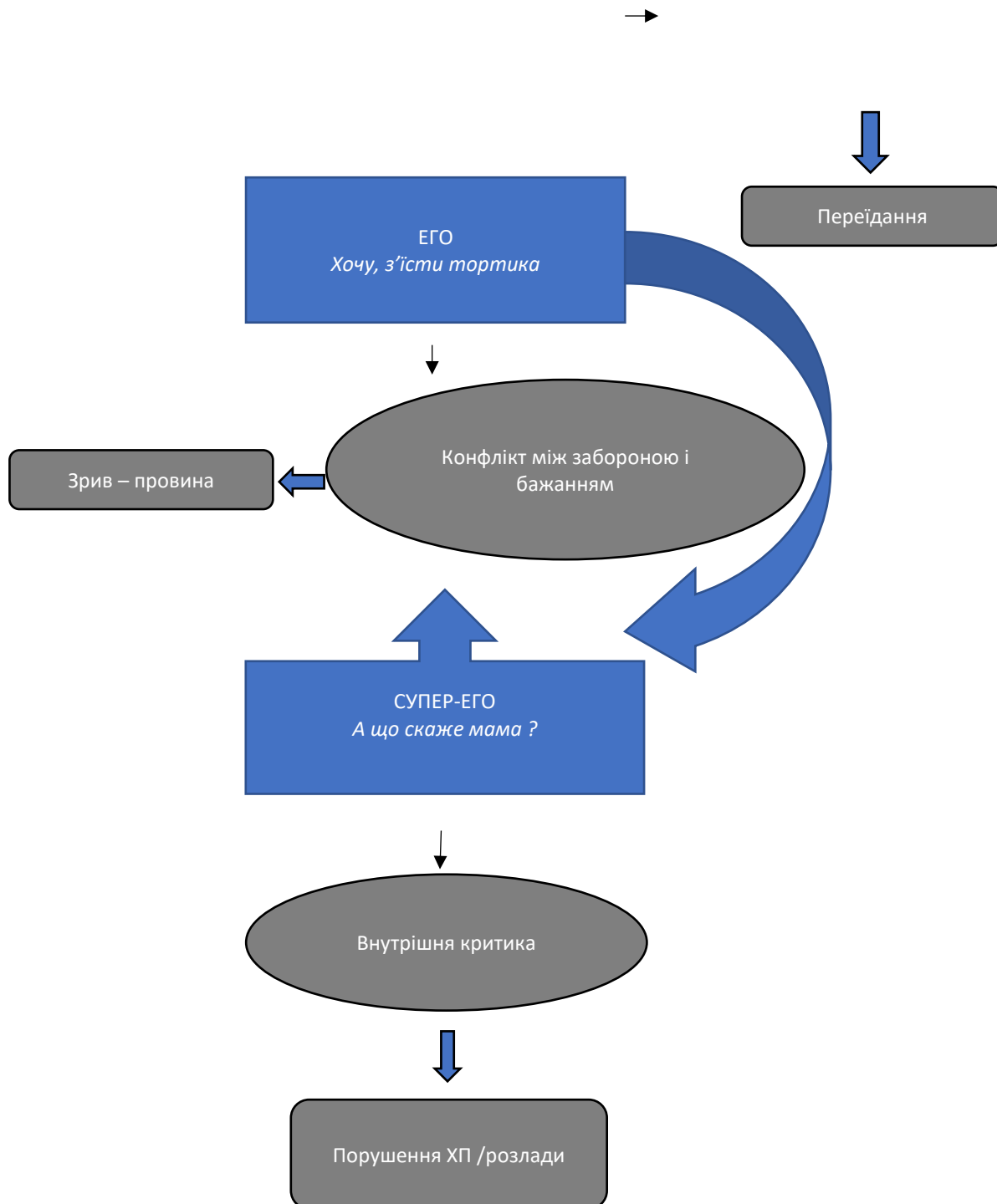


Рис. Модель структури психіки як механізм формування порушення харчової поведінки.

Накопичення подібних суперечностей може призводити до формування внутрішнього психологічного напруження та сприяти розвитку порушень харчової поведінки. Саме тому є доцільним досліджувати формування чинників порушення харчової поведінки.

Висновки. Отже, в результаті проведеного теоретичного дослідження встановлено, що їжа окрім біологічної функції носить символічний характер у несвідомому вимірі, як турбота, любов, безпека, прагнення до материнського.

Харчування набуває характеру компенсацій і закриває потреби емоційної сфери, що призводить до внутрішньоособистісного конфлікту. Внутрішні суперечності призводять до циклічних патернів «бажання – заборона – зрив – почуття провини». В ході дослідження була розроблена метамодель на основі вчення Зигмунда Фрейда, яка пояснює формування порушення харчової поведінки. Дана робота стане в нагоді для подальшого дослідження та розроблення психокорекційної програми для людей з надмірною вагою та порушенням харчової поведінки.

Література

1. Абсалямова Л. М. Психологія харчової поведінки жінок: розлади та корекція: дис. д –ра. псих. наук : 159.9.019.4. Київ. 2019. 398 с.
2. Абсалямова Л. М. Дослідження харчових виборів у жінок репродуктивного віку. Проблеми сучасної психології: *Збірник наукових праць* Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка, Інститут психології імені Г.А. С. Костюка НАПН України / за наук. ред. С. д. Максименка, Л. А. Онуфрієвої. – Вип.39. – Кам'янець-Подільський: Аксіома, 2018. – С.19 – 31.
3. Абсалямова Л. М. Розлади та порушення харчової поведінки особистості. *Проблеми сучасної психології. Збірник наукових праць* К-ПНУ імені Івана Огієнка, Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України. 2014. N 25. С.83 – 91.
4. Айча Тезерішір, Сінем Балтаджи, Тулін Генкоз. Психоаналітичні погляди на розлади харчової поведінки: історичне та теоретичне дослідження. *Psikiyatride Guncel Yaklasimlar - Сучасні підходи в психіатрії*. 2025. 18 (1). С. 54-61. URL: https://www.researchgate.net/publication/395228379_Psychoanalytic_Insights_into_Eating_Disorders_A_Historical_and_Theoretical_Exploration
5. Власенко І. А. Проблема внутрішньоособистісного конфлікту в контексті психологічних досліджень особистості. *Проблеми сучасної психології. Збірник наукових праць* К-ПНУ імені Івана Огієнка, Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН. 2013. Ви. 21. 348 с.
6. Захворювання серцево-судинної системи: фактори ризику та профілактика. URL: https://moz.gov.ua/uk/zahvorjuvannja-sercevo-sudinnoi-sistemi-faktori-riziku-ta-profilaktika?utm_source=chatgpt.com
7. Зв'язок між зміною показників ожиріння та серцево-судинними наслідками: метааналіз доза-відповідь. 2024. URL: <https://www.nature.com/ijo>
8. Лисенко, С.О. Конфлікт як проблема психології. *Проблеми сучасної психології. Збірник наукових праць*. Кам'янець-Подільський: Аксіома (18): 457—466. Архів оригіналу за 28 січня 2021. 247 с.
9. Ожиріння та надмірна вага. URL: <https://www.who.int/>.
10. Систематичний огляд та метааналіз смертності у пацієнтів з нервовою анорексією. URL: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/>.
11. Фрейд З. Трактатування сновидінь. Київ: Здоров'я, 1991. 383 с.

12. Хвостенко Тетяна. «Я- реальне» та «Я-ідеальне» Я-концепція та самооцінка як основа самопізнання та самовдосконалення. 2013. 348 с.
13. Виявлено нові ланцюги зв'язку кишечник-мозок, що відповідають за тягу до цукру та жирів. URL: https://www.sciencedaily.com/releases/2024/01/240118122107.htm?utm_source=chatgpt.com.

Ельнара ГУЛІЄВА,
*студентка IV курсу першого (бакалаврського) рівня вищої освіти
факультету української філології, іноземних мов та соціальних комунікацій
Центральноукраїнський державний університет імені Володимира Винниченка
Науковий керівник: кандидат психологічних наук, доцент Галина ГОРСЬКА*

ОСОБЛИВОСТІ ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я В ПІДЛІТКОВОМУ ВІЦІ

Постановка проблеми. Про актуальність проблеми збереження психічного здоров'я підлітків свідчить невтішна статистика, відповідно до якої половина всіх психічних розладів починається саме в цей віковий період; серед усіх захворювань підлітків психічні складають 16%; за час повномасштабного вторгнення кількість українських підлітків, у яких виявлено проблеми психічного здоров'я, зросла на 17%. Медики, педагоги і психологи б'ють на сполох, бо поширення розладів психічного здоров'я підлітків і молоді набуває глобальних масштабів і потребує негайного системного втручання.

Викладення основного матеріалу. Питання психічного здоров'я досить довгий час цікавить багатьох науковців. З 1979 року Всесвітньою організацією охорони здоров'я (ВООЗ) було введено у науковий обіг термін «психічне здоров'я» (mental health). За даними ВООЗ, *психічне здоров'я особистості* – це «стан благополуччя, в якому людина реалізує свої здібності, сприйняту самореалізацію, автономію, компетенцію, залежність між поколіннями та самореалізацію інтелектуального та емоційного потенціалу» [8].

Л.М.Карамушка подає таке визначення: «психічне здоров'я – це такий відносно стійкий стан організму і особистості, який дає змогу людині усвідомлено, враховуючи свої фізичні й психічні можливості, а також навколишні природні і соціальні умови, здійснювати й забезпечувати свої індивідуальні й суспільні (колективні) біологічні та соціальні потреби на основі нормального функціонування психофізичних систем, здорових психосоматичних і соматопсихічних відносин в організмі» [2, с. 34].

І.В.Шаронова на основі аналізу та узагальнення різних наукових позицій зазначила, що під поняттям «психічне здоров'я» можна розуміти таке «функціонування психіки, яке забезпечує гармонійну взаємодію з навколишнім світом, суспільством, соціальними групами, адекватність поведінки, ефективність навчальної, професійної, побутової діяльності та здійснення особистісного розвитку» [6, с. 741].

У Всесвітній декларації з охорони здоров'я подано перелік основних *ознак психічного здоров'я* людини, серед яких: усвідомлення цілісності, постійності, ідентичності свого фізичного та психічного «Я»; стабільність та відповідальність переживань у подібних ситуаціях; критичність до себе та власної діяльності, її результатів; відповідність психічних реакцій людини впливу середовища; здатність управляти поведінкою відповідно до соціальних норм та правил; здатність планувати власну життєдіяльність і реалізовувати поставлені цілі; здатність змінювати поведінку залежно від обставин та життєвих ситуацій [7].

На сучасному етапі наукових досліджень і практики надання психологічної допомоги використовуються такі *критерії психічного здоров'я*: позитивне сприйняття власного психічного благополуччя; відчуття власної гідності, впевненість у цінності своєї особистості та цінності інших людей; здатність підтримувати гармонійні взаємовідносини з внутрішнім світом думок та почуттів, справлятися з життєвими проблемами та свідомо йти на ризик; здатність встановлювати, розвивати та підтримувати взаємно задовільні міжособистісні відносини; здатність психіки до самозцілення (спонтанного відновлення нормального стану) після перенесеного шоку або стресу [1, с. 29].

З урахуванням визначених критеріїв та показників психічного здоров'я, нами здійснено емпіричне дослідження із застосуванням відповідних психодіагностичних методик. В якості показників стану психічного здоров'я підлітків, було обрано стабільність (незмінність, постійність, відсутність різких коливань психічних станів протягом тривалого часу), когнітивні аспекти суб'єктивного благополуччя (рівень сприйняття, розуміння і задоволеності власним життям) та рівень прояву тривожності.

Обстежуваними виступили учні 8-х класів (13-14 років) закладів загальної середньої освіти м. Кропивницького. Дослідження було організовано у формі онлайн-опитування, в якому респонденти відповідали на питання електронних бланків у зручний для них час.

Згідно з даними методики «Стабільність психічного здоров'я (україномовна версія опитувальника Mental Health Continuum - Short Form, МНС-SF)», у досліджуваній групі було виявлено, що за показником «позитивне функціонування», який вказує на рівень соціального і психологічного благополуччя, у більшості спостерігаються ознаки пригнічення: високий рівень («процвітання») – 27% респондентів, середній рівень («помірний тип») – 20 %, низький рівень («пригнічення») – 53%. Тобто, переважна більшість підлітків перебуває у негативному емоційному стані, відчуває незадоволення, засмученість, невпевненість.

За результатами методики «Когнітивні особливості суб'єктивного благополуччя особистості – КОСБ-3 (Калюк О., Савченко О.)» встановлено, що високий рівень задоволеності за свідченням самих обстежуваних – у 7% підлітків. Усі інші учасники поділилися на дві кількісно рівні групи – по 46,5% з середнім та низьким рівнем задоволеності. Такі підлітки найчастіше відчувають розчарування життям, в більшості випадків вважають себе невдахами, мають низьку самооцінку, невдоволені собою й іншими, ставляться до них вороже.

Результати третьої проведеної методики «GAD-7 – Опитувальник з генералізованої тривоги» засвідчили неоднорідний рівень тривожності серед обстежуваних. У 40% учнів не виявлено ознак тривожних розладів, що вказує на відносно стабільний емоційний стан і здатність ефективно справлятися з повсякденними труднощами. Наявні поодинокі симптоми тривожного розладу легкого ступеня – у 27% підлітків, у такої ж кількості – ознаки середньої важкості. А 6% респондентів продемонстрували загрозливі свідчення важкого тривожного розладу.

Тобто, ми з'ясували, що психологічно благополучними, щасливими, успішними і задоволеними життям вважають себе від 7 до 27% підлітків. Натомість, майже постійне невдоволення, розчарування, тривогу, дратівливість відчують від 27 до 53% підлітків, що відображає загальний стан психічного здоров'я населення в умовах війни.

Тому наступним етапом дослідження стала розробка програми створення та підтримки сприятливих умов життєдіяльності та навчання підлітків. Спочатку нами було проаналізовано основні фактори впливу на психічне здоров'я.

Відповідно до моделі системи *чинників здоров'я* (психічного – в тому числі) «поле здоров'я» Марка Лалонда виділяють чотири сфери, які визначають стан психічного здоров'я особистості [3, с. 36]:

- спосіб життя індивіда – включає режим дня, особливості перебігу праці та відпочинку, спосіб харчування, наявність шкідливих звичок (паління, вживання спиртних напоїв), загальна схильність до ризику та небезпечної поведінки.

- біологічні чинники – генетичні і вроджені предиспозиції; анатомічна, фізіологічні, анатомічні особливості організму людини та її родини; особливості функціонування систем органів тіла.

- фізичне і соціальне середовище – умови проживання та діяльності; культурні особливості соціального середовища, традиції; економічний, фінансовий та соціальний статус індивіда; активність втручання громадських організацій та соціальних груп.

- рівень розвитку системи охорони здоров'я – доступність медичної допомоги, рівень розвитку медицини.

Таким чином, психічне здоров'я залежить від факторів, які можуть впливати на нього як позитивно, забезпечуючи прогресивний напрям розвитку, так і негативно, порушуючи процес, викликаючи розлади. До негативних факторів (*факторів ризику*) впливу на психічне здоров'я, за свідченнями різних джерел, належать наступні [2; 4; 5; 8]:

- Соціальні та екологічні умови, включаючи бідність, насильство, екологічну депривацію.

- Швидкі соціальні зміни, стресові умови життєдіяльності, соціальна ізоляція, нездоровий спосіб життя, порушення прав людини, дискримінація, загальне погіршення фізичного здоров'я.

- Стресові ситуації, невідомість підтримувати адекватні відносини з оточуючими, конфлікти, недостатній відпочинок, соціально-побутові умови, матеріальне становище, зовнішні подразники (шум та ін.).

- Умови навчання в закладах освіти, завчасний початок планомірного навчання у дошкільників, ранній початок навчання у школі, інтенсивний навчальний процес, неузгодженість у технологіях та методиках навчання з віковими особливостями учнів, навчання у другу зміну, складання іспиту.

- Навчання під час воєнного стану, повітряні тривоги, артилерійські та ракетні обстріли, потреба проводити уроки у сховищах, нехтування гігієнічних регламентів дистанційного навчання.

Підготовлений список було використано в якості критеріїв оцінки ступеня безпечності життєдіяльності підлітків. У межах наших можливостей було організовано моніторинг факторів психічного здоров'я школярів, до якого було залучено як учителів, так і самих учнів підліткового віку. Постійний контроль, увага до цього аспекту життєдіяльності дозволила хоч і незначно, але змінити на краще ті умови, які підлягають свідомому керуванню учасниками освітнього процесу.

Висновки. Отже, психічне здоров'я є складним утворенням, яке визначається взаємодією біологічних, психологічних і соціальних чинників. Рівень психічного здоров'я підлітків, його збереження залежить від комплексу умов, до яких належать: спосіб життя, навколишнє середовище, вплив позитивних та негативних факторів, зокрема стресу, організація освітнього процесу.

Результати дослідження засвідчили наявність у переважної більшості підлітків негативні симптоми психічного здоров'я, спостерігаються: недостатній рівень емоційного благополуччя, ознаки зниженого психологічного функціонування, посередній рівень задоволеності життям та прояви тривожності. Отримані результати вказують на необхідність впровадження заходів, спрямованих на підтримку та зміцнення психічного здоров'я підлітків, що і становить перспективи наших подальших досліджень.

Література

1. Гаркавенко Н. В., Собкова С. І. Компоненти психічного і психологічного здоров'я підлітка як чинники його особистісного здоров'я. *Теорія і практика сучасної психології*. 2019 р. № 6. Т. 2. С. 27-31.

2. Карамушка Л.М. Психічне здоров'я: сутність, основні детермінанти, стратегії та програми забезпечення. *Психологічний часопис*. 2021. Том 7. №5 (49). С.26-37.

3. Коцан І. Я., Ложкін Г. В., Мушкевич М. І. Психологія здоров'я людини: навч. посіб. Луцьк: Вежа, 2011. 430 с.

4. Коцур Н., Товкун Л. Формування психологічної безпеки освітнього середовища в умовах російсько-української війни. // *European Humanities Studies: State and Society = Europejskie Studia Humanistyczne: Państwo i Społeczeństwo*. 2023. № 1. С. 56–67. URL: <https://ehs.eeipsy.org/index.php/ehs/issue/view/27/1-2023-pdf> (дата звернення: 02.04.2026)

5. Неніця В. В. Подгорна В. В. Вплив освітнього середовища на здоров'я учнів *Сучасні проблеми фізичного виховання, спорту та здоров'я людини*: матеріали III міжнар. інтернет-конференції / за ред.: П. Б. Джуринського, О. І.

Форостян [та ін.]. Одеса: Букаєв Вадим Вікторович, 2019. С. 186-191.

6. Шаронова І.В. Психічне здоров'я особистості як предмет психологічного дослідження. *Збірник наукових праць «Проблеми сучасної психології»*. 2013. Вип.20. С.738-747.

7. The World health report: 1998: Life in the 21st century: a vision for all : report of the Director-General. World Health Organization. URL: <https://iris.who.int/handle/10665/42065> (дата звернення: 02.04.2026)

8. World Health Organization. Mental health [Electronic resource]. URL: https://www.who.int/health-topics/mental-health#tab=tab_1 (дата звернення: 02.04.2026)

Анастасія ГУМЕНЧУК,

*студентка II курсу першого (бакалаврського) рівня вищої освіти
факультету психології*

Карпатський національний університет імені Василя Стефаника

Науковий керівник: кандидат психологічних наук, доцент Наталія НАЗАРУК

СУБЛІМАЦІЯ ЯК СТРАТЕГІЯ РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ У КРИЗОВИХ УМОВАХ

Постановка проблеми. Відзначаючи 170-річчя з дня народження Зигмунда Фрейда, ми як академічна спільнота звертаємось до його фундаментальної спадщини не лише як до історичного артефакту, а як до живого інструментарію розуміння людської психіки в екстремальних умовах. Актуальність теми та її сучасна трансформація зумовлена тривалою повномасштабною війною в Україні, яка вимагає від кожного громадянина не просто виживання, а високого рівня адаптації до таких стресових умов. Це ставить перед психологічною наукою гострі виклики щодо збереження ментального здоров'я нашої нації. Центральним поняттям у цьому контексті стає резильєнтність – здатність особистості зберігати цілісність та відновлюватися після важких травматичних подій. Одним із найбільш ефективних, але водночас складних механізмів формування такої стійкості є сублімація. Це процес трансформації деструктивної енергії (агресії, страху, люті) у конструктивну соціально значущу діяльність: мистецтво, науку, та те що є пріоритетним вектором у сучасних умовах – волонтерську діяльність.

Питання психологічного опору, адаптації та резильєнтності в контексті українських реалій досліджували такі вчені, як Т. Титаренко, П. Волошин, Н. Марута, Л. Шестипалова та інші. Проте роль сублімації як специфічної форми посттравматичного зростання саме в умовах сучасної російсько-української війни потребує глибшого вивчення.

Викладення основного матеріалу. Психоаналітична традиція розглядає сублімацію як "зрілий" захисний механізм. Класично З. Фрейд визначав сублімацію як перенаправлення енергії лібідо(сексуального потягу) від

первинної біологічної мети до вищих соціальних або культурних цілей. У воєнних реаліях цей механізм набуває особливого значення: відмова від прямої реалізації імпульсів(страху чи деструкції) на користь «вищих» актів творчості та допомоги стає запобіжником психологічних розладів.

В умовах воєнних викликів психіка людини піддається надпотужному тиску, який генерує енергію «Танатосу» (потягу до руйнування). Якщо ця енергія не знаходить виходу, вона веде до посттравматичних стресових розладів, депресії або психосоматичних захворювань. Сублімація агресії та люті на ворога тут виступає не просто як «вихід пари», а як стратегічний спосіб уникнути деструктивної фіксації на травмі. Замість зациклення на болю, енергія спрямовується на відновлення контролю через дію [1].

Т. Титаренко у своїх працях наголошує, що в умовах тривалої травматизації психологічне здоров'я особистості напряду залежить від опанування засобів самопомоги. Авторка підкреслює, що особистість має активно шукати внутрішні та зовнішні ресурси для стабілізації свого стану. Сублімація в цьому процесі відіграє роль "каналізатора" негативних емоцій, перетворюючи їх на паливо для життєдіяльності [3].

Теоретико-методологічні основи розвитку та корекції резильєнтності, висвітлені у роботах І. Мельничук, вказують на те, що стійкість не є статичною рисою, а є динамічним процесом, який можна розвивати. Резильєнтність формується через подолання криз, де сублімація виступає мостом між травмою та посттравматичним зростанням. Корекційна робота в цьому напрямі має бути спрямована на допомогу особистості у знаходженні індивідуальних способів творчого самовираження [2].

Особливий інтерес викликає феномен масової сублімації в українському суспільстві після лютого 2022 року. Л. Царенко, досліджуючи особливості адаптації в ситуації війни, зазначає, що активна діяльність є найкращим антидотом проти «паралічу страху». Ми спостерігали, як деструктивна енергія люті на ворога трансформувалася у конкретні форми резильєнтності [4]:

- Соціально-волонтерська сублімація. У перші дні війни майже все населення країни включилося у процеси захисту: будівництво блокпостів, облаштування сховищ, плетіння маскувальних сіток. Це класичний приклад сублімації агресії у колективну безпеку. Людина, яка плете сітку або готує їжу для захисників, сублімує свій розпач у відчуття причетності та контролю над ситуацією [4].
- Творча сублімація (Арт-резильєнтність). Війна породила сплеск творчої активності: від створення мемів, що висміюють страх, до написання потужної військової поезії та малювання на уламках зброї. Це дозволяє "опредметнити" внутрішній біль, винести його назовні та зробити його стерпним [1].
- Професійна та наукова сублімація. Спрямування інтелектуального ресурсу на розробку систем захисту, вивчення психології травми чи підготовку наукових конференцій, присвячених класикам психоаналізу, також є

формою сублімації. Ми трансформуємо дефіцитарний стан (кризу) у профіцит знань та досвіду [4].

У практичній роботі психолог може стимулювати ці процеси через техніки арт-терапії (візуалізація люті у творчому об'єкті), наративний підхід (перетворення травматичного досвіду на історію боротьби) або через допомогу клієнту у пошуку нових соціально активних ролей (волонтерство, менторство). Це відповідає рекомендаціям П. Волошина та Н. Марути: пацієнти, які знаходять шлях до творчої чи соціальної реалізації, демонструють вищі темпи одужання [1].

Сублімація як стратегія резильєнтності дозволяє змінити вектор сприйняття війни: з «події, що мене руйнує» на «подію, яка змушує мене діяти та творити». Це і є втіленням ідей З. Фрейда про перемогу Еросу (творення) над Танатосом (руйнуванням) у масштабах цілої нації.

Висновки. Підсумовуючи, можна стверджувати, що сублімація є фундаментом психологічної стійкості українців у кризових умовах. Вона забезпечує перетворення руйнівного стресу на ресурс для відновлення та розвитку. Вчення Фрейда через 170 років після його народження знаходить нове, героїчне підтвердження в Україні, де кожна сплетена сітка, кожен донат і кожна наукова стаття стають актом захисту психічного здоров'я та волі до життя.

Література

1. Волошин П. В., Марута Н. О., Шестопалова Л. Ф. Діагностика, терапія та профілактика медико-психологічних наслідків бойових дій в сучасних умовах: метод. рек. Харків, 2014. 80 с.
2. Мельничук І. Я. Теоретико-методологічні основи розвитку та корекції резильєнтності особистості: монографія. Київ, 2021. 240 с.
3. Титаренко Т. М. Психологічне здоров'я особистості: засоби самопомогі в умовах тривалої травматизації: монографія. Кропивницький: ІСПП НАПН України, 2018. 160 с.
4. Царенко Л. Г. Особливості адаптації в ситуації війни. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова*. Серія 12. Психологічні науки. 2023. Вип. 21 (66). С. 45–54.

Ілона ДАВИДЕНКО,

*студентка IV курсу першого (бакалаврського) рівня вищої освіти
факультету психології та історії*

Центральноукраїнський державний університет імені Володимира Винниченка

*Науковий керівник: кандидат педагогічних наук,
старший викладач Юлія РУДЕНКО*

ВЗАЄМОЗВ'ЯЗОК ВНУТРІШНЬОЇ ТА ЗОВНІШНЬОЇ МОТИВАЦІЇ У ПРОЦЕСІ НАВЧАННЯ

Постановка проблеми. У сучасних умовах реформування освіти та підвищення стандартів щодо фахової підготовки здобувачів освіти суттєвої ролі набуває аспект мотивації у процесі навчання. Внутрішня мотивація забезпечує глибоке залучення до процесу навчання, сприяє розвитку професійних інтересів та формуванню позитивного ставлення до майбутньої спеціальності. Водночас зовнішня мотивація, яка виникає під впливом соціального оточення, вимог викладачів чи прагнення отримати винагороду, може виступати важливим чинником підтримки навчальної активності, особливо на початкових етапах навчання. Проте надмірна орієнтація лише на зовнішні стимули часто призводить до зниження самостійності та внутрішньої зацікавленості студентів. Таким чином, актуальною є проблема визначення оптимального співвідношення внутрішньої та зовнішньої мотивації в навчальному середовищі, що дозволяє забезпечити стійке й усвідомлене ставлення студентської молоді до освітньої діяльності та майбутньої професії.

Викладення основного матеріалу. Мотивація в процесі навчання спонукає до становлення фахової мотивації та ставлення до майбутньої спеціальності. За О. Пінською, фахова мотивація як якість особистості є сукупністю цілей і потреб, які підштовхують студента до активного опанування знань, формування умінь і навичок, а також до усвідомленого ставлення до професійного вибору. Поділяємо підхід дослідників, які наголошують, що мотивація може формуватися в навчальному процесі, а не просто сприйматися як наявна передумова чи умова початку освітньої діяльності. Вивчення мотивації передбачає визначення її дійсного рівня, напрямів зростання та «зони найближчого розвитку» як окремого студента, так і навчальної групи загалом. Формувати мотивацію педагог має можливість завдяки тривалому спостереженню за студентами у реальних умовах, аналізу їхніх суджень та поведінки. Це дозволяє робити реальні та правдиві висновки, визначати та коригувати шляхи розвитку навчальної мотивації [4, с. 158-159].

Аналіз наукових праць українських та іноземних учених вказує на те, що мотивація трактується як сукупність психологічно різнорідних умов (мотивів), що зумовлюють поведінку й діяльність особистості, мотивують її до певних форм активності (С. Гончаренко, В. Семиченко, Ж. Нюттен, Х. Хекхаузен та ін.); як багатокомпонентна модель детермінації поведінки й діяльності (Дж. Аткинсон, А. Маслоу, Х. Мюррей, Х. Хекхаузен та С. Гончаренко, С. Максименко, М. Матюхіна, В. Семиченко, О. Пінська) [5, с. 159].

Мотивація перетворюється на внутрішню тоді, коли студент добровільно й імпульсивно долучається до роботи, не сподіваючись на зовнішнє заохочення, а лише через інтерес і задоволення, які приносить сам процес. Така мотивація є повністю самовизначеною і вважається найефективнішою формою. Натомість вона втрачає свою силу у випадках, коли студент відчуває зовнішній контроль (з позиції учителя, від батьків чи через примус виконувати завдання без вибору), що робить її менш результативною. Наприклад, студент, який створює текст через те, що йому приносить задоволення сам процес і він прагне поділитися власною історією, виявляє внутрішню мотивацію. Вона наближена до концепції «потoku», що проявляється, зокрема, у грі: це стан оптимального поглиблення в

процес, який є аутотелічним, тобто має цінність сама по собі. У такому процесі студент повністю залучається, дозволяє діяльності захопити його, і досягнення виникають природно, без відчутних зусиль [3, с. 36].

Американські науковці Е. Дісі та Р. Раян підкреслюють, що внутрішня мотивація базується на виконанні базових психічних потреб – самодетермінації, компетентності та значущих міжособистісних стосунків – а також на орієнтації на внутрішні цінності, такі як особистісний розвиток, інтелектуально естетичне збагачення, міжособистісні взаємини та служіння іншим. Цей метод надає змогу від дослідження взаємозв'язку зовнішніх і внутрішніх факторів поведінки до розгляду проблеми ціннісної детермінації діяльності [1, с. 5; 2, с. 5].

Зовнішня мотивація виникає під дією зовнішнього чи внутрішнього примусу, який спонукає здобувача освіти виконувати завдання: це може бути вимога викладача чи батьків, прагнення здобути високу відмітку, винагороду, визнання, а також страх покарання чи почуття провини. У такому випадку студент діє не з власної ініціативи, а тому що відчуває примус або накладає на себе відповідальність, яку сприймає як обов'язок. Його діяльність спрямована на досягнення результату, що не має безпосереднього зв'язку із самою дією [3, с. 36].

Зовнішня мотивація, попри свою менш самостійно визначену природу, відіграє важливу роль у навчальному процесі. Вона може виступати початковим стимулом до діяльності, коли внутрішній інтерес ще не сформований. Наприклад, прагнення здобути високий бал чи схвалення викладача може спонукати студента до систематичної роботи, яка згодом трансформується у внутрішню зацікавленість. Таким чином, зовнішня мотивація може бути корисним інструментом підтримки навчальної активності, особливо на ранніх етапах навчання, проте її ефективність визначається тим, що спроможна вона крок за кроком перейти у внутрішню мотивацію, що забезпечує стійке й усвідомлене ставлення до освітнього процесу та майбутньої фахової роботи. Варто наголосити, що зовнішня мотивація не завжди має негативний відтінок: у багатьох випадках вона виконує функцію регулятора поведінки, допомагає студенту дотримуватися навчальної дисципліни, виконувати завдання у встановлені терміни та формувати відповідальність. Саме завдяки зовнішнім стимулам створюється основа для поступового розвитку внутрішньої мотивації, яка з часом стає провідною у навчальній діяльності. Тому взаємозв'язок внутрішньої та зовнішньої мотивації слід розглядати як динамічний процес, у якому зовнішні чинники можуть трансформуватися у внутрішні, гарантуючи гармонійний розвиток індивіда та його професійне формування.

Висновки. Внутрішня та зовнішня мотивація у ході навчального процесу не функціонують окремо, а перебувають у безперервному взаємовпливі. Внутрішня мотивація забезпечує глибоке й усвідомлене залучення студента до освітньої діяльності, формує інтерес до знань та професійних цінностей, тоді як зовнішня мотивація часто виступає початковим стимулом, який запускає навчальну активність. Її роль особливо важлива на ранніх етапах навчання, коли внутрішній інтерес ще не сформований, адже прагнення отримати оцінку чи схвалення може спонукати студента до систематичної роботи. Водночас

надмірна залежність від зовнішніх стимулів знижує самостійність і внутрішню зацікавленість, тому завдання викладача полягає у створенні умов, де зовнішня мотивація поступово трансформується у внутрішню. Саме гармонійне поєднання цих двох видів мотивації забезпечує стійке ставлення студентської молоді до навчання, сприяє розвитку професійної мотивації та формує готовність до майбутньої професійної діяльності.

Література

1. Deci E. L., Rya R. M., Handbook of Self-Determination Research. University of Rochester Press. New York : Rochester, 2002.
2. Климчук В. Психологічні детермінанти розвитку внутрішньої мотивації студентів у навчальній діяльності : автореф. кандидат психологічних наук. Київ, 2004. 20 с.
3. Лавринюк О., Кириченко В. Мотивація до навчальної діяльності: аналіз сучасних теорій. Журнал соціальної та практичної психології. 2023. № 1. С. 34–39. URL: <https://journals.univ.zhitomir.ua/index.php/psy/article/view/74/66> (дата звернення: 01.04.2026).
4. Пінська О. Професійна мотивація як засіб підвищення ефективності навчальної діяльності студентів. Проблеми трудової і професійної підготовки. 2009. (14). С. 111-115.
5. Староста В. Мотивація навчання студентів різних курсів. м. Ужгород. 2021. С. 158–173. URL: <https://dspace.uzhnu.edu.ua/server/api/core/bitstreams/a610b2bc-6ebe-4445-b4da-81739e176c32/content> (дата звернення: 01.04.2026).

Єлизавета ДАШКОВСЬКА,

*студентка I курсу другого (магістерського) рівня вищої освіти
факультету психології та історії*

*Центральноукраїнський державний університет імені Володимира Винниченка
Науковий керівник: кандидат психологічних наук, доцент Ірина МАМЧУР*

ВПЛИВ ВОЄННИХ ПОДІЙ НА РІВЕНЬ СОЦІАЛЬНОЇ ТРИВОЖНОСТІ У ПІДЛІТКІВ

Постановка проблеми. Підлітковий вік є критично важливим періодом формування особистості, коли закладаються основи соціальної ідентичності, розвитку самосвідомості та навичок міжособистісної взаємодії. У цей час соціальні контакти з однолітками та дорослими відіграють ключову роль у розвитку комунікативної компетентності, здатності до саморегуляції та успішної адаптації у соціальному середовищі. Порушення цих процесів може призводити до труднощів у встановленні контактів, зниження впевненості у власних можливостях та формування неадаптивних моделей поведінки.

Воєнні події виступають потужним психотравмуючим чинником, який суттєво впливає на емоційний стан і соціальну поведінку підлітків. Тривале відчуття загрози, страх за власне життя та безпеку близьких, спостереження насильства або руйнування знайомого середовища створюють умови для підвищення рівня соціальної тривожності. Цей стан проявляється у страху негативної оцінки з боку оточення, надмірній чутливості до критики, утрудненні у формуванні нових контактів та підтриманні наявних соціальних зв'язків.

Соціальна тривожність підлітків має складну структуру, що включає когнітивний компонент — негативні установки щодо власної соціальної компетентності та схильність до надмірного аналізу взаємодій; емоційний компонент — страх, сором, тривогу, збентеження; і поведінковий компонент — уникання соціальних ситуацій, обмеження активності у спілкуванні, замкненість. У контексті воєнних подій прояви тривожності стають більш інтенсивними, що призводить до соціального уникання та ізоляції, обмежує коло спілкування і формує труднощі у соціальній адаптації.

Наслідки підвищеної соціальної тривожності підлітків мають системний характер. Вони включають труднощі у засвоєнні соціальних норм та ролей, формуванні позитивного досвіду взаємодії, розвитку навичок співпраці та комунікації. Відсутність адекватної підтримки або своєчасної корекції може призвести до зниження самооцінки, відчуття соціальної незначущості та порушення психологічного благополуччя, що згодом впливає на якість міжособистісних стосунків у дорослому віці.

Викладення основного матеріалу. Підлітковий вік характеризується інтенсивними фізіологічними, психологічними та соціальними змінами, що формують основу особистості. У цей період відбувається активне становлення самосвідомості, яка проявляється у здатності підлітка аналізувати власні почуття, оцінювати поведінку та визначати цінності. Особливе значення має розвиток соціальної ідентичності, яка формується через взаємодію з однолітками, участь у колективних активностях та соціальних групах. Формування самосвідомості і соціальної ідентичності тісно пов'язане з потребою у прийнятті з боку оточення та усвідомленні власної соціальної ролі.

Підлітки проявляють підвищену чутливість до оцінювання з боку дорослих та однолітків, що робить їх більш вразливими до стресових впливів, зокрема психотравмуючих подій, таких як війна. У цей період особливо значущою є підтримка соціального середовища, оскільки вона визначає рівень довіри до інших, здатність до самовираження та комунікативну активність [3].

Міжособистісне спілкування є ключовим чинником розвитку соціальної компетентності підлітків. Через взаємодію з однолітками та дорослими формується здатність встановлювати контакти, підтримувати дружні стосунки, вирішувати конфлікти та адаптуватися до нових соціальних ситуацій. Підлітки з високим рівнем соціальної тривожності відзначаються обмеженою активністю у спілкуванні, униканням конфліктів та надмірною залежністю від думки оточення.

Підвищена чутливість до оцінювання проявляється у постійному переживанні негативних суджень, страху критики або відторгнення. Це

стимулює розвиток когнітивних і поведінкових стратегій уникання соціальних контактів, що, у свою чергу, може призвести до соціальної ізоляції та зниження впевненості у власних силах. Умови воєнних подій значно посилюють ці прояви, підсилюючи тривожність і обмежуючи участь підлітка у соціальних процесах.

Соціальна тривожність визначається як комплекс емоційних, когнітивних та поведінкових реакцій, що виникають у соціальних взаємодіях або при очікуванні взаємодії з іншими людьми. Когнітивний компонент включає негативні установки щодо власної соціальної компетентності, підвищену увагу до оцінки з боку оточення та схильність до автоматичних негативних думок про можливі соціальні помилки. Емоційний компонент проявляється у страху, соромі, тривозі та збентеженні у соціальних ситуаціях. Поведінковий компонент включає уникання соціальних контактів, обмеження активності у спілкуванні та замкненість [1].

Високий рівень соціальної тривожності у підлітків сприяє формуванню стійких моделей соціальної ізоляції, зниженню комунікативної компетентності та уповільненню розвитку навичок ефективної взаємодії з оточенням.

Когнітивно-поведінковий підхід пояснює формування соціальної тривожності через взаємодію негативних переконань, автоматичних думок та поведінкових стратегій уникання. Підліток може прогнозувати негативні наслідки соціальної взаємодії, що провокує страх і збільшує уникання контактів. Соціальні страхи підсилюються через відсутність позитивного досвіду комунікації та надмірну увагу до власних невдач [2].

Прояви соціальної тривожності у підлітків включають утруднення у встановленні контактів, небажання ініціювати спілкування, обмеження участі у колективних заходах, підвищену сором'язливість, тривожність перед публічними виступами або взаємодією з новими людьми. У контексті воєнних подій ці прояви поглиблюються, що призводить до соціального уникання, ізоляції та зниження ефективності соціальної адаптації.

Висновки. Таким чином, проведений аналіз соціально-психологічних аспектів соціальної тривожності у підлітків дозволяє зробити висновок про її комплексний характер та значний вплив воєнних подій на процеси міжособистісної взаємодії та соціальної адаптації. Установлено, що підлітки у період психосоціального розвитку є особливо вразливими до психотравмуючих чинників, які посилюють когнітивні, емоційні та поведінкові прояви соціальної тривожності. Це проявляється у підвищеній чутливості до оцінювання, небажанні вступати у соціальні контакти, утрудненні встановлення довірливих взаємин та схильності до соціального уникання.

Виявлено, що соціальна тривожність у підлітків безпосередньо впливає на якість соціальної адаптації, розвиток комунікативних навичок та самосприйняття особистості. Накопичення таких порушень може призвести до формування стійких неадаптивних моделей поведінки, соціальної ізоляції та зниження ефективності включення у колективні соціальні процеси.

Отримані результати підтверджують необхідність комплексного підходу до вивчення соціальної тривожності, що включає оцінку когнітивних, емоційних та поведінкових механізмів, а також врахування контексту психотравмуючих

факторів, таких як воєнні події. Практичне значення полягає у створенні та апробації психокорекційних програм, спрямованих на зниження соціальної тривожності та підтримку соціальної адаптації підлітків.

Перспективою подальших досліджень є поглиблений аналіз міжособистісної взаємодії у різних соціальних середовищах, вивчення довгострокових наслідків підвищеної соціальної тривожності та розробка індивідуалізованих корекційних програм, що враховують особливості когнітивно-поведінкових стратегій підлітків. Доцільним є також порівняльне дослідження різних вікових груп підлітків та вивчення ефективності інтегрованих підходів, які поєднують психокорекційну роботу з педагогічною та соціальною підтримкою. Це дозволить підвищити ефективність профілактичних заходів і забезпечити комплексний захист психічного здоров'я та соціальної адаптації підлітків у кризових умовах.

Література

1. Ковальчук О. В. Психологічна допомога в умовах воєнного часу: соціально-психологічні аспекти. Житомир: Полісся, 2023. 184 с.
2. Литвиненко, Т. М. Соціальна тривожність у підлітків: теорія та практика психологічного консультування. Київ: Вища школа, 2021. 216 с.
3. Stein, M. B., & Stein, D. J. Social Anxiety Disorder. The Lancet, 2018, 371(9618), 1115–1125. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(08\)60488-2](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(08)60488-2) (дата звернення: 28.03.2026).

Наталія ДЕВ'ЯТКА,

*студентка II курсу другого (магістерського) рівня вищої освіти
факультету психології*

*Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника
Науковий керівник: кандидатка психологічних наук, доцент Тетяна МИЦКАН*

РОЛЬ КОНСТРУКТИВНОГО ГУМОРУ ЯК РЕСУРСУ ПОДОЛАННЯ АГРЕСИВНИХ ТЕНДЕНЦІЙ У ПІДЛІТКОВОМУ ВІЦІ

Постановка проблеми. Сучасний підліток перебуває у просторі високого соціального тиску та емоційної напруги. У психологічній науці агресія часто розглядається як дезадаптивна реакція на фрустрацію потреб у самоствердженні [4]. Пошук внутрішніх ресурсів, здатних нівелювати агресивні імпульси, є пріоритетним завданням. Згідно з концепцією розрядки З. Фрейда, сміх дозволяє вивільнити надлишкову психічну енергію, виступаючи безпечним каналом для катарсису. Адаптивні стилі гумору слугують ефективною копінг-стратегією, що дозволяє підлітку трансформувати негативний афект у соціально прийнятну форму.

Мета роботи – дослідити психологічний потенціал самопідтримувального гумору як чинника зниження рівня ворожості та агресивності у підлітків 15–17 років.

Викладення основного матеріалу. Психологічна стійкість підлітка значною мірою залежати від обраних механізмів емоційної саморегуляції. Згідно з концепцією Р. Мартіна, самопідтримувальний стиль гумору дозволяє особистості зберігати реалістичний погляд на труднощі без самоприниження чи атак на оточуючих [3]. У межах клінічного підходу цей стиль розглядається як інструмент когнітивного рефреймінгу: зміна сприйняття конфліктної ситуації через комічне знижує рівень суб'єктивного стресу та дозволяє інтелектуалізувати афект, що є ознакою зрілості еґо-захисних механізмів.

Дослідження механізмів комічного неможливе без звернення до теорії інконгруентності І. Канта та А. Шопенгауера. Згідно з цим підходом, ефект виникає в момент усвідомлення невідповідності між очікуваним та реальним розвитком подій. У ситуації назріваючого конфлікту саме інтелектуальне зусилля, спрямоване на пошук комічного, дозволяє змістити фокус із агресивної реакції на аналітичну. Таким чином, конструктивний гумор виступає «когнітивним щитом», що захищає психіку від деструктивного впливу стресорів. Важливим фундаментом дослідження є врахування нейропсихологічної специфіки: нерівномірність дозрівання лімбічної системи та префронтальної кори у підлітків зумовлює труднощі з гальмуванням імпульсів. Гумор у цьому контексті стає «буфером», який дає префронтальній корі час на опрацювання сигналу.

Емпіричні дані вказують на зворотну кореляцію між адаптивним гумором та індексами ворожості за А. Бассом і А. Даркі [1; 3]. Підлітки з розвинутою здатністю до жартів рідше схильні приписувати оточуючим ворожі наміри. Підозрілість та образа як когнітивні установки нівелюються вмінням дистанціюватися від конфлікту. Натомість перевага агресивного стилю є маркером низької емоційної стабільності, що часто закріплюється через механізми соціального наuczіння за А. Бандурою.

У межах дослідження на базі Професійного ліцею м. Коломия (56 осіб) висунуто гіпотезу, що розвиток самопідтримувального гумору є превентивним засобом проти формування хронічної ворожості. Це особливо актуально для майбутніх фахівців сектору послуг, де діяльність вимагає високого емоційного інтелекту. Психологічна корекція має включати навчання підлітків диференціації між «сміхом над проблемою» (ресурс) та «сміхом над іншим» (агресія) [2]. Варто також враховувати гендерну специфіку: тенденцію до домінування агресивного стилю у юнаків та афіліативного у дівчат. Розвиток адаптивних стилів дозволяє збалансувати внутрішню роздратованість та зовнішню вимогу доброзичливості, що є ключовим для профілактики емоційного виснаження.

Висновки. Конструктивний гумор є потужним психологічним ресурсом, що сприяє гармонізації емоційної сфери підлітка [5]. Встановлення позитивних зв'язків між адаптивними стилями гумору та зниженням рівня агресивності дозволяє обґрунтувати доцільність впровадження спеціалізованих програм у закладах професійно-технічної освіти. Розвиток культури комічного може стати

фундаментом для реабілітації підлітків із високим рівнем фрустрованості та запобігання професійному вигоранню у майбутньому.

Література

1. Запека А. С. Крос-культурні особливості почуття гумору української молоді: кваліфікаційна робота. Чернігів : НУ «Чернігівський колегіум», 2023. 41 с.
2. Пархомей О. О. Агресивна поведінка делінквентних підлітків: магістерська робота. Луцьк : ВНУ ім. Лесі Українки, 2024. 73 с.
3. Скворцов С. Ю., Зайва О. О. Методика дослідження стилів гумору (HSQ). Дніпропетровський національний університет. 2005. URL: <https://www.researchgate.net/publication/322488865> (дата звернення: 13.03.2026).
4. Шипунова Т. В. Агресія і насильство як елементи соціальної реальності. *Науковий вісник Ужгородського університету. Серія: Педагогіка. Соціальна робота*. 2017. Вип. 1 (40). С. 96–99.
5. Burger C. Humor Styles, Bullying Victimization and Psychological School Adjustment. *International Journal of Environmental Research and Public Health*. 2022. Vol. 19(18). URL: <https://www.mdpi.com/1660-4601/19/18/11415> (дата звернення: 21.03.2026).

Маргарита ДЕМ'ЯНЕНКО,

*студента IV курсу першого (бакалаврського) рівня вищої освіти
факультету психології та історії*

*Центральноукраїнський державний університет імені Володимира Винниченка
Науковий керівник: кандидат педагогічних наук Наталія КУШНІР*

ВИКОРИСТАННЯ АРТ-ТЕРАПІЇ У РОБОТІ З ПІДЛІТКАМИ ДЛЯ РОЗВИТКУ ЕМОЦІЙНОЇ САМОРЕГУЛЯЦІЇ

Постановка проблеми. У сучасних умовах розвитку психологічної науки проблема емоційної саморегуляції підлітків набуває особливої актуальності, оскільки саме в цьому віковому періоді відбувається інтенсивне становлення особистості, формування системи цінностей і моделей поведінки. Підлітковий вік характеризується підвищеною емоційною чутливістю, імпульсивністю та нестабільністю емоційних реакцій, що часто ускладнює процес адаптації до соціального середовища. У зв'язку з цим виникає потреба у впровадженні ефективних методів психологічної підтримки, які б сприяли розвитку навичок усвідомлення, прийняття та регуляції емоційних станів.

Викладення основного матеріалу. Одним із таких методів є арт-терапія, яка поєднує елементи творчої діяльності та психологічного впливу. Її особливість полягає в тому, що вона дозволяє працювати з внутрішніми переживаннями особистості через символічні образи, кольори та форми, минаючи необхідність їх чіткого вербального оформлення. Це є надзвичайно

важливим для підлітків, які часто не можуть або не готові відкрито говорити про свої емоції. Арт-терапія створює безпечний простір для самовираження, сприяє зниженню внутрішньої напруги та формуванню позитивного емоційного досвіду.

Метою дипломної роботи стало теоретичне обґрунтування та практична перевірка ефективності використання арт-терапії у розвитку емоційної саморегуляції підлітків. У процесі дослідження було проаналізовано наукові підходи до розуміння емоційної саморегуляції, визначено її структуру та основні компоненти, а також розглянуто психологічні особливості підліткового віку, які впливають на формування емоційної сфери. Значна увага приділялася вивченню арт-терапії як методу психокорекційної роботи, її видам, технікам та механізмам впливу на особистість.

Емпірична частина дослідження була спрямована на виявлення рівня емоційної саморегуляції підлітків та оцінку ефективності спеціально розробленої арт-терапевтичної програми. На початковому етапі було проведено діагностику, яка дозволила визначити індивідуальні особливості емоційного реагування, рівень тривожності, здатність до самоконтролю та усвідомлення власних переживань. Отримані результати засвідчили наявність значної кількості підлітків із недостатньо сформованими навичками емоційної саморегуляції, що проявлялося у труднощах контролю емоцій, схильності до різких змін настрою та підвищеній емоційній напруженості.

На основі отриманих даних було розроблено арт-терапевтичну програму, яка включала комплекс вправ і творчих завдань, спрямованих на розвиток емоційної усвідомленості, формування навичок саморегуляції та зниження рівня емоційної напруги. Програма передбачала використання різноманітних технік, зокрема малювання, колажування, роботу з кольором, створення символічних образів, а також елементи рефлексії після виконання завдань. Важливою складовою програми стало поступове ускладнення завдань та орієнтація на індивідуальні особливості учасників.

Реалізація програми здійснювалася у формі систематичних занять, що дозволило забезпечити поступовий і стійкий вплив на емоційну сферу підлітків. Після завершення програми було проведено повторну діагностику, результати якої засвідчили позитивну динаміку змін. Зокрема, було зафіксовано зниження рівня тривожності, підвищення здатності до самоконтролю, покращення усвідомлення власних емоцій та більш адекватне реагування на складні життєві ситуації. Підлітки стали більш відкритими до вираження своїх почуттів, навчились краще розпізнавати емоції та знаходити конструктивні способи їх регуляції.

Висновки. Отримані результати підтверджують ефективність арт-терапії як засобу розвитку емоційної саморегуляції підлітків. Вона не лише сприяє покращенню емоційного стану, але й допомагає формувати внутрішні ресурси особистості, необхідні для подолання труднощів та адаптації до соціального середовища. Практична значущість дослідження полягає у можливості використання розробленої програми у роботі практичних психологів, педагогів та соціальних працівників.

Таким чином, проведене дослідження дозволяє зробити висновок про доцільність і перспективність застосування арт-терапії у роботі з підлітками. Використання творчих методів відкриває нові можливості для розвитку емоційної сфери особистості, сприяє гармонізації внутрішнього стану та формуванню навичок ефективної саморегуляції, що є важливою умовою успішного особистісного розвитку в сучасному суспільстві.

Література

1. Антонова-Рафі Ю. В. Психологія саморегуляції особистості : навч. посіб. Київ : Каравела, 2020. 232 с.
2. Арт-терапія : навчальний посібник / уклад. В. І. Станішевська. Умань : ВПЦ «Візаві», 2022. 172 с.
3. Безверха Г. В. Психокорекція емоційної сфери підлітків засобами арт-терапії : навч.-метод. посіб. Умань : Візаві, 2021. 176 с.
4. Бех І. Д. Психологічні резерви виховання особистості : навч. посіб. Київ : Либідь, 2017. 296 с.
5. Бреусенко-Кузнецов О. А. Основи психологічної корекції : навч. посіб. Київ : КНТ, 2018. 240 с.
6. Вознесенська О. Л., Мова Л. В. Арт-терапія в системі психологічної допомоги : монографія. Київ : Слово, 2017. 272 с.
7. Гаркавець С. О. Психологія емоційної саморегуляції підлітка в умовах стресу. Сєверодонецьк : Вид-во СНУ ім. В. Даля, 2021. 196 с.
8. Деркач О. О. Психологія саморегуляції суб'єкта педагогічної діяльності. Вінниця : ТОВ «Твори», 2018. 312 с.

Світлана ДЕМИДОВА,

*студентка I курсу (магістерського) рівня вищої освіти
факультету психології та історії*

*Центральноукраїнський державний університет імені Володимира Винниченка
Науковий керівник: кандидат психологічних наук, доцент Любов ГАЛУШКО*

МУЗИКОТЕРАПІЯ ТА ПСИХОТЕРАПІЯ У СУЧАСНОМУ НАУКОВОМУ ДИСКУРСІ: СПІЛЬНІ ЗАСАДИ ТА СПЕЦИФІКА ВІДМІННОСТЕЙ

Постановка проблеми. Упродовж останніх десятиліть у сучасному науковому дискурсі спостерігається активний розвиток музикотерапії як відносно молодій, проте інтенсивно інтегрованої галузі знань, що формується на перетині медицини, психології та мистецтва. Багатогранність цього феномену зумовлена його подвійною природою, адже як музика, так і терапія виступають складними системами з власною методологією, функціональними характеристиками та специфікою впливу на особистість. У контексті сучасних психотерапевтичних практик особливого значення набуває осмислення

музикотерапії як засобу, що забезпечує доступ до глибинних рівнів психіки, зокрема до емоційної сфери та несвідомих процесів. Відомо, що мистецтво, і музика зокрема, характеризується здатністю здійснювати цілісний вплив на свідомість і підсвідомість людини, активізуючи механізми переживання, символізації та внутрішньої трансформації. Саме це визначає її потенціал як ефективного інструменту психотерапевтичного впливу.

Водночас, попри значний інтерес до використання музики в терапевтичних цілях, у науковій літературі відсутня однозначність щодо співвідношення музикотерапії та психотерапії як самостійних, але взаємопов'язаних напрямів. Недостатньо розкритими залишаються питання їхніх спільних методологічних засад, механізмів впливу на психіку, а також меж і відмінностей у практичному застосуванні. Це зумовлює необхідність теоретичного осмислення та систематизації підходів до розуміння місця музикотерапії в структурі сучасних психотерапевтичних практик.

Актуальність дослідження посилюється також сучасними соціокультурними умовами, що характеризуються підвищеним рівнем психоемоційного напруження, стресових станів та потребою у пошуку ефективних, гуманістично орієнтованих методів психологічної допомоги. У цьому контексті музикотерапія виступає як перспективний напрям, що поєднує естетичний досвід із терапевтичним потенціалом. Таким чином, проблема визначення спільного та відмінного між музикотерапією і психотерапією набуває особливої наукової значущості, що й обумовлює необхідність її ґрунтовного дослідження.

Викладення основного матеріалу. Знахідки фрагментів найдавніших кістяних флейт (35-40 тисяч років тому) свідчать про те, що інтерес до природи звуків та їх впливу на людину сягає архаїчних часів. Процеси зцілення, вигнання демонів, проведення суспільних обрядів очищення, закликання милості богів супроводжувалися ритмічними ударами по каменю або дерев'яній колоді, співом, ритуальними танцями. Людство тисячоліттями використовувало образ, звук, ритм, вібрацію, як техніку цілительства. Інстинкт самозбереження, бажання позбутися небезпечних хвороб спонукали стародавню людину до сприйняття музики як лікувального засобу.

Усе ж твердження, що музична терапія існує так давно, як і людство, ніяк не обґрунтовує її наукового характеру. Щоб уникнути цієї дилеми, сьогодні проводяться музикотерапевтичні чи зокрема музикознавчі історичні дослідження, в яких простежуються лише ті часові рамки, що мають конкретний зв'язок із сучасною музичною терапією [2, с. 32].

Власне термін «музична терапія» у сучасному значенні застосували орієнтовно в 1950-му році. Його наукове обґрунтування спричинило створення навчального курсу в Університеті штату Мічиган 1944 р. З другої половини 1940-х рр. у популяризації музикотерапії як ефективному методі лікування визначну роль відіграла і Віденська школа (Wiener Schule der Musiktherapie). Її представники не тільки сприяли визнанню спеціальності як рівноцінної серед медичних, а й започаткуванню навчальних програм для музикотерапевтичної освіти [1, с. 69].

Протягом наступних десятиліть музична терапія інтенсивно розвивалася, напрацьовувала внутрішню системність та визначала можливий спектр застосувань у різних галузях науки і практики. Станом на сьогоднішній день це - самостійна галузь, однією з характерних ознак якої є міждисциплінарність. Музикотерапія тісно пов'язана з такими дисциплінами як психотерапія, психологія, медицина, музикознавство та педагогіка.

У нашому дослідженні ми розглядаємо зв'язок музикотерапії з психотерапією на основі концепції Віденської музикотерапевтичної школи.

Починаючи з 1970-х років численні розроблені з 1900 року по сьогодні психотерапевтичні напрямки слугують дороговказами та опорними моделями теорії і практики музикотерапії [5, с.19] Але на відміну від більшості напрямків психотерапії, зокрема класичних шкіл глибинної психології, кожна з яких має свого засновника і свій центр (Фройд, Адлер, Юнг, Франкль), музикотерапія виникла у декількох місцях, розпорошених по всьому світу. Це значно ускладнює, ба робить неможливим уніфіковане розуміння терапії на одній спільній комплексній теоретичній основі [4, с. 83].

На противагу раціональному спадку, який психотерапія отримала від засновника Фрейда, музична терапія багато десятиліть тягнула на собі радше ірраціональне [2, с. 31].

Доротес Шторц, констатує, що психотерапія бере свій початок від психоаналізу, виділяє три його суттєві терапевтичні ефекти: лікування за допомогою розмови, катарсис та відносини переносу між психоаналітиком і пацієнтом; іншими словами: спогади, вербалізацію емоційних обтяжень, вираження пов'язаних із цим емоцій та усе це в рамках міжособистісних відносин. Дослідниця проводить паралелі з музикотерапією і пояснює, якщо перевести на мову музикотерапії, це означає: лікування з допомогою імпровізації, катарсис та міжособистісні музикотерапевтичні відносини [4, с. 84].

У рамках Віденського інституту музикотерапії вперше було розроблено розуміння музикотерапевтичних технік, яке знайшло своє відображення у Словнику психотерапії і сформульоване таким чином: «Музикотерапевтичні техніки здійснюються у поєднанні із такими **психотерапевтичними** техніками, як підкріплення, підтримання, холдинг, віддзеркалювання, конфронтування, тлумачення та іншими, а також шляхом цілеспрямованої роботи із такими **музичними елементами** як такт (= основна доля (біт), на який орієнтується ритм), ритм, звучання, тональність і динаміка» [4, с. 86].

Доротес Шторц зазначає, що музикотерапевтичні техніки реалізуються у свідомому поєднанні психологічних факторів та націленої роботи з якостями музики. Їх можна звести до наступних 4-х категорій: композиція, репродукція, рецепція та рефлексія. До композиції належать усі форми музичної імпровізації. Центральним елементом тут виступає пошук самовираження та організація відносин. У репродукції на перший план виходять підтримуючі формати та актуалізовані спогади. Ключовими моментами у роботі з рецепцією музики є зв'язок із актуальним самопочуттям, асоціаціями, що виникають, та інколи релаксація; остання може з допомогою архаїчних інструментів викликати зміни станів свідомості у бадьорому стані. Рефлексія служить вербальному

опрацюванню процесу усвідомлення несвідомих подій, що мали місце у музикотерапевтичній імпровізації [4, с. 91].

У наведених вище визначеннях простежується, на тлі психодинамічної психотерапії, теоретична концепція диференціального методу. У контексті розуміння внутрішньопсихічних процесів і виникнення психічних конфліктів цей метод має коріння в глибинній психології. Водночас у площині роботи з емоціями та міжособистісними відносинами він спирається на гуманістичну традицію, зокрема на концепцію симетричних терапевтичних відносин.

Отже відправною точкою музикотерапії є концепція психодинамічної психотерапії, яка з одного боку, виокремлює взаємодію трьох аспектів: «площину музичної діяльності», «музичні параметри» і «площину відносин», з іншого, включає водночас такі психодинамічні принципи процесу відносин як перенос, контр-перенос, захист і опір [4, с. 87].

Музика створюється людиною та розгортається у межах трьох основних вимірів: чутності (як матеріальної основи), часу (як процесуальності) і значущості (як символічної репрезентації). Особливість цього організованого звукового матеріалу полягає в тому, що йому надається певне значення: звук набуває характеру «немовби», стаючи репрезентантом чогось більшого, ніж просто акустичне явище – ритм, мелодія чи гармонія. У межах музикотерапевтичних відносин відкривається можливість артикуляції невимовного, а дії набувають характеру діалогу – як із самим собою, так і з іншим. Завдяки цьому можуть знаходити вираження складні, болісні, неприємні переживання. Музикотерапія здатна представляти, робити видимим той тягар, який потребує свого вираження.

Йоахім Шмідт, посилаючись на свій автобіографічний досвід, зазначає, що практика музичного терапевта – це не концертний зал. Кожен пацієнт приносить із собою свою партитуру. Те, що тут буде «виконуватися», виникає спонтанно і є неповторним. Це імпровізація про стан пацієнта, його емоції, його бажання та страхи, його неспроможність, смуток і гнів, про брак слів. Що і як він грає, як він створює музику зі своїм візаві, і те, що відбувається під час гри – це параметри, які терапевт (в найкращому випадку, в якийсь момент, пацієнт) зуміє прочитати, що у ньому відбувається [3, с. 13].

Робота з музикою сприяє усвідомленню власної участі в перебігу подій, що має особливе значення в ситуаціях, коли базові зв'язки людини зі світом і собою є порушеними, незалежно від того, чи йдеться про фізіологічні чи психічні страждання. Музикотерапія передбачає включення в активні, творчі процеси, які розгортаються в полі постійної взаємодії протилежностей: спроб і помилок, можливостей і обмежень, впевненості й розгубленості, скутістю і відкритістю, звучання і тиші. Саме в цій динаміці формується унікальний досвід переживання, самовираження та внутрішніх змін.

Висновки. Аналіз наукових підходів провідних представників Віденської музикотерапевтичної школи дає підстави стверджувати, що у процесі історичного розвитку музикотерапії простежується тенденція до її поступового зближення з психотерапією як на теоретичному, так і на практичному рівнях. Водночас зазначений процес має певні межі, зумовлені відмінностями у

методологічних засадах та способах терапевтичного впливу. Як справедливо зауважує Є. Фітцум, внутрішню класифікаційну структуру психотерапії не можна безпосередньо екстраполювати на музикотерапію, навіть за умови її психотерапевтичної орієнтації [2, с. 38]. Принципова відмінність між цими напрямками полягає передовсім у характері терапевтичних інтервенцій: якщо психотерапія ґрунтується переважно на вербальній взаємодії, то музикотерапія, поряд із мовою, активно використовує музичні засоби як специфічний інструмент впливу. При цьому інтервенції здійснюються не лише через музику як допоміжний засіб, але й безпосередньо в музичному процесі, що визначає її унікальну природу. Таким чином, музикотерапію доцільно розглядати як автономний, хоча й концептуально споріднений із психотерапією напрям психологічної допомоги, який інтегрує психодинамічні механізми з невербальними формами вираження та опрацювання внутрішнього досвіду особистості. Водночас домінуючим залишається не розмежування, а наявність спільних засад, що забезпечують можливість їх взаємодоповнення у практиці психологічної допомоги.

У перспективі подальших наукових розвідок доцільним є поглиблене вивчення механізмів взаємодії вербальних і невербальних компонентів у музикотерапевтичному процесі, зокрема у контексті їх впливу на емоційну регуляцію та опрацювання внутрішніх конфліктів особистості. Особливої уваги потребує емпіричне дослідження ефективності музикотерапевтичних інтервенцій у порівнянні з класичними психотерапевтичними підходами, а також визначення умов їх оптимального поєднання в межах інтегративних моделей психологічної допомоги.

Література

1. Бенч О., Брчакова З. Музична терапія: роль міжгалузевої взаємодії у формуванні фахової спеціалізації та конкретизації сфери досліджень. *Вісник КНУКіМ. Серія: Мистецтвознавство*. 2022. № 46. С. 69-77.

<https://doi.org/10.31866/2410-1176.46.2022.258618>

2. Фітцум Є. Психотерапія та музикотерапія. Спільне та відмінне у системах класифікації. *Практичний посібник з музикотерапії. Частина II: Віденський курс лекцій з музикотерапії – основи та сфери застосування* / пер. з нім. Г. Котовські; за заг. ред. Н. Жабко, О. Львов. Львів: ПП «Видавництво «БОНА», 2025. 420 с.

3. Штегеманн Т. Що таке музикотерапія. Спільне та відмінне. *Практичний посібник з музикотерапії. Частина II: Віденський курс лекцій з музикотерапії – основи та сфери застосування* / пер. з нім. Г. Котовські; за заг. ред. Н. Жабко, О. Львов. Львів : ПП «Видавництво «БОНА», 2025. 420 с.

4. Шторц Д. Техніки музикотерапії. *Практичний посібник з музикотерапії. Частина I: Віденський курс лекцій з музикотерапії – основи та сфери застосування* / пер. з нім. К. Поліщук; за заг. ред. О. Львов. Львів: ПП «Видавництво «БОНА», 2020. 314 с.

5. Шумахер К. Історія музикотерапії (1968-2018). *Практичний посібник з музикотерапії. Частина I: Віденський курс лекцій з музикотерапії – основи та*

сфери застосування / пер. з нім. К. Поліщук; за заг. ред. О. Львов. Львів: ПП «Видавництво «БОНА», 2020. 314 с.

Олена ДЕРПОЛЮК,

*студентка III курсу третього (освітньо-наукового) рівня вищої освіти
факультету психології та історії*

Центральноукраїнський державний університет імені Володимира Винниченка

Науковий керівник: кандидат психологічних наук, доцент Любов ГАЛУШКО

ТРАНСФОРМАЦІЯ ІДЕНТИЧНОСТІ ЖІНОК У ВИМУШЕНІЙ МІГРАЦІЇ

Постановка проблеми. Вимушена міграція постає як складний екзистенційно-психологічний феномен, що супроводжується дестабілізацією базових відчуттів безпеки, стабільності та цілісності життєвого досвіду. У жінок, які зазнали вимушеного переміщення, це проявляється у вигляді тривалої психоемоційної напруги, фрагментації внутрішнього досвіду та зниження здатності до саморегуляції й інтеграції травматичних переживань.

За таких обставин застосування виключно вербальних методів психологічної допомоги часто виявляється недостатнім, що зумовлює необхідність звернення до невербальних психокорекційних підходів. Останні спрямовані на глибинну трансформацію внутрішнього досвіду, зокрема через використання тілесно-орієнтованих та арттерапевтичних технологій.

Викладення основного матеріалу. Психологічний стан жінок у ситуації вимушеної міграції характеризується не лише адаптаційними труднощами, пов'язаними з опануванням мови, працевлаштуванням та інтеграцією у нове соціокультурне середовище, а насамперед переживанням кризи ідентичності як системоутворювального чинника психоемоційної дезадаптації.

У посібнику «Психодіагностика особистості у кризових життєвих ситуаціях» В. Л. Зливков, С. О. Лукомська та О. В. Федан (2016) визначають кризу (від грец. *kreses* — рішення, поворотний пункт) як важкий психічний стан або різку зміну статусів персонального життя, що супроводжується порушенням звичних механізмів адаптації. У психологічній літературі це поняття концептуалізується також через категорії «критичний період» (Т. Шибутані), «перехід» (Г. Шихі), «поворотний етап життєвого шляху» (С. Рубінштейн), «розрив» (Л. Виготський), «критична ситуація» (Ф. Василюк) [1, с. 7].

Узагальнюючи наведені підходи, криза в психологічній науці розглядається як переломний, перехідний стан, що супроводжується дестабілізацією життєвої рівноваги та потребує перегляду усталених способів саморозуміння і взаємодії зі світом. Особливу значущість у цьому контексті мають кризові стани, пов'язані з трансформацією образу «я» та системи особистісних смислів. До таких станів належить криза ідентичності, яка у психологічному словнику Американської психологічної асоціації визначається

як фаза життя, що характеризується зміною, експериментуванням, конфліктом або формуванням нових цінностей та відсутністю стійкої відданості звичним соціальним ролям [2].

Зазначене визначення дозволяє розглядати кризу ідентичності як універсальний психологічний феномен, пов'язаний із трансформацією ціннісно-рольових структур особистості. Водночас у ситуації вимушеної міграції ця криза набуває специфічних характеристик, зумовлених поєднанням травматичного досвіду, втрати звичних соціальних ролей та необхідності адаптації до нового соціокультурного контексту. У межах даного дослідження криза ідентичності у жінок у ситуації вимушеної міграції визначається як складний психосоціальний та екзистенційний стан, що проявляється у внутрішній невизначеності щодо власної ролі, цінності та місця в новому соціальному середовищі та супроводжується глибинним переосмисленням особистісної й професійної ідентичності, а також формуванням нових смислів самореалізації.

Криза ідентичності в умовах вимушеної міграції має процесуальний характер і розгортається у динаміці переживання травматичного досвіду та подальшої адаптації особистості. З метою систематизації психоемоційних змін у жінок у зазначеній ситуації у дослідженні застосовано поетапний підхід до аналізу адаптації після травматичної події. Теоретичною основою слугувала модель етапів адаптації, запропонована G. R. Schiraldi (2016), що дозволило проаналізувати трансформацію психоемоційного стану та ідентифікаційних процесів у часовій перспективі.

На **етапі травматичної події** відбувається первинна дезінтеграція ідентичності, спричинена вимушеним переміщенням, загрозою безпеці та втратою звичного соціального середовища. Руйнуються стабільні уявлення про себе, власне місце у світі та життєву перспективу, що супроводжується дезорієнтацією, втратою суб'єктивного контролю та актуалізацією екзистенційних запитань щодо власної ідентичності.

Подальший посттравматичний етап характеризується поглибленням ідентифікаційної дезорганізації на тлі симптомів посттравматичного стресу, зокрема нестійкістю образу «я», внутрішнім конфліктом між попередньою ідентичністю та новими життєвими умовами, а також переживанням знецінення і втрати соціальної суб'єктності.

На **етапі зцілення** відбувається поступове відновлення внутрішньої стабільності та перехід від деструктивних проявів кризи ідентичності до рефлексивного осмислення пережитого досвіду. Формується здатність відокремлювати травматичний досвід від цілісного образу себе, що створює передумови для інтеграції нового досвіду без заперечення попередньої ідентичності.

Етап **відновлення** пов'язаний з активною реконструкцією ідентичності, формуванням нових соціальних і особистісних опор та зменшенням внутрішнього конфлікту між минулим і актуальним образом «я». Ідентичність набуває більшої гнучкості та адаптивності у зміненому соціокультурному контексті.

На етапі посттравматичного зростання криза ідентичності може трансформуватися у ресурс особистісного розвитку, що проявляється в інтеграції травматичного досвіду у життєву історію, переосмисленні цінностей і пріоритетів та формуванні більш цілісного й екзистенційно насиченого образу себе.

Досягнення таких змін потребує психокорекційних підходів, які забезпечують роботу з глибинними емоційними та ідентифікаційними процесами без ризику повторної ретравматизації. У цьому контексті особливої актуальності набувають невербальні технології психокорекції.

Невербальні психокорекційні методи забезпечують безпечний доступ до внутрішнього досвіду без обов'язкової вербалізації, що має принципове значення у роботі з кризою ідентичності в умовах вимушеної міграції. Вони сприяють інтеграції травматичних переживань, відновленню внутрішньої цілісності та поступовій реконструкції образу «я».

У межах вітчизняної психодинамічної парадигми суттєвий внесок у розвиток невербальних методів психокорекції здійснено академкинєю НАПН України, докторкою психологічних наук, професоркою Т. С. Яценко, зокрема через розробку методу активного соціально-психологічного пізнання (АСПП) [3]. Подальші дослідження її наукової школи (Л. Я. Галушко, С. Г. Харенко, С. М. Авраменко, І. В. Євтушенко, І. В. Калашник) розширили уявлення про роль невербальної взаємодії у процесах самопізнання, інтеграції особистості та трансформації кризових станів, пов'язаних із порушенням ідентичності [4].

З огляду на зазначене, застосування невербальних психокорекційних технологій у роботі з жінками у ситуації вимушеної міграції розглядається у даному дослідженні як науково обґрунтований інструмент впливу на психоемоційний стан і процеси реконструкції ідентичності, що зумовлює доцільність аналізу отриманих емпіричних результатів.

У ході емпіричного дослідження із застосуванням авторської анкети було проаналізовано соціально-психологічні аспекти адаптації жінок у ситуації вимушеної міграції віком від 23 до 55 років. У вибірку увійшли 99 респонденток. Анкета складалася з дев'яти тематичних блоків і включала 28 запитань різних типів (закриті, відкриті та шкальні), що забезпечило комплексне охоплення ключових параметрів адаптації, зокрема труднощів інтеграції, особливостей психоемоційного стану та впливу соціокультурних чинників [5].

Отримані в ході дослідження кількісні показники труднощів інтеграції можуть бути проінтерпретовані у контексті поетапної моделі адаптації після травматичної події (G. R. Schiraldi, 2016), що дозволяє глибше розкрити їхній психологічний зміст та зв'язок із кризою ідентичності у жінок у ситуації вимушеної міграції.

Мовний бар'єр (71,7 %) найбільш виразно проявляється на етапах травматичної події та посттравматичного стану. Неможливість повноцінної комунікації у період вимушеного переміщення та первинної адаптації посилює переживання небезпеки, дезорієнтації та втрати контролю. На психоемоційному рівні це супроводжується підвищеною тривожністю, відчуттям безпорадності та соціальної «невидимості». В ідентифікаційному вимірі мовний бар'єр ускладнює

самопрезентацію і підтримку цілісного образу «я», сприяючи загостренню кризи ідентичності. Частково ця труднощі зберігається і на етапі зцілення, де мовна недостатність може гальмувати рефлексивне осмислення досвіду та соціальну включеність.

Проблеми з пошуком роботи (54,5 %) найбільш тісно пов'язані з етапами посттравматичного стану та відновлення. Немоżliвість реалізувати професійну ідентичність або зниження соціального статусу актуалізують почуття знецінення, фрустрації та втрати життєвих перспектив. На етапі посттравматичного стану це посилює дезорганізацію ідентичності, тоді як на етапі відновлення професійна сфера стає ключовим ресурсом реконструкції образу «я». Відсутність успішної професійної інтеграції може затримувати перехід до стабільнішого адаптаційного функціонування.

Соціальна ізоляція (42,4 %) є характерною для етапів посттравматичного стану та зцілення. Обмеження соціальних контактів, дефіцит підтримувальних зв'язків і відчуття неприналежності посилюють емоційну самотність, депресивні переживання та знижують мотивацію до активної адаптації. У контексті кризи ідентичності соціальна ізоляція ускладнює процес формування нових соціальних ролей і перешкоджає інтеграції нового досвіду, що є необхідною умовою переходу до етапів відновлення та посттравматичного зростання.

Досвід дискримінації (13,1 %), хоча й має нижчу поширеність, є психологічно інтенсивним чинником, що може актуалізуватися на різних етапах адаптації, передусім на етапах посттравматичного стану та відновлення. Зіткнення з упередженим або знецінювальним ставленням посилює відчуття небезпеки, підриває базову довіру до соціального середовища та негативно впливає на самооцінку. У ідентифікаційному вимірі це може призводити до внутрішньої стигматизації та закріплення негативних уявлень про власну цінність.

Категорія «інше» (14,1 %) охоплює індивідуалізовані труднощі, пов'язані з житловою нестабільністю, правовою невизначеністю, станом здоров'я або сімейними обставинами. Ці чинники можуть проявлятися на всіх етапах адаптації, підсилюючи загальний рівень психоемоційного напруження та ускладнюючи послідовний перехід від посттравматичного стану до зцілення і відновлення.

Таким чином, результати дослідження свідчать, що труднощі інтеграції жінок у вимушеній міграції мають етапно-специфічний характер і тісно пов'язані з динамікою психоемоційного стану та кризою ідентичності. Поєднання зовнішніх соціальних бар'єрів і внутрішніх психоемоційних процесів може як гальмувати адаптацію, так і визначати напрями психокорекційної роботи, зокрема із застосуванням невербальних методів, спрямованих на підтримку процесів зцілення, відновлення та посттравматичного зростання.

Висновки. Отримані теоретичні та емпіричні дані дають підстави стверджувати, що вимушена міграція виступає значущим психотравматичним чинником, який у жінок детермінує формування кризи ідентичності як ключового механізму психоемоційної дезадаптації. У цих умовах криза ідентичності набуває процесуального, поетапного характеру та розгортається у

динаміці переживання травматичного досвіду — від первинної дезінтеграції образу «Я» до потенційного посттравматичного зростання.

Виявлені труднощі інтеграції, зокрема мовний бар'єр, ускладнення професійної реалізації, соціальна ізоляція та досвід дискримінації, мають етапно-специфічний характер і тісно корелюють з особливостями психоемоційного стану та трансформацією ідентичності.

З огляду на зазначене, перспективи подальших досліджень пов'язані з поглибленим аналізом психоемоційних і ідентифікаційних процесів у жінок у ситуації вимушеної міграції з урахуванням культурних, соціальних і темпоральних чинників, а також із розробкою та емпіричною верифікацією диференційованих психокорекційних підходів.

Література

1. Зливков В. Л., Лукомська С. О., Федан О. В. Психодіагностика особистості у кризових життєвих ситуаціях : навч. посіб. Київ : Педагогічна думка, 2016. 291 с.
2. Identity crisis // APA Dictionary of Psychology. URL: <https://dictionary.apa.org/identity-crisis> (дата звернення: 06.03.2026).
3. Яценко Т. С., Галушко Л. Я., Дметерко Н. В., та ін. Динаміка розвитку методології, теорії та практики глибинного пізнання // Неперервна професійна освіта: теорія і практика. 2013. Вип. 1–2. С. 129–159. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/NPO_2013_1-2_22.
4. Дерполюк О. Є. Пізнання як засадниче підґрунтя використання невербальних методів у психокорекційному процесі із жінками в екзилі. // Наукові записки. Серія: Психологія. 2024. № 4. С. 32–43. URL: <https://journals.cusu.in.ua/index.php/psychology/article/view/588/556> (дата звернення: 06.03.2026).
5. Дерполюк О. Є. Опитувальник для дослідження досвіду жінок-мігранток. URL: https://docs.google.com/forms/d/1Db5v2b9v_vT2yZ1Lt-FoAKAJkP5u18lGCuYjIdPizRM/viewanalytics.

Надія ДІРА,

*студентка I курсу другого (магістерського) рівня вищої освіти
факультету психолого-педагогічної освіти та мистецтв*

Бердянський державний педагогічний університет

Науковий керівник: кандидатка психологічних наук, доцент Ірина ЧЕРЕЗОВА

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ПЕРЕЖИВАННЯ КОЛЕКТИВНОЇ ТРАВМИ В ОСВІТЯНСЬКОМУ СЕРЕДОВИЩІ ТА РЕСУРСИ ЇЇ ПОДОЛАННЯ В УМОВАХ СУСПІЛЬНОЇ КРИЗИ

Постановка проблеми. Повномасштабна війна в Україні актуалізувала проблему колективної травми як комплексного психосоціального феномена, що

охоплює не лише індивідуальний, а й суспільний рівень функціонування. Колективна травма в сучасному науковому дискурсі розглядається як спільний досвід переживання екстремальних подій, що призводить до порушення відчуття безпеки, стабільності та передбачуваності соціального середовища, а також зумовлює трансформацію індивідуальних і групових психологічних процесів [1]. В умовах воєнних викликів українське суспільство зазнає глибоких психоемоційних змін, які проявляються у зростанні тривожності, хронічного стресу, емоційного виснаження та необхідності адаптації до нових реалій.

Особливої актуальності набуває дослідження колективної травми в освітянському середовищі, оскільки педагогічні працівники виконують ключову соціально-психологічну функцію забезпечення стабільності, підтримки та емоційної рівноваги здобувачів освіти. Водночас освітяни змушені поєднувати власний досвід переживання травматичних подій із професійною відповідальністю за організацію освітнього процесу, створення безпечного освітнього простору та підтримку психічного благополуччя дітей і підлітків [5]. Така подвійна роль ускладнює процес переживання травми та підвищує ризики емоційного виснаження, професійного вигорання і дезадаптації.

Незважаючи на зростання кількості наукових досліджень, присвячених проблемам психічного здоров'я в умовах війни, питання специфіки переживання колективної травми в освітянському середовищі залишається недостатньо розробленим. Більшість наукових праць зосереджені на індивідуальних реакціях на травматичні події або на психологічному стані дітей, тоді як особливості колективного травматичного досвіду педагогів і ресурси його подолання в умовах суспільної кризи потребують системного наукового аналізу.

Водночас у сучасному науковому просторі з'являються дослідження, що частково висвітлюють окремі аспекти цієї проблематики. Зокрема, Т. Титаренко розкриває механізми подолання життєвих криз і відновлення психологічної рівноваги особистості, що є важливим підґрунтям для осмислення ресурсів переживання травматичного досвіду [5]. П. Горностай обґрунтовує соціально-психологічну природу колективної травми та її вплив на групові процеси та поведінкові реакції [1]. У дослідженнях О. Суший увага зосереджується на соціально-психологічних наслідках травматичних подій у суспільстві та трансформаціях масової свідомості в умовах війни [4].

Крім того, вагомий внесок у вивчення психологічного стану освітян у посткризових умовах зроблено в аналітичному звіті «Стан і потреби закладів загальної середньої освіти на деокупованих територіях» [4], підготовленому Інститутом соціальної та політичної психології НАПН України спільно з ГО «Центр інноваційної освіти «Про.Світ»». У цьому дослідженні висвітлено специфіку переживання освітянами наслідків війни, зокрема підвищений рівень емоційного напруження, виснаження та потребу в психологічній підтримці, що підтверджує актуальність вивчення саме колективного виміру травматичного досвіду педагогічних працівників.

Отже, наукова проблема полягає у необхідності комплексного дослідження психологічних особливостей переживання колективної травми в

освітянському середовищі України та визначення ефективних ресурсів і стратегій її подолання в умовах воєнних викликів.

Таким чином, результати дослідження дозволяють констатувати, що колективна травма в освітянському середовищі має комплексний характер і проявляється як на індивідуальному, так і на груповому рівнях, що потребує системного підходу до її вивчення та подолання.

Викладення основного матеріалу. З метою емпіричного обґрунтування означеної проблеми доцільно звернутися до результатів сучасних вітчизняних досліджень. Зокрема, упродовж червня–липня 2023 р. науковцями Інституту соціальної та політичної психології НАПН України спільно з ГО «Центр інноваційної освіти «Про.Світ»» було проведено комплексне дослідження стану й потреб закладів загальної середньої освіти після деокупації. У межах дослідження було опитано 1526 освітян із деокупованих територій семи областей України, а також проведено 20 глибинних інтерв'ю та експертну сесію із залученням фокус-груп.

Отримані результати свідчать про значну варіативність досвіду переживання наслідків війни освітянами залежно від регіональних умов, тривалості окупації та ресурсного забезпечення закладів освіти. Встановлено, що рівень освітніх втрат і складність відновлення освітнього процесу прямо пов'язані з інтенсивністю воєнного впливу, що зумовлює необхідність диференційованих підходів до підтримки освітніх установ [4].

Важливим є те, що поряд із організаційними та матеріальними викликами освітяни демонструють підвищений рівень психоемоційного навантаження, що проявляється у станах виснаження, стресу та професійного вигорання. Зокрема, рівень психоемоційного стану освітян і їхніх колег оцінюється в середньому на 6,6 бала за десятибальною шкалою, а рівень виснаження та професійного вигорання – близько 6 балів. При цьому робоче навантаження педагогів значно перевищує формалізовані показники та часто набуває характеру безперервної діяльності («режим 24/7»), що додатково ускладнює процес відновлення психологічних ресурсів [4].

Окремої уваги заслуговує той факт, що освітяни змушені функціонувати в умовах постійної небезпеки, нестабільності та невизначеності, поєднуючи професійну діяльність із переживанням власного травматичного досвіду. Водночас саме вони виступають ключовими агентами підтримки психоемоційного благополуччя учнів, що значно підвищує рівень їхньої психологічної відповідальності та навантаження.

Разом із тим дослідження засвідчує наявність важливих ресурсів подолання травматичного досвіду, серед яких провідне місце посідають підтримка в колективі, ефективна комунікація між учасниками освітнього процесу, діяльність психологічної служби та створення безпечних умов навчання [4]. Це підтверджує значущість соціального середовища як чинника формування резиліентності освітян у кризових умовах.

Отримані результати дозволяють інтерпретувати переживання освітян не лише як індивідуальну реакцію на травматичні події, а як прояв колективної травми, що формується в межах професійної спільноти. Високий рівень

психоемоційного навантаження, поєднаний із необхідністю виконання професійних функцій у кризових умовах, свідчить про наявність феномену «подвійного навантаження», який ускладнює процес психологічної адаптації та відновлення.

З позицій психодинамічного підходу такі стани можуть бути інтерпретовані як наслідок тривалого перебування в умовах невизначеності, небезпеки та емоційної напруги, що актуалізує базові механізми психологічного захисту. Зокрема, спостерігається тенденція до витіснення власних переживань, раціоналізації ситуації та підвищеного контролю над емоційними проявами, що дозволяє підтримувати функціональність у професійній діяльності, але водночас сприяє накопиченню внутрішнього напруження та виснаженню психологічних ресурсів [3].

Особливого значення набуває аналіз групових процесів, оскільки колективна травма проявляється не лише на індивідуальному рівні, а й у трансформації взаємодії в освітянських колективах. З одного боку, посилюється потреба у взаємній підтримці, згуртованості та довірі, що виступає важливим ресурсом подолання травматичного досвіду. З іншого – підвищений рівень стресу може зумовлювати напруження у комунікації, зниження толерантності до фрустрації та загострення міжособистісних конфліктів [2].

Таким чином, освітяни можуть розглядатися як група підвищеного психологічного ризику в умовах воєнних викликів. Це зумовлено специфікою їхньої професійної діяльності, яка передбачає не лише виконання освітніх функцій, а й забезпечення емоційної підтримки здобувачів освіти, створення безпечного середовища та стабілізацію психологічного стану дітей. У цьому контексті формується феномен «подвійної ролі», коли педагог одночасно виступає і суб'єктом переживання травматичних подій, і ресурсом підтримки для інших.

Отже, колективна травма в освітянському середовищі має складну психодинамічну природу, охоплює як індивідуальні, так і групові рівні функціонування та потребує системного підходу до її осмислення й подолання.

Висновки. Проведений аналіз дозволяє встановити, що колективна травма в освітянському середовищі є комплексним психосоціальним феноменом, який проявляється на індивідуальному та груповому рівнях і супроводжується хронічним стресом, емоційним виснаженням та зниженням адаптаційних можливостей.

Освітяни виступають групою підвищеного психологічного ризику через необхідність поєднання власного травматичного досвіду з функцією емоційної підтримки учнів. Це зумовлює феномен «подвійної ролі», який ускладнює психологічне відновлення та підвищує ризик професійного вигорання. Колективна травма має психодинамічний характер і супроводжується актуалізацією механізмів психологічного захисту, що забезпечують збереження функціональності, але водночас сприяють накопиченню внутрішнього напруження та виснаженню ресурсів.

Встановлено, що переживання колективної травми значною мірою визначається груповими процесами, зокрема рівнем згуртованості, комунікації

та соціальної підтримки, які можуть виступати як чинниками ризику, так і ресурсами подолання. Ключовими ресурсами подолання колективної травми є підтримка професійної спільноти, ефективна взаємодія учасників освітнього процесу, діяльність психологічних служб та створення безпечного освітнього середовища.

Отже, подолання наслідків колективної травми потребує комплексного підходу, що поєднує індивідуальні, групові та організаційні стратегії психологічної підтримки.

Література

1. Горностай П. П. Психологія колективних травм : монографія. Київ : Інститут соціальної та політичної психології НАПН України, 2023. 272 с.
2. Кісарчук З. Г., Гребінь Л. О. Теоретичні основи застосування групової кататимно-імагінативної психотерапії. Актуальні проблеми психології. 2020. Т. 3 : Консультативна психологія та психотерапія. Вип. 16. С. 6–50.
3. Паливода Л. І. Проблема визначення понять «психічна травма», «психологічна травма» і «травма втрати» у психологічних проєкціях. Вчені записки Таврійського національного університету імені В. І. Вернадського. Серія: Психологія. 2021. Т. 32 (71). № 6. С. 68–72.
4. Панок В. Г. та ін. Захист і підтримка ментального здоров'я українців в умовах воєнного стану: виклики і відповіді : монографія. Київ : Інститут соціальної та політичної психології НАПН України, 2024. 320 с. URL: <https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/743861> (дата звернення: 26.03.2026).
5. Психологія життєтворення особистості в сучасному світі // Под ред. Т. М. Титаренко. – К.: Міленіум, 2016. – 320 с.

Андрій ДМИТРІВ,
студент II курсу першого (бакалаврського) рівня вищої освіти
факультету природничих наук
Карпатський національний університет імені Василя Стефаника
Науковий керівник: кандидат психологічних наук, доцент Наталія НАЗАРУК

ЕКОЛОГІЯ ОСОБИСТОСТІ: РОЛЬ РЕСУРСНИХ ПРАКТИК У ФОРМУВАННІ РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ СТУДЕНТІВ

Постановка проблеми. Перебуваючи у сучасному світі, маємо безліч різноманітних ситуацій, які безпосередньо впливають на психічне здоров'я людей. Актуальність теми обумовлена тим, що більшість студентів сьогодення перебувають у стані постійного стресу. Навантаження через навчання, нестабільна соціальна комунікація, інформаційний тиск, навчальна конкуренція, поєднання роботи з навчанням, а також невпевненість у найближчому майбутньому – створюють постійний потік стресового фону. Значною мірою, погіршують стан і сучасні військові виклики, які в свою чергу потребують

докладення великих зусиль, щоб протистояти стресу. Такі умови створюють «комфортне середовище» для емоційного вигорання, підвищення тривожних станів, а саме головне – зниження мотивації до навчання. Саме тому, значних оборотів набирає розвиток резильєнтності, як особистості ефективно адаптуватися до сучасних випробовувань та труднощів, зберегти психологічну рівновагу та відновити свій ресурс після стресу. Концепція екології особистості дозволяє розглядати студента як цілісну систему, де важливе місце посідає баланс між навантаженням і відновленням. У такому разі, ресурсні практики є важливим інструментом, який сприяє підтримці психологічного здоров'я, оскільки вони спрямовані на саморегуляцію, знижують напругу та формують внутрішній щит стійкості.

Викладення основного матеріалу. Екологія особистості – міждисциплінарна наука, яка досліджує загальні закономірності взаємозв'язку людини, популяції людей з довкіллям, вплив чинників довкілля на функціонування людського організму, цілеспрямоване управління, збереження і поліпшення здоров'я населення [3]. Цей підхід приділяє особливу увагу психологічному здоров'ю, збереженню внутрішнього балансу, когнітивним та поведінковим аспектам життя. Для студентів, це займає особливе місце, оскільки період навчання супроводжується постійними змінами, адаптацією до нового середовища та пошуку себе.

Одним з домінуючих елементів екології особистості є резильєнтність – здатність людини протистояти стресовим ситуаціям, адаптуватися до змін у житті та відновитись після стресових ситуацій. Сама резильєнтність не є вродженою рисою, проте, вона формується через проходження життєвого досвіду, та може розвиватися в майбутньому. Поняття резильєнтності, включає в себе декілька важливих компонентів – емоційна стабільність, позитивне мислення, здатність до саморегуляції та вміння знаходити підтримку.

На чолі з екологією особистості, не менш важливу роль відіграють – ресурсні практики, дії та техніки, які виконуються систематично та є спрямовані на врегулювання внутрішніх ресурсів особистості. За їх допомогою, підтримується психоемоційний баланс, знижується рівень стресу та підвищується загальна діяльність особистості. До ресурсних практик відносять різні види активності, які умовно поділяють на декілька груп.

Фізичні практики включають в себе дихальні вправи, прогресивну м'язову релаксацію, йогу, танцювально-рухову терапію та самомасаж. Такі практики сприяють зниженню стресу та допомагають повернутися в момент «тут і зараз».

Психологічні практики спрямовуються на усвідомленні людини щодо власних емоцій і переживань. До таких практик, можна віднести психодіагностику, психологічне консультування, психотерапію, психологічний тренінг та арт-терапію. Їх основна ціль спрямована на покращення психологічного стану та розвитку особистості.

Ментальні практики, такі як медитація, mindfulness, візуалізація та афірмації значно знижують тривожність, покращують концентрацію уваги та допомагають зменшити тривожність. Вони є актуальними сьогодні в умовах інформаційного перенавантаження.

Творчі практики – заняття пісочною-терапією, казкотерапією, музикотерапією або будь-якою діяльністю, що приносить людині задоволення. Вони допомагають матеріалізувати внутрішні конфлікти з самим собою.

Систематизація в застосуванні цих практик, допомагає формулювати резильєнтність студентів. Зокрема, вони допомагають розвивати навички саморегуляції, підвищують стесостійкість, формують більш позитивне ставлення до труднощів як до можливостей для розвитку. Студенти, які активно користуються такими практиками, швидше адаптуються до змін, ефективніше навчаються та краще справляються з емоційним навантаженням.

Висновки. Заклади вищої освіти можуть створювати умови для розвитку резильєнтності, через впровадження програм психологічної підтримки, тренінгів із розвитку soft skills, популяризацію здорового способу життя та формуванню сприятливого психологічного клімату. Викладачі, безпосередньо можуть сприяти цьому, підтримуючи студентів, через створення атмосфери довіри.

Література

1. Радчук Г., Олексюк В., Несух А. Розвиток резильєнтності особистості. *Вчені записки Університету КРОК*. 2025. №2(78). С. 416.
2. Ресурсорієнтована модель стресодолання BASIK Ph – *Ресурсна практика та психотерапія*. URL: <https://arpp.com.ua/articles/resooriientovana-model-stresodolannya-basik-ph/>
3. Екологія людини Вікіпедія. URL: https://uk.wikipedia.org.ua/wiki/Екологія_людини

Олександра ДОНЧИК,

*студентка IV курсу першого (бакалаврського) рівня вищої освіти
факультету психології та історії*

*Центральноукраїнський державний університет імені Володимира Винниченка
Науковий керівник: кандидат психологічних наук, доцент Ірина МАМЧУР*

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ВПЛИВУ ЦИФРОВОГО СЕРЕДОВИЩА НА СОЦІАЛІЗАЦІЮ ПІДЛІТКІВ

Постановка проблеми. У сучасних умовах стрімкого розвитку інформаційно-комунікаційних технологій цифрове середовище стає невід’ємною складовою життя підлітків, істотно впливаючи на процес їх соціалізації. Інтернет, соціальні мережі, цифрові платформи та віртуальні спільноти виступають новими агентами соціалізації, які трансформують традиційні механізми засвоєння соціального досвіду, норм і цінностей. Водночас така трансформація має суперечливий характер: поряд із розширенням можливостей для комунікації, самовираження та доступу до інформації зростають ризики формування залежності, спотворення соціальних орієнтирів, зниження рівня міжособистісної взаємодії та ускладнення процесів ідентифікації

особистості. Особливої актуальності ця проблема набуває у підлітковому віці, який є критичним етапом формування самосвідомості, системи цінностей та соціальної ідентичності. Сучасна наукова література не дає однозначної відповіді щодо характеру та наслідків впливу цифрового середовища на різні компоненти соціалізації підлітків, що зумовлює необхідність подальшого теоретичного осмислення цієї проблематики.

Викладення основного матеріалу. Проблема соціалізації особистості має тривалу історію наукового осмислення, що відображає еволюцію підходів до розуміння взаємодії індивіда та суспільства. У різні історичні періоди домінували різні концептуальні підходи, зокрема біогенетичні (С. Холл), психоаналітичні (З. Фрейд, Е. Еріксон), соціогенетичні (М. Мід, Р. Бенедикт), когнітивні (Ж. Піаже, Л. Колберг) та структурно-функціональні (Т. Парсонс, Ш. Айзенштадт) [7]. Така багатовекторність підходів свідчить демонструє складність феномена соціалізації та його міждисциплінарний характер.

У сучасній науковій думці соціалізація розглядається як складний, багаторівневий процес, у якому поєднується вплив соціального середовища та активна роль самої особистості. Індивід не лише засвоює соціокультурний досвід, норми та цінності, але й інтерпретує їх, трансформує та інтегрує у власну систему життєвих орієнтирів. Водночас соціалізація не зводиться до пасивного пристосування до соціальної реальності, а включає елементи творчості, ініціативності та самореалізації, що забезпечують як індивідуальний розвиток, так і суспільні зміни [5, с. 129].

Особливого значення у сучасних умовах набуває вплив цифрового середовища як нового простору для соціалізації. Дослідження цього феномена має виражений міждисциплінарний характер і активно здійснюється як зарубіжними, так і вітчизняними науковцями, серед яких Дж. Гібсон, У. Мейс, Т. Менг, М. Турвей, В. Ясвін, І. Бех, В. Рибалка, В. Плешаков, О. Малецька, та інші. Їхні наукові праці акцентують увагу на значущості цифрового середовища як фактора розвитку особистості, а також підкреслюють необхідність комплексного підходу до його вивчення.

У цьому контексті цифрове середовище постає не тільки як віртуальний простір для різних видів діяльності, але й місце для комунікації, що створене за допомогою цифрових технологій і наразі виступає один із ключових інститутів соціалізації, що виконує функції сучасного засобу масової комунікації.

Зокрема, дослідники відзначають, що інформація, поширена в мережі, має здатність виходити за межі онлайн-простору та впливати на широку аудиторію через інші канали комунікації. Крім того, за масштабами охоплення аудиторії інтернет-ресурси успішно конкурують із традиційними медіа, не витісняючи їх, а інтегруючись у єдиний інформаційний простір. Важливою характеристикою є також інтерактивність цифрової комунікації, що сприяє формуванню активної позиції користувачів та розвитку інформаційного плюралізму. У сукупності це визначає провідну роль Інтернету у формуванні нової інформаційної культури та специфіки соціалізації в умовах цифровізації суспільства [6].

Важливим для аналізу є також врахування вікових особливостей підлітків. У підлітковому віці провідними є потреби у спілкуванні з ровесниками,

прагнення до самостійності, автономії та визнання з боку оточення. Саме в цей період формується відчуття дорослості як ключовий психологічний новоутвір, що визначає поведінкові стратегії та соціальні орієнтири особистості [2].

З огляду на зазначені вікові характеристики, можна стверджувати, що саме підлітковий період є найбільш чутливим до впливів соціального середовища, зокрема цифрового. Активний пошук ідентичності, потреба у визнанні та схильність до експериментування з соціальними ролями зумовлюють інтенсивне залучення підлітків до віртуального простору, що, у свою чергу, змінює традиційні механізми соціалізації та потребує окремого наукового осмислення.

В контексті цього особливої актуальності набуває поняття «кіберсоціалізація», яке відображає специфіку засвоєння соціального досвіду в умовах цифрового середовища. Даний термін було введено В. Плешаковим для позначення особливого виду соціалізації, що відбувається у віртуальному просторі. За визначенням О. Малецької, кіберсоціалізація пов'язана з трансформацією самосвідомості особистості під впливом інформаційно-комунікаційних технологій та їх активного використання у повсякденному житті [3].

У сучасних умовах процес соціалізації підлітків значною мірою відбувається через призму цифрового середовища, яке впливає на ключові структурні компоненти цього процесу. Когнітивний компонент пов'язаний із засвоєнням знань та інформації; ціннісно-мотиваційний – із формуванням життєвих орієнтацій і норм; поведінковий – із реалізацією соціальних ролей та моделей взаємодії. Вплив цифрового середовища на ці компоненти має подвійний характер.

З одного боку, цифрові технології розширюють доступ до інформації, стимулюють розвиток критичного мислення та сприяють самостійному навчанню. З іншого – надмірний інформаційний потік може призводити до перевантаження, зниження концентрації уваги та поверхневого сприйняття змісту. У сфері цінностей цифрове середовище сприяє розширенню світогляду та розвитку толерантності, проте водночас може транслювати суперечливі або деструктивні моделі поведінки та формувати залежність від зовнішнього схвалення. У поведінковому аспекті воно відкриває нові можливості для комунікації та самопрезентації, але також може знижувати якість безпосереднього спілкування та сприяти соціальній ізоляції [4].

Серед специфічних ризиків цифрової соціалізації підлітків особливе місце займають кібербулінг, формування залежності від цифрових технологій, порушення приватності, а також психоемоційне виснаження, спричинене надмірним інформаційним навантаженням. Такі фактори можуть негативно впливати на психічний стан підлітків, знижувати рівень їх адаптації та підвищувати вразливість до зовнішніх впливів.

Окремо варто виокремити цифрову залежність як форму адиктивної поведінки, що формується під впливом доступності, анонімності та відсутності чітких соціальних обмежень у віртуальному середовищі. Надмірне занурення в онлайн-простір супроводжується зниженням інтересу до реального життя,

ослабленням соціальних зв'язків і порушенням повсякденних практик, утворюючи замкнене коло «втечі від реальності» та посилення ізоляції [1, с. 29].

Водночас вплив цього явища має подвійний характер, в свою чергу, до позитивних аспектів можна віднести можливість тимчасового зниження стресу, доступ до онлайн-підтримки та ресурсів саморозвитку, а також розширення каналів комунікації.

Поряд із цим цифрова соціалізація у сфері міжособистісних відносин і під впливом штучного інтелекту також має амбівалентний характер. Соціальні мережі та онлайн-спільноти забезпечують можливості самопрезентації, підтримки постійної комунікації, пошуку однодумців і розширення соціального досвіду, сприяючи формуванню нових форм групової ідентичності та міжкультурної взаємодії. Водночас переважання віртуальної взаємодії може знижувати потребу в безпосередньому спілкуванні, ускладнювати розвиток соціальних навичок і сприяти відчуженню. Додатково вплив ІІІ-компаньйонів розширює доступ до емоційної підтримки та безпечного середовища для самовираження, однак несе ризики підміни реальних соціальних зв'язків, формування надмірної довіри до цифрових агентів і отримання неадекватної підтримки, що в сукупності трансформує традиційну структуру соціалізації підлітків.

Висновки. Цифрове середовище виступає вагомим, але суперечливим агентом у соціалізації підлітків, трансформуючи традиційні механізми засвоєння соціального досвіду, норм і цінностей. Враховуючи вікову сенситивність підліткового періоду, потребу у спілкуванні, автономії, визнанні), саме ця категорія молоді виявляється найбільш вразливою до впливів віртуального простору. Вплив цифрового середовища має амбівалентний характер: поряд із розширенням комунікативних можливостей, доступу до інформації та самовираження існують суттєві ризики: кібербулінг, цифрова залежність, психоемоційне виснаження та підміна реальних соціальних зв'язків віртуальними. Особливої уваги потребує вплив штучного інтелекту та онлайн-спільнот, які можуть як забезпечувати емоційну підтримку, так і формувати надмірну довіру до цифрових агентів, ускладнюючи розвиток навичок безпосередньої міжособистісної взаємодії. Таким чином, цифрове середовище не просто доповнює, а суттєво видозмінює структуру соціалізації підлітків, вимагаючи подальшого міждисциплінарного вивчення та розробки практичних стратегій мінімізації негативних наслідків.

Література

1. Асєєва Ю. О. Проблемні питання класифікації кібер-адикцій. *Психологія і особистість*. 2020. № 2 (18). С. 22–40. URL: <https://scispace.com/pdf/problemni-pitannia-klasifikatsiyi-kiber-adiktsii-50flfxmeor.pdf> (дата звернення: 25.03.2026).
2. Белякова С. М., Шовкова К. О. Соціально-психологічні особливості розвитку особистості сучасного підлітка. *Молодий вчений* 2018. № 5 (57). С. 454-458.

3. Малецька О. О. Особливості соціалізації та кіберсоціалізації підлітків у сучасних умовах. 2020. 75 с.
4. Матохнюк Л. Соціально-психологічні чинники розвитку особистості в цифрову еру. *Вісник Донецького національного університету імені Василя Стуса*. сер.: Психологічні науки. 2025. С. 5–12.
5. Прохоренко Т. Г. Соціалізація молоді в інформаційному суспільстві: особливості та ризики. *Вісник НЮУ імені Ярослава Мудрого*. Сер.: Філософія, філософія права, політологія, соціологія. 2016. № 2 (29). С. 128–134.
6. Стояновська М. М. Інтернет-мережа як інститут соціалізації в сучасних умовах : соціально-психологічний аналіз : робота на здобуття кваліфікаційного ступеня магістра : спец. 053. Тернопіль, 2024. 84 с.
7. Шахова О. Г. Соціальна психологія особистості : навч. посіб. Харків: Контраст, 2019. 116 с.

Анна ДРОБОТУН,
студентка I курсу другого (магістерського) рівня вищої освіти
факультету психології та історії
Центральноукраїнський державний університет імені Володимира Винниченка
Науковий керівник: кандидат психологічних наук, доцент Ірина МАМЧУР

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ПРОЯВУ ШКІЛЬНОЇ ТРИВОЖНОСТІ УЧНІВ МОЛОДШОГО ПІДЛІТКОВОГО ВІКУ ТА ЇЇ ПСИХОЛОГІЧНА КОРЕКЦІЯ

Постановка проблеми. У сучасних умовах освітнього середовища питання емоційного благополуччя дітей молодшого шкільного віку набуває особливої значущості. Одним із найбільш поширених проявів емоційних труднощів у цей період є підвищена тривожність, яка здатна істотно впливати на процес навчання, поведінку дитини та її взаємодію з оточенням. Як зазначають українські науковці М. Савчин і Л. Василенко, молодший шкільний вік є критичним для формування емоційної сфери особистості [1]. Ускладнення соціальної ситуації розвитку, зокрема в умовах воєнного стану, додатково підсилює внутрішнє напруження дітей і створює передумови для формування стійких тривожних реакцій [4].

Молодший шкільний вік характеризується інтенсивними змінами у психічному розвитку, коли дитина адаптується до нових соціальних вимог і ролей [2]. Саме в цей період формується ставлення до навчання, самооцінка та навички емоційної саморегуляції. Проте підвищені вимоги, ситуації оцінювання та страх помилки можуть провокувати виникнення тривожності, яка нерідко залишається поза увагою дорослих.

Отже, актуальним є поглиблене вивчення проявів шкільної тривожності у дітей та визначення ефективних підходів до її психологічної корекції.

Викладення основного матеріалу. Тривожність у молодшому шкільному віці проявляється як емоційний стан, що супроводжується відчуттям невизначеності, напруження та очікування негативних подій. Вона може виникати як реакція на конкретні ситуації (наприклад, контрольні роботи чи відповіді біля дошки), або ж мати більш стійкий характер і виступати як риса особистості [3].

Серед основних чинників формування шкільної тривожності дослідники виокремлюють надмірну орієнтацію на результат, страх негативної оцінки, труднощі у спілкуванні, а також недостатню емоційну підтримку з боку дорослих [3]. За даними Т. Дуткевич, важливу роль відіграють особливості сімейного виховання та стиль педагогічної взаємодії [2]. Додатковим фактором ризику в сучасних умовах є вплив стресових подій, пов'язаних із соціальною нестабільністю та воєнними діями, що підвищує загальний рівень тривожності дітей [4].

Підвищена тривожність має комплексний вплив на розвиток дитини: вона знижує здатність до концентрації уваги, ускладнює запам'ятовування матеріалу та негативно позначається на навчальній мотивації [1]. Крім того, тривожні діти частіше демонструють невпевненість у власних можливостях, уникають складних завдань і можуть мати труднощі у встановленні соціальних контактів.

Психологічна корекція тривожності передбачає системну роботу, спрямовану на зниження емоційного напруження та розвиток адаптивних форм поведінки. Ефективними є методи, що поєднують когнітивно-поведінкові техніки, ігрові форми роботи та вправи на розвиток емоційної саморегуляції [5]. Зокрема, П. Кендалл підкреслює ефективність когнітивно-поведінкової терапії у роботі з тривожними дітьми [5]. Важливим компонентом є створення підтримувального середовища, у якому дитина відчуває безпеку, прийняття та можливість вільно виражати свої переживання.

Висновки. Таким чином, тривожність у молодшому шкільному віці є багатофакторним явищем, що виникає під впливом як індивідуальних, так і соціальних чинників. Її своєчасне виявлення та корекція мають важливе значення для забезпечення гармонійного психічного розвитку дитини.

Психокорекційна робота повинна здійснюватися комплексно, із залученням не лише психолога, а й педагогів та батьків. Це дозволяє створити єдиний простір підтримки дитини та підвищити ефективність впливу.

Подальші наукові розвідки доцільно спрямувати на розробку та впровадження інноваційних програм профілактики і корекції тривожності, які враховуватимуть вікові, індивідуально-психологічні та соціокультурні особливості дітей. Особливу увагу варто приділити інтеграції міждисциплінарних підходів, що поєднують психологічні, педагогічні та соціальні інструменти підтримки. Крім того, актуальним напрямом є поглиблене вивчення впливу сучасних соціальних викликів — зокрема цифровізації, інформаційного перевантаження, нестабільності соціального середовища та кризових явищ — на емоційний розвиток дітей, їхню здатність до саморегуляції та формування психологічної стійкості. Такі дослідження сприятимуть

створенню ефективних стратегій підтримки психічного здоров'я підростаючого покоління.

Література

1. Савчин М. В., Василенко Л. П. Вікова психологія : навч. посіб. Київ : Академвидав, 2018. 384 с.
2. Дуткевич Т. В. Дитяча психологія : навч. посіб. Київ : Центр учбової літератури, 2019. 424 с.
3. Булах І. С., Кузьменко С. В. Психологічні особливості шкільної тривожності молодших школярів. Київ : НПУ імені М. П. Драгоманова, 2020. 256 с.
4. Химич М., Матвієнко О., Ведмеденко Н. Особливості прояву тривожності у дітей в умовах війни. *Освітньо-науковий простір*. 2024. №1. С. 76 – 85.
5. Kendall P. C. Cognitive-Behavioral Therapy for Anxious Children : Therapist Manual. 3rd ed. Ardmore : Workbook Publishing, 2018. 200 p.

Айнура ДРУЖКОВСЬКА,

*студентка I курсу другого (магістерського) рівня вищої освіти
факультету історії та психології*

*Центральноукраїнський державний університет імені Володимира Винниченка
Науковий керівник: кандидат психологічних наук, доцент Любов ГАЛУШКО*

НЕСВІДОМЕ ЯК ГЛИБИННО-ПСИХОЛОГІЧНИЙ ФЕНОМЕН ТА АРХЕТИПНІ ФОРМИ ЙОГО РЕПРЕЗЕНТАЦІЇ: ТЕОРЕТИЧНА ІНТЕГРАЦІЯ ПСИХОАНАЛІЗУ ЗИГМУНДА ФРОЙДА ТА АНАЛІТИЧНОЇ ПСИХОЛОГІЇ КАРЛА ГУСТАВА ЮНГА

Постановка проблеми. Проблемі вивчення несвідомого як глибинно-психологічного феномена присвячено значну кількість наукових досліджень, проте цей аспект людської психіки й досі залишається складним, багатовимірним і до кінця не осягненим. У сучасному психологічному дискурсі традиційно акцентується увага на розбіжностях у трактуванні несвідомого між засновником психоаналізу Зигмунд Фройд та засновником аналітичної психології Карл Густав Юнг, що історично призвело до диференціації їхніх теоретичних підходів. Водночас така опозиція нерідко зумовлює фрагментарне розуміння феномена несвідомого, оскільки увага зосереджується переважно на відмінностях, тоді як потенціал їхньої концептуальної взаємодоповнюваності залишається недостатньо розкритим. Це обмежує можливості комплексного осмислення несвідомого як цілісного явища, що поєднує індивідуальні та колективні, особистісні та культурно-історичні виміри психіки.

У цьому контексті особливої актуальності набуває необхідність переосмислення теоретичної спадщини З. Фрейда та К. Г. Юнга не лише як альтернативних, але й як взаємодоповнювальних підходів до розуміння несвідомого. Такий інтегративний підхід дозволяє розширити наукові уявлення про структуру, функції та механізми прояву несвідомого, зокрема через концепт архетипу як форми його репрезентації.

Таким чином, проблема дослідження полягає у теоретичному обґрунтуванні можливостей інтеграції психоаналітичної концепції несвідомого З. Фрейда та аналітично-психологічного підходу К. Г. Юнга з метою формування цілісного бачення цього феномена та підвищення ефективності його використання у сучасній психологічній практиці.

Викладення основного матеріалу. У загальному тлумаченні несвідомого Зигмунд Фрейд та Карл Густав Юнг мають спільне бачення. Обоє дослідників сходяться на тому, що людська психіка не обмежується лише її свідомістю, тим, що людина сама про себе знає чи уявляє, що знає. Дуже часто навпаки нею керують неусвідомлювані, імпліцитні потяги й мотиви, коріння яких знаходиться в несвідомому. Водночас вважається, що З. Фрейд виділяв як базис саме індивідуальне несвідоме, в якому, відповідно до ідей «батька психоаналізу», містяться витіснені та пригнічені аспекти з особистого (часто раннього дитячого) життєвого досвіду індивіда. Структура особистості за З. Фрейдом складається з: Id (Воно), Ego (Я) та Superego (Над-Я). І саме Id (Воно) уособлює в концепції З. Фрейда аспект несвідомого [2]. К. Г. Юнг у свою чергу вважав, що, окрім свідомості, психіка має індивідуальне та колективне несвідоме. Останнє у свою чергу зберігає весь культурно-історичний досвід людства та проявляється через архетипи – універсальні образи та моделі переживання світу, спільні для всього людства, відображення яких можемо знайти в міфологічних, фольклорних і релігійних проявах різних культур, епох і народів світу [3].

Сучасний фахівець із Великої Британії Роберт Сігал так пояснює концепції несвідомого З. Фрейда та К. Г. Юнга: «Фрейдистське несвідоме – просто називають несвідомим. Воно складається із комплексів, найвідомішими з яких є комплекси Едіпа та Електри. Юнг перейменовує Фрейдове несвідоме у «індивідуальне несвідоме», оскільки воно створюється кожним окремим індивідом. Воно формується наприкінці Едіпальної стадії, або у віці від трьох до п'яти років. До індивідуального несвідомого Юнг додає те, що він називає «колективним несвідомим». Воно успадковується генетично» (Segal, 2021, p. 96) [4].

Отже, усталене в науковій традиції уявлення про принципову розбіжність між З. Фрейдом і К. Г. Юнгом ґрунтується насамперед на тому, що психоаналіз З. Фрейда, на відміну від аналітичної психології К. Г. Юнга, нібито не включає культурно-історичний та колективний вимір несвідомого. Проте таке трактування, на наш погляд, потребує певного уточнення. Поглиблений аналіз фрейдівських ідей дозволяє виявити у них не лише акцент на індивідуально витісненому змісті психіки, а й наявність тих смислових структур, які мають надособистісний, символічний характер. У цьому контексті показовою є теза В. Менжуліна про те, що «образ Едіпа і пов'язані з ним мотиви інцесту та

батьковбивства відіграють у Фрейдівій (та фрейдистській) моделі міфотворчості майже таку саму роль, як і архетипи колективного несвідомого у концепції міфу К. Г. Юнга та його послідовників» [1]. Зазначене дає підстави розглядати фрейдівську та юнгіанську концепції не лише в площині протиставлення, а й у перспективі їхньої змістової дотичності, що відкриває можливість для більш цілісного теоретичного осмислення феномена несвідомого.

Виходячи з викладеного, видається доцільним розглядати основні положення аналітичної психології К. Г. Юнга, зокрема його концепцію колективного несвідомого та архетипів як його структурних репрезентацій, не як альтернативу психоаналітичному вченню З. Фрейда, а як його концептуальне продовження та теоретичне поглиблення. Така інтерпретація дозволяє осмислити юнгіанський підхід як розширення фрейдівської моделі несвідомого у напрямі включення культурно-історичних та надіндивідуальних вимірів психіки. При цьому З. Фрейд виступає як засновник наукового психоаналізу, який уперше здійснив системне теоретичне обґрунтування феномена несвідомого, що стало підґрунтям для подальшого розвитку глибинно-психологічних концепцій.

Оскільки «З. Фрейд і К. Г. Юнг, попри істотні розбіжності стосовно цілої низки питань, були дуже схожі у намаганні шукати витоки усього міфологічного розмаїття в фундаментальних, архетипових темах (мотивах, сюжетах, образах тощо), що є свого роду інстинктами, сформованими на базі колективного історичного досвіду» [1], виокремимо три основні, запропоновані К. Г. Юнгом, архетипи як форми прояви несвідомого вмісту психіки, а саме: Самість, Персону та Тінь і розглянемо їх у порівнянні з трьома складовими особистості за З. Фрейдом – Воно, Я та Над-Я.

Так, наприклад, архетип Тіні, відповідно до юнгіанської концепції, відповідає несвідомій частині особистості, що містить витіснені, неприйняті або недостатньо усвідомлені риси характеру, інстинкти та імпульси. Цей архетип формується у процесі соціалізації людини, коли певні аспекти її психіки не відповідають соціальним нормам або особистим моральним установкам і тому витісняються зі сфери свідомості. У З. Фрейда цьому поняттю дуже чітко відповідає аспект Id (Воно), який також містить витіснений у несвідоме і пригнічений (переважно якраз соціальними рамками) психічний зміст, який тим не менш продовжує впливати на особистість, її вчинки та прагнення.

Наступним концептом є архетип Персони – соціальна маска особистості, через яку індивід взаємодіє із суспільством. Вона виступає своєрідним посередником між внутрішнім світом людини та соціальним середовищем та відображає ті ролі, моделі поведінки та способи самопрезентації, які є ефективними для індивіда у його взаємодії з іншими людьми та приховує, відповідно, небажані (тіньові) аспекти його особистості. Фрейдівським відповідником Персоні може бути Над-Я (Superego), яке також інтегрує соціальні норми, цінності, мораль, правила поведінки, засвоєні від батьків та суспільства. Водночас у Фрейда Над-Я функціонує ще як внутрішній цензор, що карає Я почуттям провини за недотримання норм або за «негідні» бажання Воно.

Самість як центральний архетип психіки в аналітичній психології символізує її цілісність, гармонію та інтеграцію свідомих і несвідомих аспектів особистості. Цей архетип безпосередньо пов'язаний із процесом індивідуації, який К. Г. Юнг описував як основний шлях психологічного розвитку особистості. Паралеллю цьому «юнгіанському» архетипу може бути «фройдівське» «Я», що виступає як посередник між Воно (несвідомим) і соціальними нормами (Над-Я).

Також доказом того, що архетипи можуть виявлятися й у розрізі індивідуального несвідомого (що зменшує ступінь розбіжності з поглядами Фрейда), є твердження самого Юнга: «...говорячи про зміст колективного несвідомого, ми маємо на увазі найдавніші, або, ліпше сказати, первісні елементи цього змісту, тобто універсальні образи, які існують від незапам'ятних часів... Безпосередні маніфестації архетипів, з якими ми стикаємося у сновидіннях і видіннях, є більш індивідуальними, менш зрозумілими і більш наївними, ніж, наприклад, у міфах. Це відбувається тому, що архетип – а саме несвідомий зміст, що змінюється в результаті усвідомлення та сприйняття, - набуває особливого відтінку під впливом тієї індивідуальної свідомості, в якій виникає» [3]

Висновки. Отже, проведений теоретичний аналіз дає підстави стверджувати, що, попри наявність суттєвих розбіжностей у підходах Зигмунд Фрейд та Карл Густав Юнг до розуміння структури та змісту несвідомого, їхні концепції мають значний потенціал для змістової взаємодоповнюваності. Розбіжності між психоаналізом і аналітичною психологією, що історично зумовили диференціацію цих підходів, переважно стосуються акцентів у трактуванні джерел, структури та механізмів функціонування несвідомого, тоді як їхнє концептуальне ядро залишається спільним у визнанні визначальної ролі несвідомих процесів у психічному житті особистості.

У цьому контексті доцільно розглядати глибинну психологію як інтегративний науковий простір, у межах якого ідеї З. Фрейда та К. Г. Юнга можуть бути інтерпретовані не як взаємовиключні, а як взаємодоповнювальні теоретичні моделі. Такий підхід дозволяє перейти від дихотомічного протиставлення до цілісного бачення феномена несвідомого, що охоплює як індивідуально-психічний, так і культурно-історичний виміри.

Водночас інтеграція цих підходів відкриває нові можливості для осмислення внутрішнього світу особистості, зокрема в аспектах символізації досвіду, формування ідентичності та опрацювання внутрішніх конфліктів. Це, у свою чергу, розширює теоретичні підвалини сучасної психології та створює підґрунтя для вдосконалення практичних підходів до психологічної допомоги.

Таким чином, зосередження уваги виключно на відмінностях між концепціями З. Фрейда та К. Г. Юнга у сучасному науковому контексті видається недостатньо продуктивним. Натомість більш перспективним є їх інтегративне осмислення, що дозволяє сформулювати більш комплексне уявлення про природу несвідомого як глибинно-психологічного феномена.

У перспективі подальших наукових розвідок доцільним є поглиблене вивчення механізмів взаємодії індивідуального та колективного несвідомого у структурі психіки особистості, а також їхнього впливу на формування

поведінкових стратегій і емоційного досвіду. Особливої уваги потребує розробка інтегративних теоретичних моделей, що поєднуюватимуть психоаналітичний і аналітично-психологічний підходи, з урахуванням сучасних досягнень психологічної науки. Крім того, перспективою подальших пошуків є емпіричне дослідження проявів архетипових структур у сучасному соціокультурному середовищі, а також їхнього значення для процесів саморозуміння, ідентифікації та особистісного розвитку.

Література

1. Менжулін В. І. Зигмунд Фрейд і Карл Юнг про міфи та архетипи колективного несвідомого: неусвідомлена схожість // *Наукові записки НаУКМА. Філософія та релігієзнавство*. 2021. Т. 8. С. 25–37.
2. Фрейд, З. По той бік принципу задоволення. Харків: Фоліо, 2019. 126 с.
3. Юнг. К.Г. Архетипи і колективне несвідоме. Київ: Центр учбової літератури, 2024. 119 с.
4. Segal R. A. *Myth Analyzed (Theorists of Myth)*. Abingdon, Oxon ; New York, NY : Routledge, 2021. 240 p.

Маргарита ДЯЧЕНКО,

*студентка III курсу першого (бакалаврського) рівня вищої освіти
факультету психології та історії*

*Центральноукраїнський державний університет імені Володимира Винниченка
Науковий керівник: доктор психологічних наук, професор Лілія КЛОЧЕК*

СПЕЦИФІКА БУЛІНГУ В ОСВІТНЬОМУ СЕРЕДОВИЩІ ТА ЙОГО ПОПЕРЕДЖЕННЯ

Постановка проблеми. Освітнє середовище є динамічною системою, що постійно змінюється відповідно до вимог суспільства та має створювати сприятливі умови для всебічного розвитку особистості. Водночас воно виконує не лише освітню, а й важливу соціальну функцію – формує навички взаємодії, сприяє розвитку дружніх стосунків, позитивного досвіду спілкування та співпраці між учасниками освітнього процесу. Проте суттєвою перешкодою у формуванні безпечного освітнього простору є проблема булінгу. Це явище негативно впливає на психологічний стан учнів, порушує атмосферу довіри та взаємоповаги, ускладнює процес навчання й розвитку особистості. Поширеність булінгу свідчить про наявність проблем як в освітньому середовищі, так і в суспільстві загалом. Особливого значення набуває своєчасне виявлення та попередження булінгу, оскільки подібні ситуації нерідко залишаються поза належної уваги або вирішуються формально, без урахування причин і наслідків. Важлива роль у цьому процесі належить педагогам і адміністрації закладів освіти, які мають не лише реагувати на прояви булінгу, а й упроваджувати ефективні профілактичні заходи. Ігнорування проблеми або її приховування

може призвести до загострення ситуації, підвищення рівня агресії та ускладнення міжособистісних взаємин. Тому дослідження специфіки булінгу в освітньому середовищі та розробка ефективних шляхів його попередження є важливим завданням сучасної освіти, що потребує системного підходу та створення безпечного середовища для всіх учасників освітнього процесу.

Викладення основного матеріалу. У науковій літературі булінг визначається як діяння учасників освітнього процесу, що полягають у психологічному, фізичному, економічному, сексуальному насильстві, у тому числі із застосуванням засобів електронних комунікацій, що вчиняються стосовно малолітньої чи неповнолітньої особи та такою особою стосовно інших учасників освітнього процесу, внаслідок чого могла бути чи була заподіяна шкода психічному або фізичному здоров'ю потерпілого.

Типовими ознаками булінгу (цькування) є: систематичність (повторюваність) діяння; наявність сторін – кривдник (булер), потерпілий (жертва), спостерігачі [3].

Першим ученим, який почав досліджувати проблему булінгу, був Д.Ольвеус. Він визначав його як ситуацію, за якої учень протягом тривалого часу систематично зазнає негативних дій і нападів з боку одного або кількох інших учнів. Він підкреслював, що булінг має колективний характер і ґрунтується на соціальних взаєминах у групі. На думку Д. Ольвеуса, булінг характеризується трьома основними ознаками: це агресивна поведінка, що включає небажані та негативні дії; вона є тривалою і систематичною; а також супроводжується нерівністю сил або влади між учасниками [2].

Т. Ларіна у своїх дослідженнях розглядала проблему булінгу в навчальних закладах, акцентуючи увагу на його негативному впливі на фізичне та емоційне благополуччя учнів і студентів. Вона підкреслювала, що булінг є складним соціально-психологічним явищем, формування якого значною мірою зумовлене особливостями соціального середовища, міжособистісними взаєминами та кліматом у колективі. Особливу увагу вона приділяє розробці та впровадженню ефективних заходів втручання і профілактики.

Українська письменниця та дослідниця булінгу А. Мильниченко розглядає булінг як екосистему, в якій є не лише взаємини дітей, а й взаємини дітей і батьків, батьків і вчителів, норми, правила та атмосфера освітнього середовища [4].

Безпечне освітнє середовище – це простір, де наявні безпечні умови навчання та комфортна міжособистісна взаємодія. В такому середовищі мають бути відсутні прояви насильства і є ресурси щодо протидії цьому, а також дотримано всі права і норми безпеки кожного учасника освітнього процесу. Учні ж, які не почуваються в освітньому середовищі безпечно, мають більше проблем з навчанням, вони мають багато прогулів та проблем із поведінкою. Дослідження багатьох науковців показують, що на булінг впливає низка чинників, і частина з них тісно пов'язана саме з освітнім середовищем. Розповсюдженими чинниками, які провокують появу булінгу в освітньому середовищі, є наступні.

1. Авторитарний стиль навчання, який передбачає надмірний контроль, ігнорування думки здобувача освіти і сприйняття його як об'єкта впливу, що

сприяє зниженню самооцінки та зростанню агресії. Використання колективних покарань і жорстких вимог підвищує ризик булінгу.

2. Виокремлення педагогом будь-якого учня чи студента. Це провокує суперництво, яке в майбутньому може перейти до більш жорстокого ставлення до цього здобувача освіти.

3. Ігнорування проблеми на рівні закладу освіти. Нівелювання явища булінгу педагогічним персоналом закладу освіти може спровокувати відчуття у кривдників безкарності.

4. Відсутність контролю поведінки дітей з боку педагогічного персоналу [5].

С. Поляруш виокремлювала основні форми прояву булінгу. Зокрема, дослідниця виділяла фізичний булінг (удари, штовхання, пошкодження чи привласнення майна), вербальний (образи, глузування, принизливі висловлювання щодо статі, раси чи інших ознак), соціальний (ізоляція в групі, поширення пліток), письмовий (образливі записки або знаки) та електронний, або кібербулінг (поширення образ і чуток через електронні засоби комунікації та соціальні мережі) [1].

Булінг має складну структуру. Виокремлюють таких виконавців ролей: кривдник, жертва, спостерігачі, а також особи, які підтримують або захищають. При цьому ролі можуть змінюватися залежно від ситуації. Поведінка кривдника часто зумовлена прагненням до самоствердження, домінування або отримання визнання, тоді як жертви зазвичай характеризуються підвищеною вразливістю, низькою самооцінкою та труднощами у соціальній взаємодії. Значну роль відіграють і спостерігачі, адже їхня пасивність або підтримка агресора може сприяти подальшому розвитку булінгу.

Наслідки булінгу є серйозними як для жертв, так і для інших учасників процесу. Потерпілі часто переживають тривогу, страх, депресивні стани, мають занижену самооцінку та труднощі в навчанні й соціалізації. У деяких випадках це може призводити до формування девіантної поведінки або агресії у майбутньому. Негативний вплив відчувають і спостерігачі, у яких знижується рівень емпатії та формується звичка до байдужості.

Зазвичай у закладах освіти керуються програмою із запобігання і протидії булінгу. Вона передбачає роботу за такими основними напрямками.

1. Підвищення рівня комунікативної культури учасників освітнього процесу передбачає покращення взаємодії між дітьми й дорослими, а також інформування про способи протидії булінгу. У закладі мають діяти чіткі правила реагування, а повідомлення про випадки насильства чи приниження повинні бути обов'язковими.

2. Проведення освітніх програм і тренінгів спрямоване на розвиток емпатії, навичок спілкування та мирного вирішення конфліктів, що сприяє формуванню безпечної атмосфери.

3. Заохочення відповідальної поведінки реалізується через участь у спільних заходах, командній діяльності та ініціативах, які формують взаємоповагу та згуртованість колективу.

4. Підтримка педагогічного колективу включає здатність учителів вчасно помічати ознаки булінгу, допомагати постраждалим і спрямовувати поведінку агресивних учнів у позитивне русло.

5. Формування в дітей навичок конструктивної поведінки в ситуації булінгу передбачає розвиток уміння звертатися по допомогу, підтримувати себе та використовувати асертивну, ненасильницьку комунікацію.

6. Створення груп підтримки для дітей, які стали потерпілими від булінгу забезпечує доступ до психологічної допомоги та підтримки фахівців.

7. Формування конструктивної поведінки у спостерігачів – свідків булінгу полягає у вихованні активної позиції: відмови від участі в цькуванні, звернення по допомогу та підтримки постраждалих.

8. Залучення батьків включає підвищення їхньої обізнаності, співпрацю у вирішенні проблемних ситуацій і участь у профілактичних заходах.

9. Залучення громадськості передбачає взаємодію з організаціями та службами, що працюють у сфері протидії булінгу, для комплексної підтримки освітнього середовища.

10. Використання технологічних засобів охоплює впровадження анонімних сервісів для повідомлень про булінг і проведення інформаційних кампаній у цифровому просторі.

Така програма буде дієвою тільки в тому випадку коли будуть залучені всі учасники освітнього процесу – батьки, педагоги, здобувачі освіти. Питання попередження та протидії булінгу повинні систематично обговорюватись у колі педагогів та керівництва освітнього закладу, бути винесені на педагогічні ради та під час засідань класних керівників тощо. Комплексне впровадження цих підходів сприяє зменшенню проявів булінгу та забезпеченню безпечного освітнього середовища для всіх його учасників. Комплексне впровадження цих підходів сприяє зменшенню проявів булінгу та створенню безпечного освітнього середовища для всіх його учасників [1].

Висновки. Булінг в освітньому середовищі є серйозною проблемою, що негативно впливає на психологічний стан учнів, порушує атмосферу довіри та безпеки, ускладнює навчання та соціалізацію. Його виникнення зумовлене як особистісними рисами учасників освітнього процесу – агресивністю, вразливістю, низькою самооцінкою, так і організаційними чинниками закладів освіти, зокрема авторитарним стилем викладання, відсутністю контролю та ігноруванням проблеми. Аналіз причин і типів булінгу дозволяє формувати ефективні антибулінгові програми, що включають розвиток комунікативних і соціально-емоційних навичок, підтримку педагогів і батьків, а також формування конструктивної поведінки у спостерігачів. Перспективи подальших досліджень полягають у вдосконаленні таких програм, розробці нових методів профілактики та підтримки жертв, а також у створенні безпечного та сприятливого освітнього середовища для всіх учасників навчального процесу.

Література

1. Грищенко І. Булінг: профілактика та стратегії подолання. *Педагогічні обрії*. 2025. № 1 (136).

2. Губко А. А. Шкільний булінг як соціально-психологічний феномен *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Сер.: Психологічні науки*. 2013. Вип. 114. С. 46-50. Режим доступу: http://nbuv.gov.ua/UJRN/VchdpuPH_2013_114_12.

3. Закон України «Про внесення змін до деяких законодавчих актів України щодо протидії булінгу (цькуванню)» [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/2657-19#Text>

4. Мельниченко А. Зрозуміти (і здолати) булінг. 2024. 304 с.

5. Черняк О. Булінг в освітньому середовищі : доповідь [Електронний ресурс]. Режим доступу: <https://lnuvmbt.lviv.edu.ua/sites/lnuvmbt.lviv.edu.ua/files/inline-files/buling-v-osvitnomu-seredovischi-dopovid.pdf>

Віолетта ЄРІНА,
студентка III (освітньо-наукового) рівня вищої освіти
кафедри кризової психології
Полтавський національний педагогічний університет імені В. Г. Короленка
Науковий керівник: кандидат психологічних наук, доцент Тетяна ДЗЮБА

ПРОБЛЕМА МОРАЛЬНОГО РОЗВИТКУ МАЙБУТНІХ ПСИХОЛОГІВ У ПСИХОАНАЛІТИЧНОМУ ДИСКУРСІ

Постановка проблеми. Професійне становлення майбутнього психолога охоплює не лише Професійне становлення майбутнього психолога охоплює не лише опанування теоретичних знань, практичних умінь і професійних норм, а й формування внутрішніх механізмів саморегуляції, відповідальності та ставлення до іншої людини як до суб'єкта психічного досвіду. З огляду на це моральний розвиток слід розглядати як один із внутрішніх вимірів фахового становлення, від якого залежить здатність майбутнього психолога витримувати афективно напружені форми професійної взаємодії, не підміняти розуміння оцінюванням і не використовувати професійну позицію як форму контролю, рятівництва чи самоствердження.

Проблема морального розвитку майбутніх психологів набуває теоретичної ваги тому, що професійна підготовка в цій сфері пов'язана не тільки з набуттям фахової компетентності, а й з особистісною готовністю працювати з переживаннями провини, сорому, агресії, втрати, залежності, внутрішнього конфлікту. Такі переживання становлять не випадковий емоційний супровід психологічної практики, а входять до самого змісту професійної взаємодії. Це вимагає розгляду моральної зрілості не як зовнішньої відповідності етичним нормам, а як результату більш глибокої внутрішньої опрацьованості особистості майбутнього фахівця.

Психоаналітичний дискурс відкриває продуктивну можливість для осмислення цієї проблеми, оскільки дозволяє розглядати моральну сферу не

лише на рівні нормативних уявлень, а й на рівні внутрішньої психічної динаміки. Ідеться про формування над-Я, дію психологічних захистів, переживання сорому, провини та внутрішнього конфлікту, які беруть участь у становленні моральної саморегуляції. Попри наявність сучасних праць, присвячених професійному самовизначенню, моральному розвитку майбутніх психологів та психоаналітичному осмисленню афективних механізмів регуляції поведінки, проблема морального розвитку майбутніх психологів у психоаналітичному дискурсі ще не дістала достатньо цілісного теоретичного висвітлення.

Викладення основного матеріалу. Професійне становлення майбутніх психологів не вичерпується опануванням теоретичних знань, методів психологічної допомоги чи професійних норм. Воно охоплює глибші зміни у структурі особистості, пов'язані з формуванням відповідального ставлення до іншої людини, внутрішнього самоконтролю, рефлексивності та здатності витримувати афективно напружені форми взаємодії. Для майбутнього психолога моральний розвиток має не допоміжний, а внутрішньо необхідний характер, оскільки професійна діяльність у цій сфері передбачає зустріч із переживаннями страждання, провини, сорому, агресії, залежності та втрати. Поза особистісною здатністю працювати з таким психічним змістом професійна компетентність набуває зовнішньо нормативного, але психологічно поверхового характеру.

Психоаналітичний дискурс надає для осмислення цієї проблеми поняттєвий апарат, який дозволяє розглядати моральне життя особистості не як сукупність зовнішньо засвоєних вимог, а як складно організовану внутрішню реальність. У фройдівській традиції моральна сфера пов'язується з формуванням над-Я, інтеріоризацією заборон, становленням внутрішнього судження, переживанням провини, сорому, амбівалентності та напруги між потягом і самостримуванням [5]. Такий підхід зміщує увагу з зовнішнього дотримання норми на психічну динаміку, в якій афективний досвід, конфліктність і захисні механізми відіграють не меншу роль, ніж свідомі переконання. Для аналізу становлення майбутнього психолога це дає змогу осмислювати моральну зрілість не як декларацію гуманістичних цінностей, а як реальну здатність витримувати суперечність між власними імпульсами, професійними вимогами та присутністю іншого.

У межах психоаналітичного підходу моральне становлення особистості неможливо відокремити від внутрішнього конфлікту. Моральна регуляція виникає не там, де напруга усувається, а там, де вона витримується і психічно опрацьовується. Майбутній психолог входить у професію не як нейтральний спостерігач, а як особистість із власною історією заборон, втрат, захистів, тривоги, сорому, пережитої провини і несвідомих прагнень. Професійне поле активізує ці шари досвіду, оскільки робота з іншою людиною торкається тих психічних змістів, які актуалізуються і у внутрішньому досвіді самого фахівця. Через це моральний розвиток не можна трактувати як просте накопичення чеснот або як поступове засвоєння схвалюваних способів поведінки.

Питання професійного самовизначення майбутніх психологів безпосередньо виводить аналіз у площину морального розвитку, оскільки вибір цієї професії пов'язаний не тільки з пізнавальним інтересом, а й із системою

цінностей, мотивацій, форм самоствавлення та уявлень про взаємодію з іншою людиною. Ціннісно-мотиваційне спричинення самовизначення відображає не лише спрямованість на професію, а й те, яким чином особистість переживає власну причетність до допомоги іншому, чи здатна вона приймати обмеженість своїх можливостей і не перетворювати професійну діяльність на компенсаторний спосіб подолання власної невпевненості [1]. Бажання працювати з людьми ще не свідчить про моральну зрілість; воно може бути пов'язане і з автентичною спрямованістю на розуміння іншого, і з потребою у визнанні, символічній владі чи підтвердженні власної значущості. Моральний вимір професійного самовизначення виявляється тією мірою, якою особистість здатна критично осмислювати власні мотиви.

Вагому роль у цьому процесі відіграє усвідомлення психологічних захистів. Для майбутнього психолога воно не може залишатися лише теоретичним знанням про механізми функціонування психіки. Йдеться про здатність бачити, яким чином власне Я організовує уникнення внутрішньої напруги, які переживання витісняються, заперечуються, раціоналізуються або проєктуються, як це впливає на ставлення до себе й до іншого [2]. Захист забезпечує підтримання психічної цілісності, але водночас може консервувати внутрішню незрілість, якщо стає способом систематичного уникнення конфлікту. Для професійного становлення психолога це має принципове значення, оскільки нерозпізнаний захист здатний маскуватися під об'єктивність, професійну холодність, надмірну інтерпретативність або псевдозрілість.

У психоаналітичній перспективі афективне ядро морального розвитку особливо виразно відкривається через переживання сорому і провини. Провина пов'язана з досвідом порушення внутрішньо прийнятої межі та містить потенціал самокорекції, оскільки передбачає визнання власної причетності до вчинку. Сором має іншу структуру: він стосується образу Я, переживання викритості, дефектності, втрати права на прийняття й визнання [4]. Розрізнення цих афектів важливе для аналізу морального розвитку майбутнього психолога, бо вони по-різному впливають на професійну поведінку. Непропрацьована провина може штовхати до рятівної позиції, надмірної відповідальності та стирання меж між допомогою і самопожертвою. Невитриманий сором частіше продукує уникнення, самознецінення, компенсаторну зверхність або емоційну закритість.

Звернення до проблеми морального розвитку майбутніх практичних психологів дозволяє побачити, що професійно-етична компетентність і моральна зрілість перебувають у відношенні складного перетину, але не тотожності. Етична компетентність стосується орієнтації в нормах професії, знання меж допустимого, розуміння відповідальності за психологічне втручання. Моральний розвиток стосується іншого рівня – того, яким чином ці норми інтеріоризуються, наскільки вони стають частиною внутрішньої структури особистості, чи здатна вона витримувати ситуації, у яких професійна норма не усуває внутрішню суперечність [3]. Майбутній психолог може коректно відтворювати професійну мову етики і водночас залишатися внутрішньо неготовим до зустрічі з чужим болем, агресією, залежністю або безсиллям.

Для майбутнього психолога принципово важливою є не тільки наявність гуманістичних настанов, а й здатність витримувати амбівалентність. Людський психічний досвід не зводиться до позитивних форм емоційного контакту; він включає агресивність, заздрість, руйнівні бажання, залежність, потребу в контролі, страх втрати, несвідому ворожість і прагнення уникнути болю будь-якою ціною. Якщо професійне становлення обходить цю складність і підтримує лише декларативно позитивний образ психолога як безумовно зрілої та доброзичливої фігури, моральний розвиток блокується. Особистість починає захищати не стільки цінності професії, скільки власний ідеалізований образ. Психоаналітична традиція дозволяє уникнути подібної редукції, бо розглядає моральність не як відсутність суперечливих імпульсів, а як здатність їх усвідомлювати, психічно опрацьовувати і не надавати їм руйнівної влади над ставленням до іншого.

Звідси випливає, що моральний розвиток майбутніх психологів у психоаналітичному дискурсі доцільно тлумачити як процес внутрішньої трансформації, у якому професійне становлення невіддільне від роботи над власними захистами, афектами, формами самоконтролю та способами переживання відповідальності. Його не можна редукувати ні до морального виховання у традиційному розумінні, ні до професійної соціалізації як засвоєння норм фахової спільноти. Йдеться про формування такої структури особистості, яка здатна зберігати повагу до психічної реальності іншого, не зловживати власною професійною позицією і не усувати внутрішню суперечність через моралізування або захисне дистанціювання.

Висновки. Моральний розвиток майбутніх психологів у психоаналітичному дискурсі доцільно розглядати як внутрішній аспект професійного становлення, що не зводиться до засвоєння етичних норм або професійних вимог. Його зміст пов'язаний із формуванням здатності усвідомлювати власні захисні механізми, витримувати внутрішній конфлікт, розрізняти сором і провину як різні форми моральної саморегуляції, а також не підміняти професійну допомогу неусвідомленими потребами контролю, рятівництва чи самоствердження. Психоаналітичний підхід дозволяє побачити, що моральна зрілість майбутнього психолога формується не на рівні декларацій, а на рівні глибшої опрацьованості особистості.

З цього випливає, що моральний розвиток слід мислити не як додатковий результат фахової підготовки, а як одну з її внутрішніх передумов. Професійна компетентність без достатньої моральної зрілості може залишатися зовнішньо правильною, але внутрішньо нестійкою, оскільки не забезпечує належного ставлення до психічної реальності іншої людини. Перспективним є розгляд підготовки майбутніх психологів крізь призму тих психічних процесів, які визначають їхню здатність до саморефлексії, самостримування і відповідального професійного контакту.

Література

1. Лазарук А., Шафранський В. Ціннісно-мотиваційне спричинення процесу самовизначення майбутніх психологів. *Наукові перспективи*. 2025. № 6(60). С. 1423–1445.
2. Надвинична Т., Кузь І., Воробець П. Орієнтир становлення особистості психолога – усвідомлення психологічних захистів. *Психологія і суспільство*. 2025. Т. 91, № 1. С. 158-165.
3. Павлов В. Г. Психологічні особливості морального розвитку та професійно-етичної компетентності майбутніх практичних психологів. *Humanitarian Forum*. 2025. Vol. 3, № 2. С. 22–29.
4. Полегонький В. В. Психоаналітичне осмислення сорому та провини як центральних переживань у травматичному досвіді. *Проблеми екстремальної та кризової психології*. 2025. № 1(9). С. 121–131.
5. Furman A. V. Oases of psychoanalytic discourse in Ukraine and Sigmund Freud's personality. *Психологія і суспільство*. 2024. Т. 89, № 1. С. 110–130.

Наталія ЖАДОВА,
студентка I курсу другого (магістерського) рівня вищої освіти
факультету психології та історії
Центральноукраїнський державний університет імені Володимира Винниченка
Науковий керівник: кандидат педагогічних наук,
доцент Олена СТІЛЕЦЬ-БАБЕНКО

ВПЛИВ СПОРТИВНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ НА РОЗВИТОК МОРАЛЬНО-ВОЛЬОВИХ ЯКОСТЕЙ ОСОБИСТОСТІ СПОРТСМЕНА

Постановка проблеми. У сучасних умовах трансформації суспільства та підвищення ролі здорового способу життя особливого значення набуває проблема формування гармонійно розвиненої особистості. Фізична культура і спорт виступають важливими соціальними інститутами, що впливають не лише на фізичний стан людини, але й на її психічний розвиток, ціннісні орієнтації та поведінкові установки. У зв'язку зі зростанням конкуренції у спортивному середовищі, підвищенням вимог до результативності спортсменів та необхідністю ефективної адаптації до стресових умов змагань актуалізується проблема розвитку морально-вольових якостей. Саме ці якості визначають здатність особистості до подолання труднощів, витримки в екстремальних умовах та досягнення поставлених цілей. Разом із тим аналіз сучасних наукових досліджень свідчить, що у процесі підготовки спортсменів часто недостатньо уваги приділяється цілеспрямованому формуванню морально-вольових характеристик. Основний акцент робиться на фізичній підготовці, тоді як психологічний та виховний аспекти потребують більш системного підходу. Це зумовлює необхідність поглибленого вивчення впливу спортивної діяльності на розвиток морально-вольових якостей особистості.

Викладення основного матеріалу. Морально-вольові якості є складним інтегративним утворенням, що поєднує моральні переконання особистості та її здатність до вольового регулювання поведінки. Вони забезпечують активність людини у досягненні мети, здатність долати перешкоди та зберігати стійкість у складних ситуаціях. До основних морально-вольових якостей відносять цілеспрямованість, наполегливість, витримку, самодисципліну, рішучість і відповідальність [1].

Спортивна діяльність створює унікальні умови для формування зазначених якостей. Регулярні тренування передбачають систематичність, організованість і підпорядкування певним правилам, що сприяє розвитку дисциплінованості та відповідальності. Крім того, необхідність досягнення високих результатів стимулює формування внутрішньої мотивації та цілеспрямованості. Важливим фактором впливу є характер фізичних і психоемоційних навантажень, які супроводжують тренувальний процес. Постійне подолання втоми, больових відчуттів і психологічної напруги сприяє розвитку витривалості та сили волі. У таких умовах спортсмен вчиться контролювати власні емоції, мобілізувати внутрішні ресурси та зберігати ефективність діяльності. Особливе значення у формуванні морально-вольових якостей має участь у змагальній діяльності. Змагання виступають як своєрідний тест на сформованість особистісних характеристик, оскільки потребують від спортсмена максимальної концентрації, швидкого прийняття рішень та здатності діяти в умовах невизначеності. Саме в таких ситуаціях формуються і закріплюються вольові якості, такі як рішучість, сміливість і стресостійкість [2; 5].

Висновок. Отже, проведений аналіз дозволяє стверджувати, що спортивна діяльність є важливим чинником формування морально-вольових якостей особистості спортсмена. У процесі систематичних тренувань та участі у змаганнях створюються умови для розвитку таких якостей, як цілеспрямованість, наполегливість, самодисципліна, відповідальність та здатність до подолання труднощів. Встановлено, що ефективність формування морально-вольових якостей значною мірою залежить від поєднання фізичної, психологічної та педагогічної складових підготовки. Особливе значення має організація тренувального процесу, застосування спеціальних методів морально-вольової підготовки, а також вплив змагальної діяльності, яка сприяє розвитку стресостійкості та вольової регуляції поведінки. Крім того, важливу роль у формуванні зазначених якостей відіграє особистість тренера, який виступає як виховний фактор і впливає на формування ціннісних орієнтацій спортсмена. Необхідним є також урахування вікових та індивідуальних особливостей у процесі підготовки. Таким чином, спортивна діяльність виступає ефективним засобом гармонійного розвитку особистості, забезпечуючи не лише фізичне вдосконалення, але й формування морально-вольових якостей. Перспективи подальших досліджень полягають у розробці та впровадженні сучасних підходів до вдосконалення системи морально-вольової підготовки спортсменів з урахуванням актуальних вимог спортивної практики.

Література

1. Зайцева Ю. О., Тараненко І. Г., Шостак Є. В. Модель формування морально-вольових якостей учнів засобами спортивних ігор // Педагогічні науки. 2022. № 79. С. 45–52. URL: <https://pednauki.pnpu.edu.ua/article/view/278189>
2. Мусхаріна Ю. Ю., Холодний О. В., Долинний Ю. О. Вплив спортивної діяльності на формування моральних якостей студентів // Духовність особистості. 2021. № 3. С. 78–84. URL: https://journals.snu.edu.ua/index.php/DOMTP_SNU/article/view/72
3. Рогаль І. І., Васькевич С. М. Методи морально-вольової підготовки волейболістів у закладах вищої освіти. 2019. URL: <https://enpuir.udu.edu.ua/entities/publication/4a3d1770-34b0-444a-a225-4871af9d98fe>
4. Надім'янова Т. С. Формування морально-вольових якостей у підлітків у процесі занять спортом. 2023. URL: <https://enpuir.udu.edu.ua/entities/publication/2ebe1e90-55e7-4258-8bac-a655cdf76818>
5. Зайцева Ю. О., Момот О. В. Психологічні критерії спортивного відбору // Педагогічні науки. 2024. № 85. С. 112–118. URL: <https://pednauki.pnpu.edu.ua/article/view/309105>

Дарія ЖАКУН,

*студентка IV курсу першого (бакалаврського) рівня вищої освіти
факультету психології та історії*

*Центральноукраїнський державний університет імені Володимира Винниченка
Науковий керівник: кандидат психологічних наук, доцент Олена ШАУМЯН*

ПСИХОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ ДІЯЛЬНОСТІ ПСИХОЛОГА З ДІТЬМИ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ

Постановка проблеми. Молодший шкільний вік є вирішальним періодом для формування цілісної особистості дитини, що характеризується інтенсивними психічними та соціальними змінами. Початок шкільного навчання вимагає від дитини освоєння нової соціальної ролі учня, адаптації до шкільного середовища, формування адекватної самооцінки та розвитку навичок міжособистісної взаємодії. В умовах сучасної освіти, що акцентує на дитиноцентризмі та розвитку ключових компетентностей, роль шкільного психолога набуває стратегічного значення. Він забезпечує комплексний психологічний супровід, спрямований на гармонійний розвиток та благополуччя кожного учня [1; 2].

Незважаючи на наявні дослідження, залишається потреба в систематизації та оптимізації психологічних аспектів роботи з молодшими школярами, зокрема щодо діагностичного інструментарію та ефективних корекційно-розвивальних програм.

Мета – виявити психологічні аспекти діяльності психолога з дітьми молодшого шкільного віку.

Викладення основного матеріалу. Робота шкільного психолога в молодшій школі є багатогранною і спрямована на створення безпечного та стимулюючого простору для розвитку дитини. Вона охоплює діагностично-аналітичний, психокорекційний та розвивальний, консультативний, просвітницький та профілактичний напрями.

Діагностика дозволяє глибоко зрозуміти індивідуальність дитини, її когнітивні, емоційно-вольові, особистісні сфери та міжособистісні стосунки.

Корекційно-розвивальна робота спрямована на активне формування необхідних якостей та подолання труднощів, використовуючи ігрові методи, арт-терапію, тренінги. Консультування надає допомогу учням, батькам та педагогам. Просвітницька діяльність підвищує психологічну грамотність, а профілактична – запобігає виникненню проблем та формує стійкість до стресів.

Ефективність роботи психолога залежить від його етичного фундаменту, особистісної зрілості та вміння працювати в єдиному полі з учителями та батьками, використовуючи специфічні методи «мови дитинства».

Психічний розвиток молодшого школяра розглядається крізь призму провідних психологічних теорій. Культурно-історична теорія (Л. Виготський) наголошує на ролі взаємодії та навчання у формуванні вищих психічних функцій. Теорія діяльності (О. Леонтьєв) визначає навчальну діяльність як провідну, що формує теоретичне мислення та внутрішній план дій [2].

Когнітивна теорія (Ж. Піаже) описує стадію конкретних операцій, де розвивається логічне мислення. Психосоціальна теорія (Е. Еріксон) висвітлює завдання стадії «працьовитість проти неповноцінності», а теорія соціального навчання (А. Бандура) підкреслює роль спостереження та саморегуляції. Інтеграція цих підходів дозволяє створити ефективні освітні програми та забезпечити адекватну психологічну підтримку [1].

Робота шкільного психолога з молодшими школярами охоплює діагностичний, корекційно-розвивальний, консультативний, просвітницький та профілактичний напрями.

Діагностика включає оцінку когнітивної, емоційно-вольової, особистісної сфер та міжособистісних стосунків за допомогою спостереження, бесід, анкетування та різноманітних методик. Корекційно-розвивальна робота спрямована на формування необхідних якостей та подолання труднощів, використовуючи ігрові методи, арт-терапію, тренінги [3]. Консультування надає допомогу всім учасникам освітнього процесу. Просвітницька діяльність підвищує психологічну грамотність, а профілактична – запобігає проблемам та формує стійкість.

Висновки. Молодший шкільний вік є критично важливим періодом у психічному розвитку дитини, що характеризується інтенсивними змінами. Провідною діяльністю цього віку є навчальна, яка зумовлює формування ключових новоутворень особистості.

Ефективність психологічного супроводу значною мірою залежить від діяльності шкільного психолога, яка охоплює діагностичний, корекційно-розвивальний, консультативний, просвітницький та профілактичний аспекти.

Теоретичні підходи А. Бандури, Е. Еріксона, Ж. Піаже надають глибоке розуміння закономірностей розвитку та є фундаментом для розробки ефективних програм психологічної допомоги. Системна діяльність психолога в початковій школі необхідна для забезпечення гармонійного розвитку дітей, їхньої успішної соціалізації та формування компетентностей.

Перспективи подальших досліджень полягають у експериментальній апробації розробленої тренінгової програми «Крок до успіху» та розробці методичних рекомендацій для її впровадження в практику роботи шкільних психологів.

Література

1. Бех І. Д. Виховання особистості : підручник. Київ : Либідь, 2008. 848 с. ISBN 978-966-06-0490-2
2. Максименко С. Д. Загальна психологія : підручник. Київ : Центр учбової літератури, 2021. 272 с. ISBN 978-611-01-1038-9
3. Шаумян О.Г. Казка як складова освітнього простору дитини. *Молодий вчений*. 2019. № 7.1 (71.1). С. 90–94.

Олександра ЖЕЛОБЕНКО,

*студентка II курсу другого (магістерського) рівня вищої освіти
факультету психології та історії*

*Центральноукраїнський державний університет імені Володимира Винниченка
Науковий керівник: кандидат психологічних наук, доцент Сергій МЕЛЬНИЧУК*

ПСИХОЛОГІЯ ПЕДАГОГІЧНОГО СПІЛКУВАННЯ: ПСИХОЛОГІЧНІ УМОВИ ФОРМУВАННЯ ЕФЕКТИВНОЇ ВЗАЄМОДІЇ МІЖ УЧИТЕЛЕМ І УЧНЯМИ

Постановка проблеми. У сучасних умовах розвитку освіти, що характеризуються впровадженням компетентнісного підходу, гуманізацією освітнього процесу та активною цифровізацією навчання, особливої значущості набуває проблема педагогічного спілкування. Саме ефективна взаємодія між учителем і учнями виступає визначальним чинником не лише якості засвоєння знань, а й формування особистості дитини, її соціальних навичок, емоційної стабільності та мотивації до навчання.

Педагогічне спілкування розглядається як складний багатовимірний процес, що включає обмін інформацією, організацію спільної діяльності та встановлення міжособистісних відносин. Від якості цього процесу залежить психологічний клімат у класі, рівень довіри між учасниками освітнього процесу та ефективність навчального діалогу. Особливої актуальності ця проблема

набуває в умовах зростання комунікативних бар'єрів, пов'язаних із індивідуальними особливостями учнів, соціальними відмінностями та змінами у способах взаємодії.

Окремої уваги потребує дослідження ролі невербального спілкування педагога, яке виступає важливим засобом емоційного впливу та регуляції поведінки учнів. Невербальні сигнали (міміка, жести, інтонація) часто передають значно більше інформації, ніж слова, і мають різний вплив на дітей залежно від їх віку та рівня розвитку.

Крім того, зростає значення емоційного інтелекту вчителя як чинника, що забезпечує ефективність педагогічної взаємодії. Здатність педагога розуміти емоційні стани учнів, регулювати власні емоції та будувати конструктивний діалог є необхідною умовою створення позитивного освітнього середовища.

Викладення основного матеріалу. У розділі 1 *«Теоретичні засади педагогічного спілкування»* здійснено комплексний аналіз сутності педагогічного спілкування як багаторівневого процесу взаємодії між учителем і учнями. Встановлено, що педагогічне спілкування поєднує інформаційний, інтерактивний та перцептивний компоненти, забезпечуючи не лише передачу знань, а й формування особистості, соціальних навичок та ціннісних орієнтацій учнів [2]. Особливого значення набуває гуманістичний підхід, що передбачає партнерську взаємодію та повагу до особистості дитини.

У *підрозділі 1.1* розглянуто психологічні умови формування ефективного спілкування між учителем і учнями. До ключових умов віднесено створення позитивного психологічного клімату, довірливих відносин, педагогічного такту, емоційної відкритості та підтримки. Важливим чинником є індивідуальний підхід до учнів з урахуванням їх вікових, психологічних та індивідуальних особливостей. Ефективне спілкування формується також завдяки здатності вчителя до емпатії, рефлексії та саморегуляції [1]. Доведено, що сприятливе комунікативне середовище підвищує навчальну мотивацію, сприяє розвитку пізнавальної активності та формуванню позитивного ставлення до навчання [3].

У *підрозділі 1.2* проаналізовано особливості невербального спілкування педагога в роботі з дітьми різного віку. Невербальні засоби (жести, міміка, інтонація, поза, зоровий контакт) виконують важливу функцію емоційного підкріплення та регуляції поведінки учнів [3]. Для молодшого шкільного віку характерна висока чутливість до невербальних сигналів вчителя, що значною мірою впливає на їхню емоційну реакцію та рівень довіри. У підлітковому віці особливого значення набуває узгодженість вербальних і невербальних проявів, оскільки нещирість або суперечливість у поведінці педагога може спричинити опір і зниження авторитету. Таким чином, ефективне використання невербальних засобів є важливим компонентом професійної компетентності вчителя.

У *підрозділі 1.3* досліджено вплив емоційного інтелекту вчителя на якість навчального діалогу. Емоційний інтелект розглядається як здатність розпізнавати, розуміти та регулювати власні емоції й емоції інших [5]. Високий рівень емоційного інтелекту сприяє встановленню довірливих взаємин, запобіганню конфліктам та ефективному управлінню навчальною діяльністю.

Вчитель із розвиненим емоційним інтелектом здатний гнучко реагувати на поведінку учнів, підтримувати їх у складних ситуаціях та створювати сприятливу атмосферу для відкритого діалогу. Це, у свою чергу, позитивно впливає на якість засвоєння навчального матеріалу та психологічний комфорт учнів.

У підрозділі 1.4 визначено основні стратегії подолання комунікативних бар'єрів у навчальному процесі. Серед бар'єрів виділено психологічні (страх помилки, невпевненість), соціальні (дистанція між учителем і учнями), мовні (складність формулювання думок) та когнітивні (різний рівень підготовки) [2]. Для їх подолання ефективними є такі стратегії, як активне слухання, використання відкритих і стимулювальних запитань, створення ситуацій успіху, надання конструктивного зворотного зв'язку та індивідуалізація навчання. Важливу роль відіграє також формування безпечного освітнього середовища, де учні не бояться висловлювати власну думку.

У підрозділі 1.5 розкрито психологічні аспекти дистанційного спілкування між педагогом і учнями. Встановлено, що в умовах онлайн-навчання суттєво зменшується роль невербальних засобів комунікації, що ускладнює встановлення емоційного контакту та розуміння стану учнів [4]. Водночас ефективне використання цифрових платформ, інтерактивних методів навчання, візуалізації матеріалу та регулярного зворотного зв'язку дозволяє компенсувати ці обмеження. Особливого значення набувають чіткість інструкцій, структурованість матеріалу та підтримка постійної комунікації з учнями.

Висновки. Проведений теоретичний аналіз дозволив встановити, що педагогічне спілкування є складним багатофакторним процесом, який визначає ефективність навчально-виховного процесу та розвиток особистості учня. Виявлено, що ключовими психологічними умовами ефективної взаємодії є створення позитивного психологічного клімату, наявність довірливих відносин, індивідуальний підхід до учнів та високий рівень комунікативної компетентності педагога.

Доведено, що важливу роль у педагогічному спілкуванні відіграють невербальні засоби, які забезпечують емоційний контакт і підсилюють зміст повідомлення. Встановлено, що ефективність навчального діалогу значною мірою залежить від рівня емоційного інтелекту вчителя, його здатності до емпатії, саморегуляції та гнучкого реагування на поведінку учнів.

Окрему увагу приділено проблемі комунікативних бар'єрів, які можуть суттєво ускладнювати процес взаємодії. Визначено, що їх подолання можливе за умови використання сучасних педагогічних стратегій, орієнтованих на підтримку, співпрацю та активне залучення учнів до навчального процесу.

З'ясовано, що в умовах дистанційного навчання педагогічне спілкування набуває нових особливостей і потребує адаптації традиційних методів до цифрового середовища. Ефективність онлайн-взаємодії залежить від умінь педагога використовувати цифрові інструменти, підтримувати зворотний зв'язок та створювати психологічно комфортне середовище навіть у віртуальному просторі.

Література

1. Бех І. Д. Особистісно орієнтоване виховання: сучасні підходи. Київ: Либідь, 2020. 349 с.
2. Бондаренко О. Ф. Психологія спілкування: навчальний посібник. Київ: Центр навчальної літератури, 2021. 276 с.
3. Гуменюк І. М. Психологія педагогічної діяльності. *Практична психологія*. 2023. № 2. С. 15–20.
4. Савчин М. В. Педагогічна психологія. Київ: Академвидав, 2022. 532 с.
5. Ткаченко Л. В. Емоційний інтелект педагога. *Освітні науки*. 2024. № 1. С. 45–50.

Анастасія ЖИВОТОВСЬКА,

*студентка III курсу першого (бакалаврського) рівня вищої освіти
факультету психології та історії*

*Центральноукраїнський державний університет імені Володимира Винниченка
Науковий керівник: кандидат психологічних наук, доцент Любов ГАЛУШКО*

АРХЕТИПНЕ ЗНАЧЕННЯ У КОНЦЕПЦІЯХ З. ФРЕЙДА ТА К. Г. ЮНГА: ПОРІВНЯЛЬНО-ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ

Постановка проблеми. В умовах сучасної глобалізації та динамічних змін у колективній свідомості дослідження глибинних структур несвідомого зумовлена необхідністю переосмислення фундаментальних засад глибинної психології. Традиційно вважається, що поняття архетипу належить виключно аналітичній психології, тоді як класичний психоаналіз зосереджений на індивідуальній біографії суб'єкта. Проте заглиблення в еволюційні витoki обох вчень виявляє спільну потребу мислителів обґрунтувати наявність у психіці «спадкових схем», що диктують типові форми людської поведінки. Ця спільність базується на тогочасних біологічних концепціях – ламаркізмі та біогенетичному законі, згідно з якими досвід предків не зникає, а закріплюється в структурі несвідомого [1, с. 27]. Відтак, актуальним завданням є простеження логічного зв'язку між «архаїчною спадщиною» З. Фрейда та «архетипами» К. Г. Юнга як двома способами визначення одного й того самого феномену – колективне несвідоме [1, с. 27].

Викладення основного матеріалу. Логіка визначення архетипного значення у Зигмунда Фрейда розгортається через розуміння несвідомого як вмістилища не лише індивідуально витісненого досвіду, а й філогенетичних утворень. Структурно воно складається із динамічних комплексів, найбільш репрезентативними з яких у межах психоаналітичної традиції виступають комплекси Едіпа та Електри [1, с. 26]. Автор обґрунтовував, що ці форми міжособистісної взаємодії мають глибоке праісторичне коріння, яке було біологічно закріплене в процесі еволюції людського роду. У такому контексті

Едіпів комплекс набуває значення універсального «першоміфу», що дублює типові конфлікти кожної людини, незалежно від соціальних умов [1, с. 31]. Проте механізм прояву цього значення є складним: він маскується через вторинне опрацювання та символізацію, що робить архетипний зміст недоступним для прямого спостереження без аналітичного декодування [1, с. 33]. Карл Густав Юнг вважав, що витoki усього міфологічного розмаїття слід шукати не у фрейдитському «індивідуальному» несвідомому, що формується виключно на ранніх етапах розвитку окремої людини, а у глибокій історії людства і успадкованому в них «колективному» несвідомому. За словами К. Г. Юнга: «Архетип – це образ, який належить усьому людству, а не лише окремій людині». Він визначав архетип як вроджений «осад психічного функціонування предків» [1, с. 26]. Архетипні образи (Мати, Батько, Дитина) не є змістом свідомості, а виступають як фундаментальні теми, навколо яких структурується весь індивідуальний досвід [2, с. 245]. Архетипне значення стає медіатором між особистим життям суб'єкта та архаїчною спадщиною людства, що дозволяє використовувати візуалізовані презентанти для гармонізації психічного стану особистості [3, с. 330]. Функціональне значення архетипів полягає насамперед у їхній здатності виступати посередниками між свідомою та несвідомою сферами психіки. Саме завдяки цій медіативній ролі у процесі глибинного пізнання за методом активного соціально-психологічного пізнання (АСПП) стає можливою об'єктивація архетипних образів через конкретні візуалізовані репрезентанти: психомалюнки, казки, робота із предметною моделлю або моделювання з каменів тощо [4, с. 12-15]. Така опредметнена форма репрезентації дозволяє ефективно подолати психологічні захисти, що зазвичай викривлюють інформацію, і тим самим вивести на рівень усвідомлення приховані детермінанти поведінки [4, с. 18-20]. Універсальний характер архетипних засобів забезпечує успішний перехід ідеальної реальності у візуальний образ, який акумулює в собі «мудрість поколінь» і стає доступним для подальшого аналізу та інтеграції (див.табл.1).

Таблиця 1

Порівняльна характеристика концепцій З. Фрейда та К. Г. Юнга

Параметр порівняння	Зигмунд Фрейд	Карл Густав Юнг
Теоретична база	Ламаркізм та біогенетичний закон (рекапітуляція)	Ламаркізм та ідея психічної спадковості досвіду предків
Визначення структури	«Архаїчна спадщина» та філогенетичні схеми	Архетипи як компоненти колективного несвідомого
Природа походження	Осад витіснених інстинктів та реальних подій минулого	Вроджений осад психічного функціонування лінії предків

Центральний образ	Едіпів комплекс як універсальний «першоміф»	Система автономних першообразів (Мати, Батько, Дитина та ін.)
Спосіб прояву	Маскування через згущення, зсув та символізацію	Спонтанна візуалізація через символи, міфи та сни
Функціональна мета	Розуміння причин неврозів через аналіз витіснень	Гармонізація психіки та процес індивідуалізації

Узагальнення результатів порівняльного аналізу дає підстави стверджувати, що концепції З. Фрейда та К. Г. Юнга мають спільну методологічну основу, пов'язану з визнанням детермінуючої ролі несвідомого та його частково колективної природи [1, с. 27]. Водночас їх розходження полягає у різному розумінні змісту цього несвідомого: якщо у З. Фрейда воно має переважно інстинктивно-конфліктний характер і пов'язане з витісненими переживаннями, то у К. Г. Юнга – структурно-символічний і спрямований на розвиток та інтеграцію особистості [1, с. 25-28].

Таким чином, фрейдівська модель більше орієнтована на каузальний аналіз психічних порушень, тоді як юнгіанська – на телеологічне розуміння розвитку психіки та її саморегуляції. Це дозволяє розглядати обидві концепції як взаємодоповнювальні у сучасному психологічному знанні.

Обидві концепції ґрунтуються на ідеї спадкової зумовленості психічного досвіду, що простежується у зверненні до ламаркізму та уявлень про передачу психічних форм через покоління. Водночас у підході З. Фрейда ця спадковість конкретизується через поняття «архаїчної спадщини», яка формується як осад витіснених інстинктів і пережитих подій, тоді як К. Г. Юнг розглядає її як універсальний пласт психіки, представлений архетипами – первинними структурами колективного несвідомого [1, с. 26].

Суттєвою відмінністю є також характер засадничих психічних утворень: у З. Фрейда домінує ідея Едіпового комплексу як універсального психічного конфлікту, що визначає розвиток особистості, тоді як у К. Г. Юнга центральне місце посідає система архетипів (Мати, Батько, Дитина тощо), які мають автономний і символічний характер [2, с. 243].

Відмінності простежуються і в механізмах прояву несвідомого: у фрейдівській концепції воно реалізується через процеси згущення, зсуву та символізації, що маскують витіснений зміст, тоді як у юнгіанському підході несвідоме проявляється більш безпосередньо – через символи, міфи, сновидіння та образи.

Функціональна спрямованість обох теорій також різниться: З. Фрейд орієнтується на виявлення витіснених конфліктів і пояснення неврозів, тоді як К. Г. Юнг акцентує увагу на гармонізації психіки та процесі індивідуалізації як досягненні внутрішньої цілісності [1, с. 30]. Незважаючи на розбіжності у

трактуванні, обидва підходи визнають існування «праформ» психіки, які визначають вектор людської активності. Саме розуміння цих глибинних закономірностей дозволяє сучасній психології відновити цілісність особистості шляхом гармонізації взаємозв'язків між свідомою та несвідомою сферами, що дозволяє розглядати архетипний підхід як фундаментальний базис для розробки ефективних діагностико-корекційних стратегій, спрямованих на гармонізацію особистісного розвитку.

Висновки. Отже, результати порівняльно-теоретичного аналізу концепцій Зигмунда Фрейда та Карла Густава Юнга дозволили уточнити зміст архетипного значення як різних форм репрезентації спадкових структур несвідомого [1, с. 26-34]. Встановлено, що у межах психоаналітичної інтерпретації архетипне значення співвідноситься з інстинктивно зумовленими конфліктними утвореннями, тоді як у аналітичній психології воно набуває символічно-структурного характеру та розглядається у контексті інтеграційних процесів психіки. Обґрунтовано, що архетипні утворення виконують опосередковувальну функцію у взаємодії свідомого та несвідомого рівнів, забезпечуючи можливість їх об'єктивації у візуалізованих формах. Це, своєю чергою, створює методологічні підстави для застосування архетипного підходу у глибинно-психологічних практиках, спрямованих на виявлення та корекцію внутрішніх детермінант поведінки особистості [5, с. 35-40].

Перспективними напрямками подальших наукових розвідок є: інтеграція психоаналітичного та аналітичного підходів у дослідженні глибинних механізмів психіки; вивчення ролі архетипних структур у формуванні ідентичності особистості в умовах соціальних трансформацій; аналіз взаємозв'язку між індивідуальним і колективним несвідомим у сучасних психодинамічних практиках; застосування ідей З. Фрейда та К. Г. Юнга у психокорекційній роботі з травматичним досвідом.

Література

1. Менжулін В. І. Зигмунд Фрейд і Карл Юнг про міфи та архетипи колективного несвідомого: неусвідомлена схоість // *Наукові записи НаУКМА. Філософія та релігієзнавство*. 2021. Т. 8. С. 25-37.
2. Саїк А. В. Аналіз архетипних образів Мати, Батько, Дитина як уявного трикутника колективної душі // *Наукові записки. Серія: Філологічні науки*. 2023. Вип. 4. С. 243–248.
3. Паркулаб О. Г. Екзистенційний підхід до тлумачення жіночого архетипу // *Молодий вчений*. 2016. № 10. С. 326–330.
4. Яценко Т. С., Галушко Л. Я., Біла О. А., Сіденко Ю. О. Глибинне пізнання психіки з використанням візуалізованої репрезентації суб'єкта. *Теорія і практика психічного здоров'я*. 2017. № 2. С. 5–23.
5. Іванова Н. О. Психодіагностика в глибинному пізнанні психіки суб'єкта. *Теорія і практика психічного здоров'я*. 2017. № 2. С. 24–40.

Інна ЖОЛОВА,

*студентка I курсу другого (магістерського) рівня вищої освіти
факультету психології та історії*

*Центральноукраїнський державний університет імені Володимира Винниченка
Науковий керівник: кандидат психологічних наук, доцент Олена БЛИЗНЮКОВА*

ФОРМУВАННЯ ПРИВ'ЯЗАНOSTІ У ЖІНОК З ДОСВІДОМ ЕМОЦІЙНОЇ ДЕПРИВАЦІЇ В ДИТИНСТВІ В УМОВАХ СОЦІАЛЬНОЇ ПІДТРИМКИ

Постановка проблеми. Формування прихильності та емоційного досвіду жінки є складним багаторівневим процесом, зумовленим глибинними психологічними чинниками, серед яких провідну роль відіграє ранній досвід взаємодії з близькими дорослими. У сучасній психології ця проблема залишається фундаментальною, оскільки безпосередньо пов'язана з механізмами передачі психологічного благополуччя від покоління до покоління.

Особливої актуальності набуває дослідження трансформації ранньої емоційної депривації у стійкі стратегії самообмеження та соціально-професійної дезадаптації в дорослому віці, зокрема в умовах діяльності соціальних центрів матері та дитини. Деприваційний досвід не лише зберігається у пам'яті, а інтеріоризується, формуючи ригідні внутрішні моделі сприйняття себе і світу.

Викладення основного матеріалу. Проблема формування прив'язаності та наслідків емоційної депривації ґрунтовно висвітлена у працях Дж. Боулбі, М. Ейнсворт, М. Мейн, де розкрито механізми становлення типів прив'язаності та їх вплив на розвиток особистості. У вітчизняних дослідженнях Я. Гошовського, О. Максименко та ін. увага зосереджена на феномені депривації та її впливі на формування внутрішніх психологічних структур. Водночас недостатньо дослідженим залишається питання формування прив'язаності у жінок із деприваційним досвідом у контексті соціальної підтримки.

Метою дослідження є теоретичний аналіз особливостей формування прив'язаності у жінок із досвідом емоційної депривації в дитинстві та визначення психологічних механізмів і можливостей її трансформації в умовах соціальної підтримки.

Становлення гармонійного батьківства часто ускладнюється низкою чинників: незапланованою вагітністю, психологічною незрілістю, дефіцитом соціальної підтримки. У соціальних центрах матері та дитини психологічна допомога спрямована на деконструкцію ідеалізованих уявлень про материнство та адаптацію жінки до нової ролі [3].

Психологічна стабільність матері є визначальною для розвитку дитини, адже саме в первинних стосунках формується досвід, що транслюється у майбутні взаємини. Особливої уваги потребують жінки з підвищеною тривожністю та депресивними проявами, оскільки їхній стан безпосередньо впливає на якість догляду за дитиною.

Аналіз діяльності соціальних центрів свідчить, що значна частина їхніх клієнток має досвід емоційної депривації в дитинстві [2; 3]. Соціальна нестабільність, виховання в інтернатах або дисфункційних сім'ях призводять до

деформації первинних емоційних зв'язків, що зумовлює відтворення деструктивних сценаріїв у дорослому житті.

Теорія прив'язаності дозволяє пояснити ці процеси, зосереджуючись на стратегіях реагування в ситуаціях загрози, втрати чи розлуки [4]. Вона допомагає зрозуміти:

1. поведінку дитини у кризових умовах;
2. чинники формування близьких стосунків;
3. умови подолання тривоги та досягнення психологічної зрілості.

Дж. Боулбі довів, що прив'язаність формується насамперед через чутливість і турботу дорослого, а не лише через задоволення фізіологічних потреб [4]. Відсутність стабільного емоційного зв'язку в ранньому віці негативно впливає на розвиток особистості та соціалізацію.

Тип прив'язаності формується в ранньому дитинстві та залежить від якості взаємодії з опікуном. За М. Ейнсворт, надійна прив'язаність виникає за умов чутливого догляду, тоді як депривація сприяє формуванню ненадійних типів, а саме: тривожного, уникаючого або дезорганізованого [2].

Центральним механізмом є внутрішня робоча модель прив'язаності, яка є системою уявлень про себе та інших. У жінок із деприваційним досвідом вона часто має викривлений характер, що проявляється у зниженій самооцінності та труднощах у стосунках.

У таких умовах формується феномен самодепривації: навіть за відсутності зовнішніх обмежень жінка відтворює звичні травматичні сценарії, відмовляючись від власних потреб. Це проявляється у професійній апатії, низькій самооцінці, деструктивних стосунках і труднощах материнства [1; 2].

Водночас спеціалізована психологічна підтримка в умовах соціальних центрів сприяє трансформації внутрішніх моделей і формуванню більш адаптивних стратегій [3].

Перспективи подальших досліджень полягають у розробці ефективних методик корекції внутрішньої робочої моделі прив'язаності у жінок із деприваційним досвідом.

Висновки. Емоційна депривація в дитинстві є глибинною детермінантою, що деформує внутрішній світ жінки та її життєвий сценарій. Вона трансформується у стратегію самодепривації, яка обмежує самореалізацію та якість життя.

Порушення формування надійної прив'язаності призводить до базової тривожності, ригідних внутрішніх моделей і труднощів у міжособистісних стосунках. Це підвищує ризик психоемоційних розладів і соціальної дезадаптації.

Подолання цих наслідків можливе за умови системної психологічної допомоги, спрямованої на переосмислення травматичного досвіду та формування безпечних моделей взаємодії, що є основою для гармонійного материнства і відновлення психологічного благополуччя.

Література

1. Максименко О. Г. Проблема психологічної самодепривації особистості. *Збірник наукових праць «Вісник післядипломної освіти»*. 2011. №4. С. 206-213.
2. Максименко О. Г. До питання про психічну депривацію в ранньому онтогенезі. *Збірник наукових праць «Вісник післядипломної освіти»*. 2011. № 3. С. 365-370.
3. Стандарт про надання соціальних послуг соціальним центром матері та дитини: наказ Державної соціальної служби для сім'ї, дітей та молоді від 10.06.2011 р. №23. <http://romny-mcss.edukit.sumy.ua/Files/downloads/N%2023%20-%2010-06-2011.pdf> (дата звернення 23.03.2026).
4. Bowlby J. A Secure Base: Parent-child attachment and healthy human development. New York : Basic Books, 1998. 512 p.

Катерина ЗАЙНУЛЛІНА,
*студентка I курсу другого (магістерського) рівня вищої освіти,
факультет психології та історії
Центральноукраїнський державний університет
імені Володимира Винниченка*
Науковий керівник: кандидат психологічних наук, доцент Ольга МІНЕНКО

ЕФЕКТИВНІСТЬ ДИСТАНЦІЙНИХ МЕТОДІВ ПСИХОЛОГІЧНОЇ САМОДОПОМОГИ У КОРЕКЦІЇ ПСИХІЧНИХ СТАНІВ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ

Постановка проблеми. В умовах тривалих бойових дій психологічне здоров'я військовослужбовців зазнає критичних навантажень, що проявляється у формі гострого стресу, тривожних розладів, депресивних станів та ПТСР. Традиційна очна психологічна допомога безпосередньо в зоні виконання завдань або під час ротацій часто є обмеженою через брак фахівців, питання безпеки та внутрішню стигматизацію серед військових («звернутися до психолога — ознака слабкості»)

Повномасштабна війна суттєво вплинула на психоемоційний стан українців, спричинивши зростання потреби в психологічній підтримці. За результатами аудиту потреб населення у сфері психічного здоров'я, який був проведений у межах роботи над Всеукраїнською програмою ментального здоров'я, ініційованої першою леді Оленою Зеленською, до 40–50% населення України матимуть потенційно травматичний досвід та потребуватимуть психологічної допомоги різного ступеня інтенсивності.[5]

Специфіка службової діяльності військовослужбовців Збройних Сил України зумовлює виражену потребу формування й зміцнення психологічної стійкості особового складу до негативного впливу різних чинників при виконанні службових завдань, особливо в бойових умовах. Психологічна стійкість дозволяє вчасно та адекватно реагувати на чисельні складнощі,

непередбачені зміни обстановки шляхом оптимального зниження рівня страху, тривоги, напруги, а також контролю емоційних проявів у цілому. Вона дозволяє запобігти ризикованій для здоров'я поведінці та забезпечує ефективне виконання службових завдань [2, 4].

Стаття присвячена виявленню ефективності дистанційних методів психологічної допомоги військовослужбовцям для корекції їх психічних станів. Актуальність теми зумовлена необхідністю забезпечення доступної психологічної підтримки в умовах підвищеного психоемоційного навантаження та обмеженого доступу до очної допомоги. Водночас не всі військовослужбовці поінформовані про можливості дистанційних платформ психологічної підтримки, що обмежує їх ефективне використання та потребує підвищення рівня обізнаності щодо таких ресурсів.

Актуальність дослідження зумовлена потребою розробки ефективних методів психологічної підтримки, які можуть бути доступні за умов обмеженого доступу до очної психологічної допомоги.

Одним із перспективних напрямів є застосування дистанційних методів психологічної самопомоги, які включають онлайн-ресурси, мобільні застосунки, психоедукаційні програми та техніки саморегуляції. Проте не всі військовослужбовці обізнані щодо можливостей таких платформ, що обмежує їх ефективне використання та підкреслює необхідність підвищення рівня поінформованості особового складу. Саме тому дослідження ефективності дистанційних методів психологічної допомоги набуває особливої практичної та теоретичної значущості.

Теоретико-методологічну основу дослідження становлять: фундаментальні положення когнітивної теорії стресу та копінг-поведінки (Л.Карамушко, Ю.Снігур) [1], сучасні підходи до психологічного забезпечення військовослужбовців в умовах бойових дій (О. Кокун, В. Ягупов)[2], а також концептуальні засади дистанційної психологічної допомоги та саморегуляції (І. Тітов, А. Бек)."

Мета статті полягає у визначенні процесів психологічного забезпечення військовослужбовців у сучасних умовах військових конфліктів, що включає вплив стресових факторів та застосування методів дистанційної психологічної підтримки та самопомоги для корекції психічних станів.

Викладення основного матеріалу. Інтернет-консультування — це альтернативне джерело психологічної допомоги в тих випадках, коли традиційне психологічне консультування недоступне або неможливе. Для деяких людей це єдиний спосіб отримати консультацію психолога, хоча Інтернет-консультування не є заміною традиційного психологічного консультування.

Специфіка дистанційних методів у військовому контексті полягає в їхній високій оперативності та анонімності. Сучасні цифрові інструменти можна класифікувати за функціоналом: психоедукаційні (чат-боти), інструментальні (додатки з техніками дихання та заземлення) та кризові сервіси (текстові лінії допомоги). Ефективність цих засобів базується на засадах когнітивно-поведінкової терапії, де фокус зміщується на активне оволодіння навичками самокорекції.

Окрему увагу слід приділити технологічному аспекту реалізації самодопомоги. Використання алгоритмізованих технік (наприклад, десенсибілізація та переробка рухом очей у цифровому форматі або протоколи прогресивної м'язової релаксації) дозволяє структурувати процес стабілізації стану. Це особливо важливо для військовослужбовців, які перебувають у стані "сенсорного перевантаження", оскільки чіткі інструкції застосунку знижують когнітивне навантаження та допомагають швидше відновити самоконтроль.

Технологізація психологічної допомоги передбачає перенесення доказових терапевтичних протоколів у чіткі, покрокові цифрові алгоритми. Це перетворює мобільний застосунок або вебплатформу на інтерактивного провідника, який веде користувача через складні психотехніки без зовнішньої участі фахівця.

Механізм структурування стану через алгоритми:

- ✓ Зниження когнітивного навантаження: В умовах бойового стресу або «сенсорного перевантаження» (надміру звукових, візуальних та тактильних подразників) префронтальна кора мозку, що відповідає за логіку та планування, працює обмежено. Дистанційні методи пропонують жорстку структуру: «натисніть сюди», «дихайте за цим графіком», «подивіться на крапку, що рухається». Це звільняє мозок від необхідності приймати рішення, дозволяючи системі саморегуляції працювати в режимі автопілота.
- ✓ Візуалізація та мультимодальність: Використання цифрової десенсибілізації та переробки рухом очей (EMDR-техніки) через екран смартфона залучає білатеральну стимуляцію мозку. Ритмічне переміщення графічних об'єктів або аудіосигнали в навушниках допомагають «перезавантажити» нейронні зв'язки, відповідальні за гостру травматичну реакцію.
- ✓ Протоколізація релаксації: Протоколи прогресивної м'язової релаксації (за Джекобсоном), інтегровані в застосунок, використовують таймери та голосовий супровід. Це забезпечує ритмічність, якої важко досягти самотійно в хаотичних умовах, і сприяє швидшому переходу організму з симпатичного (збудження) на парасимпатичний (відновлення) режим роботи нервової системи.

Окремо слід виділити **проблеми та ризики технологічної реалізації**.

Попри високу ефективність, впровадження алгоритмізованих технік самодопомоги стикається з низкою специфічних проблем:

- ✓ **Проблема «технологічного відчуження» та механістичності:** Існує ризик, що сухий алгоритм застосунку не зможе замінити «терапевтичного альянсу». Військовослужбовець може сприймати цифрову інструкцію як занадто штучну, що знижує рівень емпатійної залученості та, як наслідок, терапевтичний ефект. Якщо вправа здається «бездушною», боєць може припинити її виконання при перших ознаках дискомфорту.
- ✓ **Ризик ретравматизації без зовнішнього контролю:** Такі методи, як десенсибілізація (EMDR), при неправильному самотійному використанні можуть актуалізувати важкі спогади, з якими користувач не зможе впоратися самотужки. Відсутність поруч психолога, який міг би

«заземлити» людину у разі дисоціації або панічної атаки під час вправи, є серйозним безпековим викликом для цифрових платформ.

- ✓ **Технічна нестабільність та «цифровий розрив»:** Ефективність вправи прямо залежить від якості пристрою та стабільності роботи ПЗ. Зависання застосунку під час дихальної практики або низька яскравість екрана при виконанні візуальних вправ можуть викликати додаткове роздратування та посилити стрес замість його зняття. Крім того, складні інтерфейси можуть бути незрозумілими для осіб з низьким рівнем цифрової грамотності.

- ✓ **Питання кібербезпеки та конфіденційності метаданих:** Військовослужбовці часто побоюються, що використання спеціалізованих додатків може «розголосити» їхній стан або місцеперебування. Бар'єр недовіри до того, куди потрапляють дані про психоемоційні «зриви», часто стає головною причиною відмови від технологічної самодопомоги.

Ці проблеми не роблять методику неефективною, але вони вказують на те, що дистанційна допомога має бути **гібридною**. Тобто, застосунок повинен мати функцію "екстреної кнопки" для зв'язку з людиною-фахівцем та проходити обов'язкову попередню перевірку військовими психологами на безпеку та зрозумілість інтерфейсу.

Перспективним напрямом підвищення ефективності є системне впровадження психоедукації ще на етапі базової військової підготовки. Ознайомлення особового складу з переліком верифікованих дистанційних ресурсів (наприклад, застосунків "База" чи "Ти як?") дозволяє сформувати культуру психологічної гігієни. Це мінімізує негативний вплив стресогенних факторів та забезпечує безперервність психологічного супроводу незалежно від місця перебування підрозділу.

Висновки. Підводячи підсумок, слід зазначити, що дистанційні методи психологічної самодопомоги є не просто альтернативою, а критично необхідним доповненням до традиційної системи психологічного забезпечення Збройних Сил України. Встановлено, що їхня ефективність ґрунтується на здатності оперативно знижувати когнітивне навантаження на психіку військовослужбовця через чітко алгоритмізовані протоколи саморегуляції. Використання цифрових інструментів дозволяє подолати основні бар'єри очної допомоги: географічну віддаленість, безпекові ризики та психологічну стигматизацію, пов'язану зі зверненням до фахівця.

Однак успішна реалізація технологічного потенціалу самодопомоги можлива лише за умови нівелювання виявлених ризиків. Ключовими проблемами залишаються можливість ретравматизації при самостійному виконанні складних технік (таких як EMDR) без нагляду психолога, а також високий рівень недовіри до конфіденційності цифрових платформ. Перспективним рішенням бачиться розробка «гібридних» моделей, де мобільний застосунок виступає засобом первинної стабілізації, але інтегрований у загальну мережу професійної підтримки з можливістю миттєвого переходу до кризового консультування.

Перспективи розвитку даного напряму полягають у глибшій персоналізації цифрових інструментів за допомогою технологій штучного інтелекту. Це

дозволить створювати адаптивні програми самодопомоги, які підлаштовуються під індивідуальні психофізіологічні показники конкретного бійця (ритм дихання, рівень тривожності, динаміку сну). Важливим кроком має стати розробка спеціалізованих військових інтерфейсів, які враховують умови «сенсорного перевантаження» та мінімізують час на пошук необхідної техніки в екстремальній ситуації.

Окремим вектором подальших наукових розвідок є вивчення довгострокового впливу дистанційної самодопомоги на формування резильєнтності особового складу. Необхідно дослідити, як регулярне використання цифрових методів корекції станів впливає на швидкість реабілітації військовослужбовців після повернення з зони бойових дій. Системне впровадження психоедукації щодо можливостей телепсихології ще на етапі підготовки кадрів дозволить трансформувати смартфони з фактора відволікання на дієвий інструмент зміцнення ментальної стійкості.

Таким чином, майбутнє психологічного супроводу у військовій сфері нерозривно пов'язане з цифровою трансформацією. Створення єдиної безпечної системи дистанційної підтримки, що базується на доказових методах психотерапії та враховує специфічні бар'єри військової служби, дозволить суттєво підвищити рівень психологічної безпеки та зберегти людський капітал у тривалій перспективі.

Література

1. Карамушка Л. М., Снігур Ю.С. Психологія вибору копінг-стратегії керівниками освітніх організацій : монографія. К.: Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України, 2024. 188 с.
2. Кокур О. М. та ін. К55 Забезпечення психологічної стійкості військовослужбовців в умовах бойових дій : метод. посіб./ О. М. Кокур, В. В. Клочков, В. М. Мороз, І. О. Пішко, Н. С. Лозінська. Київ-Одеса : Фенікс, 2022. 128 с.
3. Психологічна профілактика психотравматизації військовослужбовців Збройних Сил України : метод. посіб./ О. М. Кокур, В. М. Мороз, Н. С. Лозінська, І. О. Пішко. Київ : НДЦ ГП ЗСУ, 2021. 301 с. URL : <https://lib.iitta.gov.ua/723954/>
4. Психологічний супровід особистості в умовах війни: навч. посіб. С. Кузікова, В. Зливков, С. Лукомська, Т. Щербак, О. Котух. Київ; Ніжин: Лисенко М. М., 2024. 260 с. URL: <https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/741402/>
5. Постанова Кабінету Міністрів України № 1604 від 3 грудня 2025 року. Про затвердження Порядку надання послуг у сфері психічного здоров'я з використанням інформаційно-комунікаційних технологій. <https://moz.gov.ua/uk/mental-health>

Зоряна ЗАТЕРТА,
здобувачка третього освітньо-наукового рівня вищої освіти
факультету педагогіки і психології
Тернопільський національний педагогічний університет
імені Володимира Гнатюка
Науковий керівник: кандидат психологічних наук, доцент Зоряна АДАМСЬКА

СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНИЙ ТРЕНІНГ РОЗВИТКУ РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ СТУДЕНТІВ ФАХОВИХ КОЛЕДЖІВ

Постановка проблеми. У сучасних умовах суспільних трансформацій, зокрема в контексті воєнних викликів, соціально-економічної нестабільності та зростання психоемоційного навантаження, проблема збереження та зміцнення психічного здоров'я молоді набуває особливої актуальності. Студенти фахових коледжів як специфічна соціально-вікова група перебувають у періоді інтенсивного особистісного та професійного становлення, що супроводжується підвищеною вразливістю до стресових чинників. Зміни умов навчання, необхідність адаптації до нових освітніх вимог, а також вплив травматичних подій зумовлюють потребу у формуванні ефективних механізмів психологічної саморегуляції.

У цьому контексті особливого значення набуває розвиток резильєнтності як інтегральної здатності особистості протистояти несприятливим обставинам, адаптуватися до змін і зберігати психологічну рівновагу. Резильєнтність виступає важливим ресурсом подолання стресу, профілактики емоційного вигорання та підтримки психічного благополуччя студентської молоді. Водночас недостатній рівень сформованості резильєнтності може призвести до дезадаптації, зниження навчально-професійної мотивації та погіршення загального благополуччя особистості.

Актуальність теми зумовлена також необхідністю впровадження цілеспрямованих психолого-педагогічних програм, спрямованих на розвиток резильєнтності студентів фахових коледжів. Такі програми мають враховувати вікові, соціальні та освітні особливості здобувачів освіти, забезпечувати формування навичок емоційної регуляції, стресостійкості, позитивного мислення та конструктивної поведінки в складних життєвих ситуаціях. Розробка й апробація програми розвитку резильєнтності є важливим кроком до створення безпечного, підтримувального та психологічно комфортного освітнього середовища, що сприятиме гармонійному розвитку особистості майбутніх фахівців.

Викладення основного матеріалу. Розробка програми соціально-психологічного тренінгу, спрямованого на розвиток резильєнтності у студентів фахових коледжів, зумовлена необхідністю формування у майбутніх фахівців «внутрішньої опори» для подолання стресових ситуацій. Резильєнтність виступає як здатність особистості конструктивно долати кризи, адаптуватися до змін та знаходити сенс навіть у травматичних обставинах [1]. В основі програми лежить розуміння резильєнтності не лише як механізму

психологічного відновлення, але і як динамічного процесу активної мобілізації внутрішніх ресурсів та ціннісних орієнтацій для подолання кризової невизначеності [4].

Метою програми є активізація знань та усвідомлення власної системи ціннісних орієнтацій як фундаменту резильєнтності, а також опанування практичних навичок емоційної саморегуляції та ефективної комунікації.

Програму створено на основі моделі «Колесо стійкості», що включає ефективні дії, корисне мислення, емоційна регуляція, стосунки [2]. А, власне, цінності є ядром у структурі резильєнтності і полягають в умінні знайти сенс свого життя, своє покликання і жити з гідністю, навіть у часи важких випробувань [3].

Програма соціально-психологічного тренінгу розвитку резильєнтності студентів фахових коледжів на тему «Плекаємо резильєнтність» представлена в таблиці 1.

Таблиця 1

Зміст програми «Плекаємо резильєнтність»

тема	мета	зміст заняття
Блок 1. Внутрішня опора: концепція стійкості та аксіосфера		
Заняття 1 «Резильєнтність»	встановити емоційний контакт; ознайомити з природою резильєнтності як динамічного процесу та механізмами стійкості; активізувати зацікавленість у тренінговому процесі як можливості розвивати власну резильєнтність	• Вступ: озвучення теми та мети тренінгу • Очікування • Правила • Асоціативний ряд «Резильєнтність» • Інформаційне повідомлення «Природа резильєнтності» • модель «Колесо стійкості» • діагностика «Коло стійкості»
Заняття 2-3 «Мій ціннісний фундамент»	розуміти різницю між цінностями та цілями; розширити уявлення про систему цінностей людського суспільства загалом та окремої людини зокрема, актуалізувати систему ціннісних орієнтацій; навчити використовувати цінності як чинник резильєнтності	• Інформаційне повідомлення «Цінності як фундамент резильєнтності», • Вправа «Звернення погляду на ваші цінності», • Притча «Найважливіші речі», • Техніка «Пастка мотивації» • Техніка «Квадрат цінностей», • Майнфлуенс техніка «Мій 30-й день народження» • Вправа-рефлексія «Сенкан»
Блок 2. Гармонія ресурсів: мислення, емоції та дії		

Заняття 4 «Гнучкість мислення»	Виявити типові «когнітивні фільтри» (пастки мислення); опанувати техніки дистанціювання від деструктивних думок; опанувати навички усвідомленого мислення	• Інформаційне повідомлення «Когнітивні фільтри», • Вправа «Супермаркет» (відбір корисних думок), • Вправа «Готовність перетворити перешкоди в попутників»
Заняття 5 «Емоційна рівновага»	Опанувати навички емоційної саморегуляції; ознайомити з практиками майндфулнес для психоемоційного стану	• Інформаційне повідомлення «Емоційний інтелект і емпатія», • Практика «Пісковий годинник», • Вправа «Менеджмент енергії та ресурсів», • Релаксація «Рослинка».
Заняття 6 «Ефективні дії»	Опанувати навички поведінкової активації; навчити алгоритму вирішення труднощів у майбутній професійній діяльності.	• Інформаційне повідомлення «Ефективні дії та вирішення проблем», • Вправа «Сніданок з героєм», • Техніка розбиття завдань на малі кроки.
Блок 3. Стосунки та моя резильєнтність		
Заняття 7 «Міст довіри та комунікації»	Розуміти механізми безпечної прив'язаності; розвинути навички автентичної комунікації та техніки «Я-повідомлення».	• Рольова гра «Сліпий і поводитир», • Інформаційне повідомлення «Плекання стосунків», • Вправа «Я - повідомлення».
Заняття 8 «Мій внутрішній компас»	Навчити критично осмислювати власні переконання; пошук власник ресурсів резильєнтності сформувати індивідуальні ефективні техніки розвитку резильєнтності	• Модель «BASIC Ph» • або «Місток над прірвою» • Вправа «Три питання до себе», • Формування «Валізи» знань і технік резильєнтності
Заняття 9 «Моя резильєнтність» Підсумки	складання власної програми стійкості, підбиття підсумків;	• Історії про себе • Вправа «Перспектива життя» • Вправа «Лист собі», • Складання власного «Маніфесту стійкості», • Щоденник вдячності.

Висновки. Отже, експериментальна програма «Плекаємо резильєнтність», побудована на основі моделі «Коло стійкості», спрямована на формування у студентів фахових коледжів надійного психологічного фундаменту для подолання кризових ситуацій. Завдяки інтеграції ціннісних орієнтацій, навичок емоційної саморегуляції та гнучкості мислення майбутні фахівці вчаться мобілізувати внутрішні ресурси та знаходити сенс навіть у складних обставинах. Ядром цієї структури виступає аксіосфера особистості, що дозволяє студентам усвідомлено підходити до власного покликання та професійного становлення. Трикомпонентна структура тренінгу забезпечує комплексний розвиток внутрішньої опори, гармонізацію ресурсів та зміцнення соціальних зв'язків. У підсумку реалізація такої програми сприяє становленню стійкої, адаптивної особистості, здатної зберігати гідність та ефективність у часи випробувань.

Література

1. Мигайло Н., Шолубка Т. Формування психологічної стійкості студентів ЗВО під час війни. *Вісник Львівського університету. Серія психологічні науки*. 2022. Вип. 14. С. 3–14
2. Формула стійкості. URL: <https://resilience.k-s.org.ua/formula-stijkosti/> (дата звернення 04. 04. 2026)
3. Цінності вказують шлях і дають силу. URL: <https://resilience.k-s.org.ua/czinnosti/> (04.04. 2026)
4. Чиханцова О.А. Розвиток резильєнтності особистості в ситуаціях невизначеності. *Вчені записки ТНУ імені В. І. Вернадського. Серія: Психологія. Загальна психологія. Історія психології*. Том 34 (73). № 1 2023. С. 35-40

Діана ЗАТУЛА,
студентка III курсу першого (бакалаврського) рівня вищої освіти
факультету професійно-педагогічної освіти
ДВНЗ «Донбаський державний педагогічний університет»
Науковий керівник: доктор педагогічних наук, професор Елліна ПАНАСЕНКО

ДЕТЕРМІНАНТИ МІЖОСОБИСТІСНИХ КОНФЛІКТІВ У СТУДЕНТСЬКОМУ СЕРЕДОВИЩІ: ПСИХОЛОГІЧНИЙ АНАЛІЗ ПРИЧИН

Постановка проблеми. Проблема міжособистісних конфліктів у студентському середовищі набуває особливої актуальності в умовах інтенсифікації соціальної взаємодії та зростання психоемоційного навантаження на здобувачів вищої освіти. Студентський вік є сенситивним періодом формування особистісної ідентичності, ціннісних орієнтацій та моделей комунікативної поведінки, що підвищує ймовірність виникнення конфліктних ситуацій. У сучасному освітньому просторі конфлікти часто зумовлені як

індивідуально-психологічними особливостями суб'єктів взаємодії, так і соціально-організаційними чинниками навчального середовища. Недостатній рівень сформованості навичок конструктивної комунікації та емоційної саморегуляції у студентів сприяє загостренню міжособистісних суперечностей. Водночас наукові дослідження свідчать про фрагментарність вивчення детермінант конфліктної поведінки саме в умовах студентського колективу. Існує потреба у комплексному психологічному аналізі причин виникнення міжособистісних конфліктів з урахуванням сучасних соціокультурних трансформацій. Таким чином, окреслена проблема потребує подальшого теоретичного осмислення та емпіричного дослідження з метою розробки ефективних шляхів їх попередження та конструктивного розв'язання.

Викладення основного матеріалу. Міжособистісні конфлікти у студентському середовищі становлять складний соціально-психологічний феномен, який відображає суперечності у процесі взаємодії індивідів, що мають різні цінності, потреби, інтереси та рівень розвитку комунікативних навичок. Як зазначають Г. Ложкін та Н. Пов'якель, конфлікт є невід'ємною складовою соціальної взаємодії та виконує як деструктивні, так і конструктивні функції, залежно від способів його перебігу та розв'язання. У студентському середовищі конфлікти виникають у процесі навчальної, позанавчальної та міжособистісної взаємодії, що зумовлює їх багатовимірний характер. Важливо підкреслити, що саме у цей період відбувається активне становлення особистості, що підвищує чутливість до соціальних впливів і загострює сприйняття міжособистісних суперечностей. Таким чином, конфлікт у студентському середовищі слід розглядати як закономірний результат взаємодії індивідуально-психологічних та соціальних чинників [4].

Одним із ключових аспектів дослідження є визначення детермінант виникнення міжособистісних конфліктів. За Н. Антонійчук, конфліктна поведінка особистості формується під впливом об'єктивних і суб'єктивних чинників, які взаємодіють між собою та визначають специфіку реагування індивіда у конфліктній ситуації. До об'єктивних чинників належать організаційні особливості навчального процесу, умови освітнього середовища, соціально-економічні фактори, тоді як суб'єктивні пов'язані з індивідуальними рисами особистості, її емоційною стабільністю, рівнем самооцінки та комунікативною компетентністю. Особливу роль відіграють когнітивні процеси, зокрема інтерпретація ситуації, очікування щодо поведінки інших та наявність стереотипів. Невідповідність між очікуваннями та реальністю часто виступає пусковим механізмом конфлікту. Водночас емоційна напруженість посилює інтенсивність конфліктної взаємодії та ускладнює її конструктивне вирішення. Отже, детермінанти конфліктів мають комплексний характер і потребують системного аналізу [1].

Суттєвим чинником виникнення міжособистісних конфліктів у студентському колективі є особливості групової динаміки та соціально-психологічного клімату. Як зазначають І. Каськов і Р. Сапегін, студентський колектив характеризується різноманітністю індивідуальних характеристик, що створює передумови для виникнення суперечностей у процесі взаємодії.

Конкуренція за академічні досягнення, боротьба за лідерство, відмінності у рівні мотивації та відповідальності можуть спричиняти конфліктні ситуації. Важливим є також рівень згуртованості групи, який визначає здатність студентів до конструктивної взаємодії та взаємопідтримки. Низький рівень довіри та відсутність ефективних комунікативних каналів сприяють накопиченню напруженості та ескалації конфліктів. Крім того, значну роль відіграють неформальні групи, які можуть як стабілізувати, так і дестабілізувати міжособистісні відносини. Таким чином, соціально-психологічні характеристики студентського колективу виступають важливим чинником конфліктогенності [2].

Не менш важливим є аналіз індивідуально-психологічних характеристик студентів як детермінант конфліктної поведінки. За І. Ковальчук, рівень розвитку емоційного інтелекту, здатність до саморегуляції та сформованість навичок конструктивної комунікації визначають ефективність міжособистісної взаємодії. Студенти з низьким рівнем емоційної компетентності частіше демонструють агресивні або пасивно-агресивні стратегії поведінки у конфлікті. Важливу роль відіграє також рівень самооцінки, оскільки як завищена, так і занижена самооцінка може спричиняти труднощі у взаємодії з іншими. Особистісні риси, такі як імпульсивність, тривожність, схильність до домінування або уникнення, визначають індивідуальний стиль реагування на конфлікт. Крім того, значення має попередній досвід взаємодії, який формує певні поведінкові стереотипи. Отже, індивідуально-психологічні особливості виступають важливою складовою детермінації конфліктів [3].

Важливим теоретичним аспектом є класифікація причин міжособистісних конфліктів, що дозволяє систематизувати різноманітні чинники їх виникнення. В. Орлянський виділяє об'єктивні, організаційні та психологічні причини конфліктів, які взаємодіють між собою та формують складну структуру конфліктної ситуації. До об'єктивних причин належать обмеженість ресурсів, суперечливість цілей та інтересів, тоді як організаційні пов'язані з недоліками управління та комунікації. Психологічні причини включають особистісні особливості, рівень розвитку емоційної сфери та комунікативних навичок. У студентському середовищі ці причини проявляються через специфіку освітнього процесу та соціальних взаємодій. Важливо зазначити, що конфлікти часто мають латентний характер і проявляються лише за певних умов. Таким чином, їх виникнення є результатом взаємодії різних рівнів детермінації [5].

Особливу увагу слід приділити механізмам розвитку та ескалації конфліктів у студентському середовищі. Конфлікт зазвичай проходить кілька стадій, починаючи від латентної напруженості і завершуючи відкритим протистоянням. Як підкреслюють Г. Ложкін та Н. Пов'якель, важливу роль у цьому процесі відіграють комунікативні бар'єри, які ускладнюють взаєморозуміння між сторонами. Неправильна інтерпретація поведінки іншого, недостатній рівень емпатії та відсутність навичок конструктивного діалогу сприяють загостренню конфлікту. Ескалація супроводжується зростанням емоційної напруженості та зниженням раціональності поведінки. У таких умовах конфлікт може переходити у деструктивну форму, що негативно впливає на

психологічний клімат у колективі. Водночас своєчасне втручання та використання ефективних стратегій комунікації можуть сприяти його конструктивному вирішенню [4].

Висновки. Отже, аналіз наукових джерел дозволяє зробити висновок про багатофакторний характер детермінації міжособистісних конфліктів у студентському середовищі. Вони виникають у результаті взаємодії об'єктивних умов освітнього процесу, соціально-психологічних характеристик групи та індивідуально-психологічних особливостей особистості. Розуміння цих чинників є необхідною умовою для розробки ефективних стратегій профілактики та конструктивного розв'язання конфліктів. Особливого значення набуває формування у студентів навичок комунікації, емоційної саморегуляції та конфліктологічної компетентності. Це сприятиме підвищенню якості міжособистісної взаємодії та створенню сприятливого психологічного клімату у студентському середовищі. Таким чином, дослідження детермінант конфліктів має важливе теоретичне і практичне значення для сучасної психологічної науки.

Література

1. Антонійчук Н. В. Конфліктна поведінка особистості як результат впливу об'єктивних та суб'єктивних чинників. *Вісник Львівського університету. Серія психологічні науки*. 2019. Вип. 5. С. 3–8.
2. Каськов І. В., Сапегін Р. О. Міжособистісні конфлікти у студентському колективі та їх особливості. *Актуальні проблеми психології*. 2016. С. 45–49.
3. Ковальчук І. В. Міжособистісні конфлікти: причини виникнення та шляхи їх подолання. Біла Церква: Білоцерківський інститут неперервної професійної освіти ДЗВО «УМО» НАПН України, 2025. 287 с.
4. Ложкін Г. В., Пов'якель Н. І. Психологія конфлікту: теорія і сучасна практика: навч. посіб. Київ: ВД «Професіонал», 2006. 416 с.
5. Орлянський В. С. Конфліктологія: навч. посіб. Київ: Центр учбової літератури, 2007. 160 с.

Поліна ЗАХВАТЬКО,

*студентка II курсу першого (бакалаврського) рівня вищої освіти
факультету психології і соціальної роботи,*

*Полтавський національний педагогічний університет імені В. Г. Короленка
Науковий керівник: кандидат психологічних наук, доцент Тетяна ДЗЮБА*

ПСИХОДИНАМІЧНІ ПРОЦЕСИ РОЗВИТКУ ТА ПОВЕДІНКОВИХ ПРОЯВІВ ОСОБИСТОСТІ

Постановка проблеми. У сучасній психології важливе місце займає дослідження внутрішніх механізмів розвитку особистості та їх впливу на

поведінку людини. Психодинамічні процеси розглядаються як система внутрішніх психічних явищ, що визначають емоційні реакції, мотивацію та поведінкові прояви особистості. Актуальність цієї проблеми пов'язана з необхідністю розуміння внутрішніх чинників поведінки людини, що формуються під впливом соціального середовища, виховання та індивідуального досвіду. У сучасних умовах соціальних змін зростає потреба у дослідженні психічних процесів, що забезпечують адаптацію особистості до нових умов життя.

Таким чином, дослідження психодинамічних процесів розвитку та поведінкових проявів особистості є актуальним напрямом сучасної психологічної науки та практики.

Викладення основного матеріалу. Психодинамічні процеси розвитку особистості пов'язані з внутрішніми психічними механізмами, які формують поведінку людини та визначають її ставлення до навколишнього світу. Основу психодинамічного підходу становить положення про взаємодію свідомих і несвідомих психічних процесів, що впливають на формування характеру та особистісних рис.

Одним із ключових компонентів психодинамічного розвитку є мотиваційна сфера особистості. Мотиви визначають спрямованість діяльності людини, її інтереси, прагнення та поведінку. Формування мотивів відбувається у процесі соціалізації, під впливом сім'ї, навчання та міжособистісного спілкування.

Важливу роль у психодинамічних процесах відіграють емоції та переживання. Емоційна сфера забезпечує регуляцію поведінки людини та впливає на її здатність адаптуватися до змінних умов середовища. Позитивні емоції сприяють формуванню впевненості у власних можливостях, тоді як негативні переживання можуть викликати внутрішні конфлікти та напруження [2].

Суттєвим елементом психодинамічного розвитку є внутрішні конфлікти, які виникають унаслідок суперечностей між бажаннями, потребами та вимогами соціального середовища. Нерозв'язані внутрішні конфлікти можуть проявлятися у формі тривожності, агресивності або уникнення складних життєвих ситуацій. Для подолання внутрішніх конфліктів особистість використовує механізми психологічного захисту, такі як витіснення, заперечення, проєкція та раціоналізація.

Особливу увагу слід приділити процесам ідентифікації та самосвідомості, які відіграють важливу роль у розвитку особистості. Ідентифікація полягає у наслідуванні поведінки інших людей, засвоєнні соціальних норм та цінностей. Самосвідомість забезпечує усвідомлення власних якостей, можливостей і обмежень, що сприяє формуванню адекватної самооцінки. Поведінкові прояви особистості є зовнішнім відображенням її внутрішнього психічного стану. Вони проявляються у стилі спілкування, способах розв'язання конфліктів, рівні активності та особливостях соціальної взаємодії. Поведінка людини значною мірою залежить від рівня розвитку її психічних процесів, досвіду взаємодії з іншими людьми та здатності до саморегуляції [3].

Психодинамічні процеси розвитку особистості є складною системою взаємопов'язаних психічних явищ, які забезпечують формування поведінки, характеру та індивідуальних особливостей людини.

Висновки. Психодинамічні процеси відіграють важливу роль у розвитку особистості та формуванні її поведінкових проявів. Вони визначають особливості взаємодії людини з навколишнім середовищем, впливають на емоційну сферу, мотивацію та соціальну активність. Розуміння психодинамічних механізмів сприяє формуванню навичок саморегуляції, підвищенню рівня психологічної стійкості та розвитку ефективної поведінки у різних життєвих ситуаціях. Подальші дослідження психодинамічних процесів дозволять удосконалити методи психологічної допомоги та сприятимуть гармонійному розвитку особистості.

Література

1. Атаманчук Н. М. Психологія особистості : навчальний посібник. Полтава : ПНПУ імені В. Г. Короленка, 2022.
2. Максименко С. Д. Психологія особистості : підручник. Харків : Фоліо, 2023.
3. Савчин М. В., Василенко Л. П. Загальна психологія : навчальний посібник. Київ : Видавничий центр «Академія», 2021.

Віктор ЗЕЛЕНИЙ,

*студент I курсу другого (магістерського) рівня вищої освіти
факультету психології та історії*

*Центральноукраїнський державний університет імені Володимира Винниченка
Науковий керівник: кандидат психологічних наук,
доцент Злата РЖЕВСЬКА-ШТЕФАН*

РОЛЬ НАЦІОНАЛЬНО-ДУХОВНИХ ЦІННОСТЕЙ У ВІДНОВЛЕННІ МЕНТАЛЬНОГО ЗДОРОВ'Я ТА ЗМІЦНЕННІ ГРОМАДЯНСЬКОЇ ПОЗИЦІЇ ВОЇНІВ

Постановка проблеми. Повномасштабна війна в Україні стала критичним фактором деструктивного впливу на ментальне здоров'я військовослужбовців. Систематичне перебування у зоні бойових дій, досвід поранень, втрата бойових побратимів та тривала експозиція до вітальних загроз, зумовлюють високий рівень психотравматизації особового складу. Згідно з дослідженнями О. Кокуна, порушення психічного стану фіксуються у 81% військовослужбовців, а ознаки посттравматичного стресового розладу (ПТСР) виявляються у 65% захисників, що свідчить про критичне поширення депресивних, тривожних станів та розладів адаптації [1]. Крім клінічної симптоматики, воїни переживають глибоку екзистенційну кризу та деформацію смислової сфери («військова призма

сприйняття»), що суттєво ускладнює їх ресоціалізацію та повернення до громадянського життя.

Актуальність теми зумовлена необхідністю пошуку та залучення внутрішніх ресурсів особистості, зокрема національно-духовних цінностей, як фундаментальної основи психологічної реабілітації. На противагу вузькоспрямованому клінічному лікуванню, науково обґрунтованим є впровадження моделі ієрархії допомоги (згідно з принципами піраміди IASC), яка передбачає системний перехід від базового біологічного відновлення до вищих рівнів соціального функціонування.

У межах цієї ієрархії особливого значення набуває екзистенційно-ціннісна реінтеграція. Актуалізація національної ідентичності надає ветерану систему референтних смислів, які стають інструментом для глибокої когнітивної трансформації травматичного досвіду. Такий підхід дозволяє не лише стабілізувати самооцінку через приналежність до героїзованої спільноти, а й створює фундаментальні передумови для посттравматичного зростання. Через віднайдення екзистенційної значущості власного внеску в історію нації, ветеран трансформує пережите випробування в ресурс для активного громадянського життя.

Метою статті є теоретичне обґрунтування ролі національної ідентичності як ціннісно-смыслового ресурсу подолання екзистенційної кризи ветеранів та визначення психологічних механізмів трансформації травматичного досвіду у зрілу громадянську позицію.

Викладення основного матеріалу. Безпрецедентний характер травматизації в умовах сучасної війни вимагає переосмислення ментального здоров'я військовослужбовців. Його доцільно розглядати не лише як клінічну відсутність психопатологічних симптомів, а як динамічну здатність особистості до збереження та відновлення смыслової цілісності. У межах нашого дослідження ментальне здоров'я ветерана трактується як інтегральний стан, що базується на здатності суб'єкта інтегрувати екстремальний досвід у власну картину світу. Це передбачає перехід від пасивного подолання стресу до активної самореалізації, де духовний та соціальний добробут забезпечується через віднайдення нових життєвих опор у посткомбатантний період.

Природним фундаментом цього інтегрального стану виступають цінності, що є основою «внутрішніх опор» особистості. Вони визначають життєві пріоритети, допомагають приймати рішення та формувати цілі навіть в умовах граничного напруження. З психологічної точки зору, цінності – це найглибші бажання людини щодо того, якою саме вона хоче бути та як прагне ставитися до себе й оточення. Зокрема, формування цінності ідентичності (чітке розуміння «хто я») створює для воїна базову психологічну опору на самого себе, що є необхідною умовою для подальшого самовідновлення та збереження цілісності.

Духовні цінності можуть виступати як уже сформованим фундаментом резильєнтності, так і новоутвореним смысловим конструктом, що виникає в процесі подолання екзистенційного вакууму. У ситуаціях, де попередній життєвий досвід не забезпечив воїна стійкими внутрішніми опорами, саме граничне напруження бойових дій стає каталізатором ціннісного генезу. У цьому

контексті національно-духовні орієнтири пропонують готову систему референтних значень, які дозволяють особистості «зшити» розірвану травмою картину світу. Таким чином, навіть за умови відсутності чітких ціннісних установок у довійськовий період, актуалізація ідентичності стає інструментом реконструкції особистості, перетворюючи хаос травми на структурований шлях посттравматичного зростання.

Ця внутрішня трансформація забезпечує перехід від індивідуального виживання до соціальної суб'єктності. Національна ідентичність тут виконує роль когнітивної структури, що дозволяє ветерану інтерпретувати особистий досвід не як ізольовану трагедію, а як невід'ємний складник історичного поступу нації. Таке розширення смислового горизонту стає базою для консолідації громадянської позиції: захисник перестає бути «об'єктом впливу» обставин і утверджується як активний автор власної історії, чия відповідальність перед спільнотою стає природним продовженням його відновленої цілісності.

Аналіз праць провідних вітчизняних дослідників, зокрема М. Боришевського та О. Кокуна, дозволяє інтерпретувати національну ідентичність як багаторівневу систему особистісних ресурсів, що формується у взаємодії індивідуального досвіду та соціокультурного контексту. У цьому підході важливу роль відіграють психологічні детермінанти, які В. Янів описує як відносно стійкі «психологічні константи», сформовані в процесі історичного розвитку суспільства. Вони відображають колективний досвід боротьби за незалежність і можуть проявлятися на індивідуальному рівні у вигляді ціннісних орієнтацій, зокрема патріотизму, відповідальності та готовності до самопожертви.

Відповідно до концепції національної самосвідомості М. Боришевського, важливим компонентом ідентичності є її усвідомлене прийняття особистістю [2, с. 78]. Інтеріоризація національної приналежності (зокрема через формулу «Я-українець») може виступати чинником внутрішньої узгодженості та саморегуляції, оскільки надає індивіду додаткові смислові орієнтири для інтерпретації власного досвіду. У контексті переживання травматичних подій це може сприяти переходу від пасивного переживання до більш активної позиції осмислення та інтеграції досвіду. Така самоідентифікація не лише забезпечує зв'язок із могутнім потенціалом нації, а й стає джерелом саморегуляції та самовідновлення, допомагаючи захиснику перейти з позиції «жертви» до позиції автора власної історії.

Окремим компонентом реалізації національної ідентичності є соціокультурні практики, зокрема традиції та ритуали. У межах логотерапевтичного підходу вони можуть розглядатися як засоби актуалізації смислів особистості, оскільки сприяють включенню індивіда у спільний символічний простір. Як зазначає О. Кокун, внутрішні ресурси особистості потребують зовнішньої діяльнісної реалізації для закріплення нових когнітивних та ціннісних установок [1, с. 112]. У цьому контексті участь у соціокультурних практиках може сприяти інтеграції травматичного досвіду через його переосмислення у системі колективно значущих смислів.

Психофізіологічні аспекти відновлення в контексті соціокультурних практик можуть бути пов'язані зі зниженням рівня стресового напруження та стабілізацією емоційного стану. Участь у спільних ритуалах сприяє формуванню відчуття належності до групи та соціальної підтримки, що за даними сучасних досліджень асоціюється зі змінами у нейроендокринній регуляції, зокрема зниженням рівня кортизолу та підвищенням рівня окситоцину. Водночас доцільно розглядати ці процеси не як прямий причинно-наслідковий механізм, а як один із компонентів комплексної взаємодії біологічних, психологічних і соціальних чинників, що впливають на перебіг посттравматичних реакцій. У цьому контексті соціальна взаємодія та включеність у спільноту можуть опосередковано сприяти зменшенню симптомів ПТСР.

Крім того, структурованість ритуалізованих практик може відновлювати відчуття передбачуваності та впорядкованості соціального світу, яке часто порушується внаслідок травматичного досвіду. Спільна участь у таких практиках також створює умови для безпечного вираження емоцій і їх соціального прийняття, що сприяє поступовій інтеграції афективних переживань у цілісну систему особистісного досвіду.

Таким чином, соціокультурні практики можуть розглядатися як один із ресурсів психологічного відновлення, оскільки вони поєднують елементи соціальної підтримки, смислотворення та емоційної регуляції, що в сукупності сприяє реінтеграції ветерана у мирне життя та відновленню його активної соціальної активності.

Психологічна реабілітація військовослужбовців після участі у бойових діях не обмежується подоланням клінічних симптомів і може передбачати залучення глибинних особистісних ресурсів, зокрема ціннісно-смислової сфери. Одним із теоретичних підходів, що дозволяє осмислити такі процеси, є логотерапія Віктора Франкла, у межах якої віднайдення життєвого сенсу розглядається як важливий чинник збереження психологічної цілісності екстремальних умовах [3, с. 56]. Спираючись на досвід виживання у жахливих умовах нацистських таборів, В. Франкл довів, що людський дух здатний зберігати автономність всупереч соматичній слабкості чи психоемоційним розладам [3, с. 89].

У межах цього підходу одним із ключових аспектів резильєнтності є наявність смислових орієнтирів, що відповідають на питання про значення власної діяльності та пережитого досвіду. Для військовослужбовців, які перебувають в умовах підвищеного ризику, формування таких орієнтирів може сприяти збереженню внутрішньої узгодженості та стабільності ціннісної системи. Відповідно до логотерапевтичного підходу, реалізація сенсу здійснюється різними способами: через творчу діяльність, глибокі переживання (зокрема любов), свідомий вибір позиції щодо страждань, які неможливо змінити. Останній із зазначених шляхів розглядається як особливо релевантний у контексті переживання травматичного досвіду, оскільки він пов'язаний із можливістю переосмислення складних життєвих обставин.

Цей процес осмислення може супроводжуватися переоцінкою життєвих пріоритетів, що є характерною особливістю адаптаційних змін у ветеранів. У

науковій літературі відзначається тенденція до зростання значущості нематеріальних цінностей, міжособистісних зв'язків та екзистенційних смислів після переживання травматичних подій. Подібні зміни можуть розглядатися як складова процесу посттравматичного зростання, у межах якого негативний досвід інтегрується у структуру особистості та набуває нового значення для подальшого життєвого розвитку.

Кінцевим результатом подолання наслідків травматичного досвіду є відновлення цілісності особистості, що передбачає узгодження різних аспектів її психічного функціонування. Травма може розглядатися як порушення зв'язків між емоційною, когнітивною та ціннісною сферами, тоді як процес відновлення пов'язаний із їх поступовою інтеграцією. Досягнення такої інтеграції створює передумови для формування узгодженої життєвої перспективи та підвищення рівня саморегуляції.

Процес відновлення смислових орієнтирів та внутрішньої узгодженості закономірно пов'язаний із їх реалізацією у соціальній поведінці. Якщо духовні цінності та внутрішня цілісність складають «стрижень» особистості, то відповідальність та суб'єктність стають тими механізмами, через які цей внутрішній ресурс трансформується у зрілу та активну громадянську позицію воїна. У науковому дискурсі відповідальність трактується не лише як готовність приймати наслідки власних дій, а і як здатність до проактивного вибору, що визначає подальший життєвий шлях особистості.

Зміцнення громадянської позиції воїна тісно пов'язане з розвитком суб'єктності, тобто здатності усвідомлено впливати на власне життя та брати участь у соціальних процесах. Такий підхід передбачає перехід від пасивного переживання наслідків травматичного досвіду до активного його осмислення та інтеграції. Важливою умовою цього процесу є досягнення балансу між військовою ідентичністю та іншими соціальними ролями особистості.

Гармонійна інтеграція досвіду захисника у структурі батьківства, професійної діяльності та громадського активізму може знижувати ризик фіксації на травмі. Це дозволяє воїну не лише зберігати мілітарну гідність, а й повноцінно реалізуватися як сім'янин та фахівець, що створює умови для реалізації особистості воїна у різних соціальних ролях і підтримує процес довготривалої ресоціалізації. У такому контексті громадянська активність може розглядатися як одна з форм реалізації суб'єктної позиції, що передбачає усвідомлену участь у житті громади та держави. Таким чином, відновлення психологічної цілісності пов'язане не лише зі зменшенням симптоматики, а й з формуванням здатності до конструктивної соціальної взаємодії. Це дозволяє розглядати ветерана як активного учасника суспільних процесів, здатного робити внесок у розвиток громади та підтримання соціальної стабільності.

Висновки. В результаті теоретичного аналізу встановлено, що ефективне подолання деструктивного впливу війни на ментальне здоров'я військовослужбовців стає можливим завдяки впровадженню моделі ієрархії допомоги. Важливу роль у цьому процесі відіграють національно-духовні цінності та ідентичність як фундаментальні ресурси психологічного відновлення :

По-перше, національно-духовні цінності формують стійкий внутрішній «стрижень» особистості.

По-друге, соціокультурні практики, зокрема традиції та ритуали, можуть виконувати функцію середовища для реалізації смислів і сприяти інтеграції індивідуального досвіду у ширший соціальний контекст.

По-третє, розвиток суб'єктності та відповідальності може розглядатися як механізм переходу від внутрішніх змін до зовнішньої активності, що проявляється у формуванні громадянської позиції.

По-четверте, повноцінна реінтеграція ветерана в суспільство завершується досягненням динамічного балансу між військовою ідентичністю та громадянськими соціальними ролями (батька, професіонала, громадянина). Це забезпечує остаточне відновлення особистісної безперервності та становлення воїна як активного суб'єкта розвитку національної безпеки та суспільного будівництва.

Література

1. Кокун О. М. Психологія самовідновлення особистості в умовах війни: монографія. Київ: Талком, 2023. 248 с.
2. Боришевський М. Й. Дорога до себе: від основ духовності до самореалізації особистості: монографія. Київ: Академвідів, 2010. 416 с.
3. Франкл В. Людина у пошуках справжнього сенсу. Психолог у концтаборі / пер. з англ. О. Замойської. Харків: Клуб Сімейного Дозвілля, 2016. 160 с.

Ілона ЗИКОВА,

*студентка IV курсу першого (бакалаврського) рівня вищої освіти
факультету психології та історії*

*Центральноукраїнський державний університет імені Володимира Винниченка
Науковий керівник: кандидат педагогічних наук Наталія КУШНІР*

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ПІДЛІТКОВОГО ВІКУ ЯК ЧИННИК ФОРМУВАННЯ МІЖОСОБИСТІСНИХ СТОСУНКІВ

Постановка проблеми. Підлітковий вік традиційно розглядається як один із найбільш складних і суперечливих періодів розвитку особистості. Саме в цей час відбуваються глибокі зміни у сфері самосвідомості, емоційних переживань і соціальної поведінки, що безпосередньо впливають на характер взаємодії підлітка з оточенням. Особливої значущості набуває процес формування міжособистісних стосунків, оскільки він визначає якість соціалізації, рівень психологічного благополуччя та подальший розвиток особистості.

Сучасні підлітки формуються в умовах динамічних соціальних змін, активного розвитку цифрового середовища та підвищених вимог до комунікативної компетентності. У таких умовах зростає значення здатності

будувати ефективні соціальні зв'язки, водночас емоційна нестійкість, залежність від оцінок інших і потреба у визнанні нерідко ускладнюють цей процес. Це зумовлює необхідність глибшого аналізу психологічних особливостей підліткового віку як чинника формування міжособистісних стосунків.

Викладення основного матеріалу. Підлітковий вік є періодом інтенсивних якісних змін у розвитку особистості, що охоплюють когнітивну, емоційну та соціальну сфери. У цей час відбувається не просто накопичення нового досвіду, а його переосмислення, що зумовлює зміну ставлення підлітка до себе та до інших. Центральним новоутворенням цього віку є розвиток самосвідомості, який проявляється у прагненні до самопізнання, самовизначення та усвідомлення власної індивідуальності [2].

Формування самосвідомості тісно пов'язане із становленням самооцінки, яка в підлітковому віці часто є нестійкою та залежною від зовнішніх оцінок. Підліток може одночасно демонструвати впевненість у собі та внутрішню невизначеність, що створює певну напругу у процесі міжособистісної взаємодії. Самооцінка визначає характер поведінки у спілкуванні: рівень відкритості, довіри, здатність до самопрезентації та прийняття інших. Адекватна самооцінка сприяє формуванню конструктивних стосунків, тоді як її занижений або завищений рівень може призводити до конфліктності, залежності від думки інших або труднощів у встановленні контактів.

Не менш значущими є зміни в емоційній сфері підлітка. У цей період емоції стають більш глибокими та усвідомленими, проте залишаються нестійкими. Характерними є різкі коливання настрою, підвищена чутливість до критики, імпульсивність у реакціях. Це безпосередньо впливає на міжособистісні стосунки: підлітки можуть швидко переходити від близькості до відчуження, що ускладнює стабільність взаємин. Водночас саме в цей період активно формується емпатія - здатність розуміти емоційні стани інших людей, співпереживати їм і враховувати їх у власній поведінці, що є важливою умовою побудови довірливих і гармонійних стосунків [3].

Провідною діяльністю підліткового віку стає спілкування з однолітками. Саме у групі ровесників підліток отримує можливість перевірити себе, порівняти з іншими, отримати визнання або, навпаки, зіткнутися з неприйняттям. У цьому середовищі формуються соціальні ролі, розвиваються комунікативні навички, відбувається засвоєння норм і правил взаємодії. Водночас значущість думки однолітків може призводити до конформної поведінки або залежності від групи, що іноді ускладнює формування автономної позиції у стосунках.

Важливим аспектом є розвиток комунікативної сфери. Підлітки поступово переходять від ситуативного спілкування до більш особистісно значущого, яке передбачає обмін переживаннями, думками та цінностями. Це сприяє формуванню дружніх зв'язків, що ґрунтуються на довірі, взаєморозумінні та емоційній підтримці. Водночас недостатній рівень сформованості комунікативних умінь може проявлятися у труднощах вираження власної позиції, невмінні слухати співрозмовника або вирішувати конфлікти.

Окрему роль у формуванні міжособистісних стосунків відіграє розвиток соціальної компетентності, яка включає здатність до співпраці, толерантність,

уміння враховувати інтереси інших та знаходити компроміси. Її недостатній рівень може призводити до частих конфліктів, непорозумінь або соціальної ізоляції. Водночас саме в підлітковому віці створюються передумови для її активного розвитку.

Міжособистісні конфлікти є типовим явищем цього вікового періоду. Вони виникають унаслідок прагнення до самоствердження, боротьби за статус у групі або нерозвиненості навичок саморегуляції. Проте конфлікти виконують і позитивну функцію, оскільки сприяють розвитку рефлексії, формуванню вміння відстоювати власну позицію та знаходити шляхи взаєморозуміння [1].

Суттєвий вплив на формування міжособистісних стосунків має соціальне середовище. Сім'я виступає базовим контекстом, у якому закладаються первинні моделі взаємодії, рівень довіри та емоційної відкритості. Стиль батьківського виховання, рівень підтримки та прийняття визначають, наскільки підліток буде готовий до побудови гармонійних стосунків. Освітнє середовище, своєю чергою, створює умови для соціальної взаємодії та розвитку комунікативних навичок.

Важливим сучасним фактором є вплив цифрового середовища. Соціальні мережі розширюють можливості комунікації, проте часто знижують якість емоційного контакту та можуть формувати поверхневі форми взаємодії. Це актуалізує проблему розвитку навичок безпосереднього спілкування та емоційної чутливості.

У підлітковому віці також активно розвивається рефлексія - здатність аналізувати власні дії, переживання та їх наслідки. Саме вона забезпечує усвідомлене ставлення до міжособистісних стосунків і сприяє їх регуляції, що є важливою умовою соціальної зрілості особистості [4].

Висновки. Отже, підлітковий вік є важливим етапом формування міжособистісних стосунків, що визначається комплексом психологічних особливостей. Провідними серед них є розвиток самосвідомості, нестабільність самооцінки, емоційна чутливість, підвищена потреба у спілкуванні та становлення системи цінностей.

Якість міжособистісних взаємин підлітків значною мірою залежить від рівня розвитку емпатії, соціальної компетентності, рефлексії та здатності до саморегуляції. Водночас визначальним є вплив соціального середовища, яке може як сприяти гармонійному розвитку, так і ускладнювати процес соціалізації.

Перспективним напрямом подальших досліджень є вивчення впливу цифрового середовища на характер міжособистісних стосунків підлітків, а також розробка практичних програм розвитку комунікативних і соціальних навичок.

Література

1. Бех І. Д. Особистість у просторі виховання. Київ: Академвидав, 2018. 280 с.
2. Кокун О. М. Психологія професійного становлення сучасної молоді. Київ: Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 2020. 312 с.
3. Максименко С. Д. Загальна психологія. Київ: Центр учбової літератури, 2019. 272 с.

4. Crone E. A., Dahl R. E. Understanding adolescence as a period of social–affective engagement and goal flexibility. *Nature Reviews Neuroscience*. 2019. Vol. 13. P. 636–650.

5. Nesi J., Prinstein M. J. Using social media for social comparison and feedback-seeking: Associations with depressive symptoms in adolescence. *Journal of Abnormal Child Psychology*. 2018. Vol. 46(6). P. 1249–1263.

Тетяна ЗІНЧЕНКО,

студентка IV курсу першого (бакалаврського) рівня вищої освіти

факультету психології та історії

Центральноукраїнський державний університет імені Володимира Винниченка

Науковий керівник: кандидат психологічних наук,

доцент Сергій МЕЛЬНИЧУК

ОСОБЛИВОСТІ РОЗВИТКУ ЕМОЦІЙНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ ПІДЛІТКІВ У ЦИФРОВОМУ ОСВІТНЬОМУ СЕРЕДОВИЩІ

Постановка проблеми. Сучасна освітня система функціонує в умовах інтенсивної цифрової трансформації, що істотно змінює механізми соціалізації та психічного становлення підлітків. Цифрове освітнє середовище, яке поєднує онлайн-взаємодію, віртуальні освітні платформи та соціальні мережі, набуває значення не лише як засіб передачі знань, а й як важливий фактор формування емоційної сфери особистості.

Підлітковий вік є сенситивним періодом для формування емоційної самосвідомості, емпатії та навичок емоційної саморегуляції. Водночас домінування цифрових форм взаємодії, опосередкованість комунікації та зниження рівня безпосереднього міжособистісного контакту можуть ускладнювати розвиток цих якостей. Зокрема, спостерігається зростання труднощів у розпізнаванні емоцій, підвищення рівня тривожності, емоційної нестабільності та залежності від зовнішніх цифрових стимулів.

Попри значну кількість досліджень, присвячених емоційному розвитку підлітків і впливу цифрового середовища на їхню психіку, залишається недостатньо розробленим питання цілеспрямованого педагогічного впливу на формування емоційної компетентності в умовах цифровізації освіти. Наявні підходи здебільшого орієнтовані на традиційні форми взаємодії та не враховують специфіку цифрового освітнього простору як середовища розвитку.

У цьому контексті виникає суперечність між зростаючою роллю цифрового середовища у житті підлітків та недостатнім рівнем науково обґрунтованих педагогічних механізмів розвитку їхньої емоційної компетентності в нових умовах. Це зумовлює необхідність комплексного дослідження особливостей формування емоційної компетентності підлітків у цифровому освітньому середовищі та пошуку ефективних педагогічних засобів її розвитку.

Викладення основного матеріалу. Розвиток емоційної компетентності підлітків у цифровому освітньому середовищі має особливу значущість в умовах трансформації традиційних форм навчання та комунікації. Емоційна компетентність розглядається як інтегративна характеристика особистості, що охоплює здатність до усвідомлення власних емоцій, розпізнавання емоцій інших, регуляції емоційних станів та ефективної міжособистісної взаємодії.

Цифрове освітнє середовище видозмінює характер взаємодії між учасниками освітнього процесу. Як вказує М. Л. Смульсон, дистанційне навчання трансформує традиційні педагогічні підходи, зокрема через опосередкованість комунікації, зміну каналів передачі інформації та підвищення ролі самостійної діяльності здобувачів освіти [1, с. 3]. У такому середовищі знижується кількість безпосередніх емоційних контактів, що ускладнює формування навичок емпатії та емоційного відгуку. Водночас цифрові платформи відкривають нові можливості для розвитку емоційної компетентності через інтерактивні форми навчання, мультимедійні ресурси та гнучкі формати комунікації.

Дослідження Л. Канішевської та В. Шахрай акцентують увагу на тому, що цифровізація освітнього простору змінює не лише навчальні, а й виховні процеси, впливаючи на взаємодію між школою та сім'єю [2, с. 148]. Умови цифрового середовища сприяють розширенню комунікативних можливостей підлітків, проте одночасно можуть призводити до поверхневості емоційних контактів, зниження рівня рефлексії та формування залежності від зовнішніх оцінок (лайків, коментарів тощо). У цьому контексті особливого значення набуває узгоджена педагогічна та сімейна підтримка, спрямована на формування усвідомленого ставлення до емоцій і розвитку навичок їх регуляції.

Важливим теоретичним підґрунтям є положення І. Ящук, де емоційна компетентність виступає ключовим компонентом, що забезпечує успішну адаптацію до соціальних змін та ефективну взаємодію з оточенням [3, с. 81]. У цифровому середовищі ці аспекти набувають нових форм прояву, оскільки підлітки взаємодіють не лише в реальному, а й у віртуальному просторі, що вимагає розвитку нових соціально-емоційних навичок, зокрема цифрової емоційної грамотності.

Цифрове середовище створює як можливості, так і ризики для емоційного розвитку підлітків. До позитивних аспектів належать доступ до різноманітних освітніх ресурсів, можливість самовираження, участь у віртуальних спільнотах та розвиток навичок комунікації у різних форматах. Водночас негативні чинники проявляються у вигляді інформаційного перевантаження, кібербулінгу, зниження якості міжособистісних контактів, формування емоційної залежності від цифрового контенту.

Ефективний розвиток емоційної компетентності підлітків у цифровому освітньому середовищі передбачає цілеспрямовану педагогічну діяльність, яка включає інтеграцію емоційно-ціннісного компонента в освітній процес та розвиток навичок рефлексії, саморегуляції. Доцільним є впровадження тренінгових форм роботи, елементів соціально-емоційного навчання, цифрових інструментів для розвитку емпатії та усвідомлення емоцій.

Особливого значення набуває формування у підлітків здатності до критичного осмислення цифрового контенту, усвідомленого використання цифрових ресурсів та відповідальної поведінки в онлайн-просторі. Це дозволяє не лише мінімізувати негативні впливи цифрового середовища, а й використати його потенціал для гармонійного розвитку особистості.

Висновки. Розвиток емоційної компетентності підлітків у цифровому освітньому середовищі постає як важливий і багатовимірний процес, зумовлений трансформацією форм комунікації та навчання в умовах цифровізації. Цифрове середовище, з одного боку, розширює можливості для самовираження, взаємодії та доступу до освітніх ресурсів, а з іншого – створює ризики, пов'язані зі зниженням якості емоційних контактів і ускладненням розвитку емпатії та саморегуляції. У зв'язку з цим ефективне формування емоційної компетентності потребує цілеспрямованого педагогічного супроводу, інтеграції соціально-емоційного навчання в освітній процес та узгодженої взаємодії школи і сім'ї, що забезпечує гармонійний розвиток особистості підлітка в умовах цифрового суспільства.

Література

1. Смульсон М. Л. Психолого-педагогічні засади дистанційного навчання. *Вісник Національної академії педагогічних наук України*. 2024. Т. 6, № 2. С. 1–5.
2. Канішевська Л., Шахрай В. Особливості виховання в школі і сім'ї в умовах цифровізації. *Перспективи та інновації науки*. 2022. № 4(9). С. 144–155. DOI: [https://doi.org/10.52058/2786-4952-2022-4\(9\)-144-155](https://doi.org/10.52058/2786-4952-2022-4(9)-144-155) (дата звернення: 08.04.2026).
3. Ящук І. Формування життєво компетентної особистості. Хмельницький: [б. в.], 2016. 214 с.

Микола ЗУБКО

*Студент I курсу другого (магістерського) рівня вищої освіти
факультету психології та історії*

*Центральноукраїнський державний університет імені Володимира Винниченка
Науковий керівник: кандидат психологічних наук, доцент Любов ГАЛУШКО*

УМОВИ СТВОРЕННЯ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОГО КЛІМАТУ У ШКОЛЯРІВ ПІД ЧАС ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНОЮ КУЛЬТУРОЮ

Постановка проблеми. У сучасних умовах реформування системи загальної середньої освіти актуалізується проблема забезпечення психологічного благополуччя учнів і формування сприятливого соціально-психологічного клімату в учнівських колективах. Соціально-психологічний клімат розглядається як важливий чинник психічного розвитку дитини, її

успішної соціалізації, формування позитивної «Я-концепції» та здатності до ефективної міжособистісної взаємодії (Л. Орбан-Лембрик, С. Максименко) [2; 3]. Несприятливий психологічний клімат у шкільному середовищі може призводити до підвищення рівня тривожності, зниження самооцінки та порушення соціальної адаптації учнів. Заняття фізичною культурою посідають особливе місце в освітньому процесі, оскільки поєднують фізичну активність з емоційною залученістю та інтенсивною соціальною взаємодією. Водночас за відсутності належних психолого-педагогічних умов саме уроки фізичної культури можуть ставати джерелом психологічного напруження, міжособистісних конфліктів і переживання почуття неспішності. У зв'язку з цим виникає необхідність наукового осмислення умов створення позитивного соціально-психологічного клімату у школярів під час занять фізичною культурою.

Викладення основного матеріалу. У працях українських та західних дослідників соціально-психологічний клімат визначається як інтегральна характеристика групи, що відображає емоційно-психологічний стан її членів, рівень задоволеності взаємодією, згуртованість, довіру та взаємну підтримку (Л. Орбан-Лембрик; А. Маслов) [2;5]. Для учнівського колективу він виступає одним із ключових чинників гармонійного розвитку особистості та формування позитивного ставлення до навчальної діяльності [2]. Заняття фізичною культурою створюють специфічне соціальне середовище, у якому активізуються механізми групової динаміки, соціального порівняння, лідерства та співробітництва. Як зазначав К. Левін, психологічний стан особистості значною мірою визначається характеристиками групового середовища, у якому вона функціонує [4]. Сприятливий соціально-психологічний клімат під час фізкультурних занять сприяє розвитку взаємодопомоги, відповідальності, позитивного емоційного фону та знижує ризик соціальної ізоляції учнів [1]. Однією з провідних умов формування позитивного соціально-психологічного клімату є психологічна компетентність учителя фізичної культури. Згідно з положеннями особистісно орієнтованого підходу (І. Бех), педагог виступає центральною фігурою у створенні атмосфери прийняття, довіри та психологічної безпеки. Емпатійне спілкування, підтримка індивідуальних зусиль та створення ситуацій успіху сприяють підвищенню впевненості учнів і позитивному сприйняттю навчальної діяльності. Важливою умовою є також урахування вікових та індивідуально-психологічних особливостей школярів. Підлітковий вік характеризується підвищеною чутливістю до оцінки з боку однолітків і потребою в соціальному визнанні (Е. Еріксон) [3]. У зв'язку з цим особливого значення набуває уникнення публічного порівняння, надмірної критики та домінування жорстко змагальних форм діяльності. Регуляція змагальної діяльності є ще однією умовою створення сприятливого соціально-психологічного клімату. Поєднання змагальних і кооперативних форм роботи дозволяє забезпечити баланс між досягненням результату та розвитком співробітництва й взаємної підтримки. За даними А. Бандури, саме кооперативна взаємодія сприяє формуванню соціальних компетентностей і підвищенню рівня самооцінки учнів [3]. Емоційний фон занять виступає важливим показником

соціально-психологічного клімату. Позитивні емоції, інтерес до діяльності та відчуття приналежності до групи сприяють зростанню внутрішньої мотивації та психологічного комфорту школярів (С.Максименко). Використання ігрових методів, варіативності вправ і творчих елементів підсилює емоційну залученість учнів і покращує міжособистісні стосунки.

Висновки. Отже, створення сприятливого соціально-психологічного клімату у школярів під час занять фізичною культурою є результатом цілеспрямованої психолого-педагогічної діяльності. Основними умовами його формування виступають психологічна компетентність учителя, урахування вікових та індивідуально-психологічних особливостей учнів, збалансоване поєднання змагальних і кооперативних форм діяльності та підтримання позитивного емоційного фону занять. Реалізація зазначених умов сприяє не лише фізичному розвитку школярів, але й їхній соціальній адаптації, психологічному благополуччю та формуванню конструктивних міжособистісних відносин.

У перспективі подальших досліджень доцільним є поглиблене вивчення впливу різних педагогічних стилів взаємодії на формування соціально-психологічного клімату в учнівських колективах під час занять фізичною культурою. Особливої уваги потребує розробка та апробація інноваційних психолого-педагогічних технологій, спрямованих на поєднання фізичного розвитку з формуванням емоційної стійкості, комунікативних навичок і навичок командної взаємодії, що дозволить розширити наукові уявлення про механізми формування сприятливого психологічного клімату та підвищити ефективність освітнього процесу в закладах загальної середньої освіти.

Література

1. Бех І. Д. Особистісно орієнтований підхід у вихованні: науково-методичний посібник. Київ : ІЗМН, 1998. 204 с.
2. Орбан-Лембрик Л. Е. Соціальна психологія: підручник. Київ: Академвидав, 2004. – 448 с.
3. Максименко С. Д. Психологія особистості : навчальний посібник. Київ : КММ, 2007. 296 с
4. Lewin K. Field Theory in Social Science. URL: <https://www.tandfonline.com/doi/full/10.1080/1469701042000303811>
5. Maslow A. Motivation and Personality. URL: <https://psychsafety.co.uk/psychological-safety-newsletter-31/>

*Анна ІВАНЮК,
учениця 10 класу Центральноукраїнського наукового ліцею Кіровоградської
обласної ради*

*Наукові керівники: завідувач кафедри практичної психології
Центральноукраїнського державного університету імені Володимира
Винниченка, доктор психологічних наук, професор Лілія КЛОЧЕК;
практичний психолог Центральноукраїнського наукового ліцею
Кіровоградської обласної ради Юлія ПРОЦЕНКО*

ОСОБЛИВОСТІ РОЗВИТКУ КРЕАТИВНОСТІ ПІДЛІТКІВ У КОНТЕКСТІ РЕГЛАМЕНТОВАНОГО ВИКОРИСТАННЯ ГЕНЕРАТИВНОГО ШТУЧНОГО ІНТЕЛЕКТУ

Постановка проблеми. У сучасному суспільстві креативність розглядається як одна з ключових якостей особистості, що забезпечує здатність до самореалізації та ефективного розв'язання нестандартних завдань. Особливої значущості проблема розвитку креативності набуває у підлітковому віці, коли поряд із розгортанням потенціалу особистості глибоко розуміти навколишній світ активно розвиваються здатності вирішувати проблемні ситуації нестандартними способами. Саме в цей період закладаються основи творчої ініціативи, формування власної точки зору, впевненості у своїх інтелектуальних та особистісних можливостях. Водночас стрімка цифровізація освітнього та соціального середовища зумовлює появу нових чинників, що впливають на розвиток креативності підлітків. Одним із них є впровадження інструментів генеративного штучного інтелекту (далі – ГШІ), здатних продукувати тексти, образи, ідеї. Це відкриває нові можливості для творчого пошуку та підтримує процес ідентифікації. Водночас виникає ризик зниження самостійності мислення, формування залежності від готових рішень та втрати відчуття авторства у творчій діяльності. У підлітковому віці, коли критичне мислення та метакогнітивні навички ще перебувають у процесі становлення, спрямованість підлітка на взаємодію з ГШІ не має залишатися осторонь уваги вчителів, батьків, психологів. Недостатньо усвідомлене використання таких інструментів може гальмувати розвиток творчих стратегій зростаючої особистості. Натомість цілеспрямоване й рефлексивне їх застосування здатне виступати каталізатором креативного мислення.

Викладення основного матеріалу. У сучасній психологічній науці проблема розвитку креативності у поєднанні з ГШІ активно досліджується у працях О. Жмай, Л. Пасічник, С. Толочко, Р. Гуревич тощо [1; 2; 3; 4].

ГШІ – це різновид ШІ, який уміє не лише аналізувати дані, а й створювати новий контент – тексти, зображення, музику, відео, програмний код та інші цифрові матеріали. Саме для підлітків таке генерування ідей є важливим. З одного боку, це відкриття нових можливостей, а з іншого, потік готових відповідей, ідей і формулювань може здаватися переконливим і правильним. Беручи до уваги останнє, виникає потреба в розвитку критичного ставлення,

перевірці достовірності інформації та усвідомленні небезпек неконтрольованого використання ГШІ учнями підліткового віку.

Проведений нами аналіз наукових джерел засвідчив, що психологічний потенціал ГШІ в частині розвитку креативності підлітків доцільно розглядати через систему взаємопов'язаних психічних механізмів і функцій, які впливають на мислення, уяву, мотивацію та пізнавальну активність підлітків. По-перше, засобами ГШІ відбувається стимулювання дивергентного мислення. Вони сприяють швидкому продукуванню ідей, що розширює асоціативне поле підлітка, розвиває гнучкість і оригінальність мислення. По-друге, прогресує розвиток конвергентного мислення: взаємодія з ГШІ спонукає до оцінювання, відбору та вдосконалення ідей, формує критичність, логічність і здатність обґрунтовувати власні рішення. По-третє, має місце підтримка мотивації та особистісної значущості діяльності. Можливість отримувати індивідуалізовані завдання й моделювати різні ситуації активізує пізнавальну діяльність учнів. По-четверте, збільшується потенціал самовираження: використання інструментів ГШІ дає підліткам можливість творчо виражати себе в різних формах – через тексти, презентації, відео, що підсилює творчу активність. По-п'яте, ГШІ сприяє розвитку рефлексії та саморегуляції. Коли учень уточнює запит і аналізує отримані відповіді, він краще усвідомлює свої дії, навчається планувати роботу, контролювати себе та відповідати за результат [5].

Водночас надмірна або некритична залежність від інструментів ГШІ несе низку ризиків для розвитку креативності. Так, актуалізується проблема зниження самостійності мислення особистості та формування її інтелектуальної пасивності. Постійне звернення до готових відповідей може послаблювати внутрішню пізнавальну активність, витривалість до розумового напруження та потребу в самостійному пошуку. У підлітковому віці, коли активно формується навчальна самостійність, така залежність здатна гальмувати розвиток творчих здібностей і рефлексії. Використання згенерованих матеріалів може знижувати відчуття особистого внеску, що важливо для становлення самооцінки та ідентичності підлітка. За відсутності усвідомлення власного авторства навчальна діяльність може втрачати особистісний сенс і перетворюватися на формальне відтворення. Варто також відзначити проблему некритичного сприйняття інформації. Генеративний контент часто виглядає переконливо, і у підлітків може формуватися схильність довіряти йому без перевірки. Це послаблює розвиток критичного мислення та здатності розпізнавати упередження чи маніпуляції. В умовах інформаційного перенасичення це важливо. Недостатнє розуміння правил безпечної поведінки в мережі може призводити до необережного розкриття особистої інформації, формування довіри цифрового співрозмовника та зниження усвідомлення відповідальності за власні дії в онлайн-середовищі [5].

З огляду на зазначене, особливої актуальності набуває питання збереження та розвитку особистісного потенціалу підлітків в умовах активного використання ШІ. Важливим є формування усвідомленого, критичного підходу до взаємодії із ГШІ, за якого технології виступають не заміною мислення, а інструментом його підтримки. Перспективними у цьому контексті є розвиток

ГШІ-грамотності, поєднання роботи з цифровими інструментами та завдань, орієнтованих на самостійне мислення, а також акцент на розвиток креативності та навичок, що не піддаються автоматизації.

З метою емпіричного вивчення впливу ГШІ на розвиток креативності було проведено дослідження серед підлітків Центральноукраїнського наукового ліцею віком 15-17 років.

Для отримання цілісного уявлення про досліджуване явище було поєднано анкетування (для виявлення досвіду взаємодії з ГШІ) та психодіагностичні методики – тест креативності Е. Торренса і методику Ф. Вільямса, що дозволили охопити як когнітивні, так і особистісні аспекти креативності.

Початкові результати виявили доволі показову суперечність. З одного боку, підлітки демонструють високу інтенсивність мислення – вони легко продукують ідеї, активно користуються цифровими інструментами, зокрема ГШІ. З іншого – їхні ідеї часто залишаються шаблонними, а особистісна готовність до творчості (допитливість, уява, схильність до ризику) виявляється недостатньо сформованою.

Це дозволило припустити, що сам по собі доступ до інструментів ГШІ не гарантує розвитку креативності – вирішальним є характер взаємодії з ними.

Відповідно, наступним кроком стало розроблення тренінгової програми «IDEAation», метою якої було не просто підвищення показників креативності, а зміна позиції підлітка у взаємодії з ГШІ – від пасивного користувача до активного автора. У програмі штучний інтелект використовувався як інструмент підтримки ідей, а не як джерело, що видає готові рішення.

Після впровадження програми було зафіксовано якісні зміни у структурі креативності підлітків експериментальної групи. Насамперед це проявилось у зростанні оригінальності мислення та здатності розвивати власні ідеї, а також у зменшенні орієнтації на шаблонні відповіді. Водночас у контрольній групі подібної динаміки не спостерігалось.

Порівняльні результати, представлені в таблицях 1 і 2, наочно демонструють цю різницю: від кількісного накопичення ідей – до їхнього якісного переосмислення.

Таблиця 1

Порівняльна таблиця результатів дослідження показників креативності у підлітків за методикою Е.Торренса

Показник	Рівень	Загальна вибірка (n=60), %	ЕГ (n=30), %		КГ (n=30), %	
			До	Після	До	Після
Гнучкість	Низький	7%	6,7%	0%	6,7%	6,7%
	Середній	93%	93,3%	66,7%	93,3%	90%
	Високий	0%	0%	33,3%	0%	3,3%
Оригінальність	Низький	63%	63,3%	20%	63,3%	60%
	Середній	37%	36,7%	56,7%	36,7%	40%
	Високий	0%	0%	23,3%	0%	0%
Розробленість	Низький	0%	0%	0%	0%	0%
	Середній	80%	80%	53,3%	80%	76,7%
	Високий	20%	20%	46,7%	20%	23,3%

Таблиця 2

**Динаміка результатів вивчення особливостей креативності підлітків
За методикою Ф.Вільямса**

Показник	Рівень	Загальна вибірка (n=60), %	ЕГ (n=30), %		КГ (n=30), %	
			До	Після	До	Після
Схильність до ризику	Низький	42%	40%	20%	43,3%	40%
	Середній	57%	56,7%	63,3%	56,7%	60%
	Високий	1%	3,3%	16,7%	0%	0%
Допитли- вість	Низький	55%	53,3%	26,7%	56,7%	53,3%
	Середній	44%	43,3%	56,7%	43,3%	46,7%
	Високий	1%	3,3%	16,7%	0%	0%
Складність	Низький	54%	50%	23,3%	56,7%	53,3%
	Середній	45%	46,7%	60%	43,3%	46,7%
	Високий	1%	3,3%	16,7%	0%	0%
Уява	Низький	58%	56,7%	20%	60%	56,7%
	Середній	41%	40%	60%	40%	43,3%
	Високий	1%	3,3%	20%	0%	0%

Висновки і перспективи досліджень. Отримані результати дають підстави по-новому подивитися на роль ГШІ у розвитку креативності підлітків. Перехід від споживацької моделі використання ГШІ до усвідомленої, рефлексивної взаємодії змінює саму логіку творчого процесу: підліток починає виступати не як виконавець готових рішень, а як їхній автор та інтерпретатор. Таким чином, генеративний штучний інтелект у сучасному освітньому середовищі доцільно розглядати не як альтернативу мисленню, а як інструмент його підсилення – за умови, що його використання є усвідомленим, обмеженим і педагогічно керованим. У перспективі предметом дослідження може бути вивчення форм педагогічної регламентації, що не пригнічують, а стимулюють креативність учнів а також вплив різних форматів завдань на характер творчої взаємодії зі ШІ.

Література

1. Жмай О.В. Вплив штучного інтелекту на дітей та підлітків: навчання, розвиток, благополуччя. *Artificial Intelligence*. 2025. № 1. С. 10-26. URL: <https://jai.in.ua/archive/2025/2025-1-1.pdf> (дата звернення 18.03.2026).
2. Пасічник Л. Інтеграція цифрових технологій у виховний процес: виклики та перспективи. *Вісник Дніпровської академії неперервної освіти. Сер. Філософія. Педагогіка*. 2024. № 2 (7). С. 140-146.
3. Розвиток критичного мислення молоді в епоху розвитку технології зі штучним інтелектом / Толочко С. В. та ін. URL: <https://t1p.de/0wqte> (дата звернення 15.03.2026).
4. Цифрова культура молодого покоління: як її формувати / Гуревич Р.С. та ін. URL: <https://t1p.de/2qltb> (дата звернення 23.03.2026).

5. Your Brain on ChatGPT: Accumulation of Cognitive Debt when Using an AI Assistant for Essay Writing Task / Nataliya Kosmyna and others. URL: <https://t1p.de/av3ag> (дата звернення 23.03.2026).

Таміла ІГНАТЮК

*студентка IV курсу першого (бакалаврського) рівня вищої освіти
факультет психології, історії та соціології*

Херсонський державний університет

Науковий керівник: кандидат психологічних наук, доцент Лариса ТЬОР

ВПЛИВ РІВНЯ ТРИВОЖНОСТІ НА СОЦІАЛЬНУ АДАПТАЦІЮ ОСОБИСТОСТІ У ЮНАЦЬКОМУ ВІЦІ

Постановка проблеми. Тривога є одним із найпоширеніших емоційних станів сучасної молоді та характеризується високим рівнем внутрішньої напруги та відчуттям загрози, яке не може бути ефективно вирішене й викликає внутрішню дисгармонію особистості. Вона часто виникає внаслідок страху перед невизначеним майбутнім, нездатності знайти відповіді на питання, що турбують, або відчуття втрати контролю над власним життям. У юнацькому віці, коли активно формується самоусвідомлення, система цінностей і прагнення до самореалізації, тривога може набувати особливої інтенсивності та впливати на всі сфери життя особистості.

Особи юнацького віку часто схильні до підвищеної тривожності, часто сприймають навколишній світ як загрозливе середовище, уникають нових викликів, ізолюють себе від соціальних контактів або стають залежними від тривожних думок. Такий емоційний стан може знижувати їхню готовність до самостійного життя, ускладнювати процес професійного самовизначення, погіршувати навчальну мотивацію та міжособистісні стосунки. Зрештою, тривожність може перешкоджати досягненню молодого людиною життєвих цілей та успіху в різних сферах діяльності.

Особливу увагу привертає взаємозв'язок тривожності з соціальною адаптацією. Підвищена тривожність ускладнює процес ефективно адаптуватись до нових умов, засвоювати соціальні норми, встановлювати контакти з оточенням. Водночас низький рівень соціальної адаптованості може підсилювати внутрішню напруженість і невпевненість у собі.

Викладення основного матеріалу. Л. Божович розрізняла адекватну тривожність – природну реакцію на реальну загрозу, і неадекватну, коли емоційна напруга не відповідає ситуації.

Виділяють дві форми прояву тривожності:

1. приховану – несвідому, яка виявляється через ігнорування небезпеки, надмірну байдужість чи демонстративний спокій;
2. відкриту – свідому, що проявляється у поведінці, реакціях і переживаннях людини [5, с. 87].

У статті Г. Васильєвої зазначається, що причини особистісної тривожності охоплюють соціальний, психологічний та психофізіологічний рівні. На соціальному рівні тривожність зумовлюється особистісними, соціальними проблемами та комунікаційними бар'єрами. Психологічний рівень пов'язаний із недостатньою сформованістю самосвідомості та внутрішнім конфліктом самооцінки, який проявляється у поєднанні прагнення до високої самооцінки з невпевненістю у власних можливостях. Психофізіологічний рівень тривожності визначається особливостями функціонування центральної нервової системи, що впливають на емоційну стійкість особистості [1, с. 516].

Важливим аспектом психологічної адаптації є формування соціальних ролей, що передбачає усвідомлення себе як члена суспільства, здатного до взаємодії з різними соціальними групами та здобуття соціального досвіду. У юнацькому віці саме рольова взаємодія з оточенням – однолітками, педагогами, сім'єю – визначає рівень соціальної компетентності, впевненість у собі та готовність до самостійного життя. Процес соціальної адаптації є динамічним і відображає послідовність психологічних реакцій на соціальні виклики, що проявляються у поведінкових, когнітивних та емоційних сферах. Недостатньо розвинена або спотворена адаптація може призводити до різних труднощів – від конфліктності та невпевненості в собі до психосоматичних проблем і девіантної поведінки. Таким чином, соціально-психологічна адаптація в юнацькому віці виступає ключовим чинником формування особистісної ідентичності, соціальної компетентності та ефективної інтеграції в суспільство, закладаючи основу для подальшої самореалізації та психологічного благополуччя [4, с. 148].

Лупак В. у своїй статті визначає, що основними критеріями успішної соціальної адаптації є: суб'єктивне відчуття рівня власної адаптованості, позитивний емоційний стан, наявність можливостей для подальшого особистісного розвитку та сприятлива оцінка минулого досвіду через певний проміжок часу. Дослідження закономірностей соціальної адаптації спрямоване на з'ясування взаємозв'язку між особистістю та ситуацією, а також на визначення шляхів підвищення ефективності адаптаційних процесів [3, с. 184].

Водночас адаптаційні можливості молоді є неоднорідними: частина юнаків демонструє здатність до швидкої психологічної мобілізації, тоді як у інших процес адаптації ускладнюється підвищеною тривожністю, емоційною нестійкістю та зниженням відчуття психологічної безпеки. Порушення соціальної адаптації можуть проявлятися у труднощах міжособистісної взаємодії, зниження навчальної мотивації та тенденції до соціальної ізоляції.

Скорочення, безпосередніх соціальних контактів з оточенням може виступати чинником підвищення рівня соціальної тривожності та формування соціофобічних проявів. Соціофобія є поширеним явищем у сучасному суспільстві та зазвичай формується у ранньому віці: приблизно у половини осіб її ознаки проявляються вже у 11 років, тоді як у більшості – до 20-річного віку. Особи із соціальною тривожністю часто переживають нервозність, сором'язливість, невпевненість та страх під час взаємодії з оточенням. Подібні переживання виникають не лише в соціально значущих ситуацій, зокрема під час працевлаштування, але й у повсякденних умовах спілкування, таких як взаємодія

з однокласниками, виконання спільних завдань чи випадкові контакти з незнайомими людьми [2, с. 101].

Висновки. Аналіз наукових джерел дозволив визначити основні особливості тривожності та соціальної адаптації у юнацькому віці та з'ясувати їхній вплив на розвиток особистості.

Тривожність є важливим психологічним чинником у розвитку юнака чи дівчини. Вона може мати адаптивну функцію, допомагаючи мобілізувати ресурси для вирішення життєвих завдань, або дезадаптивну, перешкоджаючи самореалізації, знижуючи самооцінку та ускладнюючи соціальну інтеграцію. Особистісна тривожність проявляється у високій емоційній напрузі, невпевненості у власних силах та внутрішніх конфліктах, а рівень впливає на готовність молоді до самостійного життя та соціальної активності.

Соціальна адаптація визначається здатністю інтегруватися в соціальне середовище, засвоювати соціальні норми та цінності, ефективно взаємодіяти з оточенням і формувати стійкі міжособистісні зв'язки. Вона залежить від особистісних якостей, емоційної стабільності, здатності до самоконтролю та наявності соціальної підтримки. Недостатній рівень адаптації проявляється у конфліктності, зниженні навчальної мотивації, соціальної ізоляції та формуванні соціальної тривожності.

Таким чином, у юнацькому віці увага до тривожності та соціальної адаптації має першочергове значення. Вона сприяє формуванню впевненості в собі, розвитку здатності планувати власні дії. Контролювати емоційний стан та приймати самостійні рішення у різних життєвих ситуаціях. Підвищена увага до цього аспекту допомагає особі юнацького віку справлятися з труднощами, розвивати соціальні навички та готовність до дорослого життя, що є запорукою психологічного благополуччя та ефективної самореалізації.

Література

1. Васильєва Г. В. Динаміка рівня тривожності студентів-психологів під час навчання. *Наукові перспективи*. 2022. № 5 (23). С. 511–523. DOI: [https://doi.org/10.52058/2708-7530-2022-5\(23\)-511-523](https://doi.org/10.52058/2708-7530-2022-5(23)-511-523) (дата звернення: 31.01.2026).
2. Лисенкова І. П., Данилова А. С., Очнєва М. С. Соціофобія як результат соціальної ізоляції. *Слобожанський науковий вісник*. 2024. № 1. С. 100–105. DOI: <https://doi.org/10.32782/psyspu/2024.1.18> (дата звернення: 10.02.2026).
3. Лупак В. Соціально-психологічна адаптація як системне явище: теоретичні підходи та концептуалізація поняття. *Габітус*. 2025. № 73. С. 183–188. DOI: <https://doi.org/10.32782/2663-5208> (дата звернення: 08.02.2026).
4. Перепелюк Т., Гриньова Н. Дослідження особливостей соціальної адаптації молоді України в умовах сьогодення. *Психологічний журнал*. 2025. № 14. С. 146–154. DOI: <https://doi.org/10.31499/26172100.14.2025.328874> (дата звернення: 12.02.2026).
5. Сахно П., Лесик Т. Корекція тривожності в осіб юнацького віку. *Габітус*. 2024. № 66. С. 86–90. DOI: <https://doi.org/10.32782/2663-5208> (дата звернення: 22.10.2025).

Юлія ІЖИКОВА,
студентка I курсу першого (магістерського) рівня вищої освіти
факультету психології та історії
Центральноукраїнський державний університет імені Володимира Винниченка
Науковий керівник: доктор психологічних наук, професор Євгенія ГЕЙКО

ФОРМУВАННЯ ПСИХОЛОГІЧНО БЕЗПЕЧНОГО ОСВІТНЬОГО СЕРЕДОВИЩА ЗАСОБАМИ ТВОРЧОЇ ДІЯЛЬНОСТІ

Постановка проблеми. У роботі розглянуто проблему формування психологічно безпечного освітнього середовища як однієї з ключових умов ефективного навчання та гармонійного розвитку особистості. В умовах соціальної нестабільності та підвищеного рівня тривожності учасників освітнього процесу особливого значення набуває створення середовища, що забезпечує емоційний комфорт, відчуття захищеності та підтримки.

Викладення основного матеріалу. На основі теоретичного аналізу встановлено, що психологічно безпечне освітнє середовище характеризується відсутністю психологічного насильства, довірливою атмосферою, можливістю вільного самовираження та позитивним мікрокліматом у колективі. Визначено чинники ризику, серед яких – підвищений рівень тривожності, низька згуртованість групи, емоційне виснаження та недостатній рівень комунікативної культури.

У дослідженні обґрунтовано психолого-педагогічний потенціал творчої діяльності як ефективного засобу формування безпечного освітнього простору. Доведено, що використання арт-терапевтичних вправ, групових творчих проєктів та тренінгових форм роботи сприяє зниженню рівня тривожності, розвитку емпатії, підвищенню самооцінки та згуртованості учнівського колективу.

Результати емпіричного дослідження засвідчили позитивну динаміку показників психологічної безпеки після впровадження розробленої програми: зменшення рівня ситуативної та особистісної тривожності, підвищення рівня згуртованості та суб'єктивного відчуття захищеності.

Важливим аспектом формування психологічно безпечного освітнього середовища є створення умов для активної суб'єктної позиції здобувачів освіти. Творча діяльність у цьому контексті виступає не лише інструментом емоційної стабілізації, а й механізмом розвитку відповідальності, ініціативності та соціальної компетентності. У процесі спільної творчої взаємодії формується культура підтримки, взаємоповаги та прийняття індивідуальних особливостей кожного учасника освітнього процесу. Крім того, систематичне використання творчих методів сприяє профілактиці конфліктів, зниженню рівня психологічного напруження та підвищенню рівня довіри між учнями й педагогами.

Висновки. Таким чином, творча діяльність виконує інтегративну функцію, поєднуючи емоційний, комунікативний та ціннісний компоненти психологічної безпеки освітнього середовища.

Отримані результати підтверджують ефективність системного використання творчих методів у забезпеченні психологічної безпеки учасників освітнього процесу та можуть бути використані в практиці роботи педагогів і практичних психологів.

Література

1. Бондарчук О. І. Психологічна безпека освітнього середовища закладів загальної середньої освіти та її вплив на мотивацію інноваційної діяльності вчителів. *Вісник післядипломної освіти* : зб. наук. пр. Сер. Соціальні та поведінкові науки. 2017. Т. 4, № 33/34. С. 11–22.
2. Кулешова О. Психологічно безпечне освітнє середовище як фактор впливу на результати навчання здобувачів освіти. *Вересень* : методичний журнал. 2023. № 4. С. 15–24.
3. Мешко Г., Мешко О. Формування психологічно безпечного освітньо-наукового середовища в закладі вищої освіти. *Науковий вісник Ужгородського університету*. Серія: Педагогіка. Соціальна робота. 2020. № 2 (47). С. 100–104.
4. Товканець Г. Формування безпечного психологічного середовища на уроках мовно-літературної освітньої галузі у початковій школі. Безпечне освітнє середовище як умова навчання, соціалізації та самореалізації дитини : матеріали наук.-практ. конф. (м. Луцьк, 2024 р.). Луцьк, 2024. С. 45–48.
5. Тягур Л. М. Psychological safety of the educational environment for teachers of pedagogical colleges. *Science and Education a New Dimension. Pedagogy and Psychology*. 2021. № 100 (256.). С. 73–76.

Юлія ІСАЄНКО,

*студентка IV курсу першого (бакалаврського) рівня вищої освіти
факультету психології та історії*

Центральноукраїнський державний університет імені Володимира Винниченка

*Науковий керівник: кандидат психологічних наук,
доцент Олена СТІЛЕЦЬ-БАБЕНКО*

ТРИВОЖНІСТЬ ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ У ПЕРІОД ВІЙНИ

Постановка проблеми. Проблема тривожності дітей дошкільного віку в умовах війни набуває особливої актуальності в сучасному суспільстві, оскільки повномасштабні воєнні дії істотно впливають на психоемоційний стан наймолодших його членів. Дошкільний вік є критичним періодом становлення особистості, коли формуються базові уявлення про безпеку, стабільність і довіру

до навколишнього світу. Війна ж, як фактор постійної загрози та невизначеності, руйнує ці фундаментальні відчуття, що створює передумови для розвитку підвищеної тривожності, страхів і внутрішньої напруги у дітей.

Актуальність цієї проблеми зумовлюється тим, що значна кількість дітей змушена зростати в умовах хронічного стресу: під звуки сирен і вибухів, у ситуації вимушеного переміщення, соціальної нестабільності та частоті зміни звичного оточення. Такі обставини негативно позначаються на емоційному благополуччі дитини, ускладнюють її адаптацію до нових умов і можуть призводити до довготривалих порушень психічного розвитку. Особливої складності додає те, що дошкільники не завжди здатні усвідомити та вербалізувати свої переживання, через що прояви тривожності залишаються прихованими або неправильно інтерпретуються дорослими.

Суперечність проблеми полягає в тому, що, з одного боку, суспільство визнає необхідність забезпечення психологічного благополуччя дітей, а з іншого - існує недостатній рівень розробленості ефективних методів своєчасного виявлення та корекції тривожних станів саме у дітей дошкільного віку в умовах воєнного часу. Брак системного підходу, обмежені ресурси психологічної допомоги, а також недостатня обізнаність батьків і педагогів щодо особливостей прояву дитячої тривожності у кризових ситуаціях ускладнюють процес надання своєчасної підтримки.

У зв'язку з цим постає необхідність глибокого теоретичного осмислення та практичного вивчення особливостей тривожності дітей дошкільного віку в умовах війни, визначення її основних проявів, причин і наслідків, а також пошуку ефективних шляхів психологічної підтримки. Це дозволить не лише зменшити негативний вплив воєнних факторів на психіку дитини, а й сприятиме збереженню її емоційного здоров'я та гармонійному розвитку в майбутньому.

Викладення основного матеріалу. Тривожність дітей дошкільного віку у період війни є складним і багатовимірним психологічним явищем, яке формується під впливом як безпосередніх загроз, так і опосередкованих чинників, пов'язаних із порушенням звичного способу життя. Дошкільний вік є особливо вразливим етапом розвитку, оскільки саме в цей період закладаються основи емоційної стабільності, базового відчуття безпеки та довіри до світу. Умови війни різко порушують ці процеси, створюючи середовище невизначеності, небезпеки та постійного напруження, яке дитина ще не здатна повноцінно усвідомити чи раціонально пояснити.

Як зазначають Хараджи М.В. та Борисенко Ю.С., воєнний стан виступає потужним психотравмувальним чинником для дітей старшого дошкільного віку. У таких умовах емоційний розвиток значно ускладнюється, зокрема зростає рівень тривожності. Дітям важко адаптуватися до життєвих змін, спричинених воєнними подіями, що підривають їхнє відчуття безпеки. У цей період вони стають особливо чутливими до емоційного впливу травматичних ситуацій, які порушують звичний спосіб життя. Повідомлення про війну, розмови про небезпеку та безпеку додатково підсилюють тривожність у дітей [3, с. 131].

Тривожність у дітей дошкільного віку часто не має чітко усвідомленого змісту, як у дорослих, і проявляється переважно через емоційні та поведінкові

реакції. Дитина може відчувати постійне внутрішнє занепокоєння, страх, напруження, але не завжди може вербалізувати причини свого стану. У воєнний період ці переживання значно посилюються через звуки сирен, вибухів, перебування в укриттях, зміну місця проживання, розлуку з близькими або втрату значущих людей. Важливу роль відіграє також емоційний стан дорослих, адже діти дуже чутливо реагують на тривогу батьків і часто переймають її, навіть якщо ті намагаються приховати свої переживання.

Однією з ключових характеристик тривожності у дошкільників є її тілесне вираження. Діти можуть скаржитися на болі в животі чи голові, мати порушення сну, нічні страхи, енурез, втрату апетиту або навпаки – переїдання. Часто спостерігається регрес у розвитку, коли дитина повертається до більш ранніх форм поведінки, наприклад, починає говорити як малюк, проситься на руки, боїться залишатися наодинці. Такі прояви є захисною реакцією психіки, яка намагається впоратися зі стресом доступними для дитини способами.

У поведінковій сфері тривожність може проявлятися як підвищена збудливість або, навпаки, загальмованість. Деякі діти стають агресивними, дратівливими, конфліктними, інші – замкненими, мовчазними, уникають контактів з однолітками. Часто змінюється ігрова діяльність: у сюжетно-рольових іграх з'являються теми війни, небезпеки, порятунку, втечі. Через гру дитина намагається осмислити пережитий досвід, відтворити травматичні події та знайти для себе певний контроль над ситуацією.

Когнітивна сфера дошкільника також зазнає впливу тривожності. Дитині важко зосередитися, вона швидко втомлюється, може мати труднощі з запам'ятовуванням нової інформації. Постійне відчуття небезпеки активує механізми виживання, через що ресурси психіки спрямовуються не на навчання чи розвиток, а на підтримання базового рівня безпеки. Це може призводити до затримок у розвитку, зниження пізнавальної активності та інтересу до навколишнього світу.

Важливим аспектом є формування базового відчуття довіри або недовіри до світу. У мирних умовах дитина поступово переконується, що світ є передбачуваним і безпечним, а дорослі здатні її захистити. У ситуації війни це відчуття руйнується, що може мати довготривалі наслідки для особистісного розвитку. Дитина може сприймати світ як ворожий і небезпечний, що в майбутньому впливатиме на її соціальні взаємодії, самооцінку та здатність будувати стосунки [2].

Особливу роль у формуванні та подоланні тривожності відіграє сімейне середовище. Емоційна доступність батьків, їх здатність підтримувати стабільний режим дня, створювати хоча б відносну передбачуваність і пояснювати події доступною мовою є критично важливими. Навіть у складних умовах війни наявність стабільних ритуалів, спільного часу, тілесного контакту та емоційної підтримки допомагає знизити рівень тривожності у дитини. Водночас відсутність дорослого ресурсу, постійний стрес у сім'ї, конфлікти чи емоційна відстороненість можуть значно поглиблювати проблему.

Умови подолання тривожності у дітей дошкільного віку, це перед-усім, обмеження впливу факторів, які супроводжують підвищення рівня

тривожності дитини. Серед таких умов можна відзначити індивідуальний підхід, ігри з батьками та друзями, часті спілкування, з включення в процес вивчення нового та розвиток набутих здібностей дитини. Найефективнішим методом подолання тривоги у дітей є якісне спілкування з близькими [4, с. 1276].

Не менш важливим є вплив соціального оточення та освітніх закладів. Дошкільні установи можуть виступати простором відносної стабільності, де дитина отримує підтримку, можливість спілкування та відновлення відчуття нормальності. Педагоги відіграють важливу роль у розпізнаванні ознак тривожності та створенні безпечного емоційного середовища. Вони можуть допомогти дітям через гру, творчість, казкотерапію та інші методи м'яко опрацьовувати травматичний досвід [1].

Тривожність у дошкільному віці в умовах війни не є патологією сама по собі, а природною реакцією на ненормальні обставини. Однак її тривале збереження та висока інтенсивність можуть призводити до формування стійких тривожних розладів, посттравматичних реакцій і труднощів у подальшому розвитку. Саме тому важливо своєчасно звертати увагу на емоційний стан дитини, забезпечувати їй підтримку та, за потреби, залучати фахівців.

Таким чином, тривожність дітей дошкільного віку у період війни є результатом складної взаємодії зовнішніх стресових факторів і внутрішніх особливостей розвитку дитини. Вона проявляється на різних рівнях – емоційному, поведінковому, фізіологічному та когнітивному – і потребує комплексного розуміння та чутливого підходу з боку дорослих. Забезпечення відчуття безпеки, стабільності та емоційної підтримки є ключовими умовами збереження психічного здоров'я дитини в цей надзвичайно складний період.

Висновки. Отже, аналіз проблеми тривожності дітей дошкільного віку в умовах війни дозволяє дійти висновку, що вона є закономірною реакцією дитячої психіки на тривалий вплив стресових і травматичних факторів. Воєнні події суттєво змінюють умови розвитку дитини, порушуючи відчуття безпеки, стабільності та передбачуваності світу, що є базовими для формування емоційного благополуччя у дошкільному віці.

Встановлено, що тривожність у дітей проявляється комплексно і охоплює емоційну, поведінкову, когнітивну та фізіологічну сфери. Вона може виявлятися через страхи, підвищену збудливість або замкненість, порушення сну, регресивні форми поведінки, а також труднощі у пізнавальній діяльності. Особливістю дошкільного віку є те, що діти не завжди здатні усвідомити та словесно описати свої переживання, тому їхній внутрішній стан часто проявляється опосередковано, через поведінку та соматичні реакції.

Доведено, що важливим чинником, який впливає на рівень тривожності дитини, є емоційний стан дорослих і загальна атмосфера в сім'ї. Підтримка, емоційна стабільність, наявність довірливих стосунків і відчуття захищеності значною мірою знижують негативний вплив воєнних подій. Водночас нестабільність, напруженість і відсутність належної уваги до потреб дитини можуть поглиблювати тривожні прояви та сприяти їх закріпленню.

Важливим висновком є те, що своєчасне виявлення тривожності та надання психологічної допомоги мають вирішальне значення для попередження більш

серйозних порушень у майбутньому. Ефективна підтримка повинна мати комплексний характер і включати участь батьків, педагогів та фахівців психологічної служби, а також використання доступних для дитини форм роботи, зокрема гри, творчої діяльності та емоційного спілкування.

Загалом, проблема тривожності дітей дошкільного віку у період війни потребує підвищеної уваги з боку суспільства та системного підходу до її вирішення. Забезпечення психологічної безпеки, створення стабільного та підтримувального середовища, а також розвиток ефективних методів допомоги є необхідними умовами збереження психічного здоров'я дітей і їх гармонійного розвитку навіть в умовах тривалої кризи.

Література

1. Вплив війни на психологічне здоров'я дітей та шляхи подолання негативних наслідків. *Міжнародний центр батьківства | День батька | Україна*. URL: <https://uafathers.com/blog/168> (дата звернення: 09.04.2026).
2. Зливков В. Лукомська С. Євдокимова Н. Ліпінська С. Діти і війна : монографія. Київ : Вид. ПП Лисенко М.М., 2023. 221 с.
3. Хараджи М. В., Борисенко Ю. С. Дослідження тривожності в дітей старшого дошкільного віку в період воєнного стану. *Ментальне здоров'я*. 2025. № 3. С. 128–132. URL: <https://doi.org/10.32782/3041-2005/2025-3.22> (дата звернення: 07.04.2026).
4. Харцій О. Особливості прояву тривожності у дітей дошкільного віку в умовах воєнного стану. *Вісник науки та освіти*. 2024. № 10(28). URL: [https://doi.org/10.52058/2786-6165-2024-10\(28\)-1267-1278](https://doi.org/10.52058/2786-6165-2024-10(28)-1267-1278) (дата звернення: 07.04.2026).

Марина ІЩЕНКО,
*студентка I курсу другого (магістерського) рівня вищої освіти
факультету практичної психології
Центральноукраїнський державний університет імені Володимира Винниченка
Науковий керівник: кандидат психологічних наук, доцент Сергій МЕЛЬНИЧУК*

МАНІПУЛЯЦІЯ ЯК ФОРМА ПСИХОЛОГІЧНОГО ВПЛИВУ У МІЖОСОБИСТІСНІЙ ВЗАЄМОДІЇ

Постановка проблеми. У сучасному суспільстві маніпулятивна комунікація набуває все більшої актуальності, оскільки стає інструментом прихованого впливу на психіку особистості, ускладнюючи її адаптацію до соціального середовища та загрожуючи ментальному здоров'ю. Проблема полягає в тому, що міжособистісні взаємодії, які пронизують повсякденне життя, часто супроводжуються різними формами маніпуляцій, спрямованими на контроль над поведінкою та емоціями інших, що призводить до вторгнення в

психологічний простір і посилення симптомів психічного дискомфорту. Знання механізмів такої комунікації дозволяє не лише глибше осмислити специфіку психічного стану людини, а й ефективно протидіяти невидимим впливам, мінімізуючи наслідки для власної психіки, адже психічно здорова особистість характеризується активною адаптацією до зовнішніх факторів як природних, так і соціальних, витримуючи значні фізичні та психічні навантаження.

Соціальні транзакції визначають використання маніпуляцій як стратегії виживання чи домінування, що безпосередньо корелює з психічним здоров'ям, оскільки нездатність розпізнавати та опиратися їм призводить до пасивності та психологічної залежності. Дослідження, на кшталт робіт Еріха Фромма в "Man for Himself" чи Е. Шострома в "Man, the Manipulator", підкреслюють етичні та психологічні виміри маніпуляцій, демонструючи шлях від маніпулятивної поведінки до актуалізації особистості, що актуалізує потребу в глибокому аналізі для збереження психічної стійкості. Таким чином, постановка проблеми акцентує на необхідності вивчення маніпуляцій для посилення психологічної резистентності в умовах інтенсивних соціальних впливів

Маніпуляції впливають на формування особистості та її психічного здоров'я через соціальні взаємодії протягом усього життя, перетворюючи міжособистісне спілкування на поле для психологічних ігор і прихованого домінування. Хоча не всі форми маніпулятивного впливу є шкідливими наприклад, коли лікар утримується від розголошення фатального діагнозу чи священник застосовує тактику в сповіді для духовної підтримки, переважна більшість випадків негативно позначається на психіці, викликаючи порушення адаптації та накопичення стресу. Це робить проблему критичною в контексті сучасних суспільних викликів, де маніпуляції проникають у ЗМІ, політику та повсякденні відносини, посилюючи вразливість індивідів

Метою дослідження постає комплексний теоретичний розгляд маніпуляції як особливого різновиду психологічного тиску в контексті міжособистісних контактів, з акцентом на розкриття її природи, динаміки функціонування а також ключових рис у сфері людського спілкування. Особлива вага надається аналізу латентної природи такого впливу, що передбачає трансформацію поведінкових моделей, переконань і мотиваційних орієнтацій суб'єкта без його свідомого сприйняття цього процесу. У рамках роботи висвітлюються психологічні параметри маніпулятивних відносин, чинники їхньої генези та значення маніпуляції як засобу регуляції когнітивних і поведінкових аспектів людської активності

Викладення основного матеріалу. Феномен маніпуляції як різновиду психологічного тиску привертає увагу численних вчених у психології, соціології та філософії як вітчизняних, так і іноземних шкіл. Проблема маніпуляції як форми психологічного впливу стала предметом активного дослідження у другій половині ХХ століття. Різні аспекти цього феномену, зокрема його механізми, технології, чинники маніпулятивної поведінки розглядали як зарубіжні, так і вітчизняні науковці. Серед них варто виокремити Е. Берна, С. Братченка, Г. Грачева, Є. Доценка, А. Елліса, С. Кара-Мурзу, Г. Ковальова, Е. Фромма, Г.

Шиллера, Е. Шострома та інших дослідників, які зробили значний внесок у вивчення психологічних особливостей маніпулятивного впливу. У теоретичних джерелах маніпуляцію характеризують як багатогранне соціально-психологічне явище, що реалізується через непрямий контроль над когнітивними процесами, діями а також вибором суб'єкта впливу.[6, с. 56]

Одним із фундаментальних підходів до осмислення маніпуляції є положення, яке тлумачить її як специфічний механізм психологічного регулювання, орієнтований на трансформацію мотивів чи вчинків індивіда таким чином, щоб ці трансформації видавалися йому внутрішньо зумовленими. Так, у працях Є. Доценко маніпуляцію окреслюють як витончений і закамouflований психологічний тиск, унаслідок якого реципієнт активізується до поведінки, що слугує цілям суб'єкта впливу, проте не завжди стає предметом його рефлексії.[3, с. 98]

Науковий дискурс акцентує на латентності як визначальній рисі маніпулятивних практик. Результативність такого впливу зумовлена його прихованою природою: чим менш помітним лишається процес, тим вищою є його ефективність. Розкриття ж інтенцій маніпулятора, як правило, нейтралізує дію стратегії, оскільки усвідомлення обману підриває основу комунікативної взаємодії.

Помітний доробок у цій царині належать зарубіжним дослідникам. Зокрема, Г. Шиллер наголошував, що плідність маніпуляції забезпечується її невідстежуваністю для реципієнта, коли суб'єкт сприймає перебіг подій і прийняті рішення як самозумовлені та невідворотні.[6, с. 49]

У соціологічній науці тема маніпуляції досі не отримала комплексного та систематизованого опрацювання, переважно обмежуючись психологічними, прикладними чи філософськими інтерпретаціями. Як відносно нове явище для соціології, маніпулятивний вплив потребує насамперед уточнення термінологічного апарату та чіткого демаркування його предметної сфери застосування.

Згідно з поглядами О. Доценко, у метафоричному плані маніпуляцію можна уявити як хитрощі чи трюки, а маніпулятора - як майстра ілюзій, що діє спритно. У реальних людських взаємодіях це постає психологічним втручанням, де суб'єкт перетворюється на пасивний об'єкт, підданий тактикам обдурення та відволікання для підпорядкування волі впливу.[3, с. 180]

М. Битянова пропонує таке трактування: маніпуляція являє собою типову форму діалогу між індивідами, що реалізує прихований тиск на співрозмовника з метою реалізації неявних мотивів, одночасно встановлюючи домінування над його мисленням і діями; при цьому реальний задум комунікації маскується чи замінюється фіктивними наративами.[6, с. 69]

Соціолог Ч. Міллс осмислює маніпулятивний вплив у рамках теорії влади, поряд з примусом та авторитетом, де маніпуляція постає формою домінування, механізми якої залишаються невідомими підлеглим. Такий підхід набуває особливого значення в аналізі контурів сучасного глобального порядку.[1, с. 23]

Е. Гофман інтерпретує маніпуляцію крізь концепцію множинності «Я», за якою індивід, керуючись прагматичними інтересами в соціальних контактах,

конструює ситуативні ролі та імідажі. Ці конструкти відкривають простір для цілеспрямованого коригування вражень у процесі взаємодії, роблячи учасників одночасно маніпуляторами ситуацій і жертвами довірливих відносин.

Основною метою маніпулятора є **задоволення власних потреб** за рахунок партнера, подружжя чи нащадків через непомітні тактики, що ігнорують емоційний світ реципієнта. Найпоширеніші методи охоплюють тиск на почуття провини, самооцінку, співчуття, прихильність, страх чи погрози.

Серед типів маніпулятивних практик вирізняються втручання в почуття провини та невпевненості, які не завжди корелюють. Наприклад, фраза на кшталт «кому ти такий потрібен» придушує самоцінність партнера без акценту на провину, слугуючи інструментом утримання «власності» через маскування страху втрати чи самотності. Замість відвертого визнання залежності («ти незамінний для мене») маніпулятор применшує цінність жертви, посилюючи її сумніви.[4, с. 25]

Часто партнери комбінують апеляцію до жалю та любові: окремо вони слугують для отримання привілеїв чи уваги через симуляцію страждань чи прикрашання наративів. Маніпуляція любов'ю активізується в ультиматумах («якщо любиш, зроби це»), змушуючи жертву доводити відданість діями.

У синтезі цих методів прагнення до тотальної уваги та турботи реалізується через ланцюжки умовиводів: «якщо любиш - жалітимеш, а якщо жалієш - зробиш для мене те, що потрібно; інакше ти байдужий».

Одним із поширених механізмів маніпулятивного впливу в сімейних відносинах є експлуатація страху як інструменту психологічного домінування. Партнери, які вдаються до такої тактики, цілеспрямовано активізують тривоги одне одного від побоювань втратити емоційну близькість і підтримку до страхів ізоляції, самотності чи страх через розголошення компрометуючих деталей. Такий підхід забезпечує маніпулятору значний контроль, оскільки жертва, керуючись цими ірраціональними побоюваннями, уникає звернення по зовнішню допомогу, наприклад до правоохоронних органів і зберігає токсичні зв'язки, тому переконана у відсутності альтернатив.[5, с. 88]

Особливе місце серед цих страхів посідає тривога перед самотністю, яка є фундаментальною потребою соціально зумовленої природи людини. У разі успішного маніпулювання таким мотивом жертва втрачає автономію волі, досягаючи стану повної залежності, де її ідентичність розчиняється, перетворюючись на пасивний об'єкт керування, фактично на маріонетку, якщо вчасно не розпізнає деструктивну сутність партнера.

Цей феномен тісно пов'язаний із маніпуляцією через пряму загрозу, що функціонує як посилений варіант страху з чітким елементом примусу. Наприклад, маніпулятор може оперувати ультиматумами на кшталт «або ти виконуєш мої вимоги, або наші стосунки завершаться» чи «якщо ти мене покинеш, я вчиню самогубство». Хоча базисом тут лишається страх, акцент на конкретній загрозі створює ілюзію невідворотності, цементуючи емоційну прив'язку жертви та блокуючи будь-які спроби розірвати цикл залежності. Якщо говорити про жертву маніпуляцій, то їм властиві підвищена схильність до гедоністичних насолод, прагнення здобути схвалення та визнання від

соціального оточення, а також емоційне уникання, стійкий страх перед переживанням негативних афектних станів. [6, с. 78]

Крім того, серед визначальних ознак таких індивідів відзначаються недостатній рівень автономії (зокрема, нездатність чітко окреслити відмову), нечітке самосприйняття з розмитими особистими межами, занижена самооцінка власних компетенцій та зовнішня локалізація контролю. Ці риси створюють вразливість до прихованого психологічного тиску, полегшуючи маніпулятору контроль над поведінкою та рішеннями реципієнта.

Мартін Кантор у своїх напрацюваннях уточнює типологію потенційних жертв психопатичних маніпуляторів, акцентуючи на екстремальних проявах певних рис характеру: надмірній довірливості, альтруїзмі, чесності, справедливості, чутливості ; наївності, мазохізмі, нарцисизмі, жадібності, незрілості, матеріалізмі, залежності; імпульсивності, ошадливості, самотності, а також на віковій специфіці, як-от старший вік. Така констеляція психологічних особливостей визначає підвищений ризик до маніпулятивних впливів, і це підкреслює необхідність розвивати захисні механізми саморегуляції для збереження психічної автономії. [4, с. 96]

Висновки. Узагальнюючи вищесказане слід констатувати, що феномен маніпуляції в соціологічному дискурсі зберігає статус недостатньо систематизованої категорії, переважно осмислюваної через психологічні чи філософські призми. У повсякденному житті, особливо в сім'ї чи стосунках, це проявляється через тиск на почуття провини, невпевненість, жалість чи любов, а також через страхи самотності, ізоляції чи прямі погрози - усе це разом створює залежність, роблячи людину слухняною і безвольною. Люди, які стають жертвами, часто мають слабкі місця: низьку самооцінку, нечіткі особисті кордони, потребу в схваленні чи надмірну довірливість, як зазначає М. Кантор, що робить їх легкою мішенню в спілкуванні.

Література

1. Braiker H. B. Who's Pulling Your Strings? How to Break the Cycle of Manipulation. McGraw-Hill Prof Med/Tech, 2004. 256 p.
2. Simon G. K. In Sheep's Clothing: Understanding and Dealing with Manipulative People. Parkhurst Brothers Publishers, Inc., 2010. 176 p.
3. Знаков В. В. Маківеалізм, маніпулятивна поведінка і взаємовідношення. *Питання психології*. 2002. № 6. С.18 – 29.
4. Коваль О. А. Маніпулятивні технології у сфері релігійно-політичних відносин, що реалізуються за допомогою ЗМІ : концептуальний аналіз методів та прийомів. *Мультиверсум*, 2001. Вип. 27. С. 40-49.
5. Костенко Н. В. Парадигми і фактичності нових мас-медіа. *Соціологія: теорія, методи, маркетинг*. 1998. № 1. С.21 – 32.
6. Лісовський П. М. Маніпуляція свідомістю : сутність, структура, механізм у сучасному трансформованому суспільстві (соціально-філософський аналіз): монографія. Київ: НПУ імені М. П. Драгоманова, 2006. 200 с.

*Анна КАТУНІНА,
студентка I курсу другого (магістерського) рівня вищої освіти
факультету психології
Карпатський національний університет імені Василя Стефаника
Науковий керівник: кандидат психологічних наук Ірина ОПАНАСЮК*

СМИСЛОЖИТТЄВІ ОРІЄНТАЦІЇ ЯК РЕСУРС ПСИХОЛОГІЧНОЇ АДАПТАЦІЇ ВИМУШЕНИХ МІГРАНТІВ

Постановка проблеми. Дослідження проблеми психологічної адаптації вимушених мігрантів у сучасних умовах є надзвичайно актуальним. У зв'язку з військовою агресією проти України багато громадян були змушені залишити звичне середовище та адаптуватися до життя в нових умовах. Такі обставини часто супроводжуються тривогою, втратою відчуття безпеки, розривом соціальних зв'язків, зміною життєвих планів і невпевненістю в майбутньому. Усе це ускладнює процес адаптації та може негативно впливати на психічний стан людини.

Сучасні дослідження показують, що адаптація вимушених мігрантів залежить не лише від зовнішніх умов, а й від внутрішніх ресурсів особистості [1; 4]. Одним із таких ресурсів є смисложиттєві орієнтації. Саме вони пов'язані з тим, як людина розуміє сенс свого життя, чи має життєві цілі, чи відчуває, що її життя має напрям і значення. У складних обставинах це може допомагати людині зберігати внутрішню рівновагу та поступово пристосовуватися до нової реальності.

У сучасній психології травми велика увага приділяється смислотворенню, тобто тому, як людина пояснює для себе важкі події та включає їх у власну життєву історію [2; 5]. Також у новітніх дослідженнях наголошується на ролі психологічної гнучкості, стійкості та здатності шукати нові опори після пережитих втрат [3]. Це дає підстави розглядати смисложиттєві орієнтації як важливий ресурс психологічної адаптації вимушених мігрантів.

Мета – теоретично проаналізувати смисложиттєві орієнтації як ресурс психологічної адаптації вимушених мігрантів.

Викладення основного матеріалу. Військовий стан та агресія проти України, й усі ті наслідки які вони за собою приносять надзвичайно негативно відображаються на психологічному станні військових, волонтерів, кожного громадянина України. Окремою категорією є вимушені мігранти, психологічна адаптація яких є складним процесом. Вона охоплює емоційний стан людини, її поведінку, ставлення до себе, взаємини з іншими людьми та бачення майбутнього. Після вимушеного переїзду людина повинна не лише звикати до нових умов життя, а й фактично заново будувати свій життєвий шлях. Саме тому адаптація пов'язана не тільки з побутовим пристосуванням, а й із внутрішньою перебудовою особистості.

За даними сучасних досліджень, у вимушених мігрантів часто спостерігаються тривога, психологічний дистрес, зниження якості життя, почуття самотності та невизначеності [1]. Водночас дані свідчать, що на психічне благополуччя вимушено переміщених осіб позитивно впливає резильєнтність, тобто здатність зберігати або відновлювати психологічну стійкість у складних обставинах [4]. Однією з умов такої стійкості є смисложиттєві орієнтації.

Так поняття смисложиттєві орієнтації можна розуміти як систему життєвих цілей, цінностей, уявлень про власне майбутнє та ставлення до сенсу життя. У звичайних умовах вони допомагають людині рухатися вперед, планувати, приймати рішення і бачити перспективу. Проте в ситуації вимушеної міграції ця система часто порушується. Людина може втрачати звичні ролі, можливість реалізовувати попередні плани, відчуття стабільності та контролю. У такому стані майбутнє часто сприймається як невизначене або навіть загрозливе.

Саме тому важливим стає процес смислотворення, так К. Л. Парк зазначає, що після травматичних подій людина намагається зрозуміти, що з нею сталося, і співвіднести цей досвід зі своїми цінностями, переконаннями та життєвими уявленнями [5]. У тому випадку якщо це вдається, то травматичний досвід поступово включається у життєву історію, що дозволяє психологічному відновленню проходити більш конструктивно. У тих випадках коли людина не може знайти сенс у пережитому, це може посилювати почуття безсилля, розгубленості та дезадаптації.

У такому контексті смисложиттєві орієнтації виконують кілька важливих функцій: допомагають осмислити пережите, підтримують життєву перспективу, сприяють збереженню суб'єктної позиції та допомагають зберігати внутрішню цілісність. Сучасні праці, присвячені стійкості до травми, також підтверджують значення внутрішніх психологічних ресурсів. Г. А. Бонанно, С. Чень та І. Р. Галатцер-Леві підкреслюють, що важливою умовою адаптації є регуляторна гнучкість — здатність людини змінювати способи реагування залежно від ситуації. На нашу думку, смисложиттєві орієнтації пов'язані з цією гнучкістю, оскільки вони допомагають не втрачати загальний напрям життя навіть тоді, коли конкретні умови різко змінюються.

Окрему увагу варто приділити смислоцентричним підходам у психологічній допомозі біженцям. А. Костанца та співавтори зазначають, що пошук сенсу є важливим напрямом підтримки українських біженців війни [2]. Це має особливе значення тоді, коли людина переживає не лише побутові труднощі, а й ставить собі глибші запитання: чому це сталося, як жити далі, що тепер є головним, заради чого рухатися вперед. У таких випадках робота зі смислом допомагає зменшити внутрішню розгубленість і поступово відновити відчуття життєвої опори.

Також важливо, що пережиті труднощі не завжди призводять лише до виснаження. У деяких випадках вони можуть ставати поштовхом до переоцінки цінностей, зміни пріоритетів і особистісного зростання. Саме на це звертають увагу М. Е. Г. Holthe і К. Söderström, аналізуючи феномен

adversarial growth у біженців [3]. На нашу думку, така позитивна динаміка теж пов'язана зі смисловою перебудовою досвіду, коли людина не просто переживає кризу, а намагається зрозуміти її місце у власному житті.

Узагальнення сучасних праць, а також попередніх українських досліджень соціально-психологічної адаптації, акультураційного стресу та життєвих сценаріїв мігрантів дає підстави вважати, що смисложиттєві орієнтації справді мають важливе значення для адаптації вимушених мігрантів. Вони не усувають зовнішніх труднощів, але допомагають людині краще витримувати невизначеність, зберігати внутрішню опору та поступово будувати нову життєву перспективу.

Висновки. Отже, смисложиттєві орієнтації можна розглядати як важливий внутрішній ресурс психологічної адаптації вимушених мігрантів. Вони допомагають людині осмислювати складний досвід, не втрачати життєвих цілей, підтримувати відчуття перспективи та зберігати суб'єктну позицію в умовах різких змін.

Аналіз сучасних джерел показав, що адаптація вимушених мігрантів залежить як від зовнішніх умов життя, так і від внутрішніх психологічних ресурсів. До таких ресурсів можна віднести смисложиттєві орієнтації, оскільки саме вони пов'язані зі стійкістю, смислотворенням і здатністю людини поступово відновлювати внутрішню цілісність. Перспективу подальших досліджень вбачаємо в емпіричному вивченні зв'язку смисложиттєвих орієнтацій із тривожністю, самотністю, резильєнтністю та успішністю адаптації українських вимушених мігрантів.

Література

1. Buchcik J., Kovach V., Adedeji A. Mental health outcomes and quality of life of Ukrainian refugees in Germany. *Health and Quality of Life Outcomes*. 2023. Vol. 21. P. 17 – 24.
2. Costanza A., Amerio A., Aguglia A. et al. Meaning-centered therapy in Ukraine's war refugees: An attempt to cope with the absurd? *Frontiers in Psychology*. 2022. Vol. 13. P. 56 – 69.
3. Holthe M. E. G., Söderström K. Adversarial Growth among Refugees: A Scoping Review. *Social Sciences*. 2024. Vol. 13(1). P. 123 – 215.
4. Lane R., Taylor H., Ellis F., Rushworth I., Chiu K. Resilience and its association with mental health among forcibly displaced populations: A systematic review and meta-analyses. *Journal of Affective Disorders*. 2025. Vol. 379. P. 387–400.
5. Park C. L. Meaning Making Following Trauma. *Frontiers in Psychology*. 2022. Vol. 13. P. 123 – 137.

*Карина КИГИМ,
студентка IV курсу першого (бакалаврського) рівня вищої освіти
факультету української філології, іноземних мов та соціальних комунікацій
Центральноукраїнський державний університет імені Володимира Винниченка
Науковий керівник: кандидат психологічних наук,
доцент Злата РЖЕВСЬКА-ШТЕФАН*

ВПЛИВ КРИЗОВИХ СОЦІАЛЬНИХ УМОВ НА ФОРМУВАННЯ МОТИВАЦІЙНОЇ СФЕРИ ОСОБИСТОСТІ

Постановка проблеми. В умовах повномасштабної війни в Україні проблема формування мотиваційної сфери особистості набуває не просто актуальності, а практичного значення, оскільки безпосередньо впливає на здатність людини навчатися, працювати та підтримувати власну життєдіяльність. Постійна загроза безпеці, вимушені переміщення, нестабільність освітнього процесу та порушення звичних соціальних зв'язків змінюють не лише умови життя, а й внутрішні механізми мотивації.

Найбільш вразливою в цих умовах виявляється навчальна та професійна мотивація, оскільки саме вона потребує довгострокового планування, відчуття контролю над майбутнім і стабільності середовища. За відсутності цих умов відбувається зміщення мотиваційних пріоритетів у бік короткострокових завдань і базових потреб, що проявляється у втраті інтересу до навчання, прокрастинації та зниженні ініціативності.

Водночас спостерігається і протилежна тенденція: для частини молоді навчання та професійна діяльність стають способом збереження психологічної стабільності та відчуття сенсу. Така суперечливість вимагає не просто опису теоретичних моделей мотивації, а їхнього осмислення крізь призму сучасних кризових реалій.

Викладення основного матеріалу. Мотиваційна сфера особистості в умовах соціальної кризи доцільно розглядати не як стабільну систему, а як таку, що перебуває у стані постійної перебудови під впливом зовнішніх загроз і внутрішніх ресурсів.

У ситуації війни, економічної нестабільності та порушення звичних соціальних структур відбувається зміна не лише змісту мотивів, а й самих механізмів їх формування. Це означає, що класичні теоретичні моделі мотивації потребують не простого відтворення, а переосмислення з урахуванням конкретного соціального контексту [4].

Застосування теорії самодетермінації Е. Десі та Р. Раяна дозволяє глибше зрозуміти причини зниження навчальної та професійної мотивації в умовах війни. Дефіцит автономії проявляється у неможливості довгострокового планування через об'єктивні обмеження (повітряні тривоги, зміна місця проживання, нестабільність навчального процесу).

Потреба в компетентності підривається ситуаціями, коли результат діяльності не залежить повною мірою від зусиль особистості (наприклад, переривання

навчання або роботи через зовнішні обставини). Водночас порушення потреби у приналежності зумовлене розривом соціальних контактів і зниженням якості міжособистісної взаємодії. У сукупності це призводить до так званої «екстерналізації» мотивації: діяльність виконується не з внутрішнього інтересу, а під тиском обставин або соціальних вимог. На нашу думку, саме цей механізм пояснює поширене серед студентів відчуття «втрати сенсу навчання», яке часто помилково інтерпретується як лінь або низька відповідальність.

Переосмислення ієрархії потреб А. Маслоу в умовах тривалої кризи дозволяє виявити більш складну динаміку мотиваційних процесів. З одного боку, актуалізація потреб безпеки об'єктивно обмежує орієнтацію на самореалізацію, оскільки ресурси особистості спрямовуються на підтримання базового функціонування [1]. Проте емпіричні спостереження сучасних українських реалій свідчать про інший, менш очевидний процес: діяльність, пов'язана з навчанням, професійним розвитком або волонтерством, нерідко виконує компенсаторну функцію, забезпечуючи відчуття стабільності та контролю.

З позицій теорії збереження ресурсів С. Гобфолла мотиваційні зміни можна інтерпретувати як наслідок переходу психіки в режим економії. Втрата або загроза втрати ресурсів (житло, стабільний дохід, соціальні зв'язки) запускає захисний механізм, спрямований на їх збереження. Це проявляється у звуженні кола цілей, відмові від довгострокового планування та концентрації на найближчих завданнях.

У цьому контексті феномен «мотиваційного спаду» у студентів або молоді доцільно розглядати не як індивідуальну проблему, а як закономірну реакцію на ресурсний дефіцит. Більше того, спроби підвищити мотивацію без урахування цього чинника можуть бути неефективними, оскільки ігнорують базову потребу у відновленні ресурсів. Відтак, на нашу думку, формування мотивації в кризових умовах має починатися не з підвищення вимог, а зі створення ресурсного середовища.

Когнітивний підхід дозволяє уточнити механізми, через які зовнішня криза трансформується у внутрішні мотиваційні зміни. Вирішальну роль відіграє не стільки сама ситуація, скільки її суб'єктивна інтерпретація. В умовах постійної невизначеності формується відчуття втрати контролю, що безпосередньо знижує мотивацію досягнення [4].

Якщо майбутнє сприймається як непередбачуване, інвестиція зусиль у довгострокові цілі втрачає сенс, що призводить до формування стратегії уникнення. Водночас навіть часткове відновлення відчуття контролю (через планування короткострокових завдань або чітку структурування діяльності) може суттєво підвищити рівень активності. Це дає підстави стверджувати, що когнітивні чинники виступають ключовою ланкою, яка опосередковує вплив об'єктивних умов на мотиваційну сферу. Особистісні характеристики також відіграють визначальну роль у тому, як саме кризові умови впливають на мотивацію. Особи з розвинутою рефлексією, внутрішнім локусом контролю та адекватною самооцінкою демонструють більшу здатність до збереження цілеспрямованості навіть у складних умовах.

Натомість низька впевненість у собі, підвищена тривожність і схильність до катастрофізації посилюють дезорганізацію мотиваційної сфери. У цьому контексті доцільно говорити не лише про вплив кризи, а про взаємодію кризи та особистісних ресурсів, яка визначає кінцевий результат.

У контексті аналізу індивідуальних відмінностей реагування на кризові умови доцільно звернутися до поняття посттравматичного зростання. У сучасній психології воно трактується як процес позитивних особистісних змін, що виникають унаслідок подолання складних життєвих обставин і переживання травматичного досвіду. Як зазначає О. М. Кокун, посттравматичне зростання проявляється у переоцінці життєвих цінностей, поглибленні усвідомлення власних можливостей, посиленні внутрішньої стійкості та формуванні нових смисложиттєвих орієнтацій. У цьому аспекті кризові умови можуть виступати не лише фактором дестабілізації мотиваційної сфери, але й стимулом для її якісної перебудови, що відбувається через актуалізацію внутрішніх ресурсів особистості та переосмислення життєвого досвіду[2].

Аналіз детермінант впливу на мотиваційну сферу дозволяє представити їх як ієрархічно організовану систему. Соціальні та ситуативні чинники (війна, економічна нестабільність, вимушене переміщення) виступають первинними тригерами, що задають об'єктивні обмеження. Їхній вплив опосередковується когнітивною оцінкою, яка визначає суб'єктивне сприйняття ситуації та рівень контролю над нею [5].

Психологічні чинники (тривожність, стресостійкість) виконують регулятивну функцію, посилюючи або послаблюючи цей вплив. Така взаємодія формує або дезадаптивний сценарій (пасивність, уникнення, апатія), або адаптивний (мобілізація ресурсів, переосмислення цілей, активна поведінка).

Отже, вплив кризових соціальних умов на мотиваційну сферу особистості має комплексний і неоднозначний характер. Він проявляється не лише у зниженні мотивації, а й у її якісній трансформації: зміні структури мотивів, переорієнтації цінностей і перебудові поведінкових стратегій.

На нашу думку, ключовим висновком є те, що ефективна підтримка мотивації в таких умовах можлива лише за умови врахування взаємозв'язку між зовнішніми обставинами та внутрішніми механізмами регуляції, а також спрямованості на відновлення ресурсів, суб'єктності та відчуття контролю над власним життям.

Висновки. На основі теоретичного аналізу наукових підходів встановлено, що трансформація мотиваційної сфери особистості в умовах тривалої соціальної кризи має характер ієрархічного зсуву. Зокрема, дефіцитарні потреби (безпека, стабільність) тимчасово витісняють потреби самореалізації, що зумовлює звуження часової перспективи та орієнтацію на короткострокові адаптивні цілі. Це, своєю чергою, відображається у зниженні навчальної та професійної мотивації, які передбачають довготривале планування та відчуття контролю над майбутнім.

З'ясовано, що вплив кризових умов на мотиваційну сферу має диференційований характер. У межах теоретичного узагальнення виокремлено дві основні стратегії реагування: «мотиваційне виснаження», що проявляється

у зниженні внутрішньої мотивації, підвищенні тривожності та уникненні активності, та «посттравматичне зростання», яке характеризується мобілізацією внутрішніх ресурсів, переоцінкою цінностей і формуванням нових смисложиттєвих орієнтирів. Така варіативність свідчить про неоднорідність адаптаційних механізмів особистості в умовах кризи.

Встановлено, що одним із ключових психологічних чинників, які опосередковують вплив кризових умов на мотивацію, є суб'єктивний локус контролю та рівень саморегуляції. Здатність особистості інтерпретувати кризову ситуацію як виклик, а не як неконтрольовану загрозу, сприяє підтриманню внутрішньої мотивації навіть за умов обмежених зовнішніх ресурсів. У цьому контексті когнітивна оцінка ситуації постає важливим механізмом стабілізації мотиваційної сфери.

Теоретично обґрунтовано, що ефективна психологічна підтримка в умовах кризи має бути спрямована не стільки на безпосереднє підвищення мотивації, скільки на відновлення ресурсного стану особистості. Доцільними є такі напрями роботи, як формування відчуття суб'єктності, розширення горизонту планування через постановку досяжних цілей, а також розвиток адаптивних стратегій поведінки, що створює підґрунтя для поступового відновлення внутрішньої мотивації.

Література

1. Карамушка Л. М. Психологія управління та організаційна психологія в умовах криз : монографія. Київ : Логос, 2022. 320 с.
2. Кокун О. М. Психологічні моделі феномену посттравматичного зростання особистості. Вчені записки Таврійського національного університету імені В. І. Вернадського. Серія: Психологія. 2024. Том 35 (74). № 4. С. 36–42.
3. Щербан Т. Д., Брецько І. І., Біжко Р. І., Войтович В. В. Психологічна стійкість як передумова збереження мотиваційного потенціалу майбутніх фахівців у кризових умовах. *Psychological Prospects Journal*. 2025. № 45. С. 112–121.
4. Dong J., Manning K. Q., Wang C. H. The influence of adjustment, mental health and motivation on learning strategies during COVID-19. *Discover Psychology*. 2024. Vol. 4. P. 1–12.
5. Howard J. L., Bradshaw E. L., Ryan R. M. Future directions for self-determination theory. *Motivation and Emotion*. 2025. P. 1–15.

Ганна КИЦЕНКО,
студентка I курсу другого (магістерського) рівня вищої освіти
факультету психології та історії
Центральноукраїнський державний університет імені Володимира Винниченка
Науковий керівник: доктор психологічних наук, професор Євгенія ГЕЙКО

ПСИХОЛОГІЧНЕ БЛАГОПОЛУЧЧЯ ТА ПОСТТРАВМАТИЧНЕ ЗРОСТАННЯ ОСІБ, ЯКІ ПРОХОДИЛИ ПСИХОТЕРАПІЮ

Постановка проблеми. У сучасних умовах зростання рівня психологічного навантаження актуалізується проблема збереження психологічного благополуччя особистості та подолання наслідків травматичного досвіду. Одним із перспективних напрямів сучасної психології є дослідження посттравматичного зростання – позитивних змін, що можуть виникати після переживання складних життєвих подій. Важливу роль у цьому процесі відіграє психотерапія, яка сприяє переосмисленню травматичного досвіду та розвитку внутрішніх ресурсів особистості.

Метою тез є теоретичний аналіз взаємозв'язку психологічного благополуччя та посттравматичного зростання у осіб, які проходили психотерапію, а також визначення ролі психотерапевтичного втручання у розвитку цих феноменів.

Актуальність дослідження. Проблема психологічного благополуччя активно досліджується в межах позитивної психології. Вона пов'язана із здатністю людини ефективно адаптуватися до життєвих змін, реалізовувати власний потенціал та підтримувати гармонійні міжособистісні стосунки. Поряд із цим значну увагу привертає феномен посттравматичного зростання, який відображає можливість позитивних психологічних змін після пережитих травматичних подій.

Викладення основного матеріалу. Проблема психологічного благополуччя особистості є однією з центральних у сучасній психологічній науці, особливо у межах позитивної психології. У наукових дослідженнях цей феномен розглядається як комплексна характеристика функціонування особистості, що відображає рівень її психологічного розвитку, здатність до самореалізації та ефективної взаємодії з навколишнім середовищем. Однією з найбільш відомих концепцій психологічного благополуччя є модель, запропонована К. Риф. Дослідниця розглядає психологічне благополуччя як багатовимірний феномен, що відображає позитивне функціонування особистості та її здатність до гармонійного розвитку [1]. У межах своєї концепції К. Риф виділяє шість ключових компонентів психологічного благополуччя: автономію, позитивні міжособистісні стосунки, самоприйняття, наявність життєвих цілей, особистісне зростання та здатність ефективно управляти власним життям і взаємодіяти з навколишнім середовищем. На думку дослідниці, саме збалансований розвиток цих компонентів забезпечує високий рівень задоволеності життям, позитивне ставлення до себе та реалізацію потенціалу особистості.

Подібної позиції дотримується також М. Селігман, який у межах теорії позитивної психології розглядає благополуччя як результат розвитку позитивних емоцій, залученості до діяльності, значущих соціальних взаємин, усвідомлення життєвого сенсу та досягнення особистісно важливих цілей [5]. На думку дослідника, психологічне благополуччя пов'язане не лише з переживанням позитивних емоцій, а й із здатністю людини будувати осмислене життя, у якому вона реалізує свої сильні сторони та особистісні ресурси.

У вітчизняній психології проблема психологічного благополуччя також розглядається у контексті розвитку особистості та її життєтворчої активності. Зокрема, С. Д. Максименко підкреслює, що розвиток особистості є складним процесом, який включає формування внутрішніх ресурсів, здатність до саморегуляції та подолання життєвих труднощів [4]. Науковець зазначає, що психологічне благополуччя пов'язане з гармонійним розвитком особистісних якостей, усвідомленням власних цінностей і цілей, а також здатністю ефективно долати кризові життєві ситуації.

У контексті дослідження психологічного благополуччя особливої уваги набуває проблема переживання травматичного досвіду та його впливу на особистісний розвиток. Тривалий час у психологічній науці домінувала позиція, відповідно до якої травматичні події призводять переважно до негативних психологічних наслідків, таких як тривожність, депресія або посттравматичний стресовий розлад. Однак сучасні дослідження демонструють, що переживання складних життєвих подій може супроводжуватися не лише негативними, але й позитивними психологічними змінами.

Одним із ключових понять, що описує такі позитивні зміни, є феномен посттравматичного зростання. Вперше ця концепція була детально розроблена Р. Тадеші та Л. Келхон, які визначають посттравматичне зростання як позитивні психологічні зміни, що виникають у результаті боротьби особистості з наслідками травматичних подій [2]. Дослідники підкреслюють, що посттравматичне зростання не є безпосереднім результатом самої травматичної події, а формується у процесі її осмислення та подолання. Зокрема, у результаті такого процесу можуть відбуватися зміни у системі цінностей, поглиблення міжособистісних взаємин, підвищення усвідомлення цінності життя, а також формування нових життєвих перспектив.

Подальший розвиток концепції посттравматичного зростання представлений у працях С. Джозеф та П. Лінлі, які розглядають цей феномен у межах позитивної психології та підкреслюють його зв'язок із процесами особистісної адаптації та психологічної стійкості [3]. Дослідники зазначають, що травматичні події можуть виступати потужним стимулом для перегляду життєвих переконань, формування нових ціннісних орієнтацій та розвитку внутрішніх ресурсів особистості. Вони підкреслюють, що посттравматичне зростання формується у процесі активного когнітивного опрацювання пережитого досвіду, коли людина намагається інтегрувати травматичну подію у власну життєву історію та знайти новий сенс у пережитому.

У цьому контексті важливу роль може відігравати психотерапія, яка створює сприятливі умови для осмислення складного життєвого досвіду та

розвитку особистісних ресурсів. У процесі психотерапевтичної взаємодії клієнт отримує можливість безпечно опрацювати власні переживання, усвідомити емоційні реакції на травматичні події та сформувані більш адаптивні стратегії подолання труднощів. Психотерапія також сприяє розвитку рефлексії, що дозволяє людині глибше зрозуміти власні переживання та інтегрувати травматичний досвід у структуру особистості.

Як зазначає С. Д. Максименко, психологічна допомога сприяє активізації внутрішніх ресурсів особистості, формуванню здатності до саморегуляції та підвищенню психологічної стійкості [4]. Науковець підкреслює, що ефективна психологічна підтримка допомагає людині подолати кризові стани, усвідомити власні можливості та сформувані нові стратегії життєвої діяльності.

Висновки. Отже, психологічне благополуччя та посттравматичне зростання є взаємопов'язаними феноменами, що відображають позитивні аспекти функціонування особистості після пережитих життєвих труднощів. Психотерапія може виступати важливим ресурсом розвитку цих процесів, сприяючи формуванню внутрішніх ресурсів, переосмисленню життєвого досвіду та підвищенню якості життя.

Література

1. Ryff C. D. Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*. 1989. Vol. 57, No. 6. P. 1069–1081.
2. Tedeschi R. G., Calhoun L. G. The Posttraumatic Growth Inventory: Measuring the positive legacy of trauma. *Journal of Traumatic Stress*. 1996. Vol. 9, No. 3. P. 455–471.
3. Joseph S., Linley P. A. Positive psychological perspectives on posttraumatic stress. *Journal of Clinical Psychology*. 2006. Vol. 62, No. 9. P. 1041–1053.
4. Максименко С. Д. Загальна психологія. Київ: Центр учбової літератури, 2017. 296 с.
5. Seligman M. E. P. Flourish: A Visionary New Understanding of Happiness and Well-being. New York: Free Press, 2011. 345 p.

Катерина КІЗЬКО,

студентка IV курсу першого (бакалаврського) рівня вищої освіти
факультету психології та історії

Центральноукраїнський державний університет імені Володимира Винниченка

Науковий керівник: кандидат психологічних наук, доцент

Олена СТРИЛЕЦЬ-БАБЕНКО

**СОЦІАЛЬНА РОБОТА З БАГАТОДІТНИМИ СІМ'ЯМИ: ПРОБЛЕМИ,
НАПРЯМИ ТА ШЛЯХИ ВДОСКОНАЛЕННЯ**

Постановка проблеми. Багатодітні сім'ї в сучасних умовах залишаються однією з найбільш соціально вразливих категорій населення, незважаючи на формальну державну підтримку. Основна проблема полягає у невідповідності між задекларованими механізмами соціального захисту та їх реальною ефективністю, що проявляється у збереженні високого рівня матеріальних труднощів, соціальної ізоляції та психологічного навантаження. Додатковою проблемою є формальний і реактивний характер соціальної роботи, яка часто не враховує індивідуальні потреби сімей і не спрямована на попередження криз. Це зумовлює необхідність переосмислення підходів до соціальної роботи з багатодітними сім'ями та пошуку більш ефективних моделей підтримки.

Викладення основного матеріалу. У сучасних соціально-економічних умовах багатодітні сім'ї виступають однією з найбільш уразливих категорій населення, що обумовлює необхідність системної соціальної роботи з ними. Незважаючи на те, що багатодітна сім'я традиційно розглядається як важливий соціальний інститут, який забезпечує відтворення населення та формування людського капіталу, її функціонування супроводжується низкою об'єктивних труднощів, пов'язаних із матеріальними, соціально-психологічними та інституційними чинниками.

Сутність соціальної роботи з багатодітними сім'ями полягає у наданні комплексної допомоги, спрямованої на забезпечення належного рівня життя, соціалізації дітей, підтримки батьківського потенціалу та подолання кризових ситуацій. Сім'я, яка з певних причин не може повноцінно виконувати свої функції, не забезпечує базові потреби дитини [2, с. 1], що прямо актуалізує необхідність втручання соціальних служб.

Однією з ключових проблем багатодітних сімей є економічна нестабільність. Значна кількість таких родин перебуває за межею або на межі бідності, що обмежує доступ до якісної освіти, медицини та соціальних послуг. Багатодітні сім'ї є найбільш вразливими в економічному плані. При цьому фінансова підтримка з боку держави часто є недостатньою або неефективно розподіляється, що створює ситуацію залежності від соціальних виплат замість стимулювання самозабезпечення.

Другим важливим блоком проблем є соціально-психологічні труднощі. У багатодітних сім'ях спостерігається підвищене навантаження на батьків, дефіцит уваги до кожної дитини, що може призводити до емоційної депривації, конфліктів та порушень у розвитку особистості. Крім того, соціальна ізоляція таких сімей посилює ризики маргіналізації.

Третім аспектом є інституційна неефективність системи соціальної роботи. Сучасна практика часто характеризується формальним підходом, відсутністю індивідуалізації допомоги та недостатньою координацією між різними службами. Зокрема, підкреслюється, що соціальні служби нерідко працюють без диференціації сімей і без визначення реальних причин їх неблагополуччя [2, с. 1], що знижує ефективність втручання.

Важливою проблемою є також недосконалість нормативно-правової бази

та механізмів її реалізації. Хоча в Україні існує система соціальної підтримки сімей, її ефективність значною мірою залежить від здатності соціальних працівників правильно застосовувати законодавство. Як зазначається у дослідженнях, запорукою ефективної соціальної роботи є вміння застосувати законодавчі норми при захисті інтересів вразливих груп [3, с. 60].

У контексті зазначених проблем визначаються основні напрями соціальної роботи з багатодітними сім'ями. Перш за все, це реалізація сімейно орієнтованого підходу, який передбачає комплексний аналіз потреб родини та залучення її до процесу прийняття рішень. Такий підхід базується на принципах партнерства, інтеграції та активної участі сім'ї у вирішенні власних проблем. Як зазначено у практичних посібниках, соціальна робота повинна бути «максимально спрямована на розвиток сильних сторін сім'ї та її ресурсів» [1, с. 92].

Другим напрямом є розвиток міжвідомчої взаємодії. Ефективна допомога багатодітним сім'ям можлива лише за умов координації діяльності соціальних служб, освітніх установ, медичних закладів та громадських організацій.

Третім важливим напрямом є розвиток соціально-педагогічної підтримки, спрямованої на формування батьківських компетенцій, профілактику сімейних конфліктів та підвищення рівня виховного потенціалу родини. Особливу роль у цьому процесі відіграють громадські організації, які здатні доповнювати державні механізми допомоги та забезпечувати більш гнучкі форми підтримки.

Щодо шляхів вдосконалення соціальної роботи з багатодітними сім'ями, першочерговим є перехід від реактивної моделі (допомога після виникнення проблеми) до превентивної. Це передбачає раннє виявлення сімей у складних життєвих обставинах та своєчасне надання підтримки. Другим напрямом вдосконалення є впровадження індивідуалізованого підходу, який враховує специфіку кожної сім'ї, її ресурси та потреби.

Крім того, необхідно посилити професійну підготовку соціальних працівників, оскільки ефективність їх діяльності безпосередньо залежить від рівня компетентності. Важливим є також удосконалення системи оцінки ефективності соціальних послуг, що дозволить уникнути формалізації роботи та підвищити її результативність.

Окремої уваги потребує розвиток економічних механізмів підтримки багатодітних сімей, зокрема створення умов для їх самозайнятості та підвищення фінансової незалежності. Це дозволить зменшити залежність від соціальних виплат і сприятиме інтеграції таких сімей у соціально-економічне життя суспільства.

Висновки. Таким чином, соціальна робота з багатодітними сім'ями є складною багатовимірною системою, яка потребує комплексного підходу, міжвідомчої взаємодії та постійного вдосконалення. Основними проблемами залишаються економічна нестабільність, соціально-психологічні труднощі та інституційна неефективність, тоді як перспективи розвитку пов'язані з переходом до превентивної моделі, індивідуалізації допомоги та посилення ролі громади. Без системних змін у цих напрямках соціальна робота ризикує

залишатися формальною, а не реально ефективною, що в умовах сучасних викликів є неприйнятним.

Література

1. Кияниця З. П. Петрочко Ж. В. Соціальна робота з вразливими сім'ями та дітьми : посіб. у 2-х ч. Ч. І. Сучасні орієнтири та ключові технології. 2017. С. 256.
2. Максимова Н. Ю. Типологія сімей, які потребують соціально-психологічної допомоги. С.1–6. URL: <https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/710234/1/%D1%81%D1%82%D0%B0%D1%82%D1%8C%D1%8F%20%D0%BA%D0%B0%D1%84%D0%B5%D0%B4%D1%80%D0%B8.pdf>? (дата звернення: 18. 04. 2026).
3. Пихова П. Аналіз змісту нормативного забезпечення соціальної підтримки багатодітних сімей в Україні як основа підвищення ефективності надання соціальних послуг. *Актуальні проблеми досліджень у галузі соціальної педагогіки і соціальної роботи* : матеріали міжвуз. дистанц. наук.-практ. конф. здобувачів вищої освіти. 2021.С. 60–62.

Анастасія КІНДРАТЮК,
студентка IV курсу першого (бакалаврського) рівня вищої освіти
факультету психології
Карпатський національний університет імені Василя Стефаника
Науковий керівник: кандидат психологічних наук,
старший викладач Ірина ОПАНАСЮК

ОСОБЛИВОСТІ ОРГАНІЗАЦІЇ ЦІННІСНО-СМИСЛОВОЇ СФЕРИ СУЧАСНОЇ МОЛОДІ

Постановка проблеми. У сучасних соціокультурних умовах проблема формування та розвитку ціннісно-смыслової сфери молоді набуває особливої ваги. Динамічні зміни в суспільстві, зумовлені глобалізаційними процесами, цифровізацією, а також тривалими кризовими явищами, зокрема воєнним станом в Україні, істотно впливають на світоглядні орієнтири молодого покоління. Сучасна молодь змушена переосмислювати життєві цілі, пріоритети та сенси в умовах нестабільності, що актуалізує питання дослідження її ціннісно-смыслової сфери як системоутворювального компонента особистості.

Ціннісно-смыслова сфера визначає спрямованість поведінки, характер життєвих виборів, здатність до самореалізації та психологічної стійкості. Вона виступає внутрішнім регулятором діяльності особистості, формуючи її ставлення до себе, інших людей і світу загалом. Водночас сучасні трансформації суспільства нерідко призводять до ціннісної дезорієнтації молоді, суперечливості її життєвих установок, що потребує глибокого наукового осмислення.

Попри значну кількість наукових праць, присвячених ціннісним орієнтаціям і смисложиттєвим настановам, проблема цілісного розуміння особливостей організації ціннісно-смислової сфери сучасної молоді в умовах сучасних викликів залишається недостатньо розробленою. Це зумовлює необхідність проведення комплексного теоретико-емпіричного дослідження. У межах цієї роботи автором здійснюється спроба узагальнення сучасних наукових підходів, а також власне емпіричне вивчення зазначеної проблематики.

Мета дослідження: полягає у визначенні специфіки організації ціннісно-смислової сфери сучасної молоді та обґрунтуванні шляхів її розвитку.

Виклад основного матеріалу дослідження. У сучасній психологічній науці проблема ціннісно-смислової сфери особистості посідає центральне місце, оскільки саме через неї розкривається внутрішня логіка людської поведінки, вибору, самовизначення та ставлення до світу. Ціннісно-смислова сфера не є випадковим поєднанням окремих переконань чи настанов, а виступає цілісним внутрішнім утворенням, у якому поєднуються цінності, особистісні смисли, життєві орієнтири, мотиви та уявлення про значуще й другорядне. Саме вона забезпечує внутрішню впорядкованість особистості, визначає напрям її активності та надає життєвому досвіду індивідуального значення.

Суттєвий внесок у розуміння проблеми робить особистісно-діяльнісний підхід, який розглядає ціннісно-смилову сферу у зв'язку з реальною активністю людини. Т. Антоненко обґрунтовує, що цінності не можуть бути зрозумілі поза діяльністю, оскільки вони виявляються, уточнюються і закріплюються саме в процесі життєвої практики. Особистість не просто засвоює готові орієнтири, а перевіряє їх у конкретних ситуаціях вибору, відповідальності, міжособистісної взаємодії та самореалізації [1].

Зазначені теоретичні підходи дають змогу перейти до аналізу чинників формування ціннісно-смислової сфери. С. Бадер доводить, що її становлення зумовлюється поєднанням зовнішніх і внутрішніх детермінант. До зовнішніх належать соціокультурне середовище, система виховання, освітній простір, суспільні ідеали, історична ситуація, медіа та міжособистісне оточення. До внутрішніх – вікові особливості, індивідуальний досвід, рівень рефлексії, емоційна зрілість, потреба у самореалізації та здатність до осмислення подій власного життя [2, с. 42].

Н. Кучинова та В. Гнедаш наголошують, що кризові періоди часто стають точками переоцінки життєвих орієнтирів, коли людина змушена відмовлятися від І. Барболін наголошує, що в молодому віці система цінностей ще не є остаточно усталеною, а тому легко зазнає перегляду під впливом нових подій, середовища, досвіду та значущих взаємин [3, с. 25]. Особливе значення в контексті сучасної України має вплив війни на трансформацію ціннісно-смислової сфери молоді. Д. Бирик зазначає, що в умовах воєнного стану відбувається виразне зміщення акцентів у бік базових і водночас екзистенційно насичених цінностей – безпеки, життя, родини, підтримки, свободи, людської гідності, відповідальності та громадянської солідарності. Те, що раніше могло сприйматися як звичне тло життя, набуває особливої ваги. Унаслідок цього

молодь переосмислює не лише свої побутові чи професійні пріоритети, а й фундаментальні питання сенсу, обов'язку, належності та майбутнього [4].

Отже, ціннісно-смилова сфера сучасної молоді характеризується відкритістю до змін, внутрішньою динамікою, поєднанням прагнення до самореалізації з потребою в безпеці та підтримці, а також підвищеною чутливістю до кризових соціальних обставин.

Список використаних джерел

1. Антоненко Т. Л. Психологічні засади становлення ціннісно-смилової сфери особистості майбутнього фахівця: дисертація доктора психологічних наук 19.00.07. Київ, 2019. 527 с.
2. Бадер С. О. Фактори формування ціннісно-смилових орієнтацій майбутніх вихователів. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова*. 2019. Вип. 72 (1). С. 42–45.
3. Барболін І. Сучасні концепції розвитку ціннісно-смилової сфери підлітків. *Особлива дитина: навчання і виховання*. 2025. № 4. С. 21–33.
4. Бирик Д. Д. Ціннісні орієнтації учнівської молоді України в умовах воєнного стану. *Теоретико-методичні проблеми виховання дітей та учнівської молоді*. 2022. № 26(1). С. 43–54.

Карина КІРСАНОВА,

*студентка I курсу першого (бакалаврського) рівня вищої освіти
факультету психології та історії*

*Центральноукраїнський державний університет імені Володимира Винниченка
Науковий керівник: кандидат психологічних наук, доцент Олена БЛИЗНЮКОВА*

ВПЛИВ БАТЬКІВСЬКО-ДИТЯЧИХ СТОСУНКІВ НА ФОРМУВАННЯ РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ В УКРАЇНСЬКИХ ПІДЛІТКІВ

Постановка проблеми. В умовах повномасштабної війни, соціальної нестабільності та хронічного стресу проблема формування резильєнтності у підлітків набуває особливої актуальності. Сучасні дослідження у галузі психології розвитку та травми А. Мастен, М. Руттер, С. Лусар, Ф. Волш визначають резильєнтність як динамічний процес позитивної адаптації в умовах значних труднощів, що формується внаслідок взаємодії індивідуальних ресурсів та соціального середовища. При цьому сім'я розглядається як ключовий контекст, у якому закладаються основи психологічної стійкості.

В українському науковому дискурсі проблема життєстійкості та подолання кризових ситуацій розкривається у працях Т. М. Титаренко, І. Д. Бега, О. М. Кокуна, які підкреслюють значення особистісних ресурсів, смислотворення та соціальної підтримки у процесі адаптації. Водночас специфіка впливу батьківсько-дитячих взаємин на формування резильєнтності підлітків в умовах тривалого воєнного стресу залишається недостатньо дослідженою, що визначає актуальність даної роботи.

Мета дослідження – проаналізувати роль батьківсько-дитячих стосунків у формуванні резильєнтності українських підлітків та окреслити можливості їх психологічної оптимізації в умовах сучасних викликів.

Наукова новизна дослідження полягає в інтеграції сучасних міжнародних підходів до розуміння резильєнтності з українськими дослідженнями батьківсько-дитячих взаємин, а також у конкретизації ролі сім'ї як системного чинника формування життєстійкості підлітків в умовах воєнного стресу.

Практична значущість полягає у можливості використання отриманих результатів для розробки та впровадження психоосвітніх і корекційних програм, спрямованих на:

- розвиток батьківської компетентності та усвідомленого батьківства;
- формування навичок емоційної підтримки, прийняття та ефективної комунікації в сім'ї;
- розвиток у підлітків адаптивних стратегій подолання стресу, саморегуляції та відповідальності за власне життя;
- психологічний супровід сімей, які перебувають у складних життєвих обставинах, зокрема внутрішньо переміщених осіб та сімей військовослужбовців.

Викладення основного матеріалу. У сучасній психології батьківсько-дитячі стосунки розглядаються як базовий чинник формування адаптаційного потенціалу дитини. У межах теорії прив'язаності Дж. Боулбі, М. Ейнсворс доведено, що якість емоційного зв'язку з батьками визначає розвиток механізмів саморегуляції, здатності до довіри та ефективного подолання стресу.

Концепція сімейної резильєнтності Ф.Волш підкреслює, що саме характер взаємодії в сім'ї, рівень емоційної підтримки, гнучкість сімейних ролей та здатність до спільного подолання труднощів виступають ключовими чинниками формування життєстійкості дітей і підлітків.

Українські дослідники Т. М. Титаренко, О. М. Кокун, О.В.Чабан, І. Д. Бех наголошують, що психологічна стійкість формується у процесі взаємодії особистості з соціальним середовищем, де сім'я виступає первинним і найбільш значущим простором розвитку. У свою чергу, у дослідженнях батьківсько-дитячих взаємин Н. І. Пінчук, М. М. Сичинської та ін. підкреслюється їх роль як ресурсу розвитку особистісних якостей, що забезпечують здатність до адаптації.

Зокрема, Пінчук Н. І. розглядає батьківсько-дитячі стосунки як важливий чинник формування психологічної стійкості підлітків, підкреслюючи значення стилів сімейного виховання. Найбільш сприятливим є демократичний стиль, який поєднує емоційну підтримку, чіткі поведінкові межі та взаємоповагу. Натомість індіферентний стиль, що характеризується емоційною відстороненістю та низьким рівнем контролю, асоціюється зі зниженням стресостійкості та підвищеним ризиком дезадаптивної поведінки [1].

Сичинська М. М. досліджує батьківсько-дитячі взаємини як динамічну систему, що включає емоційну близькість, стиль виховання та рівень задоволення базових потреб дитини. Емпірично доведено, що довірливо-включені взаємини сприяють формуванню адаптивних типів резильєнтності (збалансованого та цілеспрямованого), тоді як авторитарно-відчужені та

дистанційні взаємини пов'язані з формуванням вразливого типу реагування на стрес [2,4].

Важливим чинником є також характер прив'язаності до батьків. Безпечна прив'язаність виступає основою розвитку емоційної стабільності, впевненості у собі та здатності до подолання труднощів. Попри зростання значущості однолітків у підлітковому віці, саме батьківська прив'язаність залишається базовим і незамінним ресурсом формування резильєнтності [5].

Ідеї В. О. Сухомлинського щодо гуманістичного характеру виховання та значення емоційно підтримуючого середовища узгоджуються із сучасними уявленнями про роль сім'ї у формуванні здатності особистості до подолання життєвих труднощів, що дозволяє розглядати їх як теоретичне підґрунтя досліджуваної проблеми.

Окремої уваги заслуговують результати досліджень, що доводять ефективність комплексних психокорекційних програм, спрямованих на розвиток батьківсько-дитячої взаємодії. Залучення до роботи як підлітків, так і їхніх батьків сприяє підвищенню рівня резильєнтності, покращенню якості взаємин і формуванню більш адаптивних моделей поведінки в умовах стресу [3].

Висновки. Батьківсько-дитячі взаємини є одним із ключових чинників формування резильєнтності підлітків. Найбільш сприятливими умовами її розвитку є демократичний стиль виховання, довірчо-включені взаємини та безпечна прив'язаність до батьків. Натомість емоційна відстороненість, авторитарність та низький рівень залученості батьків знижують здатність підлітків до ефективної адаптації в умовах тривалого стресу. Результати можуть бути використані у практиці психологічного консультування, психотерапії, освітньому процесі, а також у діяльності центрів психологічної допомоги.

Література

1. Пінчук Н. І. Роль стилів сімейного виховання у розвитку резильєнтності підлітків. *Проблеми сучасних трансформацій*. Серія: педагогіка та психологія, 2024.
2. Сичинська М. М. Батьківсько-дитячі взаємини як чинник формування резильєнтності підлітків: емпіричні виміри. *Bulletin of Postgraduate Education: Collection of Scientific Papers. Series «Social and Behavioral Sciences»; Management and Administration*. Issue 32(61). 2025. С. 161-176.
3. Сичинська М. М. Гармонізація батьківсько-дитячих стосунків як чинник формування резильєнтності підлітків: результати експерименту. *Bulletin of Postgraduate Education: Collection of Scientific Papers. Series «Social and Behavioral Sciences»; Management and Administration*. 2025.
4. Сичинська М. М. Теоретичні аспекти впливу батьківсько-дитячих взаємин на формування резильєнтності підлітка. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова*. Серія Психологічні науки. 2022. Вип. 18(63). С. 65-75.
5. Sychynska M. M. Attachment to parents as a driver of adolescent resilience. *Науковий вісник Ужгородського національного університету*. Серія: Психологія. 2024. Вип. 3. С. 69-73.

Ірина КНЯЗЕВИЧ,
студентка I курсу другого (магістерського) рівня вищої освіти
факультету психології
Карпатський національний університет імені Василя Стефаника
Науковий керівник: кандидат психологічних наук, Ірина ОПАНАСЮК

ОСОБЛИВОСТІ ФОРМУВАННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ РЕСУРСІВ СТРЕСОСТІЙКОСТІ МОЛОДІ В ПЕРІОД ВІЙНИ

Постановка проблеми. Повномасштабна війна в Україні стала потужним стресогенним чинником, що охоплює всі сфери життєдіяльності особистості та має довготривалий вплив на психічне здоров'я населення. Особливо вразливою до дії воєнних стресорів є молодь, яка перебуває на етапі активного особистісного, професійного та соціального становлення. Постійна загроза життю, досвід втрат, вимушене переміщення, розрив соціальних зв'язків, невизначеність майбутнього та порушення звичного способу життя створюють умови хронічного стресу, що перевищує адаптаційні можливості психіки. У таких умовах постає проблема збереження психічного здоров'я та розвитку стресостійкості як інтегральної здатності особистості підтримувати ефективне функціонування в умовах тривалого стресу. Водночас особливої уваги потребує питання психологічних ресурсів, які лежать в основі стресостійкості та визначають її рівень і динаміку.

Незважаючи на зростання кількості досліджень психічного здоров'я в умовах війни, представлених у працях таких вчених, як Котлова Л. О., Долінчук І. О., Ілющенко І. О., Ложачевська О. М., [3; 5] проблема саме формування психологічних ресурсів стресостійкості молоді залишається недостатньо систематизованою, що зумовлює наукову та практичну актуальність даної теми.

Викладення основного матеріалу. У сучасній психології стресостійкість розглядається як багатовимірний феномен, що відображає здатність особистості підтримувати адаптивне функціонування в умовах дії стресогенних чинників [4]. Аналіз наукових підходів дозволяє виокремити три основні напрями її трактування (Рис. 1).

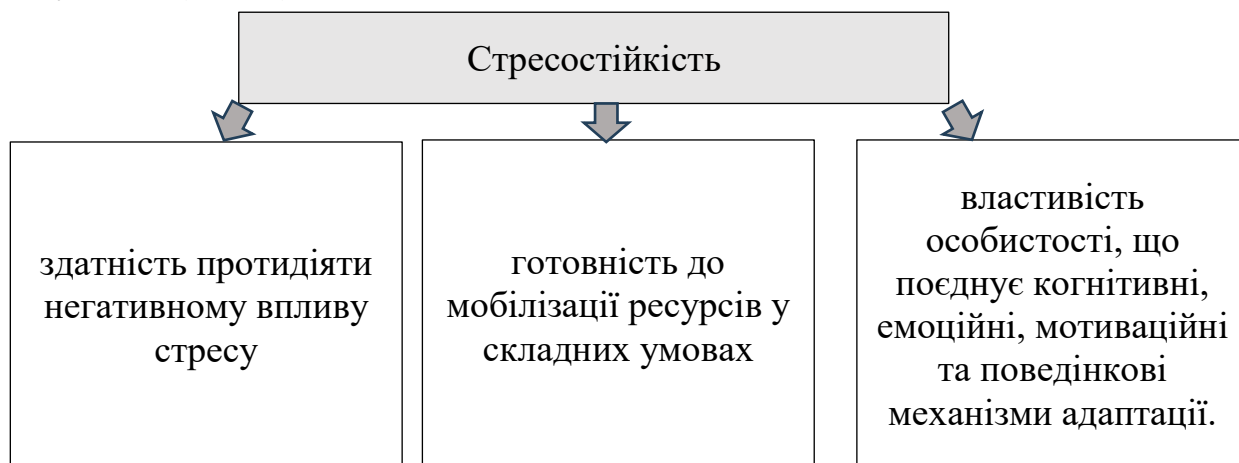


Рис. 1. Основні напрями трактування поняття «стресостійкість» у психології

Стресостійкість виявляється через узгоджену взаємодію основних структурних характеристик психіки як у процесі переживання стресової події, так і на етапі відновлення після її впливу. В. М. Корольчук у структурі стресостійкості виокремлює провідні компоненти, що відображають різні рівні регуляції: особистісний, соціальний, типологічний та поведінковий. Рівень стресостійкості визначається функціональною сформованістю цих компонентів і мірою їхньої залученості до забезпечення адаптаційної відповіді на стрес. [2]

Ключовим у розумінні стресостійкості є ресурсний підхід, відповідно до якого її рівень визначається наявністю, збереженням і здатністю до відновлення психологічних ресурсів. До таких ресурсів належать внутрішні (особистісні, когнітивні, регуляторні) та зовнішні (соціальна підтримка, умови життєдіяльності) чинники, які взаємодіють між собою в процесі подолання стресу.

Молодий вік є сенситивним періодом для формування психологічних ресурсів стресостійкості, оскільки саме в цей час відбувається становлення ідентичності, життєвих цілей, професійного самовизначення та системи цінностей. Водночас молодь характеризується підвищеною чутливістю до невизначеності, нестабільності та загроз, що робить її більш уразливою до тривалих стресових впливів. [1]

У молодому віці підтримання стресостійкості забезпечується комплексом регуляторних, когнітивних, соціальних і психофізіологічних ресурсів, серед яких провідне місце посідають саморегуляція та самоконтроль, емоційна компетентність, когнітивна гнучкість і рефлексивність, а також наявність соціальної підтримки й достатній рівень психофізіологічної витривалості. Вирішальне значення має не стільки сам факт наявності цих ресурсів, скільки здатність особистості зберігати й відновлювати їх, запобігаючи виснаженню в умовах підвищених навчальних і життєвих навантажень.

Воєнні події негативно впливають на психоемоційний стан молоді, зумовлюючи зростання тривожності, напруження, страху, емоційного виснаження та відчуття втрати контролю над життям, а також супроводжуються когнітивними, поведінковими й соматичними порушеннями. Важливим чинником посилення дистресу в цих обставинах виступає невизначеність, яка підриває відчуття контролю та передбачуваності [3]. Хронічний характер воєнного стресу підвищує ризик виснаження психологічних ресурсів, що може призводити до зниження рівня стресостійкості та ускладнення процесів адаптації.

Стресостійкість (резильентність) молоді в період війни також проявляється у здатності відновлювати внутрішній баланс і підтримувати навчальне та соціальне функціонування завдяки ефективній саморегуляції, залученню соціальної підтримки, опорі на внутрішні ресурси та частковій структурованості вимог середовища. Таким чином, воєнні умови одночасно виступають чинником як підвищеного психологічного навантаження, так і актуалізації ресурсів, які можуть посилювати або, навпаки, виснажувати адаптаційний потенціал молоді.

Висновки. Формування психологічних ресурсів стресостійкості у молоді в період війни відбувається через взаємодію особистісних, регуляторних, когнітивних і соціальних ресурсів, що забезпечують здатність адаптуватися до тривалого стресу. Ключовими чинниками їх підтримки є ефективна саморегуляція, когнітивна гнучкість, емоційна компетентність, соціальна підтримка та психофізіологічна витривалість, а здатність зберігати, відновлювати й накопичувати ці ресурси визначає рівень адаптаційного потенціалу молоді в умовах тривалого психологічного навантаження. Подальші дослідження доцільно спрямувати на емпіричне вивчення психологічних ресурсів стресостійкості молоді в період війни, з урахуванням тривалості та інтенсивності впливу воєнних стресорів, а також індивідуально-психологічних особливостей. Перспективним є розроблення й наукове обґрунтування орієнтовної програми психологічної підтримки та розвитку стресостійкості молоді в період війни.

Література

1. Єрмакова Н., Сауленко О. Психологічні особливості проявів стресостійкості у сучасної молоді. *Молодий вчений*. 2020. № 11(87). С. 59-63
2. Корольчук В. М. Психологія стресостійкості особистості: дис. д-ра психологічних наук 19.00.01 / Корольчук В. М.; Ін-т психології ім. Г. С. Костюка АПН Укр. К. 2009. 511 с.
3. Котлова Л. О., Долінчук І. О., Ілющенко І. О. Психічне здоров'я молоді в умовах воєнного стану. *Габітус*. 2023. № 53. С. 63–68
4. Кравцова О. К. Стресостійкість особистості як психологічний феномен: основні теоретичні підходи. *Вісник післядипломної освіти. Серія: Соціальні та поведінкові науки*, 2019. №7. С. 98–117
5. Ложачевська О. М., Дікфідан О. Стрес під час війни: теоретичні моделі та практичні підходи до стресостійкості. *Здобутки економіки: перспективи та інновації*, 2024. №10. URL: <https://doi.org/10.5281/zenodo.14131871> (дата звернення: 1.04. 2026).

Юлія КОВАЛИШИНА,

*студентка III курсу першого (бакалаврського) рівня вищої освіти
факультету психології*

*Карпатський національний університет імені Василя Стефаника
Науковий керівник: кандидат психологічних наук, доцент Наталія НАЗАРУК*

РОЛЬ ДИТЯЧОГО ДОСВІДУ У ФОРМУВАННІ ОСОБИСТОСТІ: ПСИХОАНАЛІТИЧНИЙ ПОГЛЯД

Постановка проблеми. Формування особистості під впливом дитячого досвіду є однією з ключових проблем сучасної психологічної науки, оскільки саме ранні етапи розвитку визначають подальші особливості емоційного стану,

поведінки та соціальної взаємодії людини. У сучасному суспільстві все частіше спостерігаються прояви тривожності, емоційної нестабільності, труднощів у комунікації та формуванні міжособистісних зв'язків, що актуалізує необхідність глибшого аналізу витоків цих явищ. Багато з них мають своє походження саме в дитячому досвіді, який визначає базові моделі реагування на світ.

Актуальність дослідження зумовлена також змінами соціального середовища, зростанням психоемоційного навантаження на дітей та зменшенням стабільності у системі міжособистісних відносин. У таких умовах особливо важливим є розуміння того, як саме ранній досвід впливає на формування особистості, а також які механізми лежать в основі цього впливу.

Теоретичне підґрунтя проблеми закладене у працях Зигмунда Фрейда, який першим обґрунтував вирішальну роль дитинства у формуванні психіки [1, с. 25]. У своїх дослідженнях він довів, що ранні переживання не зникають, а зберігаються у несвідомому та впливають на поведінку людини протягом усього життя. Особливу увагу він приділяв внутрішнім конфліктам, що виникають у процесі розвитку, а також їх впливу на формування характеру [1, с. 43-48].

Ідеї психоаналізу були розвинуті Анною Фрейд, яка зосередилася на дослідженні механізмів психологічного захисту. Вона показала, що психіка дитини активно формує способи адаптації до складних переживань, які можуть як сприяти розвитку, так і обмежувати його у разі їх надмірного закріплення. [2, с. 122-124].

Значний внесок у розуміння розвитку особистості зробив Ерік Еріксон, який розширив психоаналітичний підхід, включивши соціальний вимір. Він досліджував розвиток особистості через систему психосоціальних криз і довів, що кожен етап життя супроводжується певними внутрішніми суперечностями, від успішного подолання яких залежить подальший розвиток людини [3, с. 6].

У сучасній українській психології проблему формування особистості досліджують Іван Бех та Тетяна Титаренко. Їхні наукові підходи акцентують увагу на ролі виховання, соціального середовища, життєвого досвіду та особистісного вибору у становленні людини [4, с. 52]. Вони підкреслюють, що розвиток особистості є результатом взаємодії внутрішніх психологічних процесів і зовнішніх соціальних умов.

Таким чином, аналіз наукових досліджень свідчить про те, що дитячий досвід є фундаментом формування особистості, а його вивчення залишається актуальним як у теоретичному, так і у практичному аспекті.

Викладення основного матеріалу. У психоаналітичному підході дитячий досвід розглядається як основа формування внутрішнього світу людини. Важливим є не лише сам факт подій, а їх емоційне переживання дитиною, оскільки саме через переживання формуються стійкі уявлення про себе та навколишній світ [4, с. 65-68].

Ранній досвід взаємодії з дорослими визначає, наскільки дитина відчуває себе в безпеці, чи здатна вона довіряти іншим та проявляти власну активність. Якщо дитина отримує підтримку, розуміння та прийняття, у неї формується впевненість у собі та здатність до самостійних дій. У протилежному випадку можуть виникати внутрішні напруження, які впливають на подальшу поведінку.

Значна частина цього досвіду зберігається на несвідомому рівні [1, с. 48-65]. Переживання, які не були усвідомлені або прийняті, можуть проявлятися опосередковано – через поведінку, емоційні реакції або труднощі у спілкуванні. У результаті дитячий досвід трансформується у стійкі моделі реагування, які зберігаються упродовж життя.

У процесі розвитку дитина формує певні способи адаптації до оточення [2, с. 130-131]. Якщо ці способи закріплюються, вони стають звичними моделями поведінки. Особливо важливою є взаємодія з однолітками, де дитина засвоює соціальні ролі. У разі, якщо закріплюється пасивна або залежна позиція, вона може переноситися у подальше життя.

У цьому контексті буде показовим мій приклад з практичним спостереженням. У процесі діяльності було виявлено дитину молодшого шкільного віку, яка характеризувалася зниженою активністю, повільністю реакцій, обмеженим мовленням та слабкою емоційною виразністю. Дитина рідко ініціювала взаємодію, часто не реагувала на звернення або робила це із затримкою.

У взаємодії з однолітками спостерігалася стійка залежна поведінка: інша дитина брала на себе ініціативу, відповідала замість неї та фактично керувала її діями. Це сприяло закріпленню пасивної ролі та зниженню рівня самостійності.

З позиції психоаналітичного підходу така поведінка може свідчити про недостатню сформованість внутрішніх механізмів саморегуляції та автономності. Частина функцій контролю та організації поведінки переноситься на зовнішнє середовище, що підтримує залежність [2, с. 132].

На мою думку, у даному випадку поєднуються індивідуальні особливості розвитку та сформована модель взаємодії, яка підкріплюється поведінкою іншої дитини. Це свідчить про те, що навіть у шкільному віці ранній досвід продовжує впливати на формування особистості та її соціальну поведінку.

Висновки. Отже, дитячий досвід є ключовим чинником формування особистості, оскільки саме в ранньому віці закладаються основи емоційного реагування, саморегуляції та соціальної взаємодії. Психоаналітичний підхід дозволяє пояснити ці процеси через вплив несвідомих переживань, внутрішніх конфліктів і механізмів адаптації.

Аналіз теоретичних джерел і практичне спостереження свідчать про те, що ранній досвід може проявлятися у вигляді стійких поведінкових моделей, зокрема залежності, пасивності або труднощів у взаємодії. Водночас такі прояви не обов'язково є ознакою порушень, а можуть бути варіантом індивідуального розвитку.

Розуміння ролі дитячого досвіду має важливе значення для діяльності психологів і педагогів, оскільки своєчасне виявлення та корекція подібних особливостей сприяє гармонійному розвитку особистості та формуванню її самостійності.

Література

1. Фройд З. Вступ до психоаналізу. URL: https://books.google.com.ua/books?id=_tysCAAAQBAJ (дата звернення: 23. 03. 2026).
2. Титаренко Т. М. Психологія особистості: механізми розвитку. URL: <https://repositsc.nuczu.edu.ua/bitstream/123456789/2709/1/ekp%206.pdf> (дата звернення: 25.03. 2026).
3. Еріксон Е. Психосоціальний розвиток особистості. URL: http://46.63.9.20:88/jspui/bitstream/123456789/700/1/ЗБІРНИК_ПСИХОЛОГІЯ_2022p.pdf (дата звернення: 1. 04. 2026).
4. Бех І. Д. Особистість у сяйві духовності. URL: <https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/741648/1/Бех%20І.%20Особистість%20у%20сяйві%20духовності.%20Монографія.pdf> (дата звернення: 1. 04. 2026).

Ірина КОВАЛЬЧУК,

*студентка IV курсу першого (бакалаврського) рівня вищої освіти
факультету психології та історії*

*Центральноукраїнський державний університет імені Володимира Винниченка
Науковий керівник: старший викладач Наталія КУШНІР*

АРХІТЕКТУРНІ ЧИННИКИ ПІДТРИМКИ ПСИХОЛОГІЧНОЇ РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ ОСОБИСТОСТІ В УМОВАХ СТРЕСОГЕННОГО СЕРЕДОВИЩА

Постановка проблеми. Дослідження природи резильєнтності залишається однією з актуальних проблем психології, що зумовлено необхідністю обґрунтування чинників, які могли б нівелювати негативний вплив середовища та виступати зовнішнім ресурсом підтримки психологічної пружності у просторах з високим рівнем стресогенності. Показник успішної підтримки ментального здоров'я особистості залежить від її здатності до адаптації та вмінню зберігати внутрішню цілісність, розвиватися навіть за умови впливу екстремальних стресорів

Аналіз наукової літератури здає зрозуміти що поняття «резильєнтність» є об'єктом вивчення різних галузей знань. Водночас у межах психологічних доробок вчених недостатньо, що зумовлює необхідність його комплексного теоретичного вивчення та вказує на доцільність його поглибленого розгляду.

Викладення основного матеріалу. Аналіз проблеми резильєнтності у працях Т. М. Титаренко дозволяє розглядати її як «психологічну пружність», що потребує постійного підживлення як із внутрішніх, так і з зовнішніх джерел. Авторка наголошувала: «Відновлення психологічної стійкості починається зі створення "безпечного місця" - як внутрішнього, так і цілком реального, фізичного» [5, с.38], що в свою чергу показує як людина у стресогенному просторі потребує зрозумілого оточення, яке б сприяла збереженню цілісності особистості та можливості її самовираження. За підходом С. Д. Максименка,

людина перебуває у постійній взаємодії з навколишнім, де будь-яка зміна параметрів безпосередньо впливає на розвиток внутрішніх психічних структур. Саме форма є прямим виявом цілісності і унікальності особистості: вона забезпечує пластичну й гнучку стійкість особистості завдяки динаміці взаємозв'язків між одиницями форми [3, с.48]

Здатність особистості до швидкого орієнтування безпосередньо впливає на рівень ситуативної тривожності. Чітка ієрархія просторів та наявність візуальних домінант за теорією К. Лінчем дозволяють людині сформувати «образ середовища» та зберігати відчуття контролю. Страх, що супроводжує дезорієнтацію, відкриває нам, наскільки тісно вона пов'язана з нашим почуттям рівноваги та благополуччя. Саме слово "заблукати" в нашій мові означає набагато більше, ніж просто неможливість знайти шлях; воно несе в собі відтінок повної втрати опори [1, с.4].

Основою аналізу сучасних тенденцій у нейроархітектурі та середовищній психології пропонується так звана інтуїтивна навігація, де архітектурна форма сама спрямовує потоки людей, зменшуючи потребу в супроводі. Це призводить до зниження когнітивного навантаження, запобігаючи виникненню «ситуативної безпорадності».

Здійснюючи огляд класичних підходів, доцільно зацентрувати увагу на концепціях, що стверджував Фройд, а саме що внутрішній світ людини проектується на зовнішні об'єкти, тому зовнішній світ є дзеркалом внутрішнього стану. Це перегукується з тезою Максименка про опредметнення, тоб-то переведення психічного (ідеального) в предметне (матеріальне) здійснює особистість, залишаючи в предметі, відбиваючи в ньому всю унікальну своєрідність саме даної особистості – автора. [3, с.45]. Якщо архітектурне середовище впорядковане, гармонійне та цілісне, воно допомагає особистості «зібрати» власну внутрішню цілісність після стресу. Інтеграція природних компонентів у зони є потужним антистресовим фактором. Згідно з концепцією відновлення уваги, споглядання природних форм знижує активність нервової системи, відповідальної за реакцію «бий або біжи».

Вплив навколишнього простору на ментальне здоров'я загалом вивчали : О.Музика, Ю.Шайгородський, О.Коновалова. Їхні роботи показують як природне середовище формує розвиток особистості та допомагає відновлювати внутрішній ресурс. У цьому контексті використання природної інсоляції через панорамне скління та легкі вікна не лише покращує візуальний комфорт, але й підтримує циркадні ритми людини. Окрім світла, важливу роль відіграють біофільні фрактали (природні візерунки) в інтер'єрі зчитуються підсвідомістю як безпечні сигнали, що дозволяє особистості швидше переходити у режим відновлення після проходження стресових етапів контролю та реєстрації.

В умовах масового скупчення людей особистість відчуває гострий дефіцит особистого простору. На думку Марка Оже :«Не-місця призначені для того, щоб крізь них проходили, а не для того, щоб у них жили. Вони створюють ілюзію спільноти, яка розпадається, щойно ви виходите за двері» [4, с.111]. Порушення проксемічних кордонів є прямим джерелом агресії та втоми. А Проектування «зон відновлення» дозволяє самостійно регулювати рівень соціальної

стимуляції. Наявність напівзакритих зон очікування, капсул для усамітнення або «тихих садів» забезпечує умови для психологічного перезавантаження. Дане середовище підтримує межі, дозволяючи людині накопичувати ресурси стійкості через можливості для короткочасного самоаналізу та відпочинку від соціального шуму.

Синтезуючи погляди українських психологів, можна констатувати, що в умовах війни архітектурні чинники виступають інструментами **«активного життєтворення»** [5, с. 12]. Опановуючи засоби керування середовищем, індивід не лише долає стрес, а й набуває свободи від біологічної реактивності, переходячи до свідомого самовідновлення та саморегуляції [3, с. 50].

Гуманісти ставлять у центр **потреби особистості** зокрема С. Максименко, Т. Титаренко, а також А. Маслоу, К. Роджерс. Безпека та автономність - це базові потреби за Маслоу. Спираючись на дані висновки естетика простору - це не декор, а спосіб задовольнити потребу людини в повазі до її гідності та комфорту. Це «опредметнення» турботи про людину, його акустичні параметри та тактильні властивості матеріалів формують загальний емоційний фон перебування. Використання звукопоглинаючих матеріалів та систем маскування шуму знижує аудіальний тиск, який є постійним стресором у великих залах. Реалізація принципів універсального дизайну забезпечує відчуття безпеки та автономності для вразливих груп населення (осіб з обмеженою мобільністю, людей з нейровідмінностями), що є проявом соціальної емпатії архітектури. Відчуття підтримки з боку середовища зміцнює базову довіру особистості до світу, що є основою довготривалої резильєнтності.

Висновки. Аналіз системи понять дає змогу зрозуміти, що архітектурні чинники відіграють фундаментальну роль у підтримці психологічної резильєнтності особистості, спираючись на концепції психологічної стійкості та антропології простор. Вони мають ключове значення у здатності людини ефективно адаптуватися до стресових ситуацій та відновлюватися. Майстерно налагоджене середовище виступає як «зовнішній ресурс», що допомагає людині нівелювати вплив стресу та зберігати психологічне благополуччя. Системне поєднання зрозумілої навігації, біофільних елементів та гнучкого зонування дозволяє трансформувати стресогенний простір у ресурсну платформу для успішної адаптації та самозбереження особистості в умовах сучасних транзитних викликів.

Література

1. Lynch K. The Image of the City. Cambridge, MA : MIT Press, 1960. 194 р.
2. Lourenço O. Piaget's Theory of Cognitive Development: A Contemporary Appraisal. New York : Springer, 2023. 312 р.
3. Максименко С. Д. Психологія особистості : навч. посіб. Київ : КММ, 2007. 296 с.
4. Оже М. Не-місця. Вступ до антропології супермодерну / пер. з франц. Київ : Ніка-Центр, 2011. 116 с.

5. Титаренко Т. М. Психологічна стійкість особистості в умовах війни : монографія. Київ : Кандиба, 2022. 240 с.

Софія КОЗУБ,

*студентка IV курсу першого (бакалаврського) рівня вищої освіти
факультету психології та історії*

Центральноукраїнський державний університет імені Володимира Винниченка

*Науковий керівник: кандидат психологічних наук,
доцент Злата РЖЕВСЬКА-ШТЕФАН*

ВЗАЄМОЗВ'ЯЗОК ТРИВОЖНОСТІ ТА САМООЦІНКИ У СТРУКТУРІ ФОРМУВАННЯ СХИЛЬНОСТІ ДО РОЗЛАДІВ ХАРЧОВОЇ ПОВЕДІНКИ У ПІДЛІТКІВ

Постановка проблеми. Сучасний етап розвитку психологічної науки характеризується посиленою увагою до комплексних проблем соматичного та ментального здоров'я молоді, що зумовлено агресивною видозміною соціокультурного середовища та постійним зростанням інформаційно-психологічного тиску на особистість.

Особливої гостроти набуває проблема розладів харчової поведінки в підлітковому віці, оскільки цей етап онтогенезу є основою для формування цілісного «Я»-образу та підтримки автономної системи самосприйняття. З огляду на всеохоплюючу цифровізацію та перевагу ригідних візуальних стандартів у соціальних медіа, підлітки все частіше стають заручниками внутрішніх когнітивних конфліктів, які закономірно перетворюються у деструктивні форми поведінки. Тривожність як стійка риса особистості та нестабільна самооцінка виступають базовими психологічними факторами, що обумовлюють незадоволеність власною тілесністю та змушують підлітка обирати жорсткі харчові обмеження.

Вагомий внесок у розвиток означеної проблеми зробили вітчизняні науковці, серед яких слід назвати Л. Абсалямову, О. Аврамчук, Ю. Асєєву, А. Войтенко, І. Головську, Є. Калюжну, Н. Капталан, Л. Мартинову, О. Никоненко, М. Портнягіну, Б. Присяжнюк, Н. Ремесник та ін., які акцентують увагу на поєднанні соціально-психологічних чинників, особливостях родинної детермінації та специфіці формування тілесної ідентичності в умовах сучасних суспільних викликів.

Разом із цим важливого значення для сучасної психології мають розробки зарубіжних фахівців, зокрема праці Синтії Булік (Cynthia Bulik) стосовно генетичної вразливості та впливу середовища на розвиток анорексії, концептуальні положення Томаса Кеша (Thomas Cash) щодо когнітивно-поведінкової моделі сприйняття образу тіла, а також емпіричні дослідження Памели Кіл (Pamela Keel) та Еріка Стайса (Eric Stice), які зосереджуються на ролі

ідеалізації худорлявості у виникненні булімічних циклів. Спільною рисою для всіх означених напрямів досліджень є визнання того, що саме дефіцитарна самооцінка та високий рівень особистісної тривожності є тією основою, на якій ґрунтується патологічне відношення до процесу харчування.

Мета статті полягає у розкритті психологічного змісту взаємозв'язку між рівнем тривожності, характером самооцінки та динамікою формування схильності до розладів харчової поведінки у підлітковому віці.

Викладення основного матеріалу. У сучасній психологічній науці тривожність розглядається як ключова властивість особистості, що виявляється у схильності до інтенсивного переживання неспокою за відсутності об'єктивної загрози [2]. Для підлітка тривожність стає переважаючим емоційним станом, що виникає внаслідок постійного страху соціального відторгнення або невідповідності внутрішнім та зовнішнім перфекціоністським стандартам. Це безпосередньо співвідноситься з характером самооцінки, яка в підлітковому віці виступає як найбільш динамічне та вразливе утворення самосвідомості. Низька самооцінка провокує викривлене сприйняття реальності, при якому власна особистісна цінність пристосовується до фізичних параметрів тіла, що робить підлітка надзвичайно чутливим до будь-якої критики з боку референтної групи [3].

Розлад харчової поведінки у науковому контексті розглядається як складна сукупність поведінкових відхилень, що супроводжуються патологічною занепокоєністю вагою та деформацією процесу прийняття їжі. У підлітковому середовищі ці прояви найчастіше видозмінюються у нервову анорексію, булімію або компульсивні переїдання, де їжа або відмова від неї стає символічним інструментом відновлення втраченого почуття контролю над власним життям [5].

Як зауважують Є. Калюжна, О. Ковальова та ін., специфіка даного періоду полягає у тому, що в контексті інтенсивних гормональних змін підліток відчуває розрив між «Я-реальним» та «Я-ідеальним», що завдяки наявній високій тривожності призводить до почуття провини та сорому за своє тіло. Основними причинами такої невідповідності є не лише індивідуальні особливості, а й сімейні розлади, відсутність емпатичного розуміння з боку дорослих та агресивний маркетинг «ідеальної зовнішності» у цифровому просторі [4].

Тривожність у структурі цього розладу функціонує як потужний прискорювач, оскільки підліток починає використовувати харчову поведінку як своєрідний «копінг-механізм» для зниження внутрішньої напруги. Коли самооцінка особистості стає занадто залежною від схвалення оточуючих, будь-яке емоційне потрясіння запускає механізм самопокарання, де контроль над калоріями виступає єдиною сферою успішності. Таким чином створюється патологічне коло, де тривога посилює незадоволеність собою, а спроби виправити «недоліки» через харчові аномалії лише поглиблюють депресивні стани та почуття ізоляції [1].

Для реалізації ефективної системи психологічної допомоги у закладах освіти та поза ними необхідно впроваджувати багаторівневі стратегії, які базуються на принципах прийняття та когнітивної реструктуризації. У роботі

психолога першочерговим завданням є впровадження технік «нейтрального ставлення до тіла», де замість оціночних категорій підлітку пропонується сфокусуватися на функціональних можливостях організму. Наприклад під час групових занять можна використовувати вправу «Вдячність тілу», де учасники замість обговорення ваги перелічують важливі функції органів, зокрема здатність ніг долати відстані або здатність рук створювати мистецькі об'єкти, що зміщує фокус з естетики на цінність життя.

Важливим вектором діяльності педагогів має стати розвиток медіаграмотності за допомогою розбору конкретних прикладів використання цифрових фільтрів та штучного інтелекту у створенні контенту для соціальних мереж. Наприклад, доцільним вважаємо проведення дискусії на тему «Анатомія ретуші», де наочно демонструється невідповідність рекламних образів біологічній реальності, що дозволяє значно знизити рівень соціальної тривожності перед «ідеалами». У процесі навчання викладачам також слід уникати будь-яких коментарів щодо фізичної форми учнів, замінюючи їх похвалою за зусилля, креативність або інтелектуальні досягнення, що сприяє зміцненню самооцінки, не пов'язаної з зовнішністю.

В роботі з батьками доцільним є впровадження «Протоколу безбар'єрного спілкування про їжу», який передбачає повну відмову від поділу продуктів на «хороші» та «погані» або «дозволені» та «гріховні». Конкретним прикладом може бути заміна виразу «ти це з'їла, тепер треба відпрацювати у спортзалі» на нейтральне «ми їмо для того, щоб мати енергію для цікавих справ». Також можна рекомендувати батькам ввести в родинну практику «сімейні трапези без гаджетів», де основний акцент робиться на емоційному спілкуванні та обміні новинами дня, що створює відчуття безпеки та емоційної близькості [5].

Висновки. Підсумовуючи, можемо стверджувати, що тривожність та самооцінка є факторами, що визначають стійкість або вразливість підлітка до розладів харчової поведінки в умовах сучасних соціокультурних перетворень. Патологічне прагнення до контролю ваги є симптомом глибокої психологічної незахищеності, де низька самооцінка виступає причиною, а тривожність стає рушійною силою розвитку деструктивних моделей поведінки.

Перспективи подальших наукових розвідок у цьому напрямі вбачаємо у детальному вивченні впливу хронічного стресу в умовах воєнного стану на структуру харчових розладів, а також у розробці спеціалізованих цифрових платформ для дистанційної психологічної підтримки підлітків із груп ризику. Отримані дані можуть стати основою для створення національних стратегій збереження ментального здоров'я молоді, що забезпечить формування гармонійної особистості, здатної до конструктивного самосприйняття.

Література

1. Асеева Ю. О., Кривошеєва М. Д. Фактори розладів харчової поведінки в осіб молодого віку. *Ментальне здоров'я*. 2024. № 3. С. 14–18. URL: <https://doi.org/10.32782/3041-2005/2024-3-3>

2. Войтенко А. О., Чебакова Ю. Г. Психологічний аналіз взаємозв'язку тривожності та самооцінки особистості. (22–23 травня 2025 р.) / за заг. ред. О. Г. Романовського. Харків: НТУ «ХПІ», 2025. С. 122–124. URL: <https://repository.kpi.kharkov.ua/server/api/core/bitstreams/d88ca690-6101-4804-ad16-80e8279f0e97/content>
3. Головська І. Г., Руденко О. О. Взаємозв'язок самооцінки та схильності до порушень харчової поведінки. *Габітус*. 2021. Вип. 26. С. 76–79. URL: <https://habitus.od.ua/journals/2021/26-2021/15.pdf>
4. Калюжна Є. М., Ковальова О. В., Савченко Н. В., Варіна Г. Б., Медвідь І. В. Психологічні механізми формування ставлення особистості до тілесного «Я» в онтогенетичному зрізі. *Перспективи та інновації науки (Серія «Педагогіка», Серія «Психологія», Серія «Медицина»)*. 2024. № 10 (44). С. 928–940.
5. Капталан Н. М. Психологічні особливості порушення харчової поведінки: дис. ... д-ра філос.: 053. Одеса, 2022. 186 с.

Ілона КОЛОМІЄЦЬ,

*студентка I курсу другого (магістерського) рівня вищої освіти
факультету історії та психології*

*Центральноукраїнський державний університет імені Володимира Винниченка
Науковий керівник: кандидат психологічних наук, доцент Любов ГАЛУШКО*

ДІАДА «ДИТИНА-ДОРΟΣЛИЙ», ЯК ЧИННИК ФОРМУВАННЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ СТІЙКОСТІ ОСОБИСТОСТІ

Постановка проблеми. Воєнний стан в Україні, що триває вже п'ятий рік безумовно несе свій відбиток на психічному стані населення, а особливо дітей. Діти втрачають впорядкованість життя, мають постійне відчуття небезпеки та постійні незаплановані зміни дій, адже ігри, навчання та навіть сон у будь-який момент перериваються повітряними тривогами і потрібно переходити у безпечне місце.

Сучасні виклики вимагають посиленої уваги до формування стійкості у дітей. Психологічна стійкість дітей, на сьогодні, є однією з найважливіших якостей особистості, що впливає на діяльність дитини та розвиток особистості в цілому. Високий рівень психологічної стійкості забезпечує позитивний результат спілкування, якісне засвоєння знань та формування умінь, налагодження взаємодії з однолітками та підвищенню рівня функціонування у суспільстві, оскільки психологічно стійка дитина відчувається більш самостійною, спокійно сприймає негаразди, гармонійно розвивається, вибираючи повноту і радість життя. Така дитина здатна зберігати віру в себе, бути впевненою у собі та своїх можливостях, а завдяки стабільності та гнучкості поведінки здійснює самокерування, розвивається, адаптується та зберігає творчу активність. Як зазначають В. Котирло, Т. Левченко, Н. Мурашко, стійкість

дитини формується в тісному взаємозв'язку з її психоемоційним розвитком, стилем сімейного виховання, а також характером взаємин із дорослими та однолітками [2]. Саме в системі міжособистісних взаємодій дитина засвоює моделі реагування на труднощі, формує уявлення про себе та навколишній світ, що в подальшому визначає її здатність до саморегуляції та психологічної адаптації [1].

Викладення основного матеріалу. У сучасних умовах, особливо в період воєнних викликів, вирішальну роль у становленні особистості дитини відіграє її найближче соціальне оточення. У дошкільному віці таким середовищем виступають сім'я та заклад дошкільної освіти, які забезпечують базові умови розвитку дитини. Саме в межах цих соціальних інститутів закладаються основи гармонійного психічного розвитку, формуються первинні соціальні навички та створюються умови для розкриття індивідуального потенціалу дитини. Тому дошкільний вік розглядається як ключовий етап інтенсивного особистісного розвитку дитини та становлення базових механізмів регуляції емоцій, самосвідомості та взаємодії зі світом.

Взаємодія в системі «дитина – дорослий» набуває особливого значення, оскільки саме через неї відбувається передача соціального досвіду, норм і цінностей, формуються емоційні зв'язки та базове відчуття безпеки. Якість цих взаємин безпосередньо впливає на розвиток емоційної стійкості, здатності до саморегуляції та адаптації до змінних умов середовища [3].

У цьому контексті особливої уваги потребує узгодженість виховних впливів сім'ї та закладу дошкільної освіти, адже їхня взаємодія забезпечує цілісність розвитку дитини. Позитивний емоційний клімат, підтримка з боку дорослих та створення безпечного середовища сприяють формуванню впевненості дитини у власних можливостях, розвитку її особистісного потенціалу та готовності до подальшого соціального становлення.

Діада «дитина – дорослий» виступає фундаментальною психологічною та соціальною структурою, яка забезпечує розвиток психіки дитини, її соціалізацію, формування базових уявлень про світ і себе та становлення особистості. На сьогодні однією з ключових функцій значущих дорослих – батьків і педагогів – виступає подвійне завдання: забезпечити дитині відчуття емоційної безпеки та сприяти формуванню її психологічної стійкості. Розуміння вікових психологічних особливостей дитини дозволяє ефективно формувати внутрішні ресурси, необхідні для подолання стресів та адаптації до змін [5].

Спілкування педагогів з дітьми набуває ще більшої відповідальності, адже педагог у закладах освіти повинен створювати атмосферу емоційної, психологічної та ментальної безпеки. Саме така підтримувальна взаємодія з дорослим допомагає дитині розвивати важливі навички – здатність планувати, контролювати та регулювати поведінку, а також адаптуватися до мінливих обставин та дозволяє дітям краще справлятися з труднощами, коли ті виникають. Педагог має подбати про стиль комунікації з дітьми (слова, жести, міміка, поза), про підбір тем для спілкування, створення стабільного щоденного розпорядку, що дасть дітям відчуття безпеки та передбачуваності.

Батьки мають вирішальний вплив на формування психологічної стійкості в дітей, адже для дитини сім'я – це перший і найважливіший безпечний простір. Стабільність удома дає відчуття захищеності, на якому будується здатність протистояти труднощам. Якщо сімейна атмосфера спокійна, передбачувана і сповнена любові, дитині легше переносити стресові події поза домом [4].

Саме сімейне середовище знаходиться на перетині декількох середовищ, об'єднуючи їх в собі водночас. Це і побутове, і освітнє, і інформаційне, і міжособистісне середовища. В кожен період розвитку сім'ї на перший план може виступати те або інше середовище, визначаючи більш питому вагу, значення в розвитку її членів.

Сім'я є найзначимішим життєвим середовищем дитини, у котрому відбувається співрозвиток і співдетермінація членів, і є одиницею активних цілеспрямованих психологічних та педагогічних впливів. У сім'ї дитина вчиться керувати своїми емоціями, набуває соціального досвіду, розвиває довіру до себе й інших, у дитини закладаються первинні уявлення про те, як справлятися з викликами, на кого можна покластися, як реагувати на втрати, зміни та страх, тривогу. Тож, сім'я – це місце де психологічна стійкість дошкільників не тільки формується, а і повинна підтримуватись щодня.

На сьогодні одне з головних завдань закладу дошкільної освіти та сім'ї – повсякденна психологічна допомога та емоційна підтримка дітей. Важливо, щоб батьки та педагоги приділяли увагу емоційному клімату, прагнули до відкритого підтримуючого довірливого спілкування, оволодівали техніками зниження стресу (дихальні вправи, медитація) та програмами самоконтролю. Зміцненню стосунків та адаптації до труднощів сприяють також регулярні прогулянки, командні ігри, ігри для розвитку пам'яті та уваги.

Важливо пам'ятати, що відповідальне ставлення до надання допомоги дітям і їхнім батькам також означає турботу й про власне здоров'я та добробут. По-справжньому підтримати чи допомогти людина може лише тоді, коли сама має сили, достатньо енергії, ресурсів емоційних, ментальних, коли насправді є чим поділитися. Якщо сил емоційних, ментальних, фізичних обмаль, то ділитися немає чим. Тому педагогам і батькам необхідно дбати про себе, застосовувати техніки виходу зі стресового стану, вміти цілеспрямовано розслаблятися й відновлювати свій ресурс [2].

Висновки. Отже, психологічна стійкість дітей дошкільного віку розкривається в межах діади «дитина – дорослий» як системоутворювального чинника психічного розвитку, а особливості її становлення значною мірою детермінуються характером взаємодії з близькими та значущими дорослими. У цьому контексті особливої ваги набуває здатність батьків і педагогів до рефлексії власних виховних позицій, установок і практик, а також до свідомого конструювання таких стратегій взаємодії, які забезпечують психологічно безпечний простір для розвитку дитини. Зазначені стратегії мають бути спрямовані на формування базового відчуття безпеки, емоційної підтримки та довіри до соціального середовища, що, своєю чергою, виступає підґрунтям для

розвитку саморегуляції, емоційної стабільності та розкриття індивідуального потенціалу дитини в процесі її особистісного становлення.

У перспективі подальших наукових розвідок доцільним є розробка та апробація психолого-педагогічних програм, спрямованих на формування психологічної стійкості дітей у системі «дитина – дорослий», із урахуванням індивідуальних особливостей розвитку та умов освітнього середовища. Важливим також є вивчення ролі партнерської взаємодії між сім'єю та закладом дошкільної освіти як чинника забезпечення цілісного підходу до розвитку особистості дитини старшого дошкільного віку. Тому окреслена проблематика відкриває широкі можливості для подальших теоретичних і прикладних досліджень, спрямованих на оптимізацію умов розвитку психологічної стійкості дитини в сучасному соціокультурному просторі.

Література

1. Гурковська Т. Л., Соловйова Л. І. Педагоги та батьки: точки дотику для активної співпраці: методичні рекомендації. Київ : Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України, 2023. 135 с.
2. Гурковська Т. Л., Соловйова Л. І. Розвиваємо дітей разом: співпраця педагогів і батьків: методичний посібник; Київ : Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 2023. 45 с.
3. Піроженко Т.О., Соловйова Л. І., Карабаєва І. І., Гурковська Т. Л., Токарева Л. Д., Федорчук О. І. Особливості психологічної стійкості дітей старшого дошкільного віку: навчальний посібник; за наук. ред. Т.О. Піроженко. Київ : Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України, 2025. 153 с.
4. Піроженко Т.О., Соловйова Л. І., Карабаєва І. І., Гурковська Т. Л., Федорчук О. І. Психологічна стійкість дитини дошкільного віку: визначення та підтримка розвитку: підручник; за заг. наук. ред. Т.О. Піроженко. Київ : Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України, 2025. 162 с.
5. Соловйова Л. І. Структурні компоненти психологічної стійкості дитини старшого дошкільного віку. Костюківські читання: зб. матер. наук. доповіді Всеукр. наук. конфер. (м. Київ, 23 квіт. 2025 р.). Київ :Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 2025. 649 с.

Наталія КОЛОС,

*студентка I курсу другого (магістерського) рівня вищої освіти
факультету психології та історії*

*Центральноукраїнський державний університет імені Володимира Винниченка
Науковий керівник: кандидат психологічних наук, доцент Ірина РАДУЛ*

ПСИХОЛОГІЧНІ ЧИННИКИ, ЩО ВПЛИВАЮТЬ НА ПРОФЕСІЙНЕ ВИГОРАННЯ ЮРИСТА

Постановка проблеми. У сучасних умовах суспільного розвитку все більше зростають вимоги до продуктивності та якості роботи працівників, які передбачають професійну компетентність, психологічне і фізичне здоров'я, психічну стійкості до появи й розвитку негативних станів. В результаті високої інтенсивності праці виникає проблема вигорання працівників, що негативно впливає на професійну діяльність, продуктивність праці та мотивацію до трудової діяльності. Професійна діяльність юриста супроводжується підвищеним рівнем відповідальності, емоційного напруження та інтенсивної міжособистісної взаємодії. Постійна необхідність прийняття складних рішень, часто робота з конфліктними ситуаціями, високі вимоги до професійної компетентності та дотримання етичних норм створюють значне психологічне навантаження на особистість фахівця. За таких умов зростає ризик виникнення професійного вигорання як одного з найбільш поширених негативних наслідків тривалого впливу професійного стресу.

Актуальність дослідження психологічних чинників професійного вигорання юриста зумовлена не лише його впливом на психічне здоров'я та благополуччя фахівця, але й на якість здійснення правової діяльності, ефективність прийняття рішень та рівень довіри до правової системи загалом. Професійне вигорання у представників юридичної сфери може проявлятися у формі емоційного виснаження, деперсоналізації, зниження професійної мотивації та втрати інтересу до виконання службових обов'язків.

Розуміння самої сутності професійного вигорання, структури та етапів є досить суперечливим. Це зумовлено різними підходами до їхнього опису. Кожен з таких підходів надає значення лише певним групам чинників.

Особливого значення набуває вивчення саме психологічних чинників (особистісних, емоційно-вольових та соціально-психологічних), що зумовлюють виникнення та розвиток професійного вигорання у юристів у процесі їх професійної діяльності.

Незважаючи на значну кількість наукових досліджень, проблема визначення психологічних чинників, що зумовлюють розвиток цього явища саме у представників юридичної професії, залишається недостатньо вивченим. Особливої уваги потребує аналіз індивідуально-психологічних характеристик (рівень стресостійкості, емоційна регуляція, мотиваційна сфера), а також соціально-психологічних умов професійної діяльності (міжособистісні взаємини, рівень професійної підтримки, тощо).

Таким чином, виникає об'єктивна необхідність у комплексному дослідженні психологічних чинників, що впливають на формування та розвиток професійного вигорання юристів, з метою розробки ефективних профілактичних і корекційних заходів, спрямованих на збереження їх психічного здоров'я та підвищення професійної ефективності роботи.

Аналіз наукових публікацій з питань професійного вигорання у юристів широко представлені в зарубіжній психології М. Anderson, M. Burisch, R. Burke, E. Hartman, S. Jackson, M. Leiter, T. Marek, C. Maslach, B. Perlman, A. Pines, W. Schaufeli, J. Winnubst та ін. Значний внесок у дослідження емоційного вигорання зробили вітчизняні психологи В. Бойко, Н. Водоп'янова та

О. Старченкова, Н. Гришина, Л. Мітіна, Т. Ронгінська, Л. Китаєва-Смик, М. Скугаревська, Л. Карамушка, Т. Зайчикова, Н. Максименко, С. Максименко, І. Галецька і М. Мельник. У їхніх роботах висвітлено загальні психологічні закономірності розвитку вигорання, його зв'язок зі стресом, професійною деформацією та особистісними характеристиками [1; 2; 3; 4;5].

Окремі аспекти професійного вигорання саме у представників юридичної професії розкрито у дослідженнях Н. Євдокимової та І. Козак, які здійснили емпіричне вивчення емоційного вигорання адвокатів, зокрема його динаміки та психодіагностичних особливостей. Також заслуговує на увагу робота М. Мартіросян, присвячена аналізу емоційного вигорання в професійній діяльності адвоката. Дослідження К. Савельєва та Г. Чалова акцентують увагу на ролі стресостійкості як важливої умови адаптації до професійної діяльності у стресогенних умовах.

Викладення основного матеріалу. У сучасному світі професійне вигорання стало поширеною проблемою, яка впливає на фізичний, емоційний та ментальний стан працівників. Професійне вигорання є складним багатокомпонентним психологічним феноменом, що виникає внаслідок тривалого впливу хронічного стресу в умовах професійної діяльності. Психологічні чинники професійного вигорання юристів доцільно розглядати як систему взаємопов'язаних компонентів.

По-перше, важливу роль відіграють особистісні чинники, зокрема рівень тривожності, перфекціонізм, самооцінка, мотиваційна спрямованість та стресостійкість. Високі внутрішні вимоги до себе, відповідальність та орієнтація на результат підвищують ризик емоційного виснаження.

По-друге, емоційно-вольові чинники, що визначають здатність особистості до саморегуляції. Постійна необхідність контролю емоцій у професійній діяльності юриста, за відсутності ефективних способів психологічної розрядки, призводить до накопичення внутрішньої напруги.

По-третє, важливе місце займають мотиваційні чинники. Домінування зовнішньої мотивації над внутрішньою, зниження інтересу до професії та втрата її особистісного сенсу сприяють формуванню вигорання.

По-четверте, суттєвий вплив мають соціально-психологічні чинники, зокрема особливості професійного середовища: рівень підтримки, характер міжособистісних взаємин, робоче навантаження. Конфліктність середовища та відсутність балансу між роботою і особистим життям виступають додатковими стресогенними чинниками [2; 3; 4].

Окремо слід виділити професійно-діяльнісні чинники, пов'язані зі специфікою юридичної діяльності: високий рівень відповідальності, необхідність прийняття складних рішень, робота з конфліктами та дотримання етичних норм у складних умовах. Важливо підкреслити, що професійне вигорання формується поступово. У працях В. Бойко описано стадії напруження, резистенції та виснаження, що відображають динаміку розвитку цього процесу. Таким чином, професійне вигорання юристів є результатом комплексної взаємодії індивідуально-психологічних характеристик та умов професійного середовища, що потребує системного підходу до його вивчення та профілактики.

Отже, професійне вигорання юристів є актуальною науково-практичною проблемою, що потребує подальшого вивчення з урахуванням специфіки професійної діяльності, а також розробки ефективних психопрофілактичних і корекційних програм, спрямованих на збереження психологічного здоров'я фахівців.

Висновки. Отже, професійне вигорання юристів є складним і багатофакторним явищем, що формується в умовах тривалого впливу професійного стресу та високих вимог до діяльності. Встановлено, що ключовими проявами вигорання виступають емоційне виснаження, зниження емпатії, формалізація професійних взаємодій і зменшення задоволеності власними досягненнями.

З'ясовано, що розвиток цього синдрому зумовлюється поєднанням організаційних і особистісних чинників, серед яких особливе значення мають інтенсивність праці, відповідальність за прийняття рішень, а також індивідуальні психологічні особливості фахівця. Важливу роль у структурі професійного вигорання відіграють змістова, процесуальна та особистісна складові, взаємодія яких визначає динаміку та глибину проявів даного феномену.

Перспективи подальших досліджень полягають у розробці та впровадженні комплексних програм профілактики і корекції професійного вигорання юристів, спрямованих на збереження їхнього психологічного здоров'я, підвищення ефективності професійної діяльності та забезпечення сталого професійного розвитку.

Література

1. Ануфрієв М.І., Капля О.М. Професійне вигорання, як проблема сучасних трудових відносин: зарубіжні та вітчизняні підходи до її вирішення. *Юридичний науковий електронний журнал*. 2021. №12. С.450-453.
2. Божко, К. В. Структурна модель професійного вигорання юристів. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова*. Серія 12 : Психологічні науки: зб. наук. праць. Київ : Вид-во НПУ імені М. П. Драгоманова, 2012. Вип. 38. С. 214-223
3. Лаврова М.Г. Теоретичний аналіз сучасних поглядів на поняття «емоційне вигорання». *Вісник ОНУ*. 2014. Т.19. Випуск 2. С. 116-124.
4. Синдром «професійного вигорання» та професійна кар'єра працівників освітніх організацій: гендерні аспекти: Навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. та слухачів інтів післядиплом. освіти / [Максименко С.Д., Карамушка Л.М., Т.В.Зайчикова та ін.]; під ред. С.Д.Максименка. К.: Міленіум, 2004. 264 с.
5. Wallace J.E. Juggling it all: Exploring lawyer's work, home, and family demands and coping strategies: Report of stage on findings. Newton, PA : Law School Admission Council, 2002. 69 p.

Максим КОМІСАРОВ,

*студент III курсу першого (бакалаврського) рівня вищої освіти
факультет психології та історії*

*Центральноукраїнський державний університет імені Володимира Винниченка
Науковий керівник: кандидат психологічних наук, доцент Наталія ДМЕТЕРКО*

ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ПРОБЛЕМИ СХИЛЬНОСТІ ОСОБИСТОСТІ ДО МАНІПУЛЯТИВНОГО ВПЛИВУ

Постановка проблеми. Проблема маніпулятивного впливу посідає особливе місце у сучасній соціальній та практичній психології. В умовах цифровізації міжособистісної комунікації здатність особистості здійснювати прихований психологічний вплив набуває якісно нових форм, що суттєво ускладнює його розпізнавання та протидію. Актуальність дослідження зумовлена потребою комплексного вивчення особистісних чинників схильності до маніпулятивної поведінки задля розробки ефективних програм психологічного захисту особистості, насамперед студентської молоді як найбільш вразливої до інформаційно-психологічних впливів категорії. Метою тез є теоретичне обґрунтування та розробка програми емпіричного дослідження взаємозв'язку рис темної тріади особистості зі схильністю до маніпулятивного впливу.

Викладення основного матеріалу. У сучасній психологічній науці загальновизнаного визначення поняття «маніпуляція» не існує, що зумовлено міждисциплінарним характером проблематики. В. Ю. Крикун, аналізуючи наявні підходи до розуміння маніпулятивного впливу, пропонує розглядати маніпулювання як свідоме здійснення суб'єктом впливу прихованих дій з коригування інформації щодо певного фрагменту дійсності для об'єкта впливу задля досягнення поставлених цілей. Дослідник обґрунтовує, що ключовими ознаками маніпулятивного впливу є прихований характер дії, свідомість застосування прийомів, майстерність їх виконання та нерівноправність комунікативних позицій суб'єкта й об'єкта [1, с. 37–38]. Маніпулятивне спілкування принципово відрізняється від переконання приховуванням справжніх намірів та цілеспрямованим використанням психологічних вразливостей іншої людини.

Розуміння маніпулятивної поведінки потребує аналізу соціально-психологічних чинників, які зумовлюють схильність особистості до застосування маніпулятивних стратегій. Л. Е. Орбан-Лембрик підкреслює, що характер міжособистісного впливу визначається статусно-рольовою позицією суб'єктів, ступенем їхньої взаємозалежності та індивідуально-психологічними рисами учасників; в умовах соціальної нерівності й конкуренції за ресурси маніпулятивні стратегії можуть набувати характеру адаптивних механізмів [2, с. 346]. Р. Чалдіні на підставі багаторічних досліджень ідентифікував шість базових принципів впливу — взаємний обмін, послідовність і зобов'язання, соціальний доказ, прихильність, авторитет та дефіцит, — кожен з яких утворює окремий механізм маніпулятивного впливу. Крім того, дослідник наголошує, що стресові

умови знижують критичність мислення та підвищують сприйнятливність до впливу, що одночасно полегшує здійснення маніпулятивних дій [3, с. 28].

Серед особистісних чинників схильності до маніпулятивного впливу особливе місце посідає конструкт «темна тріада» (Dark Triad), що об'єднує три субклінічні риси особистості — макіавеллізм, нарцисизм та субклінічну психопатію. А. Фернхем, С. Річардс та Д. Полхус встановили, що спільним ядром усіх трьох рис є знижена чутливість до потреб оточуючих, проте механізми маніпуляції різняться: макіавелісти застосовують стратегічне планування та обман; нарциси — чарівність і тиск на самооцінку об'єкта; психопати — імпульсивне примушування та залякування [4, с. 202]. Для вимірювання рис темної тріади Д. Джонс та Д. Полхус розробили «Короткий опитувальник темної тріади» (Short Dark Triad — SD3), що містить 27 тверджень за 5-бальною шкалою Лікерта (по 9 тверджень на кожну субшкалу) [5, с. 30].

Мета емпіричного дослідження — виявити взаємозв'язок між рисами темної тріади особистості та схильністю до маніпулятивного впливу у студентської молоді. Гіпотеза: студенти з вищим рівнем рис темної тріади демонструватимуть значуще вищу схильність до маніпулятивного впливу. Вибірку становлять студенти 3 курсу спеціальності «Практична психологія» ЦДУ ім. В. Винниченка (N = 50). Для вимірювання предикторної змінної використовується опитувальник SD3 [5], для критеріальної — шкала Mach-IV (Christie & Geis, 1970), що містить 20 тверджень за 7-бальною шкалою. Процедура: анонімне онлайн-опитування у середовищі Google Forms, час виконання — 15 хвилин. Статистична обробка передбачає три рівні аналізу: описову статистику, кореляційний аналіз (коефіцієнт Спірмена) та порівняльний аналіз груп (U-критерій Манна-Уїтні).

Висновки. Проведений теоретичний аналіз проблеми схильності особистості до маніпулятивного впливу дозволяє сформулювати такі узагальнення. По-перше, маніпуляція є специфічним видом психологічного впливу, що характеризується прихованістю намірів суб'єкта, свідомістю застосування прийомів та цілеспрямованим використанням психологічних вразливостей об'єкта. По-друге, схильність особистості до маніпулятивної поведінки зумовлена взаємодією індивідуально-особистісних (рис темної тріади, знижена емпатія, прагнення до домінування), ситуативних та соціокультурних чинників. По-третє, конструкт «темна тріада» є продуктивним теоретичним підґрунтям для дослідження маніпулятивної поведінки, оскільки дозволяє диференціювати механізми її реалізації. Перспективи подальших досліджень полягають у проведенні запланованого емпіричного дослідження та розробці на його основі тренінгової програми формування психологічної захищеності студентської молоді від маніпулятивного впливу.

Література

1. Крикун В.Ю. Поняття «маніпулювання»: сутність та контексти. *Вісник Національного юридичного університету імені Ярослава Мудрого. Серія: Філософія, філософія права, політологія, соціологія*. 2022. № 2 (53). С. 34–45.

2. Орбан-Лембрик Л.Е. Соціальна психологія : підручник : у 2 кн. Кн. 1 : Соціальна психологія особистості і спілкування. Київ : Либідь, 2004. 576 с.
3. Чалдіні Р. Психологія впливу / пер. з англ. С. Колесник. Харків : Книжковий клуб «Клуб Сімейного Дозвілля», 2017. 368 с.
4. Furnham A., Richards S. C., Paulhus D. L. The Dark Triad of Personality: A 10 Year Review. Social and Personality Psychology Compass. 2013. Vol. 7, No. 3. P. 199–216.
5. Jones D. N., Paulhus D. L. Introducing the Short Dark Triad (SD3): A Brief Measure of Dark Personality Traits. Assessment. 2014. Vol. 21, No. 1. P. 28–41.

Катерина КОМПАНЕЦЬ,
студентка I курсу другого (магістерського) рівня вищої освіти
факультету психології та історії,
Центральноукраїнський державний університет імені Володимира Винниченка
Науковий керівник: кандидат психологічних наук, доцент Олена ШАУМЯН

ВПЛИВ САМООЦІНКИ НА ФОРМУВАННЯ ОСОБИСТИХ КОРДОНІВ У ПАРТНЕРСЬКИХ СТОСУНКАХ

Постановка проблеми. У сьогоденні самооцінка набуває значущості як один з показників зрілої та індивідуальної особистості. Досліджено, що людина при народженні не має відповідного рівня самооцінки, тому її формує оточення. Вона має великий вплив на діяльність, поведінку та міжособистісне спілкування. Незалежно від ситуацій, саме самооцінка має вплив на емоційну стійкість індивіда, що забезпечує потребу адекватно оцінювати себе, свої якості та можливості, а також залишатися самим собою та усвідомлювати свою цінність та значущість серед людей. Рівень самооцінки має безпосередній вплив на формування особистих кордонів: чим вищим є її рівень, тим чіткішими і здоровими будуть особисті кордони. Особисті межі є запорукою збереження особистістю її здатності до захисту та виявлення власного «Я», автентичності, відповідальності та адаптації. Адекватно сформована самооцінка та особисті кордони у партнерських стосунках безпосередньо впливають на рівноправність взаємодії, розподіл відповідальності, формування ідентичності кожного з партнерів та збереження в стосунках взаємоповаги та взаєморозуміння. Незважаючи на значну кількість досліджень самооцінки, її вплив на формування особистих кордонів в партнерських стосунках залишається недостатньо вивченим і потребує більш детального аналізу. Тому, актуальність теми для дослідження зумовлена формуванням цілісності, гармонійності і стабільності в партнерських стосунках, яка безпосередньо пов'язана з впливом самооцінки на формування особистих меж.

Мета – теоретично дослідити вплив самооцінки на формування особистих кордонів у партнерських стосунках.

Викладення основного матеріалу. У дослідженнях, присвячених вивченню поняття самооцінки знайдено різні трактування, запропоновані багатьма авторами. Слід зауважити, що визначення є дискусійними, але такі підходи до вивчення цього поняття не суперечать один одному, а вдало доповнюють зміст його визначення.

У. Джеймс був першим, хто трактував поняття самооцінки як власний образ у структурі особистості. Згодом, К. Роджерс став представником іншого підходу і дав визначення поняттю, як компоненту структури Я-концепції особистості, формування якої відбувається у процесі соціалізації під час взаємодії з людьми. А Маслоу висвітлював поняття через описану ним ієрархію потреб, яка була представлена у любові, приналежності та самоповазі [4, с. 1]. Так, С. Куперсміт пов'язував поняття самооцінки з почуттям самоцінності та переконанням людини у власній значущості. В основі самооцінки автор виділяв такі основні аспекти, як: влада, чесність, значущість, компетентність та успіх у досягненні власних цілей [3, с. 7–8].

В результаті аналізу наукових підходів щодо визначення терміну можна стверджувати, що самооцінка – це надання оцінки своїм здібностям, вчинкам та можливостям. Це усвідомлення своєї цінності, неповторності, індивідуальності та унікальності, яка формується в залежності від моральних норм та правил, ціннісних орієнтацій та настанов, прийнятих у суспільстві під час її соціалізації. Залежно від цінностей ідей та думок, які є прийнятими для людини самооцінка може мати три рівні – завищений, занижений та адекватний. Завищена самооцінка проявляється у переоцінюванні власних можливостей і відсутності критичності до себе. Занижена – у невпевненості, нерішучості, прояві комплексів, страху діяти та знеціненні власних здібностей. Адекватна самооцінка – найбільш оптимальна, за якої людина здатна реально себе оцінювати, є впевненою у собі та своїх рішеннях, не залежить від думки оточуючих і є здатною до формування гармонійних стосунків [1, с. 2–3].

Тому, можна зробити висновок, що самооцінка є важливим чинником формування особистості і визначає ставлення людини до себе, своїх цінностей та можливостей. Вона має безпосередній вплив на поведінку, спосіб взаємодії з соціумом та здатність до самовираження. Саме на основі сформованості самооцінки вибудовуються особисті кордони, які регулюють прийняті межі у міжособистісній взаємодії. У контексті партнерських стосунків особисті кордони мають суттєве значення, бо саме вони створюють баланс між власними потребами та повагою до партнера, що сприяє формуванню здорових відносин.

Особисті кордони, як і самооцінка розвиваються та мають властивість змінюватись протягом всього життя. Коли кордони сформовані правильно, людина проявляє гнучкість в їх зміні залежно від ситуації та діє відповідно до своїх бажань та можливостей. В загальному розумінні поняття особистих кордонів можна розглядати як набір усвідомлених або неусвідомлених правил поведінки, які людина встановлює для себе, щоб зберегти свою особистість і відчувати себе собою.

Дослідниця Е. Шамшікова описувала поняття меж як одну із функцій особистості, що допомагала відділяти «своє» – те, що можна контролювати та

«інше» – те, що не належить мені. У дослідженнях інших авторів, таких як: А. Варге, А. Чернікова та К. Вітакер увага зосереджувалась на психологічній дистанції і кордонах, як чиннику, що має суттєве значення у формуванні здорових партнерських стосунків [2, с. 2]. А от Н. Тавваб, трактувала поняття особистих кордонів як очікування та потреби, які допомагають почуватися у стосунках безпечно та комфортно [5, с. 23].

Поняття особистих кордонів у партнерських стосунках описується як ступінь допуску партнера в особистий простір [2, с. 3]. У стосунках важливо, щоб обидва партнери відстоювали власні кордони з урахуванням поваги до меж один одного. Сформованість кордонів у парі залежить від особистих меж кожного з партнерів, а також від їхнього досвіду та схильності до співзалежності.

Беррі та Джена Вайнхолди – подружжя психологів, які досліджували тему особистих кордонів, співзалежності та здорових стосунків, виділили декілька видів меж:

- фізичні – вказують, наскільки близьким тілесний контакт є комфортним для людини;
- емоційні – допомагають відокремити власні почуття, емоції та ставлення до інших;
- ментальні – пов’язані з думками, цінностями та переконаннями людини;
- духовні – сприяють внутрішньому розвитку та любові до себе [2, с. 3].

Особисті кордони у партнерських стосунках є відображенням здатності людини зберігати власну індивідуальність та водночас вибудовувати близькі стосунки. Вони формуються під впливом життєвого досвіду, внутрішніх уявлень про себе та соціалізації, що підводить до розуміння ролі самооцінки в процесі формування особистих кордонів. Адже самооцінка визначає, наскільки людина відчуває свою цінність та право на власні потреби, думки і почуття. Від цього залежить здатність встановлювати прийнятті межі у міжособистісній взаємодії, зберігати баланс між «я» і «ми» у партнерських стосунках, а також реагувати на поведінку партнера без втрати власної ідентичності.

Висновки. Отже, саме внутрішнє ставлення до себе створює основу для формування особистих кордонів. Це впливає на їх чіткість, гнучкість та здатність підтримувати здорову дистанцію у міжособистісних відносинах. Це, у свою чергу, визначає якість партнерських стосунків, їхню стабільність та забезпечує емоційний комфорт обох партнерів. Тому, адекватна самооцінка є фундаментом для формування здорових особистих кордонів, а їх стабільне функціонування є необхідною умовою для побудови зрілих, гармонійних та здорових партнерських стосунків.

Література

1. Зарицька В. В., Козаченко Д. С. Феномен самооцінки у психологічному дискурсі. *Journal of Psychology Research*. 2023. Т. 29 (12). С. 19–25. URL: <https://doi.org/10.15421/102903>.
2. Калька Н. М., Федішин О. М., Горун Г. Р. Дослідження особливостей психологічних кордонів у подружжях (за результатами проективної методики

«Психологічні кордони в парі»). *Соціально-правові студії*. 2021. Вип. 1 (11). С. 173–178. DOI 10.32518/2617-4162-2021-1-173-178.

3. Миколенко Н. В. Змістовний аналіз поняття самоцінності особистості. *Наукові перспективи*. 2023. № 12(42). С. 866–880. URL: [https://doi.org/10.52058/2708-7530-2023-12\(42\)-866-880](https://doi.org/10.52058/2708-7530-2023-12(42)-866-880).

4. Прокопенко Т. Теоретичні підходи до визначення поняття «самооцінка» в психолого-педагогічних дослідженнях. URL: http://dspace.tnpu.edu.ua/bitstream/123456789/25942/1/19_Prokopenko.pdf (дата звернення: 27.03.2026).

5. Таваб Н. Г. Особисті кордони. Керівництво зі спокійного життя без травм і комплексів : посібник. Харків : Клуб Сімейного Дозвілля, 2023. 304 с.

Емма КОНДРАТЕНКО,
студентка IV курсу першого (бакалаврського) рівня вищої освіти,
факультету психології та історії
Центральноукраїнський державний університет імені Володимира Винниченка
Науковий керівник: кандидат психологічних наук,
доцент Злата РЖЕВСЬКА-ШТЕФАН

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ДЕПРЕСИВНОСТІ В ПІДЛІТКОВОМУ ВІЦІ

Постановка проблеми. Останніми роками спостерігається зростання рівня депресивності серед підлітків, що проявляється у зниженні настрою, втраті інтересу до діяльності, порушенні соціальної адаптації, зниженні самооцінки та підвищеній тривожності. Особливу стурбованість викликає той факт, що депресивні прояви у підлітковому віці часто залишаються недіагностованими або неправильно інтерпретуються як вікові особливості розвитку, що ускладнює своєчасне надання психологічної допомоги.

Попри значну кількість досліджень у галузі психології емоційних розладів, питання психологічних особливостей депресивності саме у підлітковому віці потребує подальшого уточнення з урахуванням сучасних соціокультурних умов, зокрема впливу інформаційного середовища, сімейних факторів, освітнього стресу та наслідків кризових ситуацій.

Викладення основного матеріалу. Дослідження депресії на сьогоднішній день є однією з актуальних проблем сучасної психологічної теорії та практики.

Сучасні соціальні, економічні та культурні трансформації в українському суспільстві істотно впливають на емоційний стан молодого покоління, особливо підлітків як найбільш вразливої вікової групи. Підлітковий вік характеризується інтенсивними біологічними, емоційними та соціальними змінами, що створює підвищений ризик виникнення різноманітних психологічних труднощів, зокрема депресивних станів.

Аналіз наукової літератури свідчить, що проблема вивчення депресії та депресивних станів є предметом дослідження багатьох галузей знань: психології, філософії, медицини, педагогіки, біології, фізіології. У сучасній науці проводяться міждисциплінарні дослідження проблеми депресивних станів. Але саме у медичній сфері дослідження депресії та депресивних станів переважають. Що стосується психології, то розробок значно менше. Недослідженими достатньою мірою залишаються особливості психологічних проявів депресії та депресивних станів, а також психологічних проявів депресивних станів, що стосуються основних сфер особистості (емоційних, поведінкових, когнітивних і фізіологічних). [2]

Феноменологія депресивності в психологічній науці розглядає не лише симптоми, а передусім **суб'єктивний досвід переживання депресії** – як особистість відчуває, осмислює та проживає свій стан. У цьому контексті важливо розмежувати **клінічний** та **особистісний (психологічний)** підходи. Клінічний підхід базується на медико-психіатричній моделі та розглядає депресію як **психічний розлад**, що має чіткі діагностичні критерії. Натомість особистісний (психологічний) підхід розглядає депресивність не лише як хворобу, а як **особистісний стан або властивість**, що може бути частиною внутрішнього світу людини.

Серед теоретичних підходів до пояснення депресії важливе місце займає психоаналітична концепція. Представники психоаналітичного напрямку в психології та психотерапії (Абрахам К., Радо С., Фрейд З., Хорні К. та ін.) розглядають депресію як психобіологічну реакцію особистості на втрату значущого для неї об'єкта. У межах цього підходу вважається, що переживання втрати може спричиняти глибокі емоційні переживання та формування депресивних станів.

Когнітивна теорія Бека А. акцентує увагу на дисфункціональних когнітивних схемах і так званій «когнітивній тріаді» (негативне сприйняття себе, світу та майбутнього). Він розглядає депресію не лише як емоційний розлад, а насамперед як специфічний когнітивний стан, що виникає під впливом психотравмуючих факторів. [3]

Альтернативний погляд на депресивність представлений у концепції швейцарського психотерапевта Хелла Д., який розглядає депресію як захисний механізм психіки, пов'язаний із переживанням втрати та внутрішньою інтеграцією досвіду. На думку дослідника, у період життєвих криз, пов'язаних із втратою значущого об'єкта, природною реакцією людини є почуття смутку, яке допомагає пережити цю подію. [4]

В контексті даного питання слід зупинитись на психологічних особливостях підліткового віку як передумови розвитку депресивності.

Слід зазначити, що підлітковий вік є одним із найбільш складних і вразливих періодів розвитку особистості, що супроводжується інтенсивними біологічними, психологічними та соціальними змінами. Саме в цей період значно зростає ризик виникнення депресивних станів, що обумовлено як внутрішніми психологічними трансформаціями, так і впливом зовнішніх чинників. [5]

Складність вивчення депресії зумовлена багатогранністю її проявів, нечіткістю меж між нормою та патологією, а також труднощами діагностики. Поведінкові прояви депресії можуть варіюватися від підвищеної тривожності та ажитації до апатії, загальмованості та соціальної ізоляції, що залежить від типу та тяжкості розладу. [1]

Дослідники Тапар А., Коллішоу С., Пайн Д. вважають, що депресія у підлітковому віці є поширеним і серйозним психічним розладом, який суттєво впливає на розвиток особистості, соціальне функціонування та якість життя.

Важливою психологічною особливістю даного віку є також емоційна нестабільність, яка обумовлена гормональними змінами пубертатного періоду, недостатньою сформованістю механізмів емоційної регуляції. Підлітки характеризуються підвищеною емоційною реактивністю, схильністю до різких змін настрою та труднощами в управлінні афектом [5]. Це створює підґрунтя для розвитку депресивних переживань за наявності додаткових стресових факторів.

Ще однією ключовою рисою є потреба в автономії та самостійності. Підлітки прагнуть до незалежності від батьків, формування власної ідентичності та прийняття самостійних рішень.

Отримані результати досліджень підліткової депресивності дозволяють зробити висновок про комплексний характер впливу депресогенних чинників та їхню взаємодію у процесі формування і розвитку розладу [1].

Водночас одним із найпоширеніших чинників розвитку депресії в сучасних умовах, особливо для українського населення, є проживання в країні, де тривають воєнні дії. Така ситуація істотно впливає на емоційний стан, нервову систему та загальне психологічне благополуччя. Особи, які змушені жити в умовах війни, постійно зазнають страху, тривоги, напруження й панічних переживань, перебуваючи під впливом хронічного стресу. Це спричиняє відчуття постійної небезпеки, необхідність бути наготові та зосередженими, що з часом може призвести до формування депресивних станів.

Висновки. Таким чином, актуальність дослідження зумовлена необхідністю поглибленого аналізу психологічних особливостей депресивності у підлітків, виявлення чинників її формування та прояву, а також розробки ефективних підходів до ранньої діагностики й профілактики.

Подальші дослідження проблеми депресивності у підлітковому віці доцільно спрямувати на поглиблене вивчення індивідуально-психологічних та соціокультурних чинників її виникнення і перебігу. Окремої уваги заслуговує розробка та апробація комплексних програм профілактики і психологічної підтримки підлітків, адаптованих до сучасних умов, зокрема в контексті кризових ситуацій та соціальної нестабільності.

Література

1. Бігун Н.І. Психологічні умови особистісного розвитку підлітків з депресивними розладами: Монографія. Кам'янець-Подільський: ПП Медобори. 2011. 160 с.

2. Круглова, Н. Теоретичні засади дослідження сутності депресії та депресивних станів і їх психологічних проявів. *Збірник наукових праць «Проблеми сучасної психології»*, (49), 2020. С. 202–223.

3. Пфайфер С. Депресія: Хвороба сучасності / пер. О. Кушніков. Львів: Свічадо. 2017. 88 с.

4. Радул І. Г. Депресивність як психологічний феномен. *Актуальні проблеми психології: збірник наукових праць Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України*. Київ, Ніжин: ПП Лисенко. Т. IX. Вип. 11. 2018. С. 163-172.

5. Rao U, Chen L.-A. Characteristics, correlates, and outcomes of childhood and adolescent depressive disorders. *Dialogues Clin Neurosci*. 2009 Mar;11(1): p. 45–62.

Дар'я КОРЕНЄВА,
студентка IV курсу першого (бакалаврського) рівня вищої освіти
факультету психології та історії
Центральноукраїнський державний університет імені Володимира Винниченка
Науковий керівник: кандидат психологічних наук, доцент Ірина МЕЛЬНИЧУК

КОГНІТИВНІ ТА ЕМОЦІЙНІ МЕХАНІЗМИ КОПІНГУ ЯК ЧИННИКИ ФОРМУВАННЯ СТРЕСОСТІЙКОСТІ СУЧАСНОЇ МОЛОДІ

Постановка проблеми. Молоді сьогодні доводиться реагувати на нестабільність і високий темп змін, що вимагає неабиякої адаптивності. Період юнацького віку - своєрідний рубіж із гострими пошуками себе та формуванням життєвих стратегій. Соціальні зміни, тиск навчання і внутрішній пошук ідентичності часто призводять до затяжного стресу. За Е. Еріксоном, центральне новоутворення цього етапу - ідентичність, яка протиставляється ролям змішаності [2, с.128-135]. Чи зможе особистість подолати цю кризу, сильно залежить від уміння залучати свої внутрішні резерви, тому аналіз копінг-механізмів виглядає вкрай необхідним.

Викладення основного матеріалу. Період юності (від 17 до 21 року) визначається в психологічній науці як критичний етап переходу до дорослої відповідальності, що неминуче супроводжується інтенсивною перебудовою ціннісно-сміслової сфери та частими внутрішніми конфліктами. У цей час психологічна стійкість особистості ще не є остаточно закріпленою статичною рисою; вона перебуває у стані активного формування, що розгортається у постійній взаємодії молодого людини з соціальним оточенням.

Визначальне значення у цьому процесі має розвиток «когнітивної зрілості». Цей феномен дає змогу юнакам та дівчатам поступово відмовлятися від інфантильних, регресивних форм психологічного захисту на користь свідомих зусиль, спрямованих на подолання життєвих труднощів [1, с. 112].

Когнітивна зрілість дозволяє не просто реагувати на стрес, а аналізувати його причини та прогнозувати наслідки.

Спираючись на фундаментальний підхід Сальваторе Мадді, ми розглядаємо стресостійкість крізь призму концепту «життестійкості» (hardiness). Це не просто пасивна витривалість, а активна життєва позиція, що дозволяє особистості зберігати високу ефективність і психічне здоров'я навіть у екстремальних чи деструктивних умовах [3, с. 262]. В юнацькому віці цей внутрішній ресурс живиться через механізм «залученості» - глибоке переконання молодшої людини у тому, що її зусилля мають сенс, а активна участь у подіях власного життя є кращою за пасивність та відчуження.

У системі копінг-поведінки ключова роль належить інтелектуальній обробці стресогенної інформації. Процес подолання завжди розпочинається з когнітивної оцінки ситуації. Спочатку відбувається первинна оцінка - визначення ступеня реальної чи уявної загрози для добробуту особистості. Наступним етапом є вторинна оцінка, яка полягає у ретельному пошуку та інвентаризації внутрішніх (інтелект, досвід) або зовнішніх (соціальна підтримка) ресурсів, необхідних для нейтралізації стресора [1, с. 145]. Проте у юнацькому віці ця логічна схема часто деформується через типові когнітивні викривлення. Найбільш поширеними серед молоді є катастрофізація («це кінець світу») та ірраціональне перебільшення масштабів проблеми, що блокує конструктивну діяльність.

У контексті метакогнітивної терапії Е. Веллса стверджується, що патогенним є не сам стресовий фактор, а специфічний стиль мислення про нього - так званий когнітивно-уважний синдром. Розвиваючи навички метакогнітивного моніторингу (спостереження за власними думками «з боку»), студент отримує можливість вчасно зупинити непродуктивні румінації та порожні тривожні переживання. Замість безплідного занепокоєння особистість фокусується на формуванні конкретного плану дій [5, с. 48]. Паралельно з цим, концепція «навченого оптимізму» М. Селігмана пропонує механізм трансформації пояснювального стилю: молода людина вчиться не зводити поодинокі невдачі до статусу масштабних особистісних провалів, а інтерпретувати їх як локальні та тимчасові перешкоди, які піддаються корекції [4, с. 52].

Емоційна сфера в юності відзначається надзвичайною динамічністю та лабільністю. Рівень індивідуальної стресостійкості безпосередньо корелює з емоційною гранулярністю - здатністю людини точно ідентифікувати та розрізняти відтінки власних почуттів. Важливо розуміти, що людський мозок не просто механічно реагує на зовнішні подразники; він активно конструює емоційні стани, спираючись на попередній суб'єктивний досвід. Відтак, цілеспрямований розвиток емоційного інтелекту та постійне розширення «емоційного словника» стають дієвими інструментами зміцнення антистресового імунітету.

Серед широкого спектру ментальних механізмів особливе місце посідають адаптивні стратегії: сублімація (переведення напруги у творчість чи роботу), гумор та альтруїстична поведінка. Вони допомагають особистості інтегрувати

травматичний досвід у структуру «Я» без руйнівної шкоди для психіки. Натомість деструктивні механізми, такі як тотальне заперечення реальності або витіснення неприємних фактів, виконують роль лише тимчасових «анестетиків». Вони згладжують емоційну напругу на короткий термін, але в довгостроковій перспективі суттєво підвищують ризик психосоматичних розладів та значно знижують когнітивну здатність до ефективного навчання [1, с. 168].

Глибокий теоретичний аналіз наукових джерел дозволяє нам описати процес формування стресостійкості молоді як чітку послідовність етапів:

1. Інформаційний етап: активний збір даних про природу стресора, аналіз його причин та ретельний самоаналіз власних станів (когнітивний рівень обробки).

2. Етап емоційної стабілізації: цілеспрямоване зниження рівня тривоги шляхом мобілізації прихованих внутрішніх сил або залучення зовнішньої соціальної підтримки.

3. Діяльнісний етап: вибір та реалізація конкретної копінг-стратегії. Це може бути пряма атака на проблему (вирішення), звернення за фаховою чи дружньою допомогою, або раціональне дистанціювання від ситуації, яку неможливо змінити.

Окрему увагу варто приділити ролі «надії» як потужної когнітивної сили. Згідно з сучасними дослідженнями, надія - це не пасивне очікування кращого, а складна структура, що включає чітке бачення шляхів до мети та наявність внутрішньої «агентності» (енергії для руху). Для сучасного юнацтва це трансформується у здатність розглядати власну освіту та безперервний саморозвиток як надійні стратегічні інструменти подолання життєвих криз.

Емпіричні та теоретичні дані переконливо свідчать, що найвищі показники стійкості демонструють ті молоді люди, які зуміли знайти баланс між особистісною автономністю та готовністю довіряти оточенню. Це цілком співзвучно з класичними поглядами Еріка Еріксона: повноцінна доросла ідентичність є неможливою без розвиненої здатності до інтимності, відкритості у стосунках та конструктивної співпраці з іншими людьми [2, с. 132].

Висновки. Підсумовуючи, зазначимо, що стресостійкість у юнацькому віці - це не статична вроджена якість, а складний динамічний процес, фундаментом якого є гармонійне поєднання трьох компонентів: когнітивної гнучкості, емоційної саморегуляції та арсеналу конструктивних копінг-стратегій. Когнітивні ресурси, зокрема метакогнітивний моніторинг та техніка позитивного переосмислення, дозволяють особистості раціоналізувати стресовий досвід, позбавляючи його паралізуючої сили. Водночас емоційна диференціація та адаптивна саморегуляція створюють необхідний запас психоенергетичних сил для подолання перешкод. Найкращі адаптаційні результати демонструють студенти, які інтегрують активне вирішення проблем із глибоким включенням у якісні соціальні стосунки. З огляду на це, розвиток навичок когнітивно-емоційної регуляції має стати невід'ємною складовою сучасної психологічної освіти та виховання молоді, що є запорукою збереження їхнього ментального здоров'я в умовах соціальної турбулентності.

Література

1. Психологія стресу: підручник / Л. Б. Наугольник. Львів: Львівський державний університет внутрішніх справ, 2015. 324 с.
2. Erikson E. (1968). Identity: Youth and crisis. New York: W. W. Norton & Company.
3. Maddi S. R. (2005). On Hardiness and Other Pathways to Resilience. *American Psychologist*, 60 (3), 261–262. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.60.3.261>
4. Seligman M. E. P. (1990). Learned optimism. New York: Knopf.
5. Wells A. (2009). *Metacognitive therapy for anxiety and depression*. The Guilford Press.

Валентина КОРЖ,

*студентка IV курсу першого (бакалаврського) рівня вищої освіти
факультету психології та історії*

Центральноукраїнський державний університет імені Володимира Винниченка

*Науковий керівник: кандидат психологічних наук,
доцент Олена СТІЛЕЦЬ-БАБЕНКО*

ПСИХОЛОГІЧНА ГОТОВНІСТЬ ДИТИНИ ДО НАВЧАННЯ В ШКОЛІ ЯК УМОВА УСПІШНОЇ АДАПТАЦІЇ

Постановка проблеми. У сучасних умовах реформування освітньої системи України особливої актуальності набуває проблема психологічної підготовки дітей до навчання у школі. Перехід від дошкільного до молодшого шкільного віку є складним етапом розвитку особистості, який супроводжується зміною соціальної ситуації розвитку, провідної діяльності та системи взаємин з оточенням. Початок шкільного навчання пов'язаний із новими вимогами до дитини: необхідністю дотримання правил, виконання навчальних завдань, розвитку довільної поведінки та відповідальності. Саме тому важливим є формування психологічної готовності як передумови успішної адаптації. Недостатній рівень готовності може призводити до труднощів у навчанні, підвищеної тривожності, формування негативного ставлення до школи. Це визначає необхідність комплексного підходу до дослідження та розвитку цього

Проблема психологічної готовності до школи розглядалася у працях вітчизняних та зарубіжних учених. Зокрема, Л.С. Виготський підкреслював роль соціального середовища у розвитку дитини, Д.Б. Ельконін — значення провідної діяльності, Л.І. Божович — формування мотиваційної сфери особистості. Науковці наголошують, що готовність до школи не обмежується лише інтелектуальним розвитком, а включає цілу систему психологічних характеристик.

Викладення основного матеріалу Психологічна готовність до навчання у школі розглядається сучасними науковцями як інтегративне особистісне

утворення, що відображає рівень розвитку психічних процесів та властивостей дитини, необхідних для успішного включення у навчальну діяльність [5]. Вона не зводиться лише до інтелектуальної підготовки, а охоплює систему внутрішніх механізмів саморегуляції, мотивації та соціальної взаємодії.

У сучасних дослідженнях підкреслюється, що структура психологічної готовності є багатокомпонентною і включає інтелектуальний, мотиваційний, емоційно-вольовий та соціальний компоненти. Такий підхід дозволяє розглядати готовність як цілісну систему, в якій кожен компонент виконує свою функцію у процесі адаптації до школи.

Ключовим компонентом психологічної готовності є **довільна регуляція поведінки**, яка забезпечує здатність дитини підпорядковувати власні дії вимогам навчальної діяльності. Саме сформованість самоконтролю, уміння діяти за правилом та планувати власну діяльність визначають успішність входження у шкільне середовище [3].

Важливу роль відіграє також **розвиток пізнавальних процесів**, зокрема мислення, пам'яті та уваги. У сучасному науковому дискурсі наголошується, що психологічна готовність передбачає не стільки обсяг знань, скільки сформованість розумових операцій — аналізу, узагальнення, класифікації та встановлення причинно-наслідкових зв'язків [4].

Не менш значущим є **емоційно-вольовий компонент**, який забезпечує стійкість до труднощів, здатність до подолання перешкод та регуляції емоційних станів. Дослідження свідчать, що недостатній рівень емоційної стабільності може ускладнювати процес адаптації дитини до школи та негативно впливати на її навчальну діяльність.

Особливе місце у структурі психологічної готовності займає **мотиваційна сфера**. Сучасні науковці підкреслюють, що внутрішня позиція школяра формується через інтерес до навчання, усвідомлення значущості освіти та прагнення досягати результатів [1]. Саме мотивація визначає активність дитини у навчальному процесі та її ставлення до школи.

Крім того, важливою складовою є **соціально-психологічна готовність**, яка проявляється у здатності до взаємодії, дотримання соціальних норм та ефективної комунікації. У сучасних умовах ця складова набуває особливого значення, оскільки навчання передбачає постійну взаємодію з учителем і однолітками.

Висновки. Отже, теоретичний аналіз сучасних досліджень дозволяє зробити висновок, що психологічна готовність є системним утворенням, яке формується у процесі розвитку дитини та визначає її здатність до адаптації і навчання в школі. Психологічна готовність дитини до шкільного навчання - це один з найважливіших підсумків психічного розвитку в період дошкільного дитинства. Психологічна готовність дитини старшого дошкільного віку до навчання в школі є складним, багатокомпонентним утворенням, що охоплює інтелектуальну, емоційно-вольову, мотиваційну та соціальну сфери розвитку. Її сформованість забезпечує успішну адаптацію дитини до нових умов навчальної діяльності, сприяє розвитку пізнавальної активності та формуванню позитивного ставлення до школи.

Важливо зазначити, що сучасні умови життя суттєво впливають на процес формування психологічної готовності. Зокрема, діти, які зростають в умовах війни, зазнають підвищеного рівня стресу, тривожності та емоційної нестабільності. Це може проявлятися у зниженні концентрації уваги, труднощах у встановленні соціальних контактів, підвищеній вразливості або, навпаки, емоційному відчуженні.

У таких умовах особливого значення набуває психологічна підтримка дитини з боку дорослих — батьків, вихователів та практичних психологів. Формування відчуття безпеки, стабільності, довіри до світу є необхідною передумовою успішної підготовки до школи. Освітнє середовище має бути чутливим до переживань дитини та спрямованим на розвиток її емоційної стійкості, навичок саморегуляції та соціальної взаємодії.

Таким чином, забезпечення психологічної готовності старших дошкільників до навчання в школі потребує комплексного підходу, що враховує не лише вікові особливості розвитку, а й специфічні соціальні умови, зокрема вплив воєнних подій. Подальші дослідження доцільно спрямувати на розробку ефективних психолого-педагогічних програм підтримки дітей, які зростають у кризових умовах, з метою підвищення їх адаптаційних можливостей та збереження психічного здоров'я.

Література

1. Максименко С.Д. Психологія особистості: сучасні підходи. Київ: Видавничий дім "Слово", 2023. 304с.
2. Павлик Н.В. Психологічна готовність вчителя Нової української школи. Актуальні проблеми психології. 2023. №3. С. 67-74.
3. Павлик Н.В. Психологічна готовність особистості до діяльності в умовах сучасної освіти. *Психологія особистості*. 2021. №2. С. 45-52.
4. Савченко О.Я. Початкова освіта в умовах Нової української школи. Київ: Генеза, 2022. 192с.
5. Чорна І.М. Психологічна готовність дітей до навчання у школі: теоретичний аналіз. *Науковий вісник*. 2024. № 1. С. 112-118

Максим КОРКІН,
студент IV курсу першого (бакалаврського) рівня вищої освіти
факультету психології та історії
Центральноукраїнський державний університет імені Володимира Винниченка
Науковий керівник: старший викладач Людмила КАЛАШНИКОВА

СУЇЦИДАЛЬНА ПОВЕДІНКА ЯК РЕАКЦІЯ ОСОБИСТОСТІ НА КОЛЕКТИВНУ ТРАВМУ

Постановка проблеми. Актуальною тенденцією сьогодення України, що пов'язана з повномасштабною війною з росією, є зростання кількості

психотравмуючих факторів, що суттєво впливають на психічний стан населення нашої країни, особливо неповнолітніх. У цих умовах спостерігається посилення проявів психологічної дезадаптації, однією з крайніх форм якої є суїцидальна поведінка.

Актуальність дослідження сутності суїцидальної поведінки зумовлена необхідністю глибокого осмислення наукових феноменів «суїцид» та «суїцидальна поведінка» з урахуванням сучасних викликів. У першу чергу йдеться про вплив колективної травми, хронічного стресу та соціальної нестабільності на найбільш вразливу категорію населення- дітей та підлітків.

Незважаючи на значну кількість наукових досліджень, проблема суїцидальної поведінки залишається складною та багатовимірною. Історичний розвиток уявлень про суїцид та суїцидальну поведінку демонструє еволюцію від морально-релігійного осуду до філософського осмислення та міждисциплінарного наукового аналізу вказаних феноменів. Водночас відсутність єдиного підходу до розуміння сутності суїциду та суїцидальної поведінки ускладнює розробку ефективних профілактичних та корекційних програм.

Викладення основного матеріал. Аналіз наукової літератури засвідчує, що проблема суїцидальної поведінки є складним міждисциплінарним феноменом, який досліджується в межах медицини, психології, соціології, філософії, права та інших наукових галузей. Подібна багатовекторність наукових підходів пояснюється складністю природи суїциду та суїцидальної поведінки, що формуються під впливом біологічних, психологічних і соціальних чинників [1].

Історично поняття «суїцид» (від лат. «sui» — «себе», «caedere» — «вбивати») було введено в науковий обіг Т.- Брауном у XVII сторіччі, який під цим феноменом розумів форму свідомого та добровільного самознищення, що детермінується гострими внутрішніми конфліктами, деструктивними емоційними станами або наявністю психічних девіацій. Значний внесок у наукове осмислення суїциду зробив Е.Дюркгейм, який у праці «Самогубство» обґрунтував соціальну природу цього явища, розглядаючи його як індикатор стану суспільства [3].

У межах медичного підходу, представниками якого є Ж.Е.□□ Ескіроль та Д.П.□□ Фальєре, суїцид розглядався як прояв психічної патології, зокрема як симптом психічних розладів. Водночас сучасні дослідження, зокрема, в межах рекомендацій Всесвітньої організації охорони здоров'я, підтверджують, що суїцидальна поведінка може виникати й у психічно здорових осіб під впливом інтенсивних психотравмуючих чинників.

Варто вказати, що найчастіше суїцид трактується як усвідомлений акт самопозбавлення життя, що виникає в умовах гострої кризи, внутрішнього конфлікту або емоційного виснаження [4]. Як зазначає Л.М. Юр'єва, ключовими характеристиками суїцидальної поведінки є: відчуття безнадійності, інтенсивний психологічний біль та виснаження адаптаційних ресурсів особистості [5].

Аналіз наукової літератури дозволяє виокремити кілька основних методологічних напрямків дослідження суїцидальної поведінки.

Перш за все мова йде про психопатологічний підхід, у межах якого суїцид розглядається як прояв психічних розладів та патологічних змін психіки. Однак, такий підхід не допускає існування випадків суїцидальної поведінки у психічно здорових людей.

На відміну від попереднього, психологічний підхід акцентує увагу на внутрішніх деструктивних механізмах особистості, якій властиві суїцидальні наміри. Так, у психоаналітичній концепції З. Фрейда суїцид пояснюється через дієвість інстинкту смерті («Танатосу»). Йдеться про внутрішній конфлікт між життєвими і деструктивними потягами [2]. К. Меннінгер розглядає суїцид як поєднання трьох тенденцій: бажання вбити, бути вбитим і померти.

У межах аналітичної психології К. Г. Юнг підкреслював роль несвідомих процесів та архетипів, розглядаючи суїцид як можливий символічний акт трансформації особистості. А. Адлер трактував сутність цього явища через призму почуття неповноцінності та дефіциту соціального інтересу.

Представники соціологічного підходу, зокрема, Е. Дюркгейм, розуміють суїцид як соціальний факт, що залежить від рівня інтеграції та регуляції в суспільстві [3]. Розвиток цієї ідеї знаходимо у наукових розвідках Н.В. Паніної, яка пов'язує суїцидальні тенденції з явищами соціальної аномії та відчуження.

Вагомий внесок у розуміння сутності суїциду зробила А.Р. Амбрумова, яка розглядає його як наслідок соціально-психологічної дезадаптації особистості в умовах мікросоціального конфлікту. В межах соціально-психологічного підходу, що поєднує вплив соціальних та індивідуальних чинників, працюють українські дослідники Т.І. Ковальова, Л.В. Лещенко, які наголошують на значущості сімейного середовища, міжособистісних відносин та соціальної підтримки.

Глибинний аналіз проблеми суїцидальної поведінки потребує звернення до сучасних концепцій українських науковців, які значну увагу приділяють дослідженню впливу повномасштабної війни на тенденцію зростання суїцидальних намірів людей. Зокрема, О.Є. Блинова підкреслює, що в умовах воєнного стану спостерігається суттєве зростання рівня психологічного напруження та поширення латентних форм аутоагресії [1]. В.Л. Зливков зазначає, що в умовах війни суїцидальні тенденції можуть виступати як спосіб уникнення нестерпної реальності. Г.М. Кожина розглядає суїцидальну поведінку як наслідок хронічного дистресу та порушення адаптаційних механізмів. Т.І. Ларіна акцентує увагу на ролі тривожності та когнітивних спотворень, які підсилюють схильність особистості до імпульсивних рішень щодо припинення життя.

З позиції генетичної психології С.Д. Максименко трактує суїцидальну поведінку як прояв глибокої психологічної дезадаптації та порушення життєвого шляху особистості. О.О. Мороз підкреслює, що аутоагресія виникає внаслідок порушення функціонування психологічних захисних механізмів, коли агресія спрямовується на самого себе [5].

У межах когнітивно-поведінкового підходу А.Т. Бек пояснює сутність суїцидальної поведінки за рахунок актуалізації негативних когнітивних схем, зокрема відчуття безнадійності та песимістичне бачення майбутнього [4].

Узагальнюючи викладений матеріал, можна констатувати, що кожен із розглянутих наукових підходів розкриває лише окремі аспекти сутності суїциду та суїцидальної поведінки, не забезпечуючи повного розуміння цих феноменів. Якщо соціально-психологічний підхід акцентує увагу на зовнішніх факторах, то психодинамічний — на внутрішні конфлікти, а когнітивно-поведінковий — на особливості мислення особистості. Подібний стан речей зумовлює важливість розробки інтегративного підходу до дослідження суїцидальної поведінки.

Окреслені теоретичні підходи створюють підґрунтя для розуміння природи явища суїцидальна поведінка, проте особливої гостроти ця проблема набуває при аналізі конкретних поведінкових проявів у підлітковому середовищі.

Емпіричні дослідження засвідчують, що у підлітковому віці суїцидальна поведінка формується під впливом комплексу чинників, серед яких провідними є депресія, сімейні конфлікти, булінг, соціальна ізоляція та вживання психоактивних речовин [5]. Важливу роль відіграють також соціально-економічні умови та індивідуально-психологічні особливості підлітків. В умовах війни ці фактори посилюються під впливом колективної травми, хронічного стресу та інформаційного перевантаження, що призводить до виснаження психологічних ресурсів особистості.

Висновки. Узагальнюючи матеріал, викладений у статті, можна констатувати, що суїцидальна поведінка постає як складне багатофакторне явище, що виникає внаслідок взаємодії внутрішніх психологічних механізмів і зовнішніх соціальних впливів, що потребує комплексного та інтегративного підходу до її вивчення та профілактики.

Перспективу подальших досліджень вбачаємо в розробці ефективних програм профілактики суїцидальної поведінки, спрямованих на зміцнення психологічної стійкості, розвиток адаптивних копінг-стратегій та підтримку соціальних зв'язків підлітків.

Література

1. Браун Т. Релігія медика: пер. з англ. О.М. Коваленка. Київ: Dover Publications, 2020. 160 с.
2. Джойнер Т.Е. Чому люди вчиняють суїцид: пер. з англ. І. С. Савченко. Київ : Harvard University Press, 2022. 288 с.
3. Дюркгейм Е. Самогубство: соціологічний етюд: пер. з фр. Л.Кононовича. Київ: Основи, 2021. 360 с.
4. Загальна психологія: словник термінів та персоналій для здобувачів першого (бакалаврського) рівня вищої освіти ОПП «Психологія» спеціальності С4 Психологія денної та заочної форм здобуття вищої освіти. уклад. Т.М. Борко. Миколаїв : МНАУ, 2025. 46 с.
5. Ларіна Т.І. Предиктори аутоагресивної поведінки у цивільного населення. *Психологія і особистість*. 2024. № 1. С. 62.

Андрій КОРОЛЬОВ,

*студента I курсу другого магістерського рівня вищої освіти
факультету психології, історії та соціології*

Херсонський державний університет

Науковий керівник: кандидат психологічних наук, доцент Лариса ТЬОР

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ АДАПТАЦІЇ, РЕЗИЛІЄНТНОСТІ ТА ВІДНОВЛЕННЯ ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я ОСОБИСТОСТІ В УМОВАХ СУСПІЛЬНИХ КРИЗ І ВОЄННИХ ВИКЛИКІВ

Постановка проблеми. Сучасні суспільні кризи та воєнні виклики формують тривале психотравмуюче середовище, яке суттєво трансформує психічну діяльність особистості. Людина змушена функціонувати в умовах постійної загрози життю, невизначеності, інформаційного перевантаження та втрат, що призводить до хронічного стресу, емоційного виснаження та порушення адаптаційних механізмів.

На нашу думку, ключовою особливістю сучасних криз є їхня довготривалість, що не дозволяє психіці завершити стресову реакцію і повернутися до стану рівноваги. Відповідно до теорії стресу Ганса Сельє, організм проходить стадії тривоги, резистентності та виснаження, причому саме остання стадія пов'язана з дезадаптацією і ризиком психічних порушень [1, с. 36–50].

Дослідивши сучасні підходи до проблеми бойового стресу, ми можемо зазначити, що тривале перебування у небезпечному середовищі призводить до накопичення психічного напруження, яке знижує ефективність когнітивних процесів і погіршує емоційну регуляцію [2, с. 103–130]. Це обумовлює необхідність вивчення механізмів, що забезпечують збереження психічного здоров'я.

Викладення основного матеріалу. Психологічна адаптація є процесом активної перебудови психічної діяльності у відповідь на змінені умови середовища [3, с. 19–44]. Вона охоплює емоційний, когнітивний, поведінковий і смисловий рівні функціонування особистості.

Підсумовуючи можна стверджувати, що в умовах війни адаптація набуває якісно нового характеру, оскільки людина змушена не лише пристосовуватися до зовнішніх обставин, але й переосмислювати власну ідентичність, цінності та життєві орієнтири. Це робить адаптацію не просто реактивним, а глибинно трансформаційним процесом.

Згідно з підходом Річарда Лазаруса, адаптація визначається когнітивною оцінкою ситуації та вибором копінг-стратегій [3, с. 141–168]. У воєнних умовах переважає оцінка ситуації як загрози, що проявляється у:

- постійній настороженості;
- звуженні мислення;
- труднощах із прийняттям рішень;
- зниженні здатності до довгострокового планування.

Дослідивши нейропсихологічні аспекти, можна стверджувати, що тривалий стрес спричиняє алостатичне навантаження, яке негативно впливає на функції гіпокампа та префронтальної кори, що призводить до погіршення пам'яті та контролю емоцій [4, с. 873–903]. Таким чином, адаптація в умовах війни є динамічним процесом, який може як підтримувати функціональність, так і призводити до виснаження при тривалому навантаженні.

Резилієнтність як ресурс стійкості

Резилієнтність розглядається як здатність особистості зберігати або відновлювати психічну рівновагу в умовах стресу [5, с. 227–232].

Дослідивши дане поняття, можемо зазначити, що резилієнтність є інтегральною характеристикою, яка поєднує когнітивні, емоційні та соціальні ресурси особистості. Вона не означає відсутності страждання, а передбачає здатність витримувати складні переживання без втрати функціональності.

У контексті впливу екстремального стресу на свідомість та тіло ключовими складовими резилієнтності виступають **ефективна емоційна регуляція**, що забезпечує здатність контролювати та модулювати емоційні реакції; **когнітивна гнучкість**, яка дозволяє адаптувати мислення до змінних умов та невизначеності; **внутрішній локус контролю**, що визначає відчуття власної відповідальності за події та результати; **самоефективність**, що відображає віру в здатність успішно виконувати завдання і долати труднощі; та **соціальна підтримка**, яка забезпечує ресурсне середовище для відновлення психологічної стабільності. Ці компоненти резилієнтності функціонують як інтегральні механізми захисту, що пом'якшують негативний вплив стресових факторів на психічне та фізіологічне функціонування, сприяючи збереженню когнітивної цілісності, стабільності емоційного стану та адаптивної мобільності організму в умовах екстремального навантаження.

Особливу роль відіграє самоефективність, яку Альберт Бандура визначає як віру у власну здатність впливати на події [3, с. 79–112]. На мою думку, саме цей компонент є критично важливим у бойових умовах, оскільки він знижує відчуття безпорадності. Важливо також враховувати колективний вимір резилієнтності. Підтримка групи, наявність спільної мети та ідентичності значно підвищують здатність до подолання стресу. Водночас надмірна мобілізація без відновлення може призводити до емоційного виснаження.

Загрози психічному здоров'ю

Умови війни створюють комплексний вплив на психічне здоров'я, що проявляється у поєднанні різних негативних факторів.

Травматичний досвід змінює функціонування мозку та психіки, що проявляється у порушенні пам'яті, емоційної регуляції та відчуття безпеки [4, с. 53–73].

Відповідно до American Psychiatric Association, посттравматичний стресовий розлад характеризується повторним переживанням травматичних подій, уникненням, негативними змінами мислення та підвищеною збудливістю [4, с. 271–280].

Дослідивши проблему моральної травми, можна зазначити, що вона пов'язана з порушенням глибинних ціннісних орієнтацій і супроводжується почуттям провини, сорому та втратою довіри до світу [2, с. 20–40].

На нашу думку особливу небезпеку становить саме поєднання цих факторів, оскільки воно створює умови для формування хронічних психічних порушень.

Відновлення психічного здоров'я

Відновлення психічного здоров'я є складним і багаторівневим процесом, який включає інтеграцію травматичного досвіду та відновлення функціональності особистості.

Згідно з моделлю Джудіт Герман, процес відновлення проходить три основні етапи: стабілізація, опрацювання травми та інтеграція [2, с. 155–200]. Дослідивши ці етапи, можна зробити висновок, що без формування базового відчуття безпеки неможливе ефективне психологічне відновлення.

Таким чином ключовими механізмами відновлення є:

- нормалізація реакцій;
- емоційне опрацювання;
- когнітивне переосмислення;
- відновлення контролю над життям;
- реконструкція особистості.

Важливу роль відіграє смислова реконструкція. Згідно з концепцією Віктор Франкл, здатність знаходити сенс навіть у стражданні є фундаментальним фактором психічної стійкості [2, с. 75–100].

Висновки. Підсумовуючи, можна зазначити, що адаптація, резилієнтність і відновлення психічного здоров'я є взаємопов'язаними процесами, які визначають здатність особистості функціонувати в умовах тривалого стресу.

Адаптація забезпечує перебудову психічних процесів, резилієнтність виступає ресурсом стійкості, а відновлення пов'язане з інтеграцією травматичного досвіду.

На наш погляд, ефективне подолання наслідків воєнних криз можливе лише за умови поєднання індивідуальних психологічних ресурсів та соціальної підтримки.

В нашому дослідженні ми повинні орієнтуватися не лише на подолання наслідків травми, а й на розвиток резилієнтності як ключового ресурсу виживання і подальшого розвитку особистості.

Література

1. Selye H. The stress of life. New York: McGraw-Hill, 1956. 324 p.
2. Herman J. Trauma and recovery. New York: Basic Books, 1992. 276 p.
3. Lazarus R. S., Folkman S. Stress, appraisal, and coping. New York: Springer, 1984. 445 p.
4. van der Kolk B. The body keeps the score. New York: Viking, 2014. 464 p.
5. Masten A. Ordinary magic: resilience processes in development. American Psychologist. 2001. Vol. 56(3). P. 227–238

Валерія КОРОТКА,
студентка III курсу першого (бакалаврського) рівня вищої освіти
факультету професійно-педагогічної освіти
ДВНЗ «Донбаський державний педагогічний університет»
Науковий керівник: кандидат психологічних наук, доцент Софія БЕРЕЗКА

САМОРЕГУЛЯЦІЯ СТУДЕНТІВ ЯК ПСИХОЛОГІЧНИЙ РЕСУРС ЕФЕКТИВНОСТІ НАВЧАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ У ЗАКЛАДІ ВИЩОЇ ОСВІТИ

Постановка проблеми. У сучасних умовах трансформації вищої освіти особливого значення набуває проблема підвищення ефективності навчальної діяльності студентів. Одним із ключових психологічних ресурсів, що забезпечує успішність навчання, виступає саморегуляція як здатність особистості свідомо керувати власною діяльністю та поведінкою. Студентський вік характеризується активним розвитком когнітивних, емоційно-вольових та мотиваційних процесів, що безпосередньо впливають на формування навичок саморегуляції. Водночас сучасні освітні умови, зокрема цифровізація, дистанційне навчання та зростання інформаційного навантаження, висувають підвищені вимоги до рівня самостійності студентів. Недостатній рівень розвитку саморегуляції може призводити до зниження академічної успішності, прокрастинації та емоційного виснаження. Незважаючи на наявність значної кількості досліджень у цій сфері, проблема саморегуляції студентів потребує подальшого комплексного вивчення з урахуванням сучасних освітніх викликів. Особливої уваги потребує аналіз психологічних механізмів, що забезпечують ефективність саморегуляції у навчальній діяльності. Важливим є також вивчення взаємозв'язку між рівнем саморегуляції та мотиваційною сферою особистості. Недостатньо дослідженими залишаються питання впливу емоційно-вольових якостей на здатність студентів до самоконтролю та самоорганізації. Таким чином, окреслена проблема є актуальною та потребує подальшого теоретичного і емпіричного дослідження.

Викладення основного матеріалу. Саморегуляція студентів у процесі навчальної діяльності виступає складним інтегративним психічним утворенням, що забезпечує свідоме управління поведінкою, діяльністю та внутрішніми станами особистості. У сучасній психологічній науці вона розглядається як система внутрішніх механізмів, які дозволяють особистості визначати цілі, планувати діяльність, контролювати її перебіг і коригувати результати. Саморегуляція як цілісний психічний процес передбачає інтеграцію когнітивних, емоційних та вольових компонентів, що забезпечують узгодженість внутрішніх і зовнішніх дій особистості. Вона ґрунтується на здатності суб'єкта усвідомлювати власні потреби, можливості та обмеження, що дозволяє здійснювати адекватне самоуправління поведінкою. Важливим аспектом є рефлексивність, яка забезпечує аналіз власних дій і їх відповідність поставленим цілям. Саморегуляція включає механізми самоконтролю, самокорекції та

самостимуляції, що сприяють підтриманню необхідного рівня активності. Значну роль відіграє мотиваційна сфера, яка визначає спрямованість і стійкість діяльності особистості. У цьому контексті важливим є формування внутрішньої мотивації, що забезпечує автономність поведінки. Емоційна регуляція дозволяє знижувати вплив негативних переживань та підтримувати оптимальний психічний стан. Вольові процеси, своєю чергою, забезпечують подолання труднощів і досягнення поставлених цілей. Саморегуляція також передбачає здатність до гнучкої перебудови поведінки відповідно до змінних умов діяльності. Таким чином, вона виступає ключовим механізмом забезпечення ефективності діяльності та особистісного розвитку.

Як зазначає Т. Кириченко, саморегуляція є ключовим компонентом особистісної зрілості, що відображає здатність індивіда до самоконтролю, саморефлексії та усвідомленого прийняття рішень. Вона включає когнітивні, емоційні та вольові процеси, які забезпечують цілісність функціонування особистості у різних сферах життєдіяльності. Особливого значення саморегуляція набуває у навчальній діяльності, де від студента вимагається високий рівень самостійності та відповідальності. Таким чином, саморегуляція виступає важливим психологічним ресурсом, що визначає ефективність освітнього процесу [3].

Теоретичні засади дослідження саморегуляції ґрунтуються на уявленні про її багаторівневу структуру, що охоплює мотиваційно-цільовий, операційно-діяльнісний та рефлексивно-оцінювальний компоненти. За С. Ганабою, саморегульоване навчання передбачає активну позицію студента як суб'єкта освітнього процесу, здатного самостійно організовувати власну навчальну діяльність. Важливими складовими цього процесу є постановка цілей, планування, моніторинг і оцінювання результатів навчання. Саморегуляція тісно пов'язана з розвитком навчальної автономії, що дозволяє студенту ефективно адаптуватися до змін освітнього середовища. Водночас вона виступає основою формування метакогнітивних умінь, які забезпечують усвідомлене управління пізнавальними процесами. Таким чином, саморегульоване навчання є важливою умовою підвищення якості освіти [2].

Особливу роль у забезпеченні ефективності саморегуляції відіграють психологічні кореляти, які визначають індивідуальні відмінності у здатності студентів до самоуправління навчальною діяльністю. Як підкреслюють В. Бережний та В. Ворожбіт-Горбатюк, такими корелятами виступають самоефективність, рівень розвитку мотивації досягнення, імпліцитні уявлення про інтелект та рівень рефлексії. Високий рівень самоефективності сприяє формуванню впевненості у власних можливостях та підвищує готовність до подолання труднощів. Мотивація досягнення стимулює активність студента у навчальному процесі та забезпечує спрямованість на результат. Імпліцитні теорії інтелекту впливають на ставлення до помилок і невдач, визначаючи, чи сприймаються вони як загроза чи як можливість для розвитку. Отже, психологічні кореляти відіграють важливу роль у формуванні ефективної саморегуляції [1].

Важливим аспектом дослідження є аналіз емоційно-вольових механізмів саморегуляції, які забезпечують здатність особистості підтримувати необхідний рівень активності та долати труднощі у процесі навчання. За Н. Пов'якель, емоційно-вольова саморегуляція включає здатність до управління емоційними станами, формування вольових зусиль та подолання внутрішніх бар'єрів. Вона забезпечує стійкість до стресових впливів та сприяє досягненню поставлених цілей. У студентському середовищі це проявляється у здатності долати прокрастинацію, підтримувати мотивацію та зберігати концентрацію уваги. Недостатній рівень розвитку емоційно-вольових якостей може призводити до зниження ефективності навчальної діяльності. Таким чином, розвиток цих механізмів є важливою умовою формування саморегуляції [4].

Сучасні освітні умови, зокрема дистанційне та змішане навчання, значно підвищують вимоги до рівня саморегуляції студентів. Як зазначає В. Пугач, ефективність навчальної діяльності в умовах дистанційного навчання значною мірою залежить від рівня самоорганізації, здатності до планування часу та самоконтролю. Відсутність безпосереднього контролю з боку викладача вимагає від студентів більшої відповідальності за результати власного навчання. Водночас недостатній рівень саморегуляції може призводити до зниження навчальної мотивації та академічної успішності. Важливу роль у цьому процесі відіграє психологічна підтримка, яка сприяє формуванню позитивного ставлення до навчання. Таким чином, сучасні освітні виклики актуалізують проблему розвитку саморегуляції студентів [5].

Висновки. Відтак, аналіз наукових джерел свідчить, що саморегуляція студентів є ключовим психологічним ресурсом ефективності навчальної діяльності, який забезпечує свідоме управління поведінкою, діяльністю та емоційними станами. Вона формується під впливом різноманітних чинників, серед яких провідне місце займають мотиваційні, когнітивні та емоційно-вольові компоненти. Важливу роль у цьому процесі відіграють психологічні кореляти, що визначають індивідуальні особливості саморегуляції. Сучасні умови навчання вимагають високого рівня самостійності та відповідальності від студентів, що підвищує значущість дослідження цього феномену. Розвиток саморегуляції сприяє підвищенню академічної успішності та формуванню професійної компетентності. Таким чином, проблема саморегуляції студентів потребує подальшого наукового дослідження та практичного впровадження ефективних методів її розвитку

Література

1. Бережний В. Г., Ворожбіт-Горбатюк В. В. Психологічні кореляти саморегуляції навчально-професійної діяльності майбутніх фахівців соціономічного профілю. *Вісник Харківського національного педагогічного університету імені Г. С. Сковороди. Психологія*. 2022. Вип. 66. DOI: <https://doi.org/10.34142/23129387.2022.66.03>
2. Ганаба С. Саморегульоване навчання: концептуальні ідеї, досвід, практики. *Збірник наукових праць Національної академії Державної*

прикордонної служби України. Серія: педагогічні науки. 2024. Т. 35, № 4. С. 5–22. DOI: <https://doi.org/10.32453/pedzbirnyk.v35i4.1565>

3. Кириченко Т. В. Психологічний зміст саморегуляції особистості. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія: Психологічні науки*. 2017. Вип. 3(1). С. 35–37.

4. Пов'якель Н. І. Психологія професійної діяльності: регулятивні механізми та емоційно-вольова саморегуляція. Київ: Каравела, 2014. 312 с.

5. Пугач В. Психологічні аспекти дистанційного навчання: мотивація, самоорганізація та підтримка студентів. *Педагогічна безпека*. 2025. Вип. 10, № 1. С. 26–32.

Вікторія КОСОВА,

*студентка IV курсу першого (бакалаврського) рівня вищої освіти
факультету психології та історії*

*Центральноукраїнський державний університет імені Володимира Винниченка
Науковий керівник: доктор філософії, доцент Сергій МЕЛЬНИЧУК*

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ САМОРЕГУЛЯЦІЇ ОСОБИСТОСТІ У ЮНАЦЬКОМУ ВІЦІ В УМОВАХ СТРЕСУ

Постановка проблеми. Проблема саморегуляції особистості набуває особливої актуальності в умовах соціальної нестабільності та хронічного стресу, що є характерними ознаками сучасного суспільства. Юнацький вік, на думку С. Д. Максименка, є сенситивним періодом для формування стійких механізмів самоконтролю та вольової регуляції поведінки [1]. Саме в цей час закладається фундамент автономної, внутрішньо мотивованої саморегуляції, яка визначає подальшу здатність особистості до адаптації та самореалізації.

О. М. Кокун підкреслює, що ефективна саморегуляція є необхідною умовою успішного професійного становлення молоді [2]. Водночас дослідники фіксують суперечність: саме в юнацькому віці, коли потреба в саморегуляції найвища, особистість є найбільш вразливою до деструктивного впливу стресу. Це протиріччя і визначає актуальність дослідження.

Викладення основного матеріалу. У зарубіжній психології саморегуляція розглядається крізь призму різних теоретичних підходів. Альберт Бандура трактував її як здатність особистості керувати власною поведінкою через механізми самоспостереження, самооцінки та самореакції, де центральну роль відіграє самоефективність — переконаність у власній спроможності досягти мети. Роберт Баумейстер обґрунтував модель саморегуляції як обмеженого ресурсу: вольовий контроль виснажується під впливом тривалих навантажень, що безпосередньо пов'язує саморегуляцію зі стресостійкістю. Рой Баумейстер та його колеги довели, що стан виснаження вольових ресурсів («его-виснаження») суттєво знижує якість прийнятих рішень і підвищує імпульсивність поведінки.

У вітчизняній науці саморегуляція досліджується в контексті суб'єктно-діяльнісного підходу. О. К. Осницький розробив концепцію регуляторного досвіду особистості, виокремивши ціннісний, рефлексивний, звичний, операційний та співробітницький компоненти. Ця модель дозволяє пояснити індивідуальні відмінності в ефективності саморегуляції у юнаків. Т. М. Титаренко акцентує на ролі психологічного здоров'я як умови ефективної саморегуляції в кризових ситуаціях [3], а В. М. Корольчук довів пряму залежність між рівнем стресостійкості та якістю регуляторних процесів [4].

Юнацький вік характеризується, з одного боку, інтенсивним розвитком рефлексії, самосвідомості та здатності до планування, з іншого — емоційною лабільністю та недостатньою стабільністю регуляторних процесів. Ерік Еріксон розглядав цей період як час вирішення центрального конфлікту ідентичності, де формування стійкого «Я» є передумовою ефективного самоуправління. Джеймс Марсія конкретизував це, показавши, що юнаки зі статусом досягнутої ідентичності демонструють вищий рівень саморегуляції порівняно з тими, хто перебуває у стані дифузії.

Стрес є одним із ключових чинників, що визначають ефективність саморегуляції у юнацькому віці [4]. Річард Лазарус і Сьюзен Фолкман у трансактній моделі стресу показали, що реакція особистості на стресор визначається не стільки об'єктивною небезпекою, скільки суб'єктивною когнітивною оцінкою ситуації та наявних ресурсів подолання. Це пояснює, чому одні юнаки мобілізуються під впливом стресу, тоді як інші демонструють дезорганізацію поведінки.

Помірний, короткочасний стрес може відігравати мобілізуючу функцію, підвищуючи концентрацію уваги та швидкість реакцій. Однак хронічний стрес, за даними нейропсихологічних досліджень, призводить до структурних змін у префронтальній корі — зоні мозку, відповідальній за вольовий контроль та прийняття рішень. Це біологічно обґрунтовує, чому тривалий стресовий вплив системно підриває саморегуляцію. В умовах виснаження особистість переходить до дезадаптивних копінг-стратегій: уникнення, емоційного реагування, агресії [4; 5].

Важливим захисним ресурсом виступає резильєнтність. Ен Мастен визначала її як здатність системи підтримувати або відновлювати функціонування після стресових подій. Т. М. Титаренко розглядає резильєнтність у контексті посттравматичного зростання — здатності не лише повернутися до вихідного стану, а й досягти якісно нового рівня самоорганізації [3]. Дослідження В. В. Пічуріна підтверджують, що юнаки з розвиненими адаптивними копінг-стратегіями демонструють вищий рівень психологічної готовності до діяльності в стресових умовах [5].

Практичний вектор досліджень пов'язаний з розробкою програм розвитку саморегуляції. Марша Лайнехан у діалектично-поведінковій терапії запропонувала систему навичок емоційної регуляції, яка довела ефективність у роботі з молоддю. В українському контексті О. М. Кокун обґрунтував доцільність психопрофілактичних програм, що поєднують тренінги саморегуляції, практики усвідомленості та когнітивно-поведінкові техніки [2].

Окремої уваги заслуговує питання індивідуальних відмінностей у саморегуляції юнаків. Керол Двек у концепції «установки на зростання» показала, що юнаки, які сприймають власні здібності як розвивані, демонструють вищий рівень саморегуляції в ситуаціях стресу та невдачі. Вони схильні до наполегливості й активного пошуку стратегій подолання, а не до уникнення. Ця концепція набуває особливого значення в юнацькому віці, коли формуються стійкі переконання щодо власного потенціалу.

Суттєвим чинником є також темпоральна перспектива особистості. Філіп Зімбардо довів, що орієнтація на майбутнє — здатність відкладати миттєве задоволення заради довгострокових цілей — є одним із найпотужніших предикторів саморегуляції. Юнаки з розвиненою майбутньою орієнтацією краще витримують стресові навантаження, зберігають цілеспрямованість і рідше вдаються до дезадаптивних копінг-стратегій. Розвиток часової перспективи є перспективним напрямом психопрофілактичної роботи з молоддю в умовах хронічного стресу [4; 5].

Узагальнюючи теоретичні підходи до вивчення саморегуляції, можна констатувати, що сучасна психологічна наука розглядає її як інтегративний конструкт, що охоплює когнітивні, емоційні, мотиваційні та поведінкові виміри. Ефективна саморегуляція не є вродженою властивістю — вона формується в процесі розвитку особистості під впливом як біологічних передумов, так і соціокультурного середовища. Це відкриває широкі можливості для цілеспрямованого психологічного супроводу юнаків, особливо в умовах сучасних суспільних викликів, що вимагають від молоді винятково високого рівня психологічної стійкості та гнучкості.

Актуальним напрямом сучасних досліджень є вивчення нейробіологічних основ саморегуляції. Встановлено, що префронтальна кора, відповідальна за планування та гальмування імпульсів, остаточно дозріває лише у 25 років, що пояснює підвищену імпульсивність юнаків та їхню вразливість до стресових деструкцій. Водночас нейропластичність мозку в цьому віці є максимальною, що свідчить про виняткову ефективність тренінгових програм саморегуляції саме в юнацькому віці. Ці дані підтверджують доцільність превентивних психологічних інтервенцій і обґрунтовують пріоритетність роботи з юнацькою аудиторією в системі психологічної допомоги [2; 3].

Висновки. Саморегуляція у юнацькому віці є ключовим механізмом адаптації особистості, розвиток якої пов'язаний із формуванням автономії, відповідальності, рефлексії та здатності до цілеспрямованої діяльності. Аналіз вітчизняних і зарубіжних досліджень засвідчує, що ефективність саморегуляції визначається не лише індивідуальними ресурсами особистості, а й характером стресових впливів: помірний стрес може мобілізувати внутрішній потенціал, тоді як хронічний — системно виснажує регуляторні ресурси та провокує дезадаптивну поведінку. Розвиток резильєнтності, емоційної регуляції та адаптивних копінг-стратегій є необхідною умовою збереження психологічного благополуччя молоді в умовах сучасних викликів. Комплексне вивчення саморегуляції створює підґрунтя для розробки ефективних програм психологічної підтримки юнацтва.

Література

1. Максименко С. Д. Психологія особистості : підручник. Київ : КММ, 2007. 296 с.
2. Кокун О. М. Психологія професійного становлення сучасного фахівця : монографія. Київ : Міленіум, 2012. 200 с.
3. Титаренко Т. М. Психологічне здоров'я особистості: засоби самодопомоги в умовах тривалої травматизації : монографія. Кропивницький : Імекс-ЛТД, 2018. 160 с.
4. Корольчук В. М. Психологія стресостійкості особистості : дис. ... д-ра психол. наук : 19.00.01. Київ, 2009. 511 с.
5. Пічурін В. В. Копінг-стратегії студентів і психологічна готовність до професійної праці. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. 2015. № 2. С. 53–59.

Ірина КОСТЕНКО,

*студентка I курсу другого (магістерського рівня) вищої освіти
факультету психології та історії*

Центральноукраїнський державний університет імені Володимира Винниченка

*Науковий керівник: кандидат психологічних наук,
доцент Злата РЖЕВСЬКА-ШТЕФАН*

ПОЗИЦІЯ ЧАЙЛДФРІ У СТРУКТУРІ ОСОБИСТІСНОЇ ІДЕНТИЧНОСТІ: ГЛИБИННО-ПСИХОЛОГІЧНИЙ АНАЛІЗ У КОНТЕКСТІ СОЦІОКУЛЬТУРНИХ ТРАНСФОРМАЦІЙ

Постановка проблеми. Сучасні соціокультурні трансформації зумовлюють радикальний перехід від традиційно нормативного батьківства до моделі індивідуалізованого вибору, де позиція чайлдфрі постає не просто як відмова від дітонародження, а як специфічна «естетика існування» та активна «техніка себе» [1]. У межах другого демографічного переходу цей феномен відображає глибокий конфлікт між біологічним інстинктом продовження роду та соціокультурними умовами самозбереження й успішності [2]. Водночас у науковому дискурсі виникає фундаментальна суперечність: з одного боку, позиція чайлдфрі розглядається як реалізація дискурсу репродуктивної автономії та шлях до особистісної самоактуалізації сучасного покоління молоді [3]. З іншого боку, емпіричні дані вказують на кореляцію цього вибору з установками егоїзму та нижчим рівнем особистісної зрілості, що ставить під сумнів гармонійність такої ідентичності [4].

Наукова проблема полягає у відсутності цілісного розуміння того, як позиція чайлдфрі інтегрується в структуру особистості на глибинному рівні. Залишається малодослідженим зв'язок між дитячим травматичним досвідом (порушення прив'язаності, емоційна холодність батьків, деструктивні «життєві

сценарії») та свідомим конструюванням бездітної ідентичності [2]. Існує значна наукова невизначеність: чи є вибір чайлдфрі результатом зрілої рефлексії та неконформності до пронаталістських норм, чи він виконує роль захисного механізму, що приховує внутрішні психологічні дефіцити та страх відповідальності. Саме необхідність розкриття цих внутрішньоособистісних детермінант у контексті соціальних криз, війни та індивідуалізації і становить основну проблему дослідження [3; 6].

Позиція чайлдфрі безпосередньо пов'язана з трансформацією особистісної ідентичності, оскільки вона інтегрує нові ціннісні орієнтації та альтернативні уявлення про життєвий успіх. У контексті глибинно-психологічного аналізу цей вибір можна розглядати як форму конструювання власної суб'єктивної реальності поза межами традиційних приписів [1; 5]. Мотиваційні підстави такого вибору доцільно диференціювати у кількох вимірах: прагматичному, що ґрунтується на орієнтації на якість життя та фінансову незалежність; самореалізаційному, де пріоритет зміщується на професійний і творчий розвиток; екзистенційному, що передбачає переосмислення сенсу батьківства внаслідок глибокого конфлікту між біологічними потребами та соціокультурними вимогами до індивідуальної успішності [2].

Зростання соціальної прийнятності чайлдфрі супроводжується кардинальною зміною нормативних уявлень про сценарії дорослості. У психологічному вимірі це означає розширення спектра ідентичнісних моделей, де батьківство перестає бути обов'язковим компонентом самореалізації. Водночас така трансформація створює підґрунтя для виникнення внутрішніх конфліктів, що потребують окремого аналізу. Попри зростання толерантності до альтернативних репродуктивних стратегій, у суспільстві зберігається пронаталістична нормативність, що може спричиняти внутрішню напругу. Це підкреслює потребу в глибинно-психологічному аналізі, що дозволяє виявити як усвідомлені, так і несвідомі фактори репродуктивного вибору. Такий аналіз має враховувати Я-концепцію особистості, характер міжособистісних зв'язків, економічні обмеження та попередній досвід сім'ї походження [1].

Наприклад, вибір на користь відмови від батьківства може бути мотивований не лише егоїстичними прагненнями, а й усвідомленими пріоритетами кар'єри, страхом перед втратами автономії або підсвідомими переживаннями, пов'язаними з травматичним досвідом в родині. Комплексний підхід робить можливим розмежування соціально нав'язаних суджень і реальних психологічних причин репродуктивних рішень, що сприяє більш коректній оцінці та підтримці індивідів у їхньому виборі.

Метою даної статті є дослідження позиції чайлдфрі як елементу особистісної ідентичності та виявлення її глибинно-психологічних детермінант в умовах сучасних соціокультурних трансформацій.

Викладення основного матеріалу. У сучасних дослідженнях феномен чайлдфрі розглядається не лише як поведінковий вибір, а як форма ідентичнісного самовизначення. На відміну від вимушеної бездітності, ця позиція є результатом свідомого рішення, що ґрунтується на системі індивідуальних цінностей і життєвих цілей.

У межах глибинно - психологічного аналізу особистісна ідентичність постає як динамічна система, де вибір репродуктивної стратегії розглядається як результат взаємодії свідомих ціннісних установок та несвідомих детермінант, зокрема сформованих у дитинстві “життєвих сценаріїв” [2;5]. Психосоціальний підхід акцентує на процесуальній природі ідентичності, що вибудовується через постійну рефлексію та інтеграцію індивідуального досвіду в умовах свідомої неконформності до норм [1]. Вибір чайлдфрі виступає інструментом ствердження суб’єктивної автономії, забезпечуючи цілісність «Я» через пошук сенсу життя поза межами традиційного батьківства [4]. Водночас на глибинному рівні ця позиція може свідчити про активізацію захисних механізмів, виступаючи реакцією на дефіцит емоційної близькості та порушення прив’язаності у стосунках із матір’ю [3; 5].

У цьому контексті репродуктивний вибір виступає одним із ключових механізмів самовизначення, через який особистість стверджує свою автономію та конструює власну суб’єктивну реальність [1; 2]. Позиція чайлдфрі може виконувати інтегративну функцію, забезпечуючи узгодженість Я - концепції шляхом гармонізації внутрішніх ціннісних орієнтацій із обраною “естетикою існування”, або, навпаки, провокувати внутрішній конфлікт у разі невідповідності соціальним нормам.

Глибинно-психологічні чинники формування позиції чайлдфрі доцільно розглядати у двох площинах: як прояв захисних механізмів особистості і як результат свідомого процесу індивідуації. У першому випадку відмова від батьківства виступає інструментом мінімізації внутрішньої тривоги, що корениться у деструктивних сценаріях та неусвідомленому страху перед відповідальністю [2; 5]. Глибинний аналіз свідчить, що за такою позицією часто стоять тривоги або негативний сімейний досвід, де вибір бездітності стає формою захисту власної цілісності. Емпіричні дані підтверджують, що в таких випадках установка на бездітність може бути пов’язана з домінуванням егоїзму та нижчим рівнем особистісної зрілості [4]. У другому – позиція чайлдфрі постає як акт свідомого самовизначення, що дозволяє індивіду реалізувати дискурс репродуктивної автономії [1; 3]. У цьому контексті відмова від батьківства маркує перехід до індивідуалізованої траєкторії самореалізації, де пріоритетом стає ствердження суб’єктної свободи в умовах соціокультурних трансформацій [1]. Ці індивідуальні зміни відображають ширші процеси трансформації символічних структур суспільства.

У ширшому символічному вимірі це знаходить відображення у трансформації архетипів материнства та батьківства в сучасному соціокультурному просторі, що відображає радикальну зміну їхнього нормативного статусу: від універсальних життєвих імперативів до варіативних моделей самореалізації. У межах другого демографічного переходу цей процес проявляється як перехід від традиційного батьківства до його індивідуалізованого вибору, де біологічний інстинкт поступається пріоритету самозбереження, професійної успішності та автономії [2]. Для сучасного покоління міленіалів цей процес супроводжується боротьбою між дискурсом репродуктивної нормативності та автономії, де пріоритет зміщується на

гнучкість життєвих стратегій [3]. Таким чином, ідентичність особистості, вільної від дітей, будується через постійну рефлексію, що дозволяє розглядати відмову від батьківства не як девіацію, а як акт суб'єктного самовизначення [1].

Водночас у межах українського контексту вагомим чинником постає вплив війни та соціальної нестабільності: повномасштабне вторгнення змушує молодь відкладати батьківство через неможливість гарантувати безпеку дитині [3; 6]. Соціальний портрет українського чайлдфрі — це переважно мешканець міста з високим рівнем освіти, для якого провідними цінностями є здоров'я, саморозвиток та фінансова стабільність [6]. Інтеграція такої позиції в структуру особистості потребує подолання соціальної стигматизації та досягнення внутрішньої узгодженості Я-концепції шляхом гармонізації індивідуальних цінностей із обраною життєвою стратегією [1; 6].

Більш загально, соціокультурні трансформації постіндустріального суспільства створюють контекст, у якому позиція чайлдфрі стає соціально прийнятною. Водночас їх психологічне значення полягає у зміні механізмів самовизначення: індивідуалізація посилює орієнтацію на внутрішні цінності, а трансформація гендерних ролей зменшує нормативний тиск щодо обов'язковості батьківства. У результаті репродуктивний вибір дедалі більше залежить від суб'єктивного смислового конструювання життєвого шляху, а не від зовнішніх соціальних вимог.

В таких умовах загострюється проблема внутрішньоособистісних і соціальних конфліктів. Особи, що обирають позицію чайлдфрі, можуть відчувати напругу між власними цінностями та очікуваннями значущого соціального оточення — родини, друзів або робочого колективу. Це вимагає вироблення стратегій психологічної адаптації: переосмислення соціальних норм, формування підтримувального середовища, розвиток рефлексії та зміцнення самоприйняття. Інтеграція позиції чайлдфрі в структуру особистості потребує досягнення внутрішньої узгодженості та мінімізації когнітивного дисонансу; практичними кроками можуть бути терапевтична робота над ідентичністю, участь у спільнотах однодумців та налагодження відкритого діалогу з близькими.

З позицій теорії самодетермінації вибір чайлдфрі може інтерпретуватися як прояв автономної мотивації, що ґрунтується на внутрішньо прийнятих цінностях. На відміну від зовнішньо зумовлених рішень, які визначаються соціальним тиском, автономний вибір характеризується усвідомленістю та особистісною відповідальністю. У цьому контексті відмова від батьківства не є запереченням соціальних норм, а виступає результатом їх критичного переосмислення та інтеграції у власну систему смислів [2].

Таким чином, позиція чайлдфрі в системі особистісної ідентичності виступає як складний багатогранний феномен, що виникає в результаті перетину глибинно-психологічних процесів і соціокультурних впливів. У залежності від ступеня її інтегрованості в Я-концепцію та від характеристик соціального оточення вона може мати як адаптивну, так і провокуючу конфлікти функцію. В умовах сучасності чайлдфрі дедалі частіше визнається як легітимна життєва

стратегія, яка відображає загальні тенденції індивідуалізації та множинності форм особистісної ідентичності.

Висновки. У результаті теоретичного аналізу встановлено, що позиція чайлдфрі може розглядатися як форма ідентичнісного самовизначення, що формується під впливом соціокультурних трансформацій та внутрішньоособистісних чинників. У межах сучасних процесів індивідуалізації та зміни нормативних уявлень про сценарії дорослості відмова від батьківства постає як альтернативна життєва стратегія, що відображає розширення спектра ідентичнісних моделей.

Показано, що позиція чайлдфрі може виконувати інтегративну функцію в структурі особистісної ідентичності за умови її узгодженості з ціннісною системою особистості. Водночас у випадках соціального тиску або невідповідності зовнішнім очікуванням вона може супроводжуватися внутрішньоособистісними конфліктами, переживанням когнітивного дисонансу та напруженням у системі Я-концепції.

Встановлено, що формування позиції чайлдфрі зумовлюється поєднанням мотиваційних і глибинно-психологічних чинників. До мотиваційних чинників належать орієнтація на самореалізацію, професійний розвиток, прагнення до автономії, а також вплив соціальної нестабільності. Глибинно-психологічні чинники включають особливості раннього сімейного досвіду, порушення прив'язаності та активацію психологічних захисних механізмів, що може впливати на формування репродуктивних установок.

Додатково встановлено, що соціокультурні трансформації постіндустріального суспільства, а також умови соціальної нестабільності, зокрема війни, посилюють варіативність репродуктивних стратегій та актуалізують проблему внутрішньої узгодженості Я-концепції особистості. У цих умовах позиція чайлдфрі дедалі частіше набуває ознак легітимної життєвої стратегії, що відображає загальні тенденції індивідуалізації та плюралізації форм особистісної ідентичності.

Література

1. Бунас А. А., Данілова А. О. Особливості сприймання сучасним суспільством феномена чайлдфрі як свідомої відмови від дітей. *Психологія в контексті сучасних досліджень проблем розвитку особистості : матеріали міжнар. наук.-практ. конф. (м. Запоріжжя, 11–12 груд. 2020 р.)*. Запоріжжя : Класичний приватний університет, 2020. С. 20–24.

2. Зубарєв О. С. Чайлдфрі у фокусі якісних соціологічних досліджень. *Вісник Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна. Серія «Соціологічні дослідження сучасного суспільства: методологія, теорія, методи»*. 2021. Вип. 47. С. 26–32.

3. Пушкар І. Психологічні особливості формування життєвого стилю «Child-free» : кваліфікаційна робота бакалавра : спец. 053 «Психологія». Львів : Львівський державний університет внутрішніх справ, 2022. 41 с.16.

4. Улановська А. В. Чайлдфрі як соціальний феномен сучасності: український кейс : кваліфікаційна робота бакалавра : спец. «Соціологія». Київ : Маріупольський державний університет, 2024. 68 с.

5. Фучеджи В. Д., Маланчук О. Ю. Ідеологія «Childfree» як тенденція сучасного суспільства. Одеса : Одеський національний медичний університет. 8 с.17.

6. Ходак Д. І. Психологічні чинники ставлення сучасної молоді до феномену чайлдфрі : кваліфікаційна робота магістра : спец. 053 «Психологія». Запоріжжя : Запорізький національний університет, 2024. 72 с.

Тетяна КОСТЮЧЕНКО,

*студентка III курсу першого (бакалаврського) рівня вищої освіти
факультету психології та історії*

Центральноукраїнський державний університет імені Володимира Винниченка

Науковий керівник: кандидат психологічних наук, доцент Ірина МАМЧУР

ХРОНІЧНИЙ СТРЕС У СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ: РОЛЬ І ДЕФІЦИТ КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ

Постановка проблеми. Проблема хронічного стресу серед молоді залишається актуальною та гострою в сучасному суспільстві. Молоді люди, особливо студенти, стикаються з постійним психоемоційним навантаженням, що зумовлене складними академічними вимогами, соціальними очікуваннями та швидкими змінами життєвих обставин. Це створює умови для тривалого стресу, який може призводити до психологічного дискомфорту, зниження адаптаційних можливостей та негативно впливати на якість життя.

Більшість студентів не володіють ефективними копінг-стратегіями для подолання такого стресу через недостатнє усвідомлення власних ресурсів та відсутність практичних навичок їх застосування. Тому важливим завданням є вивчення та впровадження ефективних копінг-стратегій, які сприятимуть збереженню психічного благополуччя та підтримці здатності студентів адаптуватися до тривалих стресових ситуацій [1; 2; 3; 4; 5].

Викладення основного матеріалу. Студентська молодь — це соціально-демографічна група, яка перебуває у періоді активного життєвого становлення, професійного самовизначення та інтенсивної соціальної взаємодії. Цей етап характеризується високим навчальним навантаженням, конкуренцією, невизначеністю майбутнього та високими очікуваннями як від власної особистості, так і від оточення [1]. Такі умови формують хронічний стрес, що відрізняється від гострого тим, що він триває довготривалий час і систематично впливає на психічний та фізичний стан студентів [5].

Хронічний стрес проявляється багатьма способами: тривалим психоемоційним напруженням, частими переживаннями тривоги та страху,

порушенням сну, зниженням концентрації уваги та навчальної продуктивності [5]. Також відзначаються фізіологічні симптоми: головні болі, підвищена стомлюваність, зниження імунітету, що може впливати на загальний стан здоров'я [2].

Копінг-стратегії — це цілеспрямовані когнітивні, емоційні та поведінкові дії, які студенти використовують для зниження негативного впливу стресу та підтримки психологічної адаптації. До них належать:

- когнітивні стратегії — переосмислення проблемної ситуації, розвиток позитивного мислення, фокус на власних ресурсах та здобутках, формування реалістичних очікувань щодо результатів навчання [1; 2];
- емоційні стратегії — регуляція емоційних реакцій через медитацію, релаксаційні техніки, ведення щоденника, розвиток емоційної стійкості [5];
- поведінкові стратегії — активне вирішення проблем, структуроване планування дня, участь у соціальних та навчальних групах, пошук підтримки у друзів, родини та викладачів [2, 3].

Дослідження показують, що студенти найефективніше справляються зі стресом, якщо комбінують різні типи копіngu: наприклад, планування часу (поведінкова стратегія) разом із позитивною переоцінкою труднощів (когнітивна стратегія) та емоційною підтримкою оточення [2; 3].

Особливо важливим фактором є соціальна підтримка: студенти, які мають довірливі стосунки з однолітками та родиною, демонструють вищу стресостійкість і здатність до адаптації [3; 5]. Академічна підтримка також відіграє значну роль: ментори, психологи та психолого-педагогічні ресурси допомагають студентам розвивати навички саморегуляції та ефективного управління часом [4].

Водночас неадаптивні стратегії подолання стресу, такі як уникнення проблем, відкладання справ, заперечення реальності або надмірне використання соціальних мереж та розваг як засобу втечі від проблем, часто призводять до емоційного вигорання, зниження мотивації та погіршення академічної успішності [1; 4].

Особистісні характеристики студентів впливають на вибір копінг-стратегії. Наприклад, низький рівень нейротизму та висока сумлінність сприяють ефективному використанню адаптивних стратегій, тоді як високий рівень тривожності — до переважання неадаптивних методів [4; 5].

Сучасні підходи до розвитку копінг-стратегій серед студентів включають навчальні програми з розвитку емоційного інтелекту, тренінги з управління часом та стресом, а також інтеграцію психолого-педагогічної підтримки у навчальний процес [2; 3]. Акцент робиться на формуванні саморегуляційних навичок, здатності до усвідомленого вибору стратегії подолання стресу та комплексному використанні когнітивних, емоційних і поведінкових ресурсів для підвищення психічного благополуччя [5].

Таким чином, копінг-стратегії виступають ключовим ресурсом студентів для подолання хронічного стресу, а розвиток навичок адаптивного реагування

сприяє підтримці психічного здоров'я, стресостійкості та академічної успішності [1; 2; 3; 4; 5].

Висновки. Таким чином, хронічний стрес серед студентської молоді є актуальною проблемою сучасної освіти та соціального розвитку. Він впливає на психоемоційний стан студентів, їхню мотивацію, здатність до навчання та соціальну адаптацію. Аналіз літератури показує, що ефективно подолання хронічного стресу можливе за допомогою усвідомленого використання адаптивних копінг-стратегій, включаючи когнітивне переосмислення проблем, емоційну саморегуляцію та активну поведінкову діяльність.

Студенти, які мають доступ до соціальної підтримки, вміють планувати свій час та використовувати ресурси психолого-педагогічної допомоги, демонструють вищий рівень стресостійкості та психологічного благополуччя. Водночас відсутність навичок адаптивного копіngu веде до емоційного виснаження, зниження академічної продуктивності та погіршення психологічного здоров'я.

Перспективи подальших досліджень вбачаємо у комплексному вивченні взаємозв'язку особистісних характеристик студентів, їхніх когнітивних та емоційних ресурсів із вибором копінг-стратегій. Важливим напрямом є розробка превентивних і корекційних програм, інтеграції психологічної підтримки у навчальний процес та розвитку саморегуляції, що сприятиме формуванню адаптивних навичок подолання стресу, покращенню психічного здоров'я та підвищенню здатності студентів до соціальної та професійної інтеграції.

Література

1. Субашкевич І. Р., Бордіян Я. І. Копінг-стратегії подолання стресу серед учнівської молоді. *Дніпровський науковий часопис публічного управління, психології, права*. 2023. № 1. URL: <https://chasopys-ppp.dp.ua/index.php/chasopys/article/view/366> (дата звернення: 25. 03. 2026).
2. Мельничук І. Я., Горська Г. О. Особливості використання копінг-стратегій за різних рівнів стресу в юнацькому віці. *Наукові записки. сер. Психологія*. 2023. № 1. С. 52–57. URL: <https://journals.cusu.in.ua/index.php/psychology/article/view/135> (дата звернення: 23. 03. 2026).
3. Кресан О. Д., Кресан Т. Д., Смольянінова С. В. Копінг-стратегії студентів мистецьких спеціальностей як чинник їх стресостійкості. *Науковий вісник Сіверщини*. 2025. № 2(15). С. 69–83. URL: <https://dspace.pau.edu.ua/handle/123456789/841> (дата звернення: 28. 03. 2026).
4. Varo C., Aires-González M., García-Jiménez M., Trigo M. E., Cano-García F. J. Effective Coping with Academic Stress Is a Matter of Personality Types: Revisiting the Person-Centred Approach. *Behavioral Sciences*. 2023. Vol. 13(8). URL: <https://www.mdpi.com/2076-328X/13/8/687> (дата звернення: 21. 03. 2026).
5. Yang Q., Manchuk V., Korylchuk N., Kabitska O. Students' Coping Strategies in Response to Academic Stress: A Study of Psychological Mechanisms and Their Effects on Adaptation. *Futurity of Social Sciences*. 2025. Vol. 3(3). С. 24–45.

Аліна КОЧЕТОВА,
студентка IV курсу першого (бакалаврського) рівня вищої освіти
факультету психології та історії
Центральноукраїнський державний університет імені Володимира Винниченка
Науковий керівник: кандидат психологічних наук, доцент Ольга МІНЕНКО

ОСОБЛИВОСТІ РОЗВИТКУ ЖИТТЄСТІЙКОСТІ У ПІДЛІТКОВОМУ ВІЦІ

Постановка проблеми. Сучасні умови розвитку суспільства, позначені соціальною нестабільністю, воєнними подіями, інформаційним перенавантаженням і постійним психоемоційним напруженням, висувають підвищені вимоги до внутрішніх ресурсів особистості. Особливо гостро ці виклики переживаються у підлітковому віці, оскільки саме в цей період відбувається активне становлення самосвідомості, самооцінки, системи цінностей, ставлення до себе та власних можливостей. Підліток уже прагне самостійності, однак ще не завжди має достатній рівень внутрішньої зрілості та психологічної стійкості для ефективного подолання труднощів. У зв'язку з цим особливого значення набуває вивчення тих психологічних ресурсів, які сприяють адаптації особистості, збереженню її активності та конструктивному переживанню складних життєвих ситуацій.

У зарубіжній і вітчизняній психології проблема життєстійкості досліджувалася у працях С. Мадді, С. Кобейси, Д. Леонтьєва, Т. Титаренко, О. Кокуна, О. Чиханцової та інших науковців. Питання самоефективності пов'язане насамперед із працями А. Бандури, а також М. Єрусалема і Р. Шварцера. Саме поєднання цих двох напрямів дає можливість глибше зрозуміти, яким чином внутрішня стійкість особистості впливає на її віру у власні сили та здатність діяти результативно [5, с. 10-11].

На нашу думку, актуальність цієї теми полягає не лише у вивченні життєстійкості або самоефективності окремо, а саме в осмисленні їхнього взаємозв'язку. У сучасних умовах важливо зрозуміти, яким чином життєстійкість може виступати підґрунтям формування впевненості підлітка у власних силах. Такий підхід дає можливість глибше пояснити, чому одні підлітки в складних умовах зберігають активність і віру в себе, тоді як інші швидко втрачають упевненість, уникають труднощів і демонструють пасивність.

Викладення основного матеріалу. У сучасній психологічній науці життєстійкість розглядається як складне особистісне утворення, що поєднує емоційні, когнітивні, мотиваційні та поведінкові характеристики. Її сутність полягає не лише в умінні витримувати стресове навантаження, а й у здатності зберігати внутрішню активність, відчуття смислу, психологічну рівновагу та спрямованість на подолання труднощів. У класичному підході життєстійкість

пов'язується із залученістю, контролем і прийняттям виклику, тобто з такими установками, які допомагають людині не відмовлятися від діяльності, вірити у можливість впливу на події власного життя та сприймати труднощі не тільки як загрозу, а і як джерело досвіду й розвитку [1, с. 8-9].

У підлітковому віці життєстійкість набуває особливої ваги, оскільки саме цей період є сенситивним до впливу як зовнішніх, так і внутрішніх кризових чинників. Підліток переживає інтенсивні зміни в емоційній, мотиваційній та соціальній сферах, формує образ себе, переосмислює власне місце у світі, будує нові стосунки з однолітками й дорослими. Усе це часто супроводжується невпевненістю, підвищеною чутливістю до оцінки, суперечливістю переживань і труднощами саморегуляції. Саме тому життєстійкість у цьому віці доцільно розглядати як одну з важливих умов особистісної стабільності, успішної адаптації та збереження психологічного благополуччя [2, с. 4-5].

Самоефективність, у свою чергу, відображає не стільки реальні здібності особистості, скільки її переконаність у власній спроможності діяти результативно, досягати мети та долати труднощі. Для підлітка така віра має велике значення, оскільки саме в цьому віці закладається ставлення до себе як до суб'єкта власного життя. Якщо підліток вірить у свої сили, він частіше виявляє активність, наполегливість, готовність брати на себе відповідальність і долати перешкоди. Якщо ж така віра є недостатньо сформованою, це може призводити до уникання складних завдань, зниження ініціативності, страху помилки та втрати впевненості у власних можливостях [4, с. 89-90].

На наш погляд, життєстійкість виступає важливою психологічною основою формування самоефективності. Підліток, який здатний зберігати внутрішню рівновагу в складних ситуаціях, не руйнується під впливом невдач, а поступово набуває досвіду конструктивного подолання труднощів. Саме такий досвід зміцнює переконання у тому, що складні обставини можна контролювати, а проблеми — вирішувати. Відповідно, життєстійкість не лише допомагає підліткові пережити стрес, а й формує підґрунтя для розвитку віри у власну ефективність.

Особливу роль у цьому процесі відіграють структурні компоненти життєстійкості. Залученість сприяє активному включенню підлітка в навчання, спілкування, самопізнання та розв'язання життєвих завдань. Контроль підтримує відчуття того, що людина може впливати на події власного життя, а не є лише пасивним об'єктом обставин. Прийняття виклику допомагає сприймати зміни, труднощі й новизну не лише як небезпеку, а як простір для зростання. Усе це безпосередньо пов'язано з формуванням самоефективності, адже підліток починає бачити себе не безпорадним, а здатним діяти, помилятися, вчитися й досягати результату [4, с. 12].

Важливо й те, що сучасні дослідження дають підстави розглядати самоефективність як один із вагомих предикторів життєстійкості. Віра у власні сили допомагає особистості зберігати активність у ситуації труднощів, швидше відновлюватися після невдач, не фіксуватися на почутті безпорадності та підтримувати внутрішню готовність до подолання проблем. Саме тому між життєстійкістю та самоефективністю існує закономірний психологічний зв'язок,

який особливо важливий у підлітковому віці, коли внутрішня опора особистості ще тільки формується [4, с. 207-210].

З нашої точки зору, в умовах сучасних суспільних викликів життєстійкість слід розглядати не просто як здатність витримувати негативний вплив обставин, а як активний особистісний ресурс, що допомагає підліткові формувати більш зріле ставлення до себе та світу. Саме через розвиток життєстійкості підліток поступово набуває досвіду успішного подолання труднощів, а отже, і зміцнює віру у власну здатність діяти ефективно. У цьому сенсі самоефективність є не лише окремою особистісною характеристикою, а й важливим результатом розвитку внутрішньої стійкості.

Висновки. Життєстійкість у підлітковому віці є важливим інтегративним ресурсом особистості, який забезпечує збереження внутрішньої рівноваги, активності, саморегуляції та здатності конструктивно долати труднощі. Водночас самоефективність відображає віру підлітка у власні сили, можливість досягати мети та справлятися з життєвими викликами. Теоретичний аналіз дає підстави стверджувати, що життєстійкість справляє суттєвий вплив на формування самоефективності, оскільки саме вона створює психологічні умови для розвитку впевненості у собі, активної життєвої позиції та готовності діяти в ситуації невизначеності.

Таким чином, високий рівень життєстійкості сприяє підвищенню самоефективності підлітків, тоді як її недостатня сформованість може ускладнювати процес адаптації, знижувати впевненість у власних можливостях і послаблювати активність особистості. Перспективу подальших досліджень убачаємо в емпіричному вивченні взаємозв'язку життєстійкості та загальної самоефективності підлітків, а також у розробці психокорекційних програм, спрямованих на розвиток цих якостей.

Література

1. Кокун О. М. Життєстійкість і резильєнтність людини в сучасному світі: теорія, дослідження, практика : монографія. Київ : Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 2025. 214 с.
2. Сердюк А. А. Психологічні особливості життєстійкості осіб підліткового віку в складних життєвих ситуаціях : дис. ... д-ра філософії : 053 Психологія. Київ, 2024. 222 с.
3. Сердюк Л. З., Купрєєва О. І. Психологічні засади підвищення життєстійкості особистості. *Актуальні проблеми психології : зб. наук. праць Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України*. Київ, 2017. Т. XI : Психологія особистості. Психологічна допомога особистості. Вип. 15. С. 481–491.
4. Чиханцова О. А. Психологічні основи життєстійкості особистості : монографія. Київ : Талком, 2021. 318 с.
5. Чиханцова О. А. Психологія становлення життєстійкості особистості : автореф. дис. ... д-ра психол. наук : 19.00.01. Київ, 2021. 43 с.

Марія КОШКІНА,
студентка I курсу другого (магістерського) рівня вищої освіти
факультету психології та історії
Центральноукраїнський державний університет імені Володимира Винниченка
Науковий керівник: кандидат педагогічних наук Юлія РУДЕНКО

ВПЛИВ ІГРОВОЇ ДІЯЛЬНОСТІ НА ЕМОЦІЙНИЙ РОЗВИТОК ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ

Постановка проблеми. Ефективне функціонування дошкільника в соціальному середовищі зумовлюється низкою чинників: належним рівнем сформованості його особистісних якостей, здатністю взаємодіяти з іншими, налагоджувати соціальні контакти, виявляти самостійність і організованість, ухвалювати рішення тощо. Як зазначають Л. Клевака, О. Гришко, В. Заїка, багато батьків, вважаючи інтелект запорукою успіху, орієнтуються на програми раннього інтелектуального розвитку (навчання читанню, письму, іноземним мовам), що нерідко спричиняє деформацію емоційної сфери дошкільників. У поєднанні з браком емоційного спілкування в системі «батьки – дитина» це може призводити до емоційної нечутливості дітей [2].

Актуальність цієї проблеми посилюється зростанням випадків байдужого ставлення дітей у закладах дошкільної освіти до проявів агресії, булінгу, насильства та приниження. Запобігти таким явищам може цілеспрямована діяльність психолога, педагогічного колективу та батьків, спрямована на розвиток емоційного інтелекту дошкільників.

Отже, одним із ключових завдань дошкільної освіти є формування у дітей умінь виражати власні емоції, розпізнавати й розуміти їх, уявляти себе в різних ситуаціях і знаходити адекватні способи їх розв'язання, а також розуміти емоційні стани інших людей. Це має важливе значення для подальшого особистісного розвитку, становлення характеру, засвоєння соціально прийнятних форм поведінки та ефективної взаємодії з однолітками.

Базовий компонент дошкільної освіти (державний стандарт) приділяє особливу увагу забезпеченню емоційного благополуччя дітей, розвитку естетичних почуттів, моральних якостей, емоційної чутливості, здатності розуміти почуття інших, проявляти емпатію та співпереживання.

Викладення основного матеріалу. Перші наукові розвідки емоційної сфери дітей належать зарубіжним дослідникам. Зокрема, Дж. Готтман запропонував концепцію «емоційного наставництва», підкреслюючи важливу роль батьків і педагогів у формуванні емоційного інтелекту дитини. М. Еліас акцентував увагу на розвитку емоційної компетентності шляхом упровадження емоційного навчання в освітні програми. С. Денхем досліджувала вплив соціальної взаємодії на становлення емоційного інтелекту в дошкільному віці, а П. Саловей разом із Дж. Майєром вивчали особливості розпізнавання, вираження та регуляції емоцій у дітей.

Емоційний інтелект сприяє здатності дитини адаптуватися до нових умов, набувати знань, умінь і навичок у процесі діяльності, а також розвивати здатність до самоосвіти. Отже, він тісно пов'язаний із психічним здоров'ям особистості. Водночас тривала війна в нашій країні суттєво позначилася на емоційному стані людей, особливо дітей. Дошкільники є однією з найуразливіших категорій, оскільки часто не усвідомлюють причин і змісту подій, що відбуваються навколо них. Через вікові особливості та обмежений життєвий досвід вони ще не вміють повною мірою регулювати свої емоції, контролювати переживання, вербалізувати власні почуття та ділитися ними з іншими, хоча здатність до емпатії в цьому віці вже проявляється.

Психологічні аспекти розвитку емоційного інтелекту у дітей старшого дошкільного віку досліджував М. Нгуен [4]. Науковець підкреслює, що здатність дитини орієнтуватися на іншу людину та враховувати її емоційний стан у взаємодії й діяльності є ключовим емоційним новоутворенням, яке свідчить про рівень сформованості емоційного інтелекту. За результатами його досліджень, структура емоційного інтелекту старших дошкільників охоплює три складові: спрямованість уваги на світ людей і емоцій, емоційну орієнтацію на інших та готовність брати до уваги їхній емоційний стан у власній діяльності.

У дошкільному віці емоційний досвід дитини значно розширюється і збагачується, формується її емоційне ставлення до себе, оточення та світу загалом. Це проявляється в особливостях емоційної поведінки під час соціальної взаємодії та спілкування як з однолітками, так і з дорослими.

Ігрова терапія – це спосіб психотерапевтичного впливу на дітей і дорослих, що базується на використанні гри. У роботі з дошкільниками її застосовують у формі спеціальних вправ, завдань на розвиток невербальної комунікації, театралізації, моделювання різних ситуацій і рольових ігор. Така діяльність допомагає коригувати приховані негативні переживання, страхи, невпевненість у собі, сприяє розвитку комунікативних умінь і розширює можливості взаємодії з предметним світом. Через гру формується здатність до довільної регуляції поведінки, коли дитина вчиться підпорядковувати свої дії правилам ролі та нормам поведінки в ігровому середовищі.

Гра є провідною діяльністю дитини, яка відіграє важливу роль у її психічному розвитку, становленні особистісних якостей і внутрішнього світу. Багато досліджень підкреслюють тісний зв'язок між використанням ігрових методів у роботі з дошкільниками та формуванням їхнього емоційного інтелекту. Зокрема, В. Лазоренко зазначає, що відповідно до логіки організації освітнього процесу в закладах дошкільної освіти розвиток емоційної сфери дітей ефективно реалізується через театралізовану діяльність. У практиці роботи доцільно використовувати різні види театру: ляльковий, маріонетковий, пальчиковий, театр на фланелеграфі та тіньовий [3].

Вагоме значення для гармонійного розвитку дошкільника мають рухливі ігри. Їхній внесок у формування емоційного інтелекту полягає в тому, що вони стимулюють дітей до активності, спонукають діяти, мислити та прагнути досягнень. Такі ігри нерозривно пов'язані зі спілкуванням: у процесі взаємодії встановлюються емоційні зв'язки між дітьми, відбувається розподіл ролей. Під

час змагань або командної діяльності дошкільники переживають різні емоції та навчаються культурно їх виражати.

Зміна емоційних станів у ході гри є важливим чинником зміцнення нервової системи, розвитку саморегуляції та здатності контролювати власні емоційні прояви.

Емоційне забарвлення гри залежить від характеру й інтенсивності рухового навантаження, яке має бути оптимальним і достатнім для домінування позитивних переживань. Водночас поступове збільшення навантаження та його інтенсифікація сприяють адаптації організму дитини до складніших умов функціонування, підвищують її здатність пристосовуватися до соціальних і природних чинників середовища [1].

Висновки. Ігрова діяльність є ключовим чинником емоційного розвитку дітей дошкільного віку, оскільки саме в процесі гри формується здатність розпізнавати, виражати та регулювати емоції, розвиваються емпатія, комунікативні навички та соціальна взаємодія. Вона створює безпечне середовище для емоційного самовираження, сприяє зміцненню психічного здоров'я та адаптації дитини до соціального середовища. Тому цілеспрямоване використання ігрової діяльності в освітньому процесі та сімейному вихованні є необхідною умовою гармонійного розвитку особистості дошкільника.

Література

1. Гра дошкільника: теорія і практика. Дайджест 5 / упор. Г.І. Григоренко Запоріжжя : ТОВ «ЛППС», 2007. 196 с.
2. Козіна Л. Я вчуся керувати собою. *Психолог*. 2006. № 21. С. 3-7.
3. Лазоренко В. В. Розвиток емоційного інтелекту дітей дошкільного віку в театралізованій діяльності. *Молодий вчений*. 2019. № 12 (76). С. 279-282.
4. Лящ О. П. Детермінанти та можливості формування емоційного інтелекту особистості. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 12 : Психологічні науки. Вип. 1(46). С. 210-216.

Віталіна КРАВЧЕНКО,

*студентка IV курсу першого(бакалаврського) рівня вищої освіти
факультету психології та історії*

*Центральноукраїнський державний університет імені Володимира Винниченка
Науковий керівник: кандидат психологічних наук, доцент Галина ГОРСЬКА*

ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ СОЦІАЛЬНОЇ АДАПТАЦІЇ ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ

Постановка проблеми. У сучасній психології значну увагу приділяють дослідженню проблем взаємодії особистості з навколишнім світом, особливо у контексті розвитку дітей дошкільного віку. Саме в цей період відбувається

активне формування особистості, розвиток соціальних навичок та емоційної сфери, а порушення процесу входження у соціальне середовище і пристосування до нього може негативно впливати на подальший розвиток дитини та її здатність ефективно взаємодіяти з іншими.

В умовах сьогодення, коли діти постійно знаходяться у надзвичайних стресових ситуаціях, зокрема через війну, соціально-економічні труднощі, шалений тем життя, процес пристосування набуває особливої значущості. Тривалий вплив травматичних подій, таких як евакуація, постійна загроза життю, розлука з родиною та зміни звичного середовища, значно ускладнює соціальне та емоційне функціонування дитини.

Тож, розкриття закономірностей і механізмів процесу адаптації дошкільників до сучасного соціального простору є актуальним напрямком психологічних досліджень, яке потребує подальшого вивчення.

Викладення основного матеріалу. Поняття «адаптація» (лат. *Adaptatio*, від *adapto* – пристосовую) означає «пристосування організмів до змінних умов навколишнього середовища» [4, с.28]. Це складний комплексний процес, який містить біологічні, психолого-педагогічні та соціальні аспекти.

У психологічній науці адаптація визначається як здатність особистості встановлювати рівновагу між власними потребами та вимогами середовища, що забезпечує гармонійний розвиток, емоційну стабільність, і ефективне функціонування індивіда [2, с. 13-14].

У класичних наукових джерелах (А. Адлер, Е. Берн, Е. Еріксон, К. Хорні, Е. Фромм та ін.) підкреслюється, що на різних етапах розвитку людини актуалізуються певні групи потреб, від рівня задоволення яких значною мірою залежить успішність її пристосування до зовнішнього середовища.

Також задоволення базових психологічних потреб відіграє важливу роль у забезпеченні успішного функціонування особистості. Зокрема, потреби у безпеці, автономії, досягненні, визнанні та самореалізації сприяють формуванню внутрішньої стабільності та впевненості, що забезпечує адекватну взаємодію з навколишнім світом [2].

Отже, задоволення базових психологічних потреб є ключовою умовою успішної адаптації особистості, оскільки саме воно забезпечує внутрішню стабільність і здатність ефективно взаємодіяти із соціальним середовищем. У разі порушення реалізації зазначених потреб виникають труднощі у процесі пристосування, які можуть проявлятися у зниженні психологічної стійкості, емоційному напруженні та поведінкових відхиленнях. Такі прояви свідчать про ускладнення взаємодії особистості із середовищем та порушення її ефективного функціонування [6].

Зигмунд Фройд підкреслював, що психічне здоров'я та здатність дитини пристосовуватися багато в чому залежить від ефективного використання внутрішніх механізмів психологічного захисту. Він вважав, що ранній досвід, включно з травматичними подіями або нестачею підтримки з боку дорослих, формує фундамент особистості та впливає на здатність пристосування в дорослому віці. За Фройдом, процес пристосування – це не лише зовнішня

адаптація до середовища, а й активна робота психіки дитини для досягнення внутрішньої рівноваги та психологічної підтримки.

Анна Фройд розвивала ідеї свого батька, пропонуючи практичні методи підтримки дітей у процесі пристосування. Вона підкреслювала важливість ігрової терапії та проєктивних технік, які дозволяють дитині безпечно виражати емоції, навчатися справлятися зі стресом та поступово відновлювати емоційний баланс. Методи Анни Фройди також акцентують роль підтримки дорослих і безпечного середовища для розвитку психологічної стійкості та здатності до пристосування [3].

Таким чином, психоаналітичні дослідження підкреслюють важливість внутрішніх механізмів психологічного захисту та зовнішньої підтримки у процесі пристосування дитини, що є особливо значущим в умовах стресу та травматичних впливів.

Згідно з концепцією Ж. Піаже, адаптаційні механізми, які дозволяють людині впоратися з вимогами певних життєвих ситуацій, належать до когнітивних функцій психіки. Взаємодія асиміляції і акомодатії визначає здатність людини опановувати зовнішні умови, що постійно змінюються, залучаючи нову інформацію до вже відомої та зберігати психічну рівновагу в динамічних обставинах [2].

Корифей гуманістичної психології К.Роджерс розумів адаптацію як тенденцію особистості до повноцінного функціонування, коли долається дисонанс «внутрішнє – зовнішнє» і відбувається гармонізація суб'єктивного світу людини. Для Роджерса адаптація – це не просто пристосування до зовнішніх умов, а успішна взаємодія суб'єкта з соціальним середовищем.

Зазначені концептуальні основи є ключем до розв'язання теоретичних питань адаптації дошкільників до соціального середовища. Сучасні українські педагоги і психологи Н.М.Захарова, В.К.Котирло, Т.І.Науменко, С.П.Нечай, Ю.О.Соловей, О.В.Шаталова та ін. розкрили вікові особливості адаптаційного процесу дошкільників, основні фактори успішної адаптації в закладах дошкільної освіти, роль сім'ї та виховних впливів на перебіг та тривалість адаптації тощо.

Так, виявлено, що у дошкільному віці істотного значення в процесі пристосування набувають загальні внутрішні ресурси дитини, такі як здатність до саморегуляції, усвідомлення власних емоцій та контроль поведінки у стресових ситуаціях. Ці навички допомагають дитині ефективно справлятися з поточними труднощами та формують основу для довгострокової психологічної стійкості.

Не менш значущим є вплив дорослих: батьки, педагоги та психологи забезпечують безпечне середовище, емоційно підтримують дитину, навчають стратегіям вирішення конфліктів і заохочують до творчої діяльності та гри. Така підтримка сприяє відновленню впевненості у собі та розвитку соціальних навичок, що є ключовими для успішного пристосування в умовах сучасних стресових факторів.

Крім індивідуальних навичок та підтримки дорослих, значну роль у процесі пристосування відіграють зовнішні чинники та життєвий досвід дитини.

Травматичні події можуть суттєво впливати на її емоційний стан і здатність пристосовуватися, проте цілеспрямована підтримка і створення безпечного середовища дозволяють дитині відновлювати психологічну стійкість, ефективно справлятися зі стресом і підтримувати емоційну рівновагу, навіть у складних умовах [5].

Важливим аспектом соціальної адаптації є також колективний досвід: взаємодія з однолітками та участь у групових формах діяльності сприяє розвитку соціальної компетентності, зменшує відчуття страху і ізоляції та допомагає інтегруватися у суспільство. Особливо це стає актуальним у стресових умовах, коли порушується звичний ритм життя та соціальні зв'язки.

Висновки. Таким чином соціальну адаптацію дошкільників слід розглядати як багатовимірне явище, що включає взаємодію внутрішніх ресурсів дитини, задоволення базових потреб, підтримку дорослих та колективний досвід. Наявність стабільного та безпечного середовища, а також фасилітативний вплив дорослих є ключовими факторами розвитку психологічної стійкості та здатності пристосовуватися.

Усвідомлення цих факторів дозволяє розробляти ефективні стратегії психологічної підтримки, спрямовані на формування стійкості та адаптивних навичок у дітей, особливо в умовах сучасних стресових та травматичних подій.

Література

1. Єрмоєнко О.А. Сутність поняття «адаптація» в міждисциплінарному аспекті. *Актуальні питання гуманітарних наук*. 2020. №27 (2). С.211-218.
2. Захарова Н.М. Адаптація дітей дошкільного віку до сучасного соціального простору: Монографія. Донецьк: вид-во «Ноулідж», 2010. 218 с.
3. Лазарєв О. М., Тітов І. Г. Дитячий психоаналіз Анни Фройд: історичний погляд і сучасні українські реалії. *Вісник Міжнародного економіко-гуманітарного університету імені Академіка Степана Дем'янчука*. 2025. № 2. С. 86–90.
4. Словник іншомовних слів / уклад. Л.В.Музичко, Л.М.Шкарапута, С.М.Морозов. Вид.2-ге, доповн. Київ: Наукова думка, 2019. 785 с.
5. Соловей Ю.О. Соціальна адаптація дітей дошкільного віку в умовах закладу дошкільної освіти. *Науковий вісник Ужгородського університету*. Серія: «Педагогіка. Соціальна робота». 2022. Випуск 1 (50). С.260-263.
6. Phillips L. *Human Adaptation and Its Failures*. New York & London: Academic Press, 1968. 271 с.

*Діана-Марія КРАЙНИК,
студентка I курсу другого (магістерського) рівня вищої освіти
факультету психології
Карпатський національний університет імені Василя Стефаника
Науковий керівник: доктор педагогічних наук, кандидат психологічних наук,
професор Ліліана ХІМЧУК*

ЕМОЦІЙНИЙ ІНТЕЛЕКТ ЯК ЧИННИК ПСИХОЛОГІЧНОЇ АДАПТАЦІЇ МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ ДО УМОВ ВОЄННОГО СТАНУ

Постановка проблеми: У сучасних умовах воєнного стану в Україні суттєво змінюється середовище розвитку дітей молодшого шкільного віку. Постійна загроза безпеці, вимушене переміщення, порушення стабільності освітнього процесу, обмеження соціальної взаємодії та інформаційний тиск негативно впливають на психоемоційний стан дітей. Такі чинники спричиняють підвищення рівня тривожності, страху, емоційної нестабільності та труднощі адаптації до нових умов життєдіяльності.

У цьому контексті особливої актуальності набуває проблема розвитку емоційного інтелекту як важливого ресурсу забезпечення психологічної адаптації. Саме здатність розуміти та регулювати емоційні стани дозволяє дитині ефективніше долати стресові ситуації та зберігати внутрішню рівновагу.

Викладення основного матеріалу: Емоційний інтелект розглядається як складне інтегративне утворення, що включає здатність усвідомлювати власні емоції, розпізнавати емоції інших людей, регулювати емоційні реакції та будувати ефективну соціальну взаємодію [1, с. 48]. Дослідники підкреслюють, що цей феномен є важливим чинником психологічного благополуччя та адаптації особистості до змінних умов середовища.

Молодший шкільний вік є важливим етапом формування емоційної сфери. У цей період активно розвиваються самосвідомість, навички міжособистісного спілкування та здатність до саморегуляції [4, с. 129]. Водночас діти цього віку характеризуються підвищеною емоційною чутливістю та недостатньою сформованістю механізмів подолання стресу, що робить їх особливо вразливими до негативного впливу кризових обставин.

Психологічна адаптація молодших школярів до умов воєнного стану передбачає здатність пристосовуватися до нових соціальних, освітніх та емоційних умов, зберігаючи психологічну стабільність та активність у навчанні. У цьому процесі емоційний інтелект виконує низку важливих функцій. Зокрема, емоційна обізнаність дозволяє дитині усвідомлювати власні переживання та розуміти причини їх виникнення. Це сприяє формуванню адекватних реакцій на стресові події.

Важливою складовою є емоційна саморегуляція, яка забезпечує здатність контролювати інтенсивність емоцій та управляти поведінкою у складних ситуаціях. Розвинені навички саморегуляції сприяють зниженню рівня тривожності та формуванню відчуття безпеки [2, с. 94].

Суттєве значення має також розвиток емпатії — здатності розуміти емоційні стани інших людей та співпереживати їм. У складних соціальних умовах це сприяє встановленню підтримуючих взаємин та зниженню рівня конфліктності серед дітей.

Освітнє середовище є одним із ключових чинників розвитку емоційного інтелекту. Учитель виступає не лише носієм знань, а й важливим джерелом емоційної підтримки. Створення атмосфери довіри, безпеки та прийняття сприяє розвитку емоційної компетентності учнів. Використання інтерактивних методів навчання, рольових ігор, групових обговорень дозволяє формувати навички емоційного самовираження та взаємодії.

Важливу роль відіграє застосування стратегій емоційної підтримки учнів, які передбачають створення безпечного освітнього середовища, розвиток довірливих взаємин та використання психологічно підтримувальних методів роботи. До основних принципів реалізації таких стратегій належать індивідуальний підхід до учнів, урахування їхнього емоційного стану, забезпечення психологічної безпеки та підтримка позитивного емоційного клімату в класі [6, с. 213].

Ефективними є також арттерапевтичні методи, зокрема малювання, ліплення, створення казок, які допомагають дітям виражати свої переживання у символічній формі та знижувати рівень внутрішньої напруги [5, с. 32].

В умовах воєнного стану особливої уваги потребує впровадження заходів психологічної підтримки. До них належать вправи на розпізнавання емоцій, техніки релаксації, дихальні вправи, а також організація безпечного простору для обговорення переживань. Такі методи сприяють формуванню навичок саморегуляції та підвищенню рівня стресостійкості дітей.

Сімейне середовище також має значний вплив на розвиток емоційного інтелекту. Підтримка з боку батьків, відкритість у спілкуванні, емоційна залученість та спільна діяльність сприяють формуванню довірливих стосунків. Діти, які отримують належну емоційну підтримку, демонструють вищий рівень адаптації та психологічної стійкості [3, с. 162].

Важливим є також формування конструктивних стратегій подолання стресу. Наслідування дітьми поведінки дорослих, які демонструють спокій, контроль над емоціями та здатність знаходити рішення у складних ситуаціях, сприяє розвитку адаптивних механізмів поведінки.

Висновки: Отже, емоційний інтелект виступає важливим чинником психологічної адаптації молодших школярів до умов воєнного стану. Його розвиток забезпечує здатність до усвідомлення та регуляції емоцій, сприяє формуванню емпатії та підвищує рівень психологічної стійкості.

Ефективний розвиток емоційної компетентності можливий за умови цілеспрямованої взаємодії школи та сім'ї, а також впровадження спеціальних методів психологічної підтримки. Перспективи подальших досліджень полягають у розробленні та апробації програм розвитку емоційного інтелекту в умовах кризових ситуацій.

1. Гоулман Д. Емоційний інтелект. Харків : Віват, 2019. 512 с.
2. Савчин М. В. Психологія особистості : навч. посіб. Київ : Академвидав, 2018. 368 с.
3. Максименко С. Д. Загальна психологія : підручник. Київ : Центр учбової літератури, 2019. 272 с.
4. Павелків Р. В. Вікова психологія : підручник. Київ : Кондор, 2020. 468 с.
5. Міністерство освіти і науки України. Психологічна підтримка дітей в умовах війни : методичні рекомендації. Київ, 2022.
6. Хімчук Л. І. Стратегії роботи вчителів для надання емоційної підтримки учням молодшого шкільного віку в умовах військової агресії // Соціальна робота: реалії та перспективи. Матеріали Всеукраїнської науково-практичної конференції. 2024. С. 211–214.

Наталя КРАМАР,
студентка I курсу другого магістерського рівня вищої освіти
факультету психології, історії та соціології
Херсонський державний університет
Науковий керівник: кандидатка психологічних наук, доцент Лариса ТЬОР

ВОЛОНТЕРСЬКА ДІЯЛЬНІСТЬ ЯК ЧИННИК ВІДНОВЛЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ СТІЙКОСТІ ВНУТРІШНЬО ПЕРЕМІЩЕНИХ ОСІБ: РОЛЬ СОЦІАЛЬНОЇ ПІДТРИМКИ

Постановка проблеми. В умовах повномасштабної війни в Україні проблема збереження та відновлення психічного здоров'я населення набуває особливої актуальності. Однією з найбільш вразливих категорій є внутрішньо переміщені особи, які зазнають впливу численних стресогенних чинників, зокрема втрати житла, соціальних зв'язків, звичного способу життя та відчуття безпеки. Такі обставини супроводжуються підвищеним рівнем тривожності, емоційного напруження та психологічного виснаження.

У цьому контексті особливого значення набуває феномен психологічної стійкості як здатності особистості адаптуватися до складних життєвих умов та відновлювати внутрішній баланс. Водночас актуальним є визначення ресурсів, що сприяють цьому процесу. Одним із таких ресурсів виступає волонтерська діяльність, яка дозволяє не лише надавати допомогу іншим, але й відновлювати власне відчуття значущості, контролю та соціальної включеності.

Важливу роль у процесі відновлення психологічної стійкості відіграє соціальна підтримка, яка забезпечує емоційну стабілізацію, знижує рівень стресу та сприяє формуванню відчуття безпеки. Таким чином, дослідження взаємозв'язку між волонтерською діяльністю, соціальною підтримкою та психологічною стійкістю є актуальним і науково значущим.

Викладення основного матеріалу. Психологічна стійкість розглядається як багатовимірний феномен, що формується у взаємодії внутрішніх ресурсів особистості та зовнішніх соціальних чинників. Вона забезпечує здатність ефективно долати стресові ситуації, адаптуватися до змін та зберігати психологічне благополуччя навіть у складних умовах.

Соціальна підтримка виступає одним із ключових ресурсів психологічної стійкості. Вона включає емоційну, інструментальну та інформаційну допомогу з боку значущого соціального оточення та сприяє зниженню рівня психологічного напруження.

Метою дослідження є визначення впливу волонтерської діяльності на рівень психологічної стійкості внутрішньо переміщених осіб та виявлення ролі соціальної підтримки у цьому процесі.

У дослідженні взяли участь внутрішньо переміщені особи віком від 20 до 74 років. Було сформовано дві групи: респонденти, які беруть участь у волонтерській діяльності, та ті, хто не залучений до неї. Для емпіричного дослідження використано шкалу психологічної стійкості CD-RISC-10 та багатовимірну шкалу соціальної підтримки MSPSS.

Результати дослідження показали, що рівень психологічної стійкості у волонтерів є вищим ($M = 25,85$; $SD = 7,68$) порівняно з не волонтерами ($M = 24,07$; $SD = 7,75$), що свідчить про позитивний вплив волонтерської діяльності на адаптаційні можливості особистості.

Показники соціальної підтримки виявилися дещо вищими у волонтерів ($4,56 \pm 1,13$), ніж у не волонтерів ($4,46 \pm 1,17$), однак різниця є незначною, що дозволяє говорити про її загальну важливість для всіх внутрішньо переміщених осіб.

Результати кореляційного аналізу свідчать про наявність позитивного зв'язку між психологічною стійкістю та соціальною підтримкою ($r = 0,29$), що вказує на тенденцію до підвищення стійкості за умови зростання рівня підтримки. Водночас встановлено статистично значущий негативний зв'язок між соціальною підтримкою та рівнем сприйманого стресу ($r = -0,47$; $p < 0,01$), що підтверджує її роль як важливого ресурсу зниження психологічного напруження.

Отримані результати узгоджуються з сучасними науковими підходами та підтверджують значущість соціальних ресурсів у процесі адаптації особистості.

Практичний аспект дослідження реалізовано через проведення психокорекційних тренінгів для волонтерів, спрямованих на розвиток емоційної саморегуляції, усвідомлення власних ресурсів та формування навичок прийняття соціальної підтримки. Учасники демонстрували підвищення емоційної відкритості, зниження рівня напруження та готовність до взаємодії.

Висновки. Результати дослідження підтверджують, що волонтерська діяльність є важливим чинником відновлення психологічної стійкості внутрішньо переміщених осіб. Участь у волонтерстві сприяє підвищенню рівня стійкості, активізації соціальних контактів та формуванню відчуття значущості.

Соціальна підтримка виступає ключовим ресурсом, що підсилює адаптаційні можливості особистості та сприяє зниженню рівня стресу. Виявлені

взаємозв'язки підтверджують її важливу роль у процесі психологічного відновлення.

Практичне значення отриманих результатів полягає у можливості використання волонтерської діяльності як ефективного інструменту психологічної допомоги внутрішньо переміщеним особам, а також у розробці програм підтримки, спрямованих на зміцнення соціальних ресурсів особистості.

Література

1. Connor K. M., Davidson J. R. T. Development of a new resilience scale: The Connor–Davidson Resilience Scale (CD-RISC). *Depression and Anxiety*. 2003.
2. Cohen S., Kamarck T., Mermelstein R. A Global Measure of Perceived Stress. *Journal of Health and Social Behavior*. 1983.
3. Zimet G. D. et al. The Multidimensional Scale of Perceived Social Support. *Journal of Personality Assessment*. 1988.
4. Hobfoll S. E. *Conservation of Resources Theory*. 1989.
5. Tedeschi R. G., Calhoun L. G. *The Posttraumatic Growth Inventory*. 1996.

Діана КРИКУН,

*студентка 4 курсу першого (бакалаврського) рівня вищої освіти
факультету психології та історії*

*Центральноукраїнський державний університет імені Володимира Винниченка
Науковий керівник: кандидат психологічних наук, доцент Сергій МЕЛЬНИЧУК*

ПСИХОЛОГІЧНІ МЕХАНІЗМИ ВИНИКНЕННЯ ДЕПРЕСІЇ В СУЧАСНИХ ПІДЛІТКІВ

Постановка проблеми. Депресія є однією з найактуальніших проблем сучасної психологічної науки та практики, особливо у контексті підліткового віку. Підлітковий період характеризується кардинальними змінами у біологічній, психологічній та соціальній сферах, що створює підвищену вразливість особистості до депресивних станів. В умовах сучасної України ця проблема набуває додаткової гостроти через вплив воєнних подій, вимушеного переміщення та хронічного стресу на психічне здоров'я підростаючого покоління. Психологічні механізми виникнення депресії у підлітків залишаються недостатньо вивченими у вітчизняній науці, що ускладнює розробку ефективних психологічних інтервенцій.

Викладення основного матеріалу. Аналіз сучасної наукової літератури дозволяє визначити депресію як багатовимірний афективний розлад, що охоплює емоційний, когнітивний, поведінковий та соматичний рівні функціонування особистості. Відповідно до міжнародних класифікаційних систем МКХ-11 та DSM-5 діагностичними критеріями депресивного розладу є стійкий пригнічений настрій, ангедонія та зниження рівня енергії тривалістю щонайменше два тижні. У підлітків депресія нерідко набуває атипового характеру — маскується під

дратівливість, агресивну поведінку та соматичні скарги, що суттєво ускладнює її своєчасну діагностику.

Психологічні механізми виникнення депресії у підлітків утворюють складну багаторівневу систему. Центральне місце серед них займають: негативна самооцінка як когнітивний механізм формування депресивного самоствавлення; дисфункціональні копінг-стратегії, зокрема стратегія втечі-уникнення; румінація як патерн нав'язливого обмірковування негативних переживань; порушення емоційної регуляції та висока особистісна сенситивність. О. Петрик та О. Антонюк встановили, що серед інтраперсональних механізмів особливу роль відіграє порушення самоствавлення — здатності особистості приймати себе попри власні недоліки та невдачі [4, с. 277]. Р. Білоус та Д. Біленко виявили, що старшокласники з депресивними проявами демонструють суттєво вищу схильність до дезадаптивних реакцій у стресових ситуаціях порівняно з однолітками без депресивної симптоматики [1, с. 7]. Н. Погорелова встановила, що занижена самооцінка підлітка є не лише симптомом депресії, а й активним механізмом її формування та поглиблення [5, с. 90].

Емпіричне дослідження проводилося на вибірці 40 підлітків віком 14–17 років (20 хлопців та 20 дівчат). Для збору даних використовувався метод анкетування із застосуванням трьох стандартизованих методик: Опитувальника депресії Бека (BDI), Госпітальної шкали тривоги і депресії (HADS) та Опитувальника копінг-стратегій Лазаруса. Анкетування проводилося у груповій формі з дотриманням принципів добровільності, анонімності та стандартизації умов проведення.

Аналіз результатів за шкалою BDI виявив, що лише 25% учасників демонструють нормативні показники, тоді як 75% підлітків виявляють депресивну симптоматику різного ступеня вираженості: легка депресія — 35%, помірною — 22,5%, середня — 12,5%, важка — 5%. Гендерний аналіз виявив суттєві відмінності: середній бал дівчат за BDI (16,8) значно перевищує відповідний показник хлопців (12,4), а клінічно значущі форми депресії виявлено у 60% дівчат та лише 20% хлопців. Аналіз копінг-профілю встановив, що найпоширенішою домінуючою стратегією є втеча-уникнення (22,5% учасників), що підтверджує її роль як провідного механізму депресогенезу. Кореляційний аналіз підтвердив статистично значущий позитивний зв'язок між BDI та стратегією втечі-уникнення ($r=,63$, $p<0,01$) та негативний зв'язок із плануванням вирішення проблеми ($r=-,51$, $p<0,01$).

Таблиця 1

Середні показники депресії (BDI) залежно від соціальних характеристик підлітків (n=40)

Характеристика	Група	n	BDI (M)
Стосунки з батьками	Сприятливі	18	10,2
	Суперечливі	14	15,7
	Конфліктні	8	21,3
Стосунки з однолітками	Сприятливі	17	9,8

	Задовільні	15	15,4
	Проблемні	8	22,6
Рівень самооцінки	Висока	8	8,4
	Середня	19	13,2
	Низька	13	21,7

Дані таблиці 1 свідчать, що конфліктні сімейні стосунки та проблемні стосунки з однолітками є найбільш потужними соціальними предикторами депресії. А. Мельник, Л. Магдисюк та Г. Козак підкреслюють, що хронічна тривожність і низька самооцінка у підлітків взаємно підсилюють одна одну, утворюючи стійкий депресогенний патерн [3, с. 74]. На основі отриманих результатів розроблено рекомендації для трьох цільових груп. Для шкільних психологів рекомендується застосування КПТ-підходу для корекції дисфункціональних когнітивних схем. Л. Магдисюк, О. Грушецька та О. Гричанюк підкреслюють важливість системної психопрофілактичної роботи у шкільному середовищі в умовах війни [2, с. 110]. Для батьків рекомендується підвищення психологічної грамотності щодо маркерів підліткової депресії та оптимізація сімейної комунікації. Для педагогів — впровадження алгоритму виявлення депресивних проявів та формування безпечного класного середовища.

Висновки. Проведене дослідження підтвердило, що депресія є поширеною проблемою серед сучасних підлітків: депресивна симптоматика різного ступеня виявлена у 75% вибірки. Провідними психологічними механізмами виникнення депресії є дисфункціональний копінг, негативна самооцінка та хронічна тривожність. Серед соціальних чинників найбільший вплив мають якість сімейних стосунків та стосунків з однолітками. Отримані результати підкреслюють необхідність системного підходу до профілактики та корекції депресії у підлітків, що охоплює індивідуальний, груповий та сімейний рівні психологічного втручання.

Література

1. Білоус Р. М., Біленко Д. С. Психологічні особливості депресивних станів старшокласників. 2021. URL: <http://dspace.pnpu.edu.ua/bitstream/123456789/7949/1/12.pdf>
2. Магдисюк Л., Грушецька О., Гричанюк О. Причини проявів депресивних станів у підлітків: профілактика, психокорекція та психологічне консультування в умовах війни. *Psychology Travelogs*. 2025. № 2. С. 107–114.
3. Мельник А., Магдисюк Л., Козак Г. Теоретичні основи дослідження медико-психологічних особливостей, психосоматичних проявів депресивних станів та тривожності у дитячому та підлітковому віці. *Психологія: реальність і перспективи*. 2025. Вип. 24. С. 71–80.
4. Петрик О., Антонюк О. Психологічні чинники формування депресивних станів у підлітковому віці. *Збірник наукових праць. Луцьк*, 2025. С. 276–279.

5. Погорелова Н. Вплив самооцінки підлітків на формування та розвиток депресивного досвіду. Збірник наукових праць. 2025. С. 90–94.

Олександр КРИШКО,
студент I курсу другого (магістерського) рівня вищої освіти
факультету психології та історії
Центральноукраїнський державний університет імені Володимира Винниченка
Науковий керівник: кандидат педагогічних наук Юлія РУДЕНКО

ЕМОЦІЙНИЙ ІНТЕЛЕКТ ЯК РЕСУРС ПСИХОЛОГІЧНОЇ СТІЙКОСТІ ФАХІВЦІВ СФЕРИ МЕНТАЛЬНОГО ЗДОРОВ'Я В УМОВАХ КРИЗОВИХ СИТУАЦІЙ

Постановка проблеми. Сучасна соціокультурна ситуація в Україні, що характеризується тривалим перебуванням населення в умовах воєнного стану, ставить перед фахівцями сфери ментального здоров'я (психологами, соціальними працівниками, терапевтами) надскладні завдання. Професійна діяльність у кризових умовах вимагає від спеціаліста не лише високого рівня теоретичної підготовки, а й особливої особистісної стійкості (резильєнтності). Одним із ключових внутрішніх ресурсів, що забезпечує збереження психічного здоров'я самого фахівця та ефективність його допомоги клієнтам, є емоційний інтелект (EQ). Символічно, що обговорення цієї проблеми відбувається у рік 170-річчя від дня народження Зигмунда Фрейда, чия спадщина заклала фундамент для розуміння важливості усвідомлення емоційних процесів як шляху до психологічного зцілення.

Концепт емоційного інтелекту, що набув популярності у працях Д. Гоулмана, Дж. Майєра та П. Селовея, має глибоке коріння в психоаналітичній традиції. З. Фрейд у своїх роботах неодноразово підкреслював, що здатність перетворювати афекти у вербалізовані думки («де було Оно, має стати Я») є ознакою зрілої особистості. У контексті соціальної роботи та психології це трансформувалося у поняття «контейнування» (В. Біон) та «емоційної саморегуляції». Сьогодні EQ розглядається як здатність ідентифікувати, розуміти та керувати власними емоціями, а також розпізнавати емоційні стани інших, що є критично важливим у кризовій психології.

Викладення основного матеріалу. Психологічна стійкість фахівця в умовах кризи не є статичною рисою, а динамічним процесом, що підтримується низкою ресурсів. Емоційний інтелект виступає внутрішнім модератором, який запобігає професійному вигоранню та вторинній травматизації. Структура EQ у професійній діяльності фахівця сфери ментального здоров'я включає чотири основні компоненти:

1. Самоусвідомлення: здатність фахівця вчасно зафіксувати власні реакції на травматичний контент клієнта. Без розуміння власних емоцій психолог

ризиком потрапити у пастку неконтрольованого контрпереносу – явища, яке вперше детально описав саме З. Фройд.

2. Саморегуляція: вміння трансформувати деструктивні емоції (гнів, страх, безпорадність) у конструктивні дії. В умовах кризових ситуацій, коли фахівець працює з гострою травмою, здатність зберігати внутрішній спокій («холодний розум») без емоційного відсторонення є запорукою професійності.

3. Соціальна чутливість (емпатія): адекватне зчитування вербальних та невербальних сигналів клієнта. У кризі емпатія має бути «дозованою» – достатньою для підтримки, але не надмірною, щоб не призвести до злиття з болем іншого.

4. Управління відносинами: здатність вибудовувати безпечний простір для клієнта, регулюючи емоційну дистанцію.

Дослідження показують, що фахівці з високим рівнем емоційного інтелекту демонструють вищу адаптивність до змін та нижчий рівень тривожності. EQ дозволяє спеціалісту використовувати емоції як інструмент пізнання, а не як перешкоду. Наприклад, відчуття втоми або роздратування під час сесії може стати важливим діагностичним маркером стану клієнта, якщо фахівець володіє навичками рефлексії.

Окремо слід виділити роль EQ як антидоту до «паралічу волі» у кризових ситуаціях. Коли зовнішні обставини здаються неконтрольованими (як-от під час війни), фокус на внутрішній емоційній компетентності дає фахівцю відчуття суб'єктності. Це повертає нас до фройдівської ідеї про те, що пізнання самого себе є єдиним надійним способом здобуття свободи від деструктивного впливу зовнішнього світу.

Розвиток емоційного інтелекту має бути обов'язковим компонентом підготовки студентів-психологів та соціальних працівників вже з першого курсу. Під час навчальної та дослідницької практики майбутні фахівці повинні вчитися не лише діагностичним методикам, а й методам самодопомоги. Впровадження тренінгів з розвитку EQ в освітній процес дозволяє сформувати «емоційний імунітет», який у майбутньому стане захистом від професійної деформації.

Висновки. Отже, емоційний інтелект є не лише професійною компетенцією, а фундаментальним ресурсом психологічної стійкості фахівця. В умовах сучасних криз здатність розуміти природу власних почуттів та керувати ними дозволяє спеціалісту залишатися функціональним та ефективним. Вшановуючи 170-річчя З. Фрейда, ми маємо визнати, що його ідеї про силу усвідомлення залишаються базовим вектором розвитку сучасної практичної психології та соціальної роботи.

Література

1. Гоулман Д. Емоційний інтелект / Даніел Гоулман ; пер. з англ. С.-Л. Гумецької. Харків : Віват, 2018. 512 с.
2. Носенко Е. Л., Коврига Н. В. Емоційний інтелект: концептуалізація феномену, основні функції : монографія. Дніпропетровськ : Вид-во ДНУ, 2003. 126 с.

3. Савчин М. В. Психологія відповідальної поведінки : монографія. Івано-Франківськ : Місто НВ, 2008. 280 с.
4. Фройд З. Психопатологія повсякденного життя / Зигмунд Фройд ; пер. з нім. А. Березинського. Харків : Фоліо, 2019. 256 с.
5. Mayer J. D., Salovey P., Caruso D. R. Emotional Intelligence: New Ability or Eclectic Traits? *American Psychologist*. 2008. Vol. 63, No. 6. P. 503–517.

Вікторія КУДРЯ,
студентка IV курсу першого (бакалаврського) рівня вищої освіти
факультету психології та історії
Центральноукраїнський державний університет імені Володимира Винниченка
Науковий керівник: кандидат психологічних наук, доцент Ірина МЕЛЬНИЧУК

ПСИХОЛОГІЧНІ ЧИННИКИ ВИНИКНЕННЯ БУЛІНГУ СЕРЕД УЧНІВ СТАРШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ

Постановка проблеми. Проблема насильства в освітньому середовищі залишається однією з найбільш гострих тем сучасної психологічної науки та практики. Булінг – це складний феномен, що має яскраво виражене соціальне забарвлення. Соціальність цього явища полягає насамперед у груповому характері прояву насильства до потерпілого. Булінг проявляється дуже різноманітно: від недолугих жартів до важких фізичних і психологічних дій.

Булінг (як специфічна форма агресивної поведінки має тривалий та систематичний характер, що призводить до глибокої деструкції особистості всіх учасників освітнього процесу. Особливої уваги заслуговує старший шкільний вік, оскільки в цей період завершується формування самосвідомості, а соціальне оточення стає визначальним фактором самоствердження.

Викладення основного матеріалу. Науковці визначають булінг як свідому, повторювану агресивну поведінку, що базується на нерівності сил (фізичних, психологічних або соціальних) між кривдником і жертвою. У старшій школі прояви цькування часто трансформуються з фізичного впливу (штовхання, удари) у більш витончені форми: соціальну ізоляцію, поширення чуток, маніпуляції та кібербулінг [3]. Важливо зазначити, що саме цифрове середовище стає одним із ключових каналів соціальної взаємодії підлітків, а отже - і простором для поширення агресії.

Аналіз психологічних особливостей учасників булінгу дозволяє виділити ключові чинники, що провокують агресію. До них належать:

1. Особистісні характеристики агресора (булера): високий рівень імпульсивності, потреба в домінуванні, низький рівень емпатії та схильність до демонстративної поведінки. Дослідження показують, що агресори часто мають неадекватну (завищену або приховано занижену) самооцінку.

2. Особливості жертви: психологічна вразливість, схильність до тривожності, сенситивність. Жертвами часто стають підлітки, які мають певні зовнішні чи поведінкові відмінності від більшості.

3. Групові механізми: роль «спостерігачів» є критичною. Відсутність реакції з боку оточуючих або пасивна підтримка агресора створюють ілюзію легітимності насильства.

4. Фактори середовища: шкільний клімат, стиль педагогічної взаємодії та рівень підтримки учнів. Авторитарний стиль викладання або байдужість педагогів можуть сприяти закріпленню агресивних моделей поведінки [2].

Важливим аспектом є дефіцит емпатійних здібностей у старшокласників-булерів. Здатність до співпереживання виступає природним внутрішнім гальмом агресії. Відповідно, низький поріг емпатії дозволяє агресору ігнорувати страждання жертви, зосереджуючись виключно на отриманні соціального статусу або емоційного розвантаження.

Подолання булінгу вимагає комплексного підходу, який не обмежується лише санкціями. Ефективна стратегія має включати:

- діагностику соціально-психологічного клімату в класі;
- розвиток емоційного інтелекту та навичок асертивної поведінки в учнів;
- формування культури нульової толерантності до насильства в межах усієї школи.

- психологічну допомогу та реабілітацію жертв булінгу.

Булінг у старшій школі є результатом взаємодії особистісних, соціальних та середовищних чинників. Його виникнення пояснюється як індивідуальними особливостями агресора та жертви, так і груповими механізмами та загальним кліматом у школі [1]. Особливу роль відіграє рівень емпатії, який визначає здатність підлітків до співпереживання та стримування агресії.

Подолання цього явища можливе лише за умови системної роботи всієї освітньої спільноти: педагогів, психологів, учнів та батьків. Комплексна стратегія, що поєднує розвиток емоційного інтелекту, формування культури нульової толерантності до насильства та підтримку постраждалих, здатна створити безпечне середовище для гармонійного розвитку та самореалізації кожного учня.

Висновки. Отже, психологічні особливості булінгу в старшій школі зумовлені як індивідуальними рисами особистості підлітка, так і специфікою групової динаміки. Теоретичне обґрунтування цих чинників є необхідним підґрунтям для розробки дієвих корекційних програм, спрямованих на зниження агресивності та розвиток безпечного освітнього простору.

Література

1. Грищенко І. Булінг: профілактика та стратегії подолання. Чернігівський обласний інститут післядипломної педагогічної освіти ім. К.Д. Ушинського, 2022. 247 с.

2. Біловус О. Соціально-психологічні чинники булінгу серед старшокласників. Кваліфікаційна робота. Львівський державний університет внутрішніх справ, 2024. URL: lvduvs.edu.ua (дата звернення: 12.03. 2026).

3. Присяжнюк О.В., Близнюкова О.М., Мельничук І.Я. Особливості використання інструментів ІКТ для дослідження і профілактики кібербулінгу в юнацькому віці. *Інформаційні технології і засоби навчання*. Том 83. № 3. 2021. С. 339-352.

Світлана КУЗНЕЦОВА,
студентка I курсу другого (магістерського) рівня вищої освіти
факультету психології та історії
Центральноукраїнський державний університет імені Володимира Винниченка
Науковий керівник: доктор психологічних наук, професор Лілія КЛОЧЕК

ПСИХОЛОГІЧНІ ВИТОКИ ТА НАУКОВІ ЗАСАДИ ОСОБИСТІСНО ОРІЄНТОВАНОГО ПІДХОДУ У ВИХОВАННІ

Постановка проблеми. Ідея особистісно орієнтованого підходу у вихованні підростаючої особистості має глибоке історико-філософське підґрунтя і є результатом тривалого розвитку гуманістичної думки у світовій педагогіці та психології. Сучасне розуміння цього підходу ґрунтується на визнанні унікальності кожної особистості, її внутрішнього потенціалу та права на самореалізацію, що формувалося протягом століть у працях видатних мислителів.

Викладення основного матеріалу. Перші ідеї, співзвучні особистісно орієнтованому підходу, простежуються ще в античній педагогіці. Зокрема, давньоримський ритор і педагог Квінтіліан виступав проти жорстких методів виховання, поширених у його час. Він засуджував фізичні покарання, вважаючи їх такими, що принижують гідність людини незалежно від віку. Натомість учений наголошував на доцільності формування у вихованців почуття відповідальності, внутрішньої дисципліни та усвідомлення значущості власних дій. Його підхід фактично передбачав відмову від зовнішнього примусу на користь розвитку внутрішніх регуляторів поведінки, що є важливим принципом сучасного гуманістичного виховання.

Подальшого розвитку ці ідеї набули у працях французького просвітителя Ж.-Ж. Руссо, який обґрунтував концепцію природовідповідного виховання. У своїй відомій праці «Еміль, або Про виховання» він підкреслював, що дитинство є самостійним і цінним етапом розвитку, який не слід підпорядковувати вимогам дорослого світу. На думку мислителя, дитина має власний спосіб мислення, відчуття та сприйняття світу, які необхідно поважати і враховувати у виховному процесі. Руссо виступав проти авторитарного стилю виховання, наголошуючи на необхідності любові, довіри та підтримки як основи взаємодії з дитиною. Він також визначив ключові моральні орієнтири розвитку особистості — співчуття, готовність допомагати іншим та відкритість до добра, які залишаються актуальними і в сучасній педагогіці [5].

Ідеї гуманістичного підходу були розвинуті у працях європейських педагогів і філософів. Зокрема, Й. Песталоцці наголошував на необхідності

гармонійного розвитку особистості через поєднання інтелектуального, морального та фізичного виховання. Він одним із перших системно обґрунтував важливість урахування індивідуальних та вікових особливостей дітей. Подібні ідеї підтримував і Ф. Дістервег, який вважав, що навчання має будуватися відповідно до природних здібностей і можливостей учнів. Г. Гегель, у свою чергу, акцентував увагу на значенні духовного розвитку особистості та ролі емоційно насиченого спілкування у процесі її становлення [5].

Вагомий внесок у розвиток ідей особистісно орієнтованого виховання зробили українські мислителі. Г. Сковорода розглядав людину як носія унікальної «природної сутності», яку необхідно пізнати і розвинути. Він підкреслював, що завдання вихователя полягає у допомозі дитині знайти свій «сродний» шлях, тобто діяльність, яка відповідає її внутрішнім схильностям і здібностям. П. Юркевич також виступав за гуманістичні принципи виховання, наголошуючи на ролі любові, довіри та індивідуального підходу до кожної дитини. Він підкреслював необхідність глибокого вивчення психічних особливостей вихованця та врахування їх у педагогічній діяльності [3].

Особливе місце у розвитку наукового розуміння особистісного підходу посідає педагогічна спадщина К. Ушинського. Учений розглядав особистість як цілісну систему, в якій поєднуються інтелектуальні, моральні та духовні компоненти. Він надавав великого значення розвитку самопізнання, внутрішньої мотивації та моральної свідомості дитини. Ушинський підкреслював, що виховання має спиратися на індивідуальні особливості учня, а також на умови його життя, зокрема сімейне та шкільне середовище. Він одним із перших намагався пояснити психологічні механізми формування моральних якостей, пов'язуючи їх із прагненням особистості до самовдосконалення [4].

Паралельно з розвитком педагогічних концепцій формувалися психологічні теорії, які по-різному інтерпретували процес становлення особистості. Біхевіористичний підхід акцентував увагу на ролі зовнішнього середовища у формуванні поведінки. Згідно з цим підходом, особистість формується через засвоєння моделей поведінки, що спостерігаються у значущому соціальному оточенні. Це підкреслює важливість створення позитивного виховного середовища.

Психоаналітична традиція, представлена працями З. Фрейда та Е. Еріксона, наголошувала на значенні раннього досвіду взаємодії з дорослими та впливі соціокультурного середовища на розвиток особистості. Еріксон, зокрема, підкреслював, що формування ідентичності відбувається у взаємодії з соціальним контекстом, що робить особливо важливим морально здорове середовище виховання [6].

Особливе значення для становлення особистісно орієнтованого підходу має гуманістична психологія. Її представники розглядали людину як активного суб'єкта власного розвитку. Зокрема, К. Роджерс обґрунтував ідею «повноцінно функціонуючої особистості», яка прагне до самопізнання, відкритості досвіду та відповідальності за власний вибір. Він підкреслював, що розвиток особистості можливий лише в умовах безумовного прийняття, емпатії та щирості у взаємодії [8]. А. Маслоу, у свою чергу, розробив концепцію самоактуалізації, відповідно до

якої кожна людина прагне реалізувати свої потенційні можливості. Самоактуалізована особистість характеризується прагненням до істини, добра, краси та гармонії [7].

У вітчизняній психології значний внесок у розробку проблеми розвитку особистості зробили Л. Виготський та його послідовники. Виготський обґрунтував культурно-історичну теорію розвитку психіки, згідно з якою формування особистості відбувається у процесі соціальної взаємодії. Особливого значення він надавав зоні найближчого розвитку, яка визначає потенційні можливості дитини, що можуть бути реалізовані за підтримки дорослого. Це положення має принципове значення для організації особистісно орієнтованого навчання і виховання.

Сучасні психолого-педагогічні підходи розглядають особистісно орієнтоване виховання як системний принцип організації освітнього процесу. Зокрема, В. Рибалка акцентував увагу на тому, що педагогічна діяльність має будуватися з урахуванням індивідуальних особливостей учня як суб'єкта навчання [2]. І. Бех розглядав особистість як суб'єкта морально відповідального вчинку, підкреслюючи значення розвитку її самостійності, свободи вибору та відповідальності [1].

Висновки. Узагальнюючи історико-теоретичний аналіз, можна виділити основні засади особистісно орієнтованого підходу у вихованні. По-перше, він ґрунтується на розумінні особистості як активного суб'єкта діяльності, здатного до саморозвитку і саморегуляції. По-друге, передбачає врахування індивідуально-психологічних та соціальних особливостей учня. По-третє, орієнтує педагогічний процес на розвиток внутрішніх потенціалів особистості, її ціннісної сфери та моральної свідомості. По-четверте, вимагає використання відповідних методів і форм роботи, спрямованих на розвиток рефлексії, самосвідомості та відповідальності. По-п'яте, забезпечує інтеграцію навчання і виховання на рівні особистості. Таким чином, особистісно орієнтований підхід у вихованні є результатом синтезу гуманістичних ідей філософії, педагогіки та психології. Його реалізація у сучасній освіті створює умови для формування цілісної, автономної, соціально відповідальної особистості, здатної до самореалізації та активної участі у суспільному житті.

Література

1. Бех І.Д. Виховання особистості. [У 2 кн.]: Кн. 2: Особистісно орієнтований підхід: науково-практичні засади. Київ : Либідь, 2003. 344 с.
2. Рибалка В.В. Аксіологічні основи психологічної культури особистості: навчально-методичний посібник. Київ: Акад. пед. наук України, Ін-т пед. освіти і освіти дорослих, 2009. 326 с.
3. Сковорода Г. Повна академічна збірка творів. / За ред. проф Леоніда Ушкалова. Харків-Едмонтон-Торонто: Майдан; Видавництво Канадського Інституту Українських Студій, 2011. 1399 с.
4. Ушинський К.Д. Вибрані твори: у 2 -х т. : [перекл. з рос.] / редкол : В. М. Столетов (голова) та ін. Київ : Рад шк. 1983. 228 с.

5. Філософія: хрестоматія (від витоків до сьогодення): навч. посібник. /за ред. акад. НАН України Л. В. Губерського. Київ: Знання, 2009. 621 с.
6. Erikson, E. H. (1968). *Identity: Youth and Crisis*. New York: W. W. Norton & Company.
7. Maslow, A. H. (1943). A Theory of Human Motivation. *Psychological Review*, 50, P. 370-96.
8. Rogers, C. R. (1946). Significant aspects of client-centered therapy. *American Psychologist*, 1, P. 415-422.

Софія КУСІЙ,

*студентка IV курсу першого (бакалаврського) рівня вищої освіти
факультету української філології, іноземних мов
та соціальних комунікацій*

*Центральноукраїнський державний університет імені Володимира Винниченка
Науковий керівник: старший викладач Людмила КАЛАШНИКОВА*

ГЕТЕРОХРОННІСТЬ РОЗВИТКУ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ В ПІДЛІТКОВОМУ ВІЦІ

Постановка проблеми. Сучасне покоління підлітків проходить етап дорослішання в умовах деструктивного тиску не лише тотальної диджиталізації процесу спілкування, а й травматичного впливу повномасштабної війни Росії проти України. Одним із проявів сьогодення нашої держави є вимушена зміна формату освітнього процесу. Йдеться про перехід на дистанційну та змішану форми навчання, що суттєво посилює соціальну депривацію підлітків. В умовах макросоціальної нестабільності, емоційний інтелект виступає головним ресурсом психологічної життєстійкості (резильєнтності) молодого покоління українців. З огляду на це, глибоке осмислення сутності цього наукового феномену слід розглядати як актуальну тему наукових психологічних розвідок.

Викладення основного матеріалу. Проблема становлення емоційного інтелекту має фундаментальне теоретичне підґрунтя.

Аналіз наукової літератури засвідчує, що вагомий матеріал для розуміння феномену емоційного інтелекту знаходимо в наукових розвідках як західних (Р. Бар-Он, Д. Гоулман, Дж. Мейєр, К. Петрідіс, П. Саловей), так і вітчизняних (О. О. Бабяк, О. А. Вовченко, С. П. Дерев'янка, Е. Л. Носенко, А. Г. Четверик-Бурчак) учених.

Якщо в зарубіжній психології емоційний інтелект трактується як прагматичний інструмент досягнення життєвого та кар'єрного успіху, то у вітчизняній дослідження емоційного інтелекту набули вираженого гуманістичного спрямування. О. А. Вовченко та О. І. Кононенко розглядають емоційний інтелект як детермінанту розвитку особистості [2; 5]. Проблему психологічної життєстійкості та емоційного інтелекту в умовах криз і воєнного стану активно досліджують І. С. Булах, М. В. Савчина, Т. М. Титаренко [4].

Вплив медіапростору та кіберсоціалізації на підлітків висвітлено в працях Л. А. Найдьонової. Попри значну кількість розвідок, питання гетерохронності розвитку емоційного інтелекту в специфічних умовах соціальної депривації все ще потребує комплексного вивчення.

Ключовими для аналізу сутності гетерохронності емоційного інтелекту в підлітковому віці є погляди В. І. Афанасенко, В. О. Бондаренко, Г. Р. Дубровинської, О. І. Кононенко, які опікуються проблемою виявлення впливу колективної травми (що переживає український народ, залучений до повномасштабної війни) на розвиток емоційного інтелекту в підлітковому віці [1].

Під гетерохронністю найчастіше розуміють нерівномірність та різночасність дозрівання окремих функцій та компонентів цілісної структури емоційного інтелекту, що зумовлено фізіологією та зміною соціальної ролі підлітків.

Як засвідчують результати експериментальних досліджень О. Ю. Грицика Т. В. Туткевича, Г. Ш. Коваль, найчастіше гетерохронність торкається емоційних та інтелектуальних компонентів. Серед причин гетерохронності емоційного інтелекту розглядають фізіологічні та соціальні. У ролі фізіологічних причин розглядають глибинні нейробиологічні трансформації. У пубертатному періоді спостерігається пікова реактивність лімбічної системи (зокрема, мигдалеподібного тіла), що відповідає за генерацію афектів, імпульсивність та гостру реакцію на соціальну оцінку. Натомість префронтальна кора головного мозку, що забезпечує так звані виконавчі функції (свідомий контроль, раціональне планування, прогнозування наслідків та гальмування імпульсів), перебуває лише на початковій стадії мієлінізації та структурного формування. Унаслідок цього виникає специфічний розрив: когнітивний компонент емоційного інтелекту (здатність ідентифікувати та класифікувати емоції) формується значно швидше, ніж регулятивний та конативний (поведінковий) компоненти.

Одночасно з цією фізіологічною перебудовою відбувається перехід підлітка до стадії формальних операцій (за Ж. Піаже). Здатність до абстрактного мислення провокує інтенсивну інтроспекцію та розвиток підліткового егоцентризму. З огляду основних положень Е. Еріксона, підлітки гіперболізовано сприймають власні та чужі стани, переживаючи гостру кризу ідентичності. Вони прагнуть автономії та сепарації від дорослих, проте через брак життєвого досвіду та фізіологічну незрілість не володіють ефективними копінг-стратегіями для конструктивного вираження власних почуттів, що закономірно призводить до афективних спалахів, емоційної ригідності та девіантної поведінки.

У нормі подолання вікової гетерохронності та гармонізація емоційного інтелекту відбувається через безпосередню живу взаємодію з референтними групами однолітків. Проте процеси сучасної диджиталізації критично деформують цю взаємодію. Переведення комунікації у формат соціальних мереж та «телеграфних» повідомлень у месенджерах позбавляє підлітків можливості зчитувати ключові невербальні сигнали: міміку, мікрорухи, пантоміміку та

просодики (інтонацію) мовлення. Відсутність повноцінного зорового контакту суттєво знижує активність дзеркальних нейронів, які є біологічною основою співпереживання.

Практика засвідчує небезпечний психологічний парадокс: за наявності десятків чи сотень онлайн-контактів сучасний підліток демонструє вкрай низький рівень реальної (афективної) емпатії. Відбувається підміна понять: когнітивна емпатія (розуміння того, що іншому погано) не підкріплюється емоційним відгуком та бажанням допомогти. Додатковим бар'єром стають специфічні для соціальних мереж «правила вираження» («display rules»), що накладають обмеження на трансляцію автентичних, але суспільно «непривабливих» почуттів (смуtku, тривоги, страху). Намагаючись відповідати нереалістичним медіастандартам успішності, підліток вдається до хронічного емоційного витіснення. Це запускає механізм розвитку вторинної алекситимії – специфічного стану, за якого індивід втрачає здатність розуміти, диференціювати та вербалізувати власні справжні переживання.

Зазначена вразливість емоційної сфери набула великих масштабів через безпекові загрози повномасштабної війни. За даними аналітичного дослідження Державної служби якості освіти України, через ризики обстрілів повноцінне очне навчання стало неможливим для більшості шкіл: 51% закладів освіти працюють у змішаному режимі, а 33% – виключно дистанційно [3]. Організація освітнього процесу супроводжується постійними перериваннями через повітряні тривоги та нестабільний зв'язок.

Брак стабільного фізичного контакту та відсутність повноцінного зворотного емоційного зв'язку (коли учні перебувають по той бік екрана з вимкненими камерами) створюють ситуацію глибокої макросоціальної депривації. Підлітки втрачають природне «тренувальне середовище», необхідне для відпрацювання соціальних навичок, розв'язання міжособистісних конфліктів та отримання емоційної підтримки від групи одноліток.

На цей комунікативний вакуум безпосередньо накладається хронічний воєнний стрес, який фруструє базову потребу в безпеці. Наслідком стає маніфестація реактивної тривожності та симптомів посттравматичного стресового розладу (ПТСР): інтрузій (нав'язливих спогадів), стійкого уникнення тригерів та гіперзбудливості. В умовах дисгармонії емоційної зрілості та неможливості пропрацювати спільну травму в колективі, ця тривога трансформується у деструктивні форми поведінки: немотивовану агресію, маніпулятивні тактики емоційного шантажу стосовно близьких або, навпаки, у глибоку соціальну ізоляцію та депресивну апатію. Ситуація часто погіршується мікросоціальними чинниками, зокрема авторитарним або гіперопікунським стилем сімейного виховання, які позбавляють підлітка останніх механізмів психологічної автономії.

В умовах екзистенційної загрози та неможливості безпосередньо вплинути на макросоціальні обставини (перебіг війни чи формат навчання), саме високий рівень емоційної компетентності змінює свою функцію. З прагматичного інструменту досягнення успіху він трансформується на базовий механізм психологічного виживання. Здатність до усвідомленої саморегуляції дозволяє

підліткам диференціювати ірраціональний панічний страх від об'єктивної небезпеки, свідомо знижувати інтенсивність фрустрації та застосовувати конструктивні, а не деструктивні механізми психологічного захисту. Крім того, розвинений емоційний інтелект забезпечує здатність самостійно генерувати адаптивні позитивні емоції (надію, вдячність, співчуття), що є критично необхідним для збереження мотивації до навчання та запобігання дезадаптації особистості.

Висновки. Узагальнюючи матеріал викладений у статті можна констатувати, що становлення емоційного інтелекту у підлітковому віці є складним нелінійним процесом, суттєвою ознакою якого є гетерохронність – фізіологічний та когнітивний дисонанс між здатністю глибоко відчувати емоції та несформованістю механізмів управління ними. У сучасних українських реаліях цей природний розрив поглиблюється через вплив макросоціальних стресорів. Тотальна диджиталізація, комунікативний вакуум через вимушене змішане навчання та колективна травма підсилюють соціальну депривацію. Це позбавляє підлітків природного середовища для відпрацювання соціальних навичок і провокує розвиток тривожності або алекситимії. З огляду на це, емоційний інтелект виступає фундаментальним ресурсом психологічної резильєнтності (життестійкості). Саме висока емоційна компетентність дозволяє підліткам нівелювати наслідки гетерохронного розвитку та зберігати цілісність особистості в умовах криз. Перспективу подальших досліджень вбачаємо в розробці програми соціально-психологічного тренінгу спрямованого на розвиток емоційного інтелекту підлітків.

Література

1. Афанасенко В., Бондаренко В., Бузівська В. Психологічні особливості розвитку емоційного інтелекту в підлітковому віці. *Theoretical and Practical Aspects of Modern Research : materials of the XXVI International scientific and practical conference* (Ottawa, June 5–7, 2024). Ottawa : International Scientific Unity, 2024. С. 255–259.
2. Вовченко О. А. Концептуалізація феномену емоційного інтелекту підлітків з порушеннями інтелектуального розвитку : монографія. Київ : ЮНІСОФТ, 2021. 450 с.
3. Дослідження якості організації освітнього процесу в умовах війни у 2022/2023 навчальному році. Київ : Державна служба якості освіти України, 2023. 120 с. URL: <https://sqe.gov.ua>.
4. Зінченко Н., Булах І. Особливості психологічного аналізу самооцінювання образу «Я» підлітками в сучасних умовах. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 12. Психологічні науки*. 2025. Вип. 26 (71). С. 33–46. DOI: [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series12.2025.26\(71\).03](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series12.2025.26(71).03).
5. Кононенко О. І. Емоційний інтелект як фактор успішної діяльності в соціальній сфері. *Психологія та соціальна робота*. 2023. № 1. С. 7–13. DOI: <https://doi.org/10.32782/2707-0409.2023.1.1>

*Анастасія КУЦ,
студентка I курсу другого (магістерського) рівня вищої освіти
факультет психології, історії та соціології
Херсонський державний університет
Науковий керівник: кандидат психологічних наук, доцент Лариса ТЬОР*

ПСИХОЛОГІЧНІ МЕХАНІЗМИ ПОДОЛАННЯ ТРИВОЖНОСТІ ТА ПАНІЧНИХ АТАК У МОЛОДІ З ДОСВІДОМ ВИМУШЕНОГО ПЕРЕСЕЛЕННЯ

Постановка проблеми. У сучасних умовах соціально-політичної нестабільності значна частина молоді переживає досвід вимушеного переселення, що супроводжується підвищеним рівнем психоемоційного напруження. Тривожність і панічні атаки виступають одними з найбільш поширених реакцій на хронічний стрес, втрату безпеки та руйнування звичного життєвого середовища.

Викладення основного матеріалу. Вимушене переселення - це процес переміщення людини або групи осіб з постійного місця проживання внаслідок загрози життю, безпеці чи здоров'ю, спричиненої збройним конфліктом, насильством, окупацією, природними або техногенними катастрофами. Тому внутрішньо переміщені особи (ВПО) - це люди, які були змушені залишити своє місце проживання внаслідок збройного конфлікту чи інших загроз для життя. На нашу думку, доцільно зазначити, що важливою ознакою такого переміщення є його вимушений характер, що пов'язаний із неможливістю продовження нормальної життєдіяльності у попередньому середовищі. ВПО стикаються з досвідом загрози життю та втрати дому, що виступає потужним психотравмуючим чинником і сприяє формуванню підвищеного рівня тривожності та маніфестації панічних атак. Тривожність - це емоційний стан, що характеризується відчуттям внутрішнього напруження, занепокоєння, очікуванням небезпеки або негативних подій, навіть за відсутності конкретної загрози. Панічна атака - це раптовий короткочасний епізод інтенсивного страху або сильного дискомфорту, який супроводжується вираженими фізіологічними та психологічними симптомами.

В Україні на національному рівні офіційно категорія ВПО закріплена в законодавстві лише 20 жовтня 2014 р. з прийняттям Закону України «Про забезпечення прав і свобод внутрішньо переміщених осіб». Згідно з п. 1 ст. 1 вищезазначеного закону, ВПО є громадянин України, іноземець або особа без громадянства, яка перебуває на території України на законних підставах та має право на постійне проживання в Україні, яку змусили залишити або покинути своє місце проживання внаслідок або з метою уникнення негативних наслідків збройного конфлікту, тимчасової окупації, повсюдних проявів насильства, порушень прав людини та надзвичайних ситуацій природного чи техногенного характеру [3]. Юридичний статус ВПО в Україні акцентує увагу на об'єктивних

обставинах: збройному конфлікту чи окупації. Проте для психологічного аналізу панічних атак у молоді критично важливим є суб'єктивне сприйняття «вимушеності», що характеризується відсутністю позитивної мотивації до переїзду. Аналіз літератури показав, що під вимушеністю розуміють зміну умов, за яких виникає реальна загроза безпеці, що пояснює корінь панічних станів як реакції на абсолютну відсутність вибору. У межах психоаналітичної традиції Зигмунд Фройд описував почуття безпорадності як першооснову тривоги, що особливо актуально для молоді, яка втратила звичне середовище та опинилася перед необхідністю формувати нову ідентичність.

Теоретичною основою нашого дослідження є праці українських та зарубіжних психологів, присвячені проблемам тривожності, соціальної адаптації та психічного здоров'я переселенців. Вітчизняні автори (О. Зінченко, А. Путінцев, І. Тітар, Л. Гуменюк) акцентують увагу на соціально-психологічних аспектах інтеграції та адаптації ВПО, тоді як зарубіжні дослідники (К. Горні, Р. Сапольські, Д. Вестбрук) розкривають біологічні та терапевтичні механізми тривожності.

Ми вважаємо, що порушення «соціальної екології людини» руйнує звичну систему емоційних опор та життєвих відносин, зумовлюючи кризу соціальної ідентичності. Оскільки для молоді ідентичність є центральним питанням, панічна атака може виникати через те, що старе «Я» зруйноване, а нове ще не сформоване, внаслідок чого ідентичність перестає виконувати свою адаптивну функцію. Через кризу соціальної ідентичності пройшло практично все наше суспільство, але особливо болючим цей процес виявився для вимушених мігрантів. У деяких категоріях вимушених мігрантів ідентичність трансформується настільки сильно, що перестає виконувати свої функції: інтегруючу - на рівні групи, і адаптивну - на рівні особистості [4]. Проведений аналіз дозволяє стверджувати, що психоемоційний стан внутрішньо переміщених осіб характеризується підвищеним рівнем тривожності, страху, агресивності та очікуванням негативних подій. Багато молодих людей відчують себе чужими у новому середовищі, що супроводжується ізоляцією та внутрішньою напругою. Дослідники виділяють три групи наслідків травми: звичайні людські страждання, травматичні психологічні реакції та психіатричні розлади, зокрема ПТСР.

На нашу думку, ефективна реабілітація молоді неможлива без створення системи психосоціальної підтримки, яка включає державні ініціативи, міжнародні програми та роботу з мікросоціумом постраждалих. Значущим елементом є «непряма допомога» через сім'ю та друзів, що робить середовище більш прогнозованим і безпечним. Ми вважаємо, доцільно зазначити, що важливим напрямом є також використання сучасних ІТ-технологій, які створюють можливості для онлайн-консультацій, дистанційної психотерапії та формування спільнот підтримки. Міжнародні організації (ЮНІСЕФ, «Лікарі без кордонів», Triangle Generation Humanitaire) активно долучаються до роботи з переселенцями, забезпечуючи психологічну допомогу та навчання фахівців [1]. В Україні реалізуються мобільні групи психологічної підтримки, що поєднують державні, волонтерські та освітні ресурси.

Висновки. Таким чином, можна зробити висновок, що психологічні механізми подолання тривожності та панічних атак у молоді з досвідом вимушеного переселення мають комплексний характер і включають когнітивні, емоційні, тілесні та соціальні компоненти. Ефективна допомога передбачає інтеграцію різних психотерапевтичних підходів та створення умов для відновлення відчуття безпеки й контролю над власним життям.

Література

1. Каменщук Т. Д. Роль і місце психологічної допомоги для внутрішньо переміщених сімей в умовах воєнного часу. *Науковий вісник Вінницької академії безперервної освіти*. Серія «Педагогіка. Психологія». 2022. С. 18 – 27.
2. Клевака Л. П., Дендеберя К. Психічні та психологічні розлади у дорослих і дітей під час війни. *Вісник науки та освіти*. 2024. Вип. 2 (20). С. 67 – 86.
3. Наливайко Л. Р., Орешкова А. Ф. Внутрішньо переміщені особи: визначення поняття. Результати дослідження. 2018. 56 с.
4. Юрків У., Луканов Д. Труднощі соціально-психологічної адаптації вразливих верств внутрішньо переміщених осіб до нових умов життя. *Науковий вісник Ужгородського університету*. 2021. Вип. 1 (48). С. 89 – 97.

Дар'я ЛАЗАРЕВА,

*студентка II курсу першого (бакалаврського) рівня вищої освіти
факультету психології*

Карпатського національного університету імені Василя Стефаника

Науковий керівник: кандидат психологічних наук, доцент Наталія НАЗАРУК

ВІД ДИТЯЧОЇ ТРАВМИ ДО ДОРОСЛОГО ПОЧУТТЯ: ТРАНСФОРМАЦІЯ РАННІХ ОБ'ЄКТНИХ СТОСУНКІВ У ВИМІРІ ПСИХОАНАЛІЗУ

Постановка проблеми. Актуальність цієї теми пов'язана з тим, що сьогодні дедалі більше досліджується вплив дитячого досвіду на доросле життя людини. Перші стосунки з батьками чи близькими людьми формують базові уявлення про себе, інших і світ, які зберігаються та впливають на поведінку, емоції й взаємини в майбутньому. Негативний або травматичний досвід у дитинстві може відображатися у дорослому віці через труднощі у спілкуванні, недовіру до людей, страх близькості чи проблеми з емоційною стабільністю. Тому важливо досліджувати, як саме ці ранні переживання змінюються і проявляються з часом. Розуміння цих процесів дозволяє глибше пояснити внутрішній стан людини та сприяє пошуку ефективних підходів до психологічної допомоги, що робить цю тему важливою як для науки, так і для практики. Теоретичне підґрунтя дослідження становлять праці представників психоаналітичного підходу. Зокрема, Зигмунд Фрейд заклав основи розуміння

впливу раннього дитинства на формування особистості. Мелані Кляйн розвинула теорію об'єктних стосунків, акцентуючи увагу на внутрішніх образах значущих інших. Дональд Віннікот досліджував роль раннього середовища та поняття «достатньо хорошої матері». Джон Боулбі обґрунтував теорію прив'язаності, підкреслюючи значення емоційного зв'язку між дитиною та дорослим. Вагомий внесок також зробили Отто Кернберг та Гайнц Когут, які досліджували структуру особистості та вплив ранніх стосунків на її розвиток.

Викладення основного матеріалу. Ранній дитячий досвід, зокрема взаємодія з батьками та значущими іншими, є ключовим чинником формування особистості, емоційної сфери та моделей поведінки у дорослому житті. Дитяча психологічна травма — це сильний негативний досвід, який дитині складно пережити і який має тривалий вплив на її психічний стан та розвиток. Вона може виникати внаслідок насильства, нехтування потребами, втрати близьких, хвороб або інших стресових ситуацій. Особливо небезпечною є повторювана травматизація у близьких стосунках, оскільки вона накопичується та комплексно впливає на емоційний і особистісний розвиток дитини. У подальшому такий досвід може трансформуватися у труднощі в міжособистісних стосунках, емоційній регуляції та сприйнятті себе й інших.

У межах психоаналітичного підходу, започаткований Зигмундом Фрейдом, вважається, що травматичні переживання можуть витіснитися у несвідоме, але не зникають, а продовжують впливати на людину в дорослому віці, проявляючись у вигляді тривоги, депресивних станів, агресії чи труднощів у стосунках. Зигмунд Фрейд також підкреслював, що ранній досвід закріплюється у психіці та може проявлятися у формі невротичних реакцій. Розвиваючи ці ідеї, Альфред Адлер зазначав, що почуття безпорадності чи неповноцінності, пережите в дитинстві, часто компенсується через прагнення до контролю, домінування або агресивну поведінку. Сучасні підходи, зокрема теорія прив'язаності Джон Боулбі, пояснюють цей вплив також через особливості емоційної регуляції. Досвід відторгнення, насильства чи нестачі турботи призводить до формування ненадійної прив'язаності, що у дорослому житті проявляється недовірою, страхом близькості, труднощами у побудові стабільних стосунків і відчуттям самотності.

Дослідження Мері Ейнсворт показали, що тип прив'язаності формується вже до 18 місяців і суттєво впливає на розвиток емоційної регуляції, стійкість до стресу та самооцінку дитини. У дітей, які зазнали насильства або занедбаності, часто формується дезорганізована прив'язаність, яка поєднує одночасно потребу у близькості та страх перед нею. У дорослому житті це може проявлятися внутрішнім конфліктом між прагненням до любові та страхом її втрати. Одним із основних наслідків дитячих травм є порушення здатності регулювати емоції. Згідно з моделлю Джеймс Гросс, вміння керувати емоціями формується через соціальне навчання, зокрема спостереження за поведінкою дорослих. Якщо дорослі реагують хаотично, агресивно або байдужо, дитина засвоює неефективні та деструктивні способи емоційного реагування. Фрейд вважав, що травматичні події, особливо пов'язані з сексуальністю та агресією, формують психологічні захисти та неврози, які згодом проявляються у повторюваних поведінкових

патернах — наприклад, компульсивності, перфекціонізму або униканні близьких стосунків. За Фрейдом, неусвідомлювані конфлікти і травми дитинства можуть впливати не лише на емоційні реакції, а й на вибір партнерів, динаміку стосунків і способи взаємодії з іншими людьми в дорослому житті. Таким чином, ранній досвід формує підґрунтя для поведінкових і емоційних моделей, що повторюються у дорослому віці. Також важливо згадати теорію прив'язаності Джон Боулбі яка підкреслює, що ранній емоційний зв'язок дитини з опікуном має вирішальне значення для формування здорових стосунків та поведінкових стратегій у дорослому житті. Діти, які мають надійну та безпечну прив'язаність, зазвичай виростають емоційно стабільними і здатними будувати міцні міжособистісні стосунки. Натомість ті, хто зазнав травм, насильства або емоційної депривації в ранньому віці, можуть розвинути нездорові моделі прив'язаності — тривожну, унікальну або дезорганізовану. У дорослому житті це проявляється труднощами у встановленні близьких стосунків, страхом покинутості, недовірою до інших і внутрішнім конфліктом між потребою у близькості та страхом втрати любові.

Крім психоаналітичного підходу, когнітивні теорії також пояснюють наслідки дитячих травм. Аарон Бек зазначав, що травми формують негативні когнітивні схеми — стійкі переконання про себе, інших і світ (наприклад: «Я нікому не потрібен», «Світ небезпечний», «Людям не можна довіряти»), які спотворюють сприйняття дійсності та стають ядром депресивних і тривожних розладів. Згідно з моделлю когнітивних вразливостей Джеффри Янг, на основі дитячих травм формуються дисфункційні схеми («покинутість», «дефективність», «залежність»), що визначають вибір партнерів, професій та стратегії поведінки, а дорослі часто несвідомо повторюють у стосунках ті самі сценарії, що травмували їх у дитинстві. Нарешті, Роберт Бернс підкреслював, що дитячий досвід приниження або нехтування формує стійку низьку самооцінку, яка проявляється у самозвинуваченні, уникнення соціальних контактів та залежності від оцінки інших людей. Психологічна травма також впливає на соціальну поведінку дитини: за моделлю соціального навчання Альберт Бандура дитина засвоює соціальні ролі, спостерігаючи за дорослими; якщо дорослі демонструють агресію, байдужість або безсилля, дитина сприймає це як норму і повторює подібні моделі у своєму житті.

Висновки. Отже, аналіз теоретичних підходів засвідчує, що дитяча психологічна травма має довготривалий і системний вплив на формування особистості, емоційної сфери та поведінкових стратегій у дорослому житті. Ранні стосунки з батьками та значущими іншими виступають основою для формування базових уявлень про себе, інших і світ, які зберігаються та визначають характер міжособистісної взаємодії. У межах психоаналітичного підходу, зокрема у працях Зигмунд Фрейд, Альфред Адлер, а також у сучасних концепціях прив'язаності Джон Боулбі і Мері Ейнсворт, доведено, що травматичний досвід дитинства закріплюється у психіці та впливає на емоційні реакції, самооцінку і стосунки у дорослому віці. Когнітивні теорії, представлені Аарон Бек та Джеффри Янг, доповнюють це розуміння, пояснюючи, як формуються стійкі негативні переконання і життєві сценарії, що підтримують психологічні труднощі. Таким чином, дитяча травма не лише визначає

індивідуальні особливості переживання та поведінки, але й впливає на здатність людини до побудови здорових стосунків і самореалізації. Це підкреслює важливість ранньої діагностики, профілактики та психотерапевтичної роботи, спрямованої на опрацювання травматичного досвіду і формування більш адаптивних моделей функціонування особистості.

Література

1. Шмалюк А.М. Взаємозв'язок дитячих травм та стратегій поведінки у дорослому віці. Вінниця, 2024. 248 с.
2. Максимук М.А. Дитяча травма як чинник агресивності у дорослому віці. Луцьк, 2024. 119 с.
3. Бойченко Б.Ю. Вплив несприятливих життєвих явищ у дитинстві на виникнення психічних розладів у дорослих. Миколаїв, 2025. 285 с.
4. Немировська Т.С. Психічне здоров'я дітей та молоді крізь призму психоаналітичного розуміння травми. Київ, 2025. 396 с.
5. Грицюк О.М. Особливості переживання наслідків психотравмуючих подій дитинства у зрілому віці. Луцьк, 2025. 89 с.

Єлизавета ЛАСУНІНА,

*студентка 1 курсу другого (магістерського) рівня вищої освіти
факультету психології та історії*

*Центральноукраїнський державний університет імені Володимира Винниченка
Науковий керівник: кандидат психологічних наук,
доцент Злата РЖЕВСЬКА-ШТЕФАН*

РОЛЬ ПСИХОЛОГІЧНИХ РЕСУРСІВ У ПРОФІЛАКТИЦІ ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ ЖІНОК В УМОВАХ ХРОНІЧНОГО СТРЕСУ

Постановка проблеми. В сучасному світі суспільство постійно перебуває під впливом різноманітних стресових чинників: соціальних, економічних, психологічних та фізіологічних. Для жінок, які поєднують професійну діяльність з доглядом за родиною та вихованням дітей, така багатовимірність соціальних ролей у поєднанні з тривалим психоемоційним навантаженням часто призводить до емоційного вигорання [1, 4].

Емоційне вигорання - це складне психоемоційне явище, яке проявляється через хронічне виснаження, зниження мотивації, деперсоналізацію та втрату відчуття особистісної ефективності [5]. Особливо актуальною ця проблема стає в умовах тривалого стресу, який викликаний тривалим впливом соціально-психологічних факторів, таких як війна, невизначеність майбутнього, підвищені вимоги до роботи та сім'ї [1, 4].

У цьому контексті особливого значення набуває вивчення психологічних ресурсів як чинників профілактики емоційного вигорання. Психологічні ресурси

розглядаються як сукупність внутрішніх і зовнішніх можливостей особистості, що забезпечують її здатність до адаптації, збереження психологічного здоров'я та підтримання стійкості в умовах стресу [5].

Викладення основного матеріалу. В психологічній науці емоційне вигорання вивчають як складний багатовимірний феномен, що формується під впливом хронічного стресу та супроводжується поступовим виснаженням емоційних, когнітивних і поведінкових ресурсів особистості. Як зазначають українські дослідники, зокрема Л. Карамушка та А. Івасюк, емоційне вигорання є не одномоментною реакцією на стрес, а процесом, що має накопичувальний характер і проявляється з часом [1, 4].

Класична структура емоційного вигорання включає три взаємопов'язані компоненти: емоційне виснаження, деперсоналізацію та редукцію особистісних досягнень. Емоційне виснаження є головним елементом цього синдрому та проявляється у відчутті хронічної втоми, втрати енергії, зниженні інтересу до діяльності. На цьому етапі жінки часто відчують труднощі у виконанні навіть звичних обов'язків, що зумовлює зростання внутрішнього напруження. Деперсоналізація, у свою чергу, проявляється у формуванні емоційної відстороненості, зниженні емпатії та появі цинічного ставлення до оточення. Завершальним компонентом є зниження особистісних досягнень, що супроводжується зниженням самооцінки, почуттям неефективності та втратою сенсу діяльності [1, 3].

Особливої актуальності проблема емоційного вигорання набуває серед жінок, які перебувають у стані хронічного стресу. Поєднання професійних, сімейних та соціальних ролей створює додаткове навантаження, що підвищує ризик виснаження. Як підкреслює Т. Титаренко, тривалий стрес призводить до виснаження адаптаційних можливостей особистості та порушення її внутрішньої рівноваги [5]. В таких обставинах важливим є не лише аналіз негативних наслідків стресу, а й дослідження тих чинників, які дозволяють особистості зберігати психологічну стійкість.

Одним із таких чинників виступають психологічні ресурси, які розглядаються як система внутрішніх та зовнішніх можливостей, що забезпечують ефективне подолання стресових ситуацій. До внутрішніх ресурсів належать індивідуально-психологічні характеристики особистості, зокрема емоційна стійкість, здатність до саморегуляції, рівень розвитку рефлексії, а також особливості когнітивної оцінки ситуації. Високий рівень емоційної стійкості дозволяє жінкам зберігати контроль над власними емоціями навіть у складних умовах, тоді як сформовані навички саморегуляції сприяють зниженню рівня психоемоційного напруження [2, 4].

Не менш важливими є зовнішні ресурси, серед яких провідну роль відіграє соціальна підтримка. Взаємодія з близькими людьми, можливість отримати емоційну підтримку та практичну допомогу сприяють зниженню рівня стресу та формуванню відчуття безпеки. Дослідження показують, що жінки, які мають розвинену систему соціальних зв'язків, значно рідше демонструють ознаки емоційного вигорання [1, 4, 5]. У цьому контексті соціальна підтримка виступає

не лише як ресурс, але і як буфер, що пом'якшує негативний вплив стресових факторів.

Окремої уваги заслуговує роль когнітивних чинників у формуванні стійкості до емоційного вигорання. Здатність до позитивного мислення, переоцінки складних життєвих ситуацій та пошуку сенсу у власній діяльності сприяє формуванню адаптивних стратегій подолання стресу. Особистість, яка усвідомлює власні цінності та має чіткі життєві орієнтири, демонструє вищий рівень психологічної стійкості та меншу схильність до вигорання [5].

Практичний аспект профілактики емоційного вигорання передбачає розвиток психологічних ресурсів через формування навичок саморегуляції, усвідомленості та ефективного управління емоціями. Застосування технік усвідомлення (mindfulness), регулярна фізична активність, організація повноцінного відпочинку та підтримка соціальних контактів сприяють відновленню психоемоційного балансу. Крім того, важливим є формування навичок тайм-менеджменту та встановлення особистісних меж, що дозволяє зменшити рівень перевантаження [1, 5]

Таким чином, психологічні ресурси виступають ключовим фактором профілактики емоційного вигорання жінок в умовах хронічного стресу. Їх розвиток забезпечує не лише зниження негативних наслідків стресу, але й підвищення загального рівня психологічного благополуччя та адаптивності особистості.

Висновки. Узагальнення теоретичних підходів дозволяє розглядати емоційне вигорання як процесуальний феномен, що формується під впливом хронічного стресу та має тенденцію поступового розвитку через виснаження психологічних ресурсів особистості. На відміну від ситуативних реакцій, вигорання характеризується стійким зниженням адаптаційного потенціалу, що проявляється у зменшенні емоційної залученості, ефективності діяльності та загального рівня психологічного благополуччя.

На основі аналізу наукових підходів визначено підвищену вразливість жінок до емоційного вигорання, що зумовлено поєднанням професійних і сімейних ролей, високим рівнем відповідальності та обмеженими можливостями відновлення психологічних ресурсів. В умовах сучасної соціальної нестабільності та тривалого стресу проблема збереження психічного здоров'я жінок набуває особливої актуальності та потребує цілеспрямованих профілактичних заходів.

Теоретичний аналіз дозволив обґрунтувати ключову роль психологічних ресурсів особистості у профілактиці емоційного вигорання. Визначено, що внутрішні ресурси (емоційна стійкість, саморегуляція, рефлексивність, ціннісно-смилова сфера) та зовнішні ресурси (соціальна підтримка, взаємодія з близькими людьми) сприяють підтримці психологічної стійкості особистості та зниженню психоемоційного напруження.

Узагальнення наукових підходів засвідчує значущість когнітивних і поведінкових стратегій у підтримці психологічної стійкості. Здатність до позитивної інтерпретації життєвих подій, пошуку сенсу у власній діяльності та формування адаптивних стратегій подолання стресу розглядається як чинник

підвищення адаптивних можливостей особистості та зниження ризику розвитку емоційного вигорання.

Практичне значення роботи полягає у можливості використання узагальнених теоретичних положень для розробки програм психологічної профілактики емоційного вигорання жінок, спрямованих на розвиток навичок саморегуляції, усвідомленості, ефективного управління емоціями, підтримку соціальних контактів та організацію повноцінного відпочинку.

Перспективи подальших досліджень пов'язані з емпіричним вивченням психологічних ресурсів жінок у різних соціально-професійних групах, що сприятиме поглибленню розуміння чинників профілактики емоційного вигорання в умовах хронічного стресу.

Література

1. Івасюк А. М. Генеза емоційного вигорання особистості. *Вісник Національного університету оборони України*. 2024. № 2. С. 71–80.
2. Денищук І. П. Попередження емоційного вигорання та підвищення стресостійкості педагогів під час війни. *Імідж сучасного педагога*. 2023. № 3. С. 89–95.
3. Каламаж Р. В., Гоцюк О. Л. Психологічні особливості профілактики емоційного вигорання членів родин українських військовослужбовців в умовах воєнного стану. *Наукові записки Національного університету «Острозька академія»: серія «Психологія»*. Острог: Вид-во НаУОА, 2025. № 19. С. 64–70.
4. Карамушка Л. М. Психічне здоров'я особистості під час війни: як його зберегти та підтримати: метод. рек. Київ: Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 2022. 52 с.
5. Титаренко Т. М. Життєстійкість особистості: соціальна необхідність та безпека: навч. посіб. Київ: Марич, 2009. 105 с.

Ірина ЛЕВОЧКО,

*студентка I курсу другого (магістерського) рівня вищої освіти
факультету психології та історії*

*Центральноукраїнський державний університет
імені Володимира Винниченка*

Науковий керівник: кандидат психологічних наук, доцент Ольга МІНЕНКО

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ АГРЕСИВНОСТІ ПІДЛІТКІВ В УМОВАХ ВОЄННОГО КОНФЛІКТУ

Постановка проблеми. Повномасштабне збройне вторгнення Росії в Україну, що триває від 24 лютого 2022 року, стало не лише масштабною соціальною катастрофою, а й потужним психотравмувальним чинником, що глибоко впливає на психічний розвиток дітей та підлітків. Війна докорінно змінила умови психологічного розвитку підростаючого покоління: мільйони

дітей і підлітків були змушені пережити вимушене переміщення, розлучення з близькими, руйнування звичного середовища, відчуття безперервний вплив загрози для життя та здоров'я. Особливо вразливою до наслідків війни є підліткова вікова група, оскільки саме в цей період відбувається активне формування емоційної сфери, самосвідомості, способів саморегуляції та моделей міжособистісної взаємодії.

За результатами масштабного крос-секційного аналізу першої хвилі когортного дослідження AUDRI [7], проведеного на вибірці 8096 українських підлітків, 32% учасників продемонстрували ознаки помірної або тяжкої депресії, 35% — клінічно значущого психологічного травмування, а 33,2% мали досвід вимушеного переміщення. Ці дані засвідчують масштаб психологічних наслідків воєнного конфлікту підтверджують, що сучасне українське підліткове середовище функціонує в умовах підвищеного психоемоційного навантаження, що потребує поглибленого вивчення особистісних ресурсів адаптації та факторів психологічної стійкості.

У цьому контексті особливого значення набуває психологічне забезпечення резильєнтності, оскільки саме вона сприяє збереженню емоційної рівноваги, адаптації до тривалого стресу та підтриманню здатності особистості конструктивно реагувати на кризові обставини [4]. Водночас, як засвідчують результати дослідження А. О. Шмицької, розвиток резильєнтності дітей, які пережили війну, є важливою умовою подолання наслідків психологічної травматизації та підтримання їхньої адаптації в умовах тривалого стресу [6].

Постійне перебування в умовах небезпеки, тривожного очікування, втрати стабільності, вимушених змін у способі життя та руйнування відчуття безпеки може зумовлювати зростання напруження, дратівливості, імпульсивності та агресивних реакцій. У такому контексті агресія постає не лише як негативна форма поведінки, а і як один із можливих психологічних способів реагування підлітка на травматичний досвід війни. Саме це зумовлює актуальність дослідження **психологічних особливостей агресії підлітків в умовах війни**.

Викладення основного матеріалу. Незважаючи на суттєве нагромадження зарубіжних і вітчизняних публікацій з проблематики психічного здоров'я дітей та підлітків в умовах збройних конфліктів, агресивність як самостійний предмет дослідження у контексті саме українського воєнного досвіду залишається недостатньо вивченою, оскільки більшість наявних досліджень зосереджена на симптоматиці тривоги, депресії та посттравматичного стресового розладу (ПТСР).

Наукова новизна запропонованого дослідження полягає у встановленні медіаторної ролі посттравматичної симптоматики між травматичним досвідом і проявами агресивності, а також у виявленні специфіки гендерних відмінностей агресивності в умовах тривалого воєнного стресу.

Метою дослідження є виявлення та характеристика психологічних особливостей агресивності підлітків в умовах воєнного стану в Україні, а також обґрунтування практичних рекомендацій щодо психологічного супроводу підлітків з підвищеним рівнем агресивних проявів.

Об'єктом дослідження виступає агресивність як стійка психологічна властивість особистості підлітків. Предметом дослідження є рівень, структура, форми та особистісні детермінанти агресивності підлітків, що перебувають в умовах воєнного стану в Україні, з урахуванням досвіду вимушеного переміщення та гендерного й вікового критеріїв.

Гіпотеза дослідження полягає у припущенні про те, що в умовах війни агресія підлітків набуває специфічних психологічних особливостей і зростає під впливом психоемоційного напруження, травматичного досвіду, підвищеної тривожності, фрустрації базових потреб у безпеці та стабільності, а також змін у звичному соціальному середовищі; при цьому посттравматична симптоматика виконує роль психологічного медіатора між травматичним досвідом і проявами агресивності, а рівень розвитку емпатії та резиліентності виступає буфером, що знижує інтенсивність агресивних реакцій у стресових умовах.

Для досягнення поставленої мети і перевірки висунутої гіпотези визначено такі завдання дослідження: здійснити теоретичний аналіз наукових підходів до вивчення агресивності особистості та психологічних наслідків воєнних конфліктів для розвитку підлітків; обґрунтувати комплекс психодіагностичних методик і сформувати вибірку дослідження; виявити особистісні чинники, що детермінують агресивність підлітків в умовах воєнного стану; розробити науково обґрунтовані рекомендації щодо психологічного супроводу підлітків з підвищеним рівнем агресивних проявів.

Теоретико-методологічну основу дослідження становлять концепція фрустрації-агресії (Дж. Доллард, Н. Міллер), соціально-когнітивна теорія А. Бандури, теорія переносу збудження Д. Зілмана, стрес-ресурсна модель С. Гобфолла, а також концептуальні підходи до розвитку особистості у підлітковому віці (Л. С. Виготський, Г. С. Костюк). Агресивність розглядається як багатовимірна особистісна властивість, що включає когнітивний (схильність до ворожої атрибуції намірів оточуючих), афективний (підвищена дратівливість, емоційна лабільність) та поведінковий (готовність до фізичних, вербальних і непрямих агресивних дій) компоненти [3].

Вибірку дослідження складають підлітки 12–16 років ($n = 60$) зі збалансованим статевим та віковим розподілом учасників.

Для реалізації завдань дослідження розроблено психодіагностичний комплекс, що охоплює три тематичних блоки. Перший блок — діагностика агресивності — представлений Опитувальником агресивності Басса–Дарки (BAQ), що диференціює вісім форм агресивності (фізичну, вербальну, непрямую, роздратування, негативізм, образу, підозрілість, почуття провини), і дозволяє виявити специфічний профіль агресивності, притаманний підліткам з різним воєнним досвідом. А також методикою «Особистісна агресивність і конфліктність» Є. П. Ільїна та П. А. Ковальова — для уточнення форм прояву агресивної поведінки у ситуаціях міжособистісної взаємодії.

Другий блок — діагностика посттравматичної симптоматики — включає Шкалу дитячого травматичного стресу (UCLA PTSD-RI, адаптована дитяча версія), що диференціює чотири кластери симптомів ПТСР відповідно до критеріїв DSM-5, а також Шкалу тривожності Філліпса для визначення рівня

шкільної та ситуативної тривожності підлітків [2]. Включення цього блоку зумовлене необхідністю операціоналізації медіаторної змінної — посттравматичної симптоматики, яка, згідно з гіпотезою, опосередковує зв'язок між травматичним досвідом і рівнем агресивності.

Третій блок — діагностика особистісних чинників — складається з Фрайбургського особистісного опитувальника (FPI) за субшкалами «дратівливість», «емоційна лабільність» та «товариськість»; а також методики «Індекс життєвого стилю» Плутчика–Келлермана–Конте, що дозволяє визначити домінуючі механізми психологічного захисту. Залучення цього блоку обґрунтовано результатами вітчизняних досліджень, які встановили специфічний зв'язок між формами агресивності підлітків і захисними механізмами особистості в умовах воєнних подій: у осіб з вираженою аутоагресією переважає механізм інтроєкції, тоді як у осіб з вираженою гетероагресією — механізм проекції [1].

Статистична обробка даних передбачає застосування описових статистик, t-критерію Стюдента для незалежних вибірок, кореляційного аналізу (r Пірсона), ієрархічного регресійного аналізу та медіаторного аналізу за методом Барона–Кенні з Bootstrap-верифікацією (IBM SPSS Statistics 26.0). Вибір зазначеного аналітичного інструментарію забезпечує перевірку всіх часткових гіпотез і дозволяє отримати статистично надійні відповіді на поставлені дослідницькі запитання.

Висновки. Здійснений теоретичний аналіз та обґрунтована методологія дозволяють сформулювати такі попередні висновки.

По-перше, агресивність підлітків в умовах воєнного стану є багатовимірним психологічним феноменом, що не зводиться до підвищення загального рівня ворожості. Специфіка воєнного стресу зумовлює переважання прихованих, інтерналізованих форм агресивності — роздратування, підозрілості, аутоагресії — над відкритими поведінковими проявами, що є адаптивною реакцією на середовище, в якому зовнішня агресія несе додаткові ризики для особистості.

По-друге, посттравматична симптоматика виконує ключову медіаторну функцію між травматичним досвідом і рівнем агресивності підлітків, що має вирішальне практичне значення: психологічні інтервенції, спрямовані на опрацювання травми, мають потенціал одночасно знижувати як ПТСР-симптоматику, так і агресивні прояви, що обґрунтовує впровадження травма-інформованого підходу в систему шкільної психологічної служби.

По-третє, традиційні гендерні відмінності у структурі агресивності зберігаються в умовах воєнного стресу, проте стають менш вираженими: у підлітків жіночої статі з досвідом переміщення фіксується нетипово висока схильність до фізичних форм агресії, що свідчить про загальне зниження афективного самоконтролю в умовах тривалого хронічного стресу. Результати дослідження можуть бути застосовані в практичній роботі шкільних психологів, педагогів та фахівців соціальної роботи для розробки диференційованих програм психологічного супроводу підлітків, що пережили досвід воєнного конфлікту [5].

Література

1. Кременчуцька М. К., Жиліч Н. Р. Агресивність у системі особистісних чинників вибору механізмів психологічного захисту під час воєнних подій. *Науковий вісник Херсонського державного університету*. Серія: Психологічні науки. 2023. № 3. С. 13–19.
2. Кудінова М., Кожанова Д. Психологічні особливості внутрішньо переміщених осіб підліткового віку: теоретичний аналіз. *Наукові праці МАУП*. Психологія. 2024. № 2 (63). С. 17–24.
3. Стеценко А. І., Пінчук Л. В. Соціально-психологічні чинники розвитку резилієнтності підлітків в умовах війни. *Наукові записки*. Серія: Психологія. 2025. № 4. С. 87–94.
4. Федорчук В., Комарніцька Л. Психологічне забезпечення резильєнтності суспільства в умовах постійного стресу. Освітня діяльність працівників соціально-психологічної сфери: виклики сьогодення та реалії : Всеукраїнська науково-практична конференція (м. Кам'янець-Подільський, 01 лютого 2022 р.). Кам'янець-Подільський : НРЗВО «Кам'янець-Подільський державний інститут», 2022. 240 с. С. 225–228.
5. Шиліна Н. Є. Проблема емоційного стану переселенців в умовах військового конфлікту в Україні. *Вчені записки ТНУ імені В. І. Вернадського*. Серія: Психологія. 2023. Том 34 (73), № 2. С. 30–36.
6. Шмицька А. О. Психологічні особливості розвитку резильєнтності дітей, які пережили війну : кваліф. роб. (магістр) ; наук. керівник О. О. Когут ; Міністерство освіти і науки України, Криворізький державний педагогічний університет, психолого-педагогічний факультет, кафедра загальної та вікової психології. Кривий Ріг, 2023. 91 с.
7. Goto R., Pinchuk I., Kolodezhny O. [et al.]. Mental health of adolescents exposed to the war in Ukraine. *JAMA Pediatrics*. 2024. Vol. 178, No. 5. P. 480–488.

Діана ЛЕГКА,
студентка IV курсу першого (бакалаврського) рівня вищої освіти
факультету психології та історії
Науковий керівник: кандидат педагогічних наук,
доцент Олена СТІЛЕЦЬ-БАБЕНКО

ДИТЯЧИЙ ДОСВІД У ФОРМУВАННІ ОСОБИСТОСТІ : ПСИХОАНАЛІТИЧНИЙ ПІДХІД

Постановка проблеми. Питання ролі дитячого досвіду у процесі становлення особистості належить до ключових у психологічній науці. Особливої ваги воно набуває в межах психоаналітичного підходу, засади якого були сформульовані Зигмунд Фройд. У межах цього підходу ранні переживання, специфіка взаємодії з найближчим оточенням та первинні внутрішні конфлікти

розглядаються як чинники, що визначають подальший напрям психічного розвитку особистості.

Разом із тим сучасний стан наукових досліджень не дає однозначної відповіді на питання про ступінь впливу дитячого досвіду на формування дорослої особистості. Дискусійними залишаються як механізми дії несвідомих процесів, так і можливість їх трансформації упродовж життя людини.

Окремого аналізу потребує проблема переходу ранніх емоційних переживань у відносно стійкі поведінкові моделі та емоційні реакції. Недостатня визначеність цих механізмів ускладнює не лише теоретичне осмислення природи особистості, але й практичне застосування психологічних знань у консультативній та терапевтичній діяльності.

У зв'язку з цим актуальним є поглиблене вивчення впливу дитячого досвіду з урахуванням психоаналітичної інтерпретації, а також уточнення ролі несвідомого у регуляції поведінки людини

Викладення основного матеріалу. Проблематика дитячого досвіду як чинника формування особистості має глибоке теоретичне підґрунтя у психоаналітичній традиції, започаткованій Зигмундом Фрейдом. У його працях обґрунтовано положення про те, що саме ранні етапи розвитку є вирішальними для формування внутрішньої структури психіки, оскільки в цей період закладаються базові конфлікти та способи реагування.

Подальший розвиток цих ідей пов'язаний із роботами Анни Фрейд, яка досліджувала особливості функціонування психологічних захисних механізмів у дитячому віці. Вона підкреслювала, що саме в дитинстві відбувається формування способів адаптації до складних життєвих ситуацій, які зберігають свою актуальність і в дорослому житті.

Важливий внесок у розуміння внутрішнього світу дитини зробила Мелані Кляйн, яка акцентувала увагу на символічному значенні дитячої гри як способу вираження несвідомих переживань. Її підхід дозволив розширити уявлення про механізми психічного розвитку та роль ранніх взаємин.

Сучасні дослідження доповнюють класичні психоаналітичні уявлення, акцентуючи увагу на наслідках травматичного досвіду дитинства, зокрема порушенні почуття безпеки та прив'язаності. Встановлено, що такі чинники можуть мати довготривалий вплив на емоційну сферу, поведінкові реакції та здатність до соціальної адаптації [1, с. 120].

Водночас сучасні науковці наголошують на необхідності подальшої емпіричної перевірки психоаналітичних положень, оскільки не всі аспекти впливу дитячого досвіду мають однозначне трактування. Незважаючи на це, ідея значущості ранніх взаємин і середовища розвитку залишається однією з провідних у психології особистості. Таким чином, аналіз літератури свідчить про багатомірність проблеми та необхідність її комплексного дослідження.

У психоаналітичній концепції, розробленій Зигмунд Фрейд, особистість трактується як результат складної взаємодії внутрішніх психічних процесів і зовнішніх впливів, що мають місце насамперед у ранньому дитинстві. Саме в цей період відбувається становлення базових структур психіки, які визначають подальші способи реагування людини на життєві ситуації [3].

Суттєвим є положення про те, що значна частина дитячого досвіду не усвідомлюється, проте зберігає свою активність у психіці. Такі переживання можуть впливати на поведінку опосередковано, проявляючись у вигляді емоційних реакцій, внутрішніх конфліктів або стійких поведінкових тенденцій. Особливо це помітно в умовах стресу або міжособистісної взаємодії.

Важливим чинником розвитку виступає характер взаємодії дитини з батьками або іншими значущими дорослими. Рівень емоційної підтримки, стабільність стосунків і стиль виховання визначають формування відчуття безпеки, довіри до світу та уявлення про себе. Несприятливі умови розвитку можуть спричиняти формування підвищеної тривожності, невпевненості та труднощів у встановленні контактів з іншими людьми.

У процесі адаптації до навколишнього середовища дитина формує певні захисні механізми, що дозволяють зменшити внутрішню напругу. Як зазначала Анна Фрейд, такі механізми, як витіснення, заперечення або проєкція, виконують важливу регулятивну функцію, але можуть зберігатися і в дорослому житті, впливаючи на поведінкові стратегії.

Не менш важливим є питання символічного відображення внутрішнього досвіду. Згідно з підходом Мелані Кляйн, дитяча гра є своєрідним способом вираження внутрішніх переживань, страхів і конфліктів. Через ігрову діяльність дитина відтворює власний емоційний досвід, що дає змогу глибше зрозуміти особливості її психічного розвитку. Крім того, у ранньому віці формуються так звані внутрішні моделі взаємин, які відображають досвід спілкування з близькими людьми. У подальшому ці моделі визначають очікування від інших, стиль спілкування та характер міжособистісних відносин. Вони можуть відтворюватися у різних життєвих ситуаціях, зберігаючи свою відносну стабільність [1, с. 120].

Розширюючи класичні психоаналітичні положення, сучасні дослідження підкреслюють значення не лише негативного, але й позитивного дитячого досвіду. Емоційна підтримка, прийняття та безпечне середовище сприяють формуванню психологічної стійкості, здатності до саморегуляції та ефективної соціальної взаємодії. Таким чином, дитячий досвід виступає не просто початковим етапом розвитку, а фундаментом, на якому вибудовується вся система особистісних характеристик.

Висновки. Проведений аналіз дозволяє зробити висновок, що ранній дитячий досвід є визначальним чинником формування особистості. У межах психоаналітичного підходу, започаткованого Зигмундом Фрейдом, доведено значущість несвідомих процесів і ранніх переживань у структурі психіки. Встановлено, що особливості взаємодії з батьками, рівень емоційної підтримки та умови розвитку безпосередньо впливають на самооцінку, емоційну стабільність і соціальну адаптацію особистості. Важливу роль відіграють також механізми психологічного захисту, які формуються в дитинстві та зберігаються упродовж життя.

Отже, врахування дитячого досвіду є необхідною умовою для глибшого розуміння поведінки людини та підвищення ефективності психологічної

допомоги. Перспективи подальших досліджень пов'язані з уточненням механізмів впливу несвідомого та їх емпіричним підтвердженням.

Література

1. Казміренко Л.І., Моїсєєва Є.М. Юридична психологія : підручник: Київ: КНТ 2007, 359 с.
2. Романюк Л.В. Становлення цінностей особистості: психологічний аспект: монографія. Кам'янець – Поліський, 2013. 385 с.
3. Поснова Т. П. Виявлення конфліктності цінностей молоді за методикою Ш. Шварца. URL: <http://ap.uu.edu.ua/article/225> (дата звернення: 18. 03. 2026).

Анжела ЛИТВИШКО,

*студентка IV курсу першого (бакалаврського) рівня вищої освіти
факультету психології та історії*

*Центральноукраїнський державний університет імені Володимира Винниченка
Науковий керівник: кандидат педагогічних наук,
доцен, Олена СТІЛЕЦЬ-БАБЕНКО*

ПСИХОЛОГІЧНА ХАРАКТЕРИСТИКА ТРИВОЖНОСТІ МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ

Постановка проблеми. Сьогодні психологи та педагоги дедалі частіше звертають увагу на те, наскільки емоційно комфортно почувається дитина, коли тільки починає навчання. Саме початкова школа стає тим чутливим періодом, коли повністю змінюється соціальне життя дитини та формується її характер. Для успішної адаптації учня до ЗЗСО серйозною перешкодою може стати саме тривожність, що виникає на цьому етапі. Розуміння психологічної природи цього явища дозволяє вчасно виявити деструктивні тенденції та забезпечити гармонійне становлення психіки дитини.

Викладення основного матеріалу. Сама по собі тривожність у молодших школярів – це не просто страх, а заплутаний клубок емоцій, що прямо впливає на те, якою особистістю виросте дитина. Вона не лише відображає внутрішній стан дитини, а й виступає своєрідним індикатором її адаптаційних можливостей у новому соціальному середовищі. На цьому етапі важливо розмежовувати тривожність як тимчасову реакцію на певні події та як стійку рису характеру, що формує подальшу поведінкову стратегію. На наше переконання, стабільна емоційна напруженість може суттєво гальмувати природний розвиток пізнавальних процесів та ускладнювати соціальну взаємодію з однолітками.

Л. Кличко у своїх працях доводить цікаву думку: тривожність у цьому віці найчастіше є лише зовнішнім проявом глибокого внутрішнього дискомфорту дитини. Дослідниця акцентує увагу на тому, що подолання таких станів потребує комплексного підходу, оскільки тривожність глибоко вкорінена в механізми самосприйняття дитини. Відповідно до її поглядів, ефективність корекційної

роботи безпосередньо залежить від розуміння специфіки емоційного реагування учня на навчальні навантаження [1, с. 102]. Саме в цей період закладається фундамент психологічної стійкості, який допомагає мінімізувати негативні прояви емоційної нестабільності.

Розвиток тривожності тісно пов'язаний зі зміною провідної діяльності дитини та переходом до систематичного навчання в школі. Нові вимоги до дисципліни, оцінювання результатів діяльності та необхідність самостійно приймати рішення створюють підґрунтя для виникнення внутрішніх конфліктів. Якщо дитина не відчуває підтримки в цей перехідний момент, її природне хвилювання може трансформуватися у стійку дезадаптивну тривогу. Це створює додатковий тиск на нервову систему, провокуючи появу психосоматичних розладів або замкненості.

Питання взаємозв'язку інтелектуальних показників та емоційного стану розглядають М. Нестеренко та Н. Панченко. Дослідники помітили закономірність: те, як розвинений інтелект дитини, напряму впливає на те, як саме вона тривожиться під час уроків. За їхніми даними, виявляється, що неабиякий розум не завжди рятує від стресу; часом навпаки – розумні діти більше переживають, бо занадто багато аналізують і бояться помилитися [2, с. 581]. Автори наголошують на необхідності врахування цього зв'язку при розробці індивідуальних освітніх траєкторій для молодших школярів.

Аналіз теоретичних джерел дає змогу виділити кілька рівнів прояву тривожності: когнітивний, емоційний та поведінковий. На когнітивному рівні дитина постійно очікує невдачі, на емоційному – відчуває напруження та страх, а на поведінковому – це проявляється через метушливість або загальмованість. Розуміння цих рівнів дозволяє педагогам і психологам вчасно помітити перші симптоми неблагополуччя та надати дитині необхідну підтримку. Тільки системний моніторинг емоційного фону учнів дозволяє уникнути переходу ситуативної тривоги в хронічну форму.

Г. Пилипенко та М. Шинкевич зосереджуються на вивченні причин виникнення тривожних станів у дітей початкової ланки. Вони стверджують, що основними чинниками виступають як внутрішні особистісні конфлікти, так і зовнішній тиск з боку сімейного та шкільного оточення. На думку авторів, саме помилки у сімейному вихованні, як-от надмірний контроль або завищені вимоги, «запускають» механізм дитячої невпевненості [3, с. 264]. Саме середовищні фактори часто стають першопричиною деформації емоційної сфери молодшого школяра.

Важливим аспектом є також те, що тривожність може виконувати мобілізуючу функцію, якщо вона не перевищує певний поріг інтенсивності. Оптимальний рівень тривоги стимулює дитину до відповідального ставлення до навчання та допомагає краще концентруватися на виконанні завдань. Проте, як тільки цей показник стає надмірним, відбувається блокування інтелектуальних ресурсів, і дитина втрачає здатність до продуктивної праці. З огляду на це, завданням психолога є не повне викорінення тривоги, а її стабілізація на конструктивному рівні.

У дослідженнях Л. Сапон та О. Самойленко висвітлено специфічні особливості перебігу тривожності, що притаманні сучасному поколінню школярів. Вони вказують на те, що цифровізація та зміна соціальних стандартів вносять свої корективи у структуру дитячих страхів. За спостереженнями авторів, тривожність молодших школярів сьогодні часто пов'язана зі страхом соціальної ізоляції або невідповідності цифровому образу успішності [4, с. 482]. Сучасний соціокультурний контекст вимагає оновлення методологічних підходів до діагностики емоційної сфери дітей.

Слід враховувати, що гендерний аспект також відіграє роль у проявах тривожності, оскільки хлопчики та дівчатка по-різному транслують свій внутрішній неспокій. Дівчатка частіше виявляють тривогу через соціальну взаємодію та оцінку їхньої зовнішності чи поведінки іншими людьми. Хлопчики, натомість, схильні до тривожності у ситуаціях, що вимагають конкуренції, лідерства або демонстрації фізичної сили. Такі розбіжності зумовлені як біологічними факторами, так і традиційними виховними установками, що існують у нашому суспільстві.

Ю. Чудновець та В. Бочелюк розглядають особливості прояву тривожності через призму комунікативного дискурсу сучасної школи. Вони акцентують увагу на тому, що стиль спілкування вчителя з класом може як мінімізувати, так і суттєво посилювати рівень стресу у дітей. Автори підкреслюють, що авторитарна модель взаємодії є головним чинником розвитку шкільної фобії та підвищеної тривожності [5, с. 432]. Створення гуманістичного, підтримуючого середовища є ключовою умовою збереження психічного здоров'я учнів молодших класів.

Особливого значення набуває тривожність у контексті формування самооцінки молодшого школяра, яка в цей період є надзвичайно вразливою. Постійне порівняння себе з іншими учнями може призвести до формування стійкого комплексу неповноцінності, якщо результати діяльності дитини оцінюються негативно. Тривожна дитина схильна применшувати свої здобутки та перебільшувати значення помилок, що замикає коло невдач. Це вимагає від педагога особливої тактовності при оцінюванні та надання дитині можливості відчувати ситуацію успіху.

У контексті практичних рекомендацій варто звернутися до напрацювань Л. Кличко, яка наголошує на тому, що корекція тривожності має бути спрямована на розвиток навичок саморегуляції та зняття м'язової напруги. Вона наголошує на важливості ігрових методів терапії, які дозволяють дитині в безпечній формі відреагувати на свої страхи [1, с. 103]. Застосування арт-терапевтичних технік допомагає дітям краще зрозуміти свої емоції та знизити рівень загальної тривожності. Такий підхід забезпечує м'який вплив на психіку, не викликаючи додаткового стресу чи опору з боку дитини.

Важливо також розуміти, що тривожність не є ізольованим симптомом, а зазвичай супроводжується зниженням мотивації до навчання та загальною апатією. Дитина, яка знаходиться у стані постійного очікування небезпеки, не може бути повноцінно залучена до освітнього процесу. Її увага розсіяна, пам'ять працює неефективно, а мислення втрачає гнучкість через надмірну зацикленість

на джерелі тривоги. Тому робота над зниженням рівня тривожності автоматично сприяє підвищенню академічної успішності школяра.

Узагальнюючи погляди вчених, ми схилиємося до думки, що тривожність – це передусім задовнена звичка дитини чекати на небезпеку там, де її може і не бути. Для учня початкових класів це виглядає як постійний «фоновий» страх не впоратися з новою роллю школяра. У контексті молодшого школяра тривожність постає як специфічна форма реагування на зміну провідної діяльності, що характеризується постійним очікуванням неуспіху в навчанні та соціальній взаємодії. Це стан внутрішньої напруженості, який виникає внаслідок розбіжностей між вимогами закладу освіти та суб'єктивною оцінкою дитиною власних можливостей.

Висновки. Тривожність – це той фактор, який може або «вимкнути» успішність дитини, або, навпаки, стати стимулом, якщо вчасно надати підтримку. Дослідження думок науковців дозволило з'ясувати, що причини цього стану криються у комплексному поєднанні соціальних, сімейних та індивідуально-психологічних чинників. Ефективна психологічна підтримка має базуватися на диференційованому підході, що враховує рівень інтелектуального розвитку та специфіку емоційного реагування дитини. Якщо вчасно помітити, що дитина боїться, і допомогти їй, ми закладемо міцний фундамент для її майбутньої стійкості. Перспективи подальших досліджень вбачаються у розробці та апробації комплексних тренінгових програм, спрямованих на зниження рівня шкільної тривожності в умовах воєнного стану.

Література

1. Кличко Л. С. Подолання тривожності у дітей молодшого шкільного віку. *Актуальні проблеми та перспективи розвитку психології та соціальної роботи*: Збірник доповідей Всеукраїнської студентської науково–практичної конференції, присвяченої 120–річчю з Дня народження Еріка Еріксона, 2023. С. 100–103.
2. Нестеренко М. О., Панченко Н. О. Зв'язок інтелектуального розвитку з тривожністю в молодшому шкільному віці. *The 5 th International scientific and practical conference «Global science: prospects and innovations»* (December 28–30, 2023) Cognum Publishing House, Liverpool, United Kingdom. 2023. С. 578–583.
3. Пилипенко Г., Шинкевич М. Причини виникнення тривожності в дітей молодшого шкільного віку. *The XV International Science Conference «Trends in the development of practice and science»*, December 28–31, 2021, Oslo, Norway. 2021. Р. 261–265.
4. Сапон Л., Самойленко О. Особливості тривожності дітей молодшого шкільного віку. *Collection of scientific papers «ΛΟΓΟΣ»*, (March 29, 2024; Cambridge, UK). 2024. Р. 480–483.
5. Чудновець Ю. С., Бочелюк В. Й. Особливості прояву тривожності у дітей молодшого шкільного віку. *Суспільство і особистість у сучасному комунікаційному дискурсі*: Матеріали III Всеукраїнської науково–практичної конференції 28 квітня 2021 р., м. Запоріжжя: НУ «Запорізька політехніка», 2021. С. 431–433.

*Анжеліка ЛУЩА,
студентка IV курсу першого (бакалаврського) рівня вищої освіти
навчально-наукового інституту оперативно-рятувальних сил
Національний університет цивільного захисту України
Науковий керівник: доктор філософії з психології Яна АМУРОВА*

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ГРУПОВОЇ ВЗАЄМОДІЇ ПОЖЕЖНИХ-РЯТУВАЛЬНИКІВ ДСНС В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ

Постановка проблеми. В умовах воєнного стану діяльність підрозділів ДСНС зазнає суттєвих змін, що обумовлює підвищення вимог до ефективності групової взаємодії. Сучасне оперативне середовище характеризується високим рівнем небезпеки, динамічністю та непередбачуваністю, що вимагає від особового складу не лише професійної підготовки, але й високого рівня психологічної узгодженості. Групова взаємодія у підрозділах пожежно-рятувальної служби виступає ключовим чинником забезпечення безпеки та результативності діяльності. Вона базується на чіткій координації дій, довірі між членами команди та здатності до швидкого прийняття рішень в умовах дефіциту часу. Особливого значення набуває здатність до спільної когнітивної обробки інформації, що дозволяє оперативно оцінювати ризики та адаптувати поведінку відповідно до змін ситуації.

Викладення основного матеріалу. Важливим аспектом є розвиток навичок взаємної психологічної підтримки. У межах робочої групи формується середовище, яке виконує функцію емоційної стабілізації. Своєчасне розпізнавання ознак стресових реакцій та надання підтримки колегам сприяє збереженню працездатності та психологічного здоров'я особового складу. Окрім формальної ієрархії, значну роль відіграють неформальні лідери, які завдяки високій емоційній стійкості здатні позитивно впливати на психологічний клімат у колективі. Вони сприяють зниженню напруження, підтримують мотивацію та виступають важливим ресурсом стабілізації групових процесів [1].

Суттєвий вплив на характер групової взаємодії мають стресогенні фактори, притаманні воєнному часу. До них належать загроза повторних атак, фізичне та емоційне виснаження, а також постійна напруженість, пов'язана з виконанням завдань у небезпечних умовах. Це сприяє формуванню бойової згуртованості, яка ґрунтується на високому рівні взаємної відповідальності та довіри. Комунікація в умовах надзвичайних ситуацій також зазнає трансформації. Обмеження вербального спілкування зумовлює зростання ролі невербальних сигналів, інтуїтивного розуміння дій партнерів та автоматизованих моделей взаємодії. Це вимагає високого рівня злагодженості та взаєморозуміння в команді. Разом із тим існують ризики розвитку деструктивних процесів, зокрема емоційного вигорання та напруження у міжособистісних відносинах [3]. Це

актуалізує необхідність психологічного супроводу діяльності підрозділів та впровадження заходів, спрямованих на підтримку сприятливого соціально-психологічного клімату.

Діяльність пожежних-рятувальників ДСНС в умовах воєнного стану характеризується високим рівнем невизначеності, інтенсивним інформаційним навантаженням та постійною загрозою життю, що істотно трансформує характер групової взаємодії у підрозділах. За таких обставин ефективність виконання професійних завдань значною мірою визначається не лише рівнем індивідуальної підготовки фахівців, а й якістю міжособистісної взаємодії, злагодженістю дій та психологічною узгодженістю членів команди [2].

Однією з ключових характеристик групової взаємодії в екстремальних умовах є формування високого рівня згуртованості, що ґрунтується на взаємній довірі, відповідальності та готовності до кооперації. В умовах підвищеного ризику така згуртованість набуває ознак бойової, коли кожен член підрозділу усвідомлює критичну значущість власних дій для безпеки інших. Це сприяє формуванню стійких соціально-психологічних зв'язків, які забезпечують швидку координацію та ефективне прийняття рішень [1].

Важливим психологічним механізмом, що забезпечує результативність командної роботи, є спільна когнітивна обробка інформації. У ситуаціях дефіциту часу та обмежених можливостей для повноцінного планування пожежні-рятувальники змушені оперативно інтерпретувати обстановку, прогнозувати розвиток подій та узгоджувати свої дії на основі мінімального обсягу інформації. Така взаємодія передбачає високий рівень взаєморозуміння, сформованість спільних професійних уявлень і автоматизованих моделей поведінки.

Суттєвий вплив на групову взаємодію здійснюють стресогенні чинники, притаманні воєнному часу. Постійна загроза повторних обстрілів, необхідність роботи в умовах руйнувань, дефіцит ресурсів та фізичне виснаження сприяють накопиченню психоемоційної напруги. У таких умовах особливого значення набуває здатність членів підрозділу до взаємної психологічної підтримки, що проявляється у своєчасному виявленні ознак стресу, наданні емоційної допомоги та підтриманні морального стану колективу [4].

Окремої уваги заслуговує роль неформального лідерства у груповій динаміці. Особи з високим рівнем емоційної стійкості та саморегуляції здатні виступати стабілізуючим чинником у колективі, знижуючи рівень напруження та сприяючи підтриманню конструктивної взаємодії. Використання таких психологічних ресурсів, як професійний гумор або позитивна переоцінка ситуації, дозволяє зменшити вплив стресу та підвищити адаптаційний потенціал групи.

В умовах надзвичайних ситуацій зазнає змін і система комунікації. Обмеженість вербального спілкування, зумовлена специфікою роботи (задимлення, шум, використання засобів захисту), актуалізує значення невербальних сигналів, інтуїтивного розуміння дій партнерів та узгоджених алгоритмів взаємодії. Це сприяє формуванню феномену «професійної інтуїції», коли дії членів команди координуються без необхідності детального

обговорення [1; 3]. Водночас тривале перебування в умовах інтенсивного навантаження може призводити до виникнення негативних проявів групової динаміки, зокрема емоційного вигорання, конфліктності та зниження ефективності взаємодії. Феномен емоційного зараження здатний посилювати напруження в колективі, що потребує своєчасного психологічного втручання та підтримки з боку керівництва.

Висновки. Таким чином, групова взаємодія пожежних-рятувальників ДСНС в умовах воєнного стану є складним багатовимірним процесом, який включає когнітивні, емоційні та поведінкові компоненти. Її ефективність визначається рівнем згуртованості, якістю комунікації, здатністю до взаємної підтримки та наявністю психологічних ресурсів для подолання стресу. Це зумовлює необхідність системного підходу до підготовки особового складу, який має включати розвиток навичок командної взаємодії, стресостійкості та психологічної адаптації до умов сучасних викликів. Таким чином, групова взаємодія пожежних-рятувальників в умовах воєнного стану виступає складною багаторівневою системою, що забезпечує ефективність виконання професійних завдань. Її оптимізація потребує комплексного підходу, що включає як професійну, так і психологічну підготовку особового складу.

Література

1. Актуальні дослідження в сучасній вітчизняній екстремальній та кризовій психології: монографія / за заг. ред. В. П. Садкового, О. В. Тімченка. Харків : ФОП Мезіна В. В., 2017. 512 с.
2. Афанасьєва Н. Є., Перелигіна Л. А. Теоретико-методологічні основи соціально-психологічного тренінгу: навч. посіб. Харків : ХНАДУ, 2015. 315 с.
3. Боснюк В. Ф. Інтелектуально-емоційний ресурс копінг-поведінки рятувальника: монографія. В. О. Олефір., А. Перелигіна; Нац. ун-т цивіл. захисту України. Харків : ХНАДУ, 2016. 195 с.
4. Євсюков О.П., Тімченко О.В. Психологічна служба рятувальних підрозділів: монографія. Вінниця: ТОВ «Твори», 2020. 220 с.

Анна МАЙСТРОВА,

*студентка I курсу другого (магістерського) рівня вищої освіти
факультету психології та історії*

*Центральноукраїнський державний університет імені Володимира Винниченка
Науковий керівник: кандидат педагогічних наук Юлія РУДЕНКО*

ВПЛИВ СОЦІАЛЬНИХ МЕРЕЖ НА САМООЦІНКУ ТА ТРИВОЖНІСТЬ ПІДЛІТКА

Постановка проблеми. Актуальність теми зумовлена тим, що соціальні мережі стали невід'ємною складовою життя підлітків і значною мірою впливають на формування їхньої самооцінки. Постійне порівняння з

ідеалізованими образами в онлайн-просторі сприяє зниженню впевненості в собі та підвищенню рівня тривожності. Наукові дослідження підтверджують зв'язок між надмірним використанням соціальних платформ і емоційною нестабільністю. Підлітковий вік є особливо вразливим періодом через активне формування особистості та психіки. У зв'язку з цим вивчення даної проблеми є важливим для попередження негативних психологічних наслідків.

Викладення основного матеріалу. Самооцінка є одним із ключових компонентів структури особистості, що відображає систему уявлень індивіда про власні якості, можливості та соціальну значущість. Як зазначали у своїй статті Патті Велкенбург та Йохен Петером у психологічній науці самооцінка розглядається як складне інтегративне утворення, яке формується в процесі соціалізації та взаємодії особистості з навколишнім середовищем.

Американський психолог Лоуренс Стейнберг вказує, що у підлітковому віці самооцінка набуває особливої значущості, оскільки саме в цей період відбувається активне становлення «Я-концепції». Для підлітків характерна нестабільність самооцінки, її залежність від зовнішніх оцінок та соціального схвалення. Вона може коливатися під впливом думки однолітків, батьків та інших значущих осіб.

Важливо зазначити, що самооцінка виконує регулятивну функцію, визначаючи поведінкові реакції, рівень домагань та емоційний стан підлітка. Занижена самооцінка часто пов'язана з підвищеною тривожністю, невпевненістю та труднощами соціальної адаптації, тоді як завищена може спричиняти конфліктність і неадекватне сприйняття реальності.

Сучасний підліток формується в умовах цифрового середовища, де соціальні мережі відіграють важливу роль як агент соціалізації. Підлітковий вік характеризується прагненням до самовираження, пошуком ідентичності та високою потребою у соціальному визнанні.

Соціальні мережі створюють нові можливості для комунікації, самопрезентації та взаємодії з іншими людьми. Вони дозволяють підліткам формувати власний образ, демонструвати свої досягнення та отримувати зворотний зв'язок у вигляді вподобань, коментарів і підписників.

Американські дослідники зазначають, що разом із тим цифрове середовище значно підсилює роль зовнішньої оцінки. Кількісні показники популярності (лайки, репости, перегляди) стають своєрідним індикатором соціального схвалення, що безпосередньо впливає на формування самооцінки підлітків.

Одним із ключових механізмів впливу соціальних мереж на самооцінку є соціальне порівняння. Підлітки часто порівнюють себе з іншими користувачами, зокрема з ідеалізованими образами, які демонструються в соціальних мережах. Це може призводити до формування нереалістичних стандартів та зниження самооцінки.

Іншим важливим фактором є онлайн-зворотний зв'язок. Кількість вподобань, коментарів і підписників може виступати як форма соціального підкріплення. Недостатня кількість позитивних реакцій часто викликає у підлітків почуття незадоволеності собою та зниження впевненості.

Водночас соціальні мережі можуть виконувати і позитивну функцію, сприяючи самовираженню та підвищенню самооцінки через підтримку з боку однолітків. Однак за умов надмірної залежності від зовнішнього схвалення формується нестійка самооцінка, що залежить від онлайн-активності [3].

Проблема тривожності підлітків у контексті використання соціальних мереж набуває все більшої актуальності. Дослідження свідчать про наявність зв'язку між інтенсивністю використання соціальних мереж і підвищеним рівнем тривожності та депресивних проявів [6].

Одним із чинників негативного впливу є порушення режиму сну, пов'язане з активним використанням соціальних мереж у вечірній та нічний час. Це призводить до емоційного виснаження та підвищення рівня тривожності.

Крім того, значний вплив має негативний досвід онлайн-взаємодії, зокрема кібербулінг, соціальний тиск та страх бути неприйнятним. Такі фактори можуть спричиняти формування хронічної тривожності та зниження психологічного благополуччя підлітків [3].

Аналіз наукових джерел дозволяє стверджувати, що вплив соціальних мереж на підлітків має подвійний характер. З одного боку, вони сприяють розвитку комунікативних навичок, самовираженню та отриманню соціальної підтримки. З іншого – можуть викликати залежність, зниження самооцінки та підвищення рівня тривожності [5].

Ступінь впливу залежить від індивідуально-психологічних особливостей підлітка, тривалості використання соціальних мереж, типу контенту та характеру взаємодії в цифровому середовищі [2].

Висновки. Таким чином, сучасний підліток формується в умовах цифрового середовища, де соціальні мережі відіграють важливу роль у процесах самосприйняття та міжособистісної взаємодії. Вони створюють широкі можливості для комунікації, самовираження та отримання соціальної підтримки, що може позитивно впливати на самооцінку. Водночас цифровий простір суттєво підсилює значення зовнішньої оцінки, орієнтуючи підлітків на схвалення з боку інших. За умов надмірної залежності від онлайн-реакцій формується нестійка самооцінка, що безпосередньо пов'язана з активністю в соціальних мережах. Це, у свою чергу, може сприяти підвищенню рівня тривожності та емоційної вразливості. Отже, вплив соціальних мереж є суперечливим і потребує усвідомленого підходу до їх використання в підлітковому віці.

Література

1. Valkenburg P. M., Peter J. Соціальні наслідки Інтернету для підлітків. *Current Directions in Psychological Science*. 2011. Vol. 20, № 5. P. 315–319.
2. Steinberg L. Підлітковий вік. New York : McGraw-Hill, 2014. 480 p.
3. Keles B., McCrae N., Grealish A. Систематичний огляд: вплив соціальних мереж на депресію, тривожність та психологічний дистрес у підлітків. *International Journal of Adolescence and Youth*. 2020. Vol. 25, № 1. P. 79–93.
4. Nesi J., Prinstein M. J. Використання соціальних мереж для соціального порівняння та пошуку зворотного зв'язку: гендер і популярність як модератори

зв'язку з депресивними симптомами. *Journal of Abnormal Child Psychology*. 2015. Vol. 43. P. 1427–1438.

5. Fardouly J., Vartanian L. R. Соціальні мережі та проблеми сприйняття тіла: сучасні дослідження та перспективи подальших напрямів. *Current Opinion in Psychology*. 2016. Vol. 9. P. 1–5.

6. Woods H. C., Scott H. #Sleepyteens: використання соціальних мереж у підлітковому віці пов'язане з низькою якістю сну, тривожністю, депресією та низькою самооцінкою. *Journal of Adolescence*. 2016. Vol. 51. P. 41–49.

Дар'я МАКЄЄВА,

*студентка IV курсу першого (бакалаврського) рівня вищої освіти
факультету психології та історії*

*Центральноукраїнський державний університет імені Володимира Винниченка
Науковий керівник: старший викладач Людмила КАЛАШНИКОВА*

КОМУНІКАТИВНА КОМПЕТЕНТНІСТЬ ЯК ЧИННИК СТАНОВЛЕННЯ МАЙБУТНІХ ПСИХОЛОГІВ ПІД ЧАС ПРОФЕСІЙНОЇ ПІДГОТОВКИ

Постановка проблеми. У сучасному суспільстві комунікація виступає однією із базових умов існування та розвитку соціальних систем. Вона забезпечує процеси взаємодії між людьми, формування соціальних зв'язків, передачу досвіду та координацію спільної діяльності. Саме через спілкування відбувається узгодження інтересів, досягнення взаєморозуміння та реалізація як індивідуальних, так і колективних цілей. Водночас, недостатній рівень розвитку комунікативних умінь, або їх неадекватне використання, нерідко стає причиною конфліктів, непорозумінь та соціальної напруженості.

Особливої актуальності проблема ефективної комунікації набуває у сфері практичної психології. Професійна діяльність психолога безпосередньо пов'язана зі встановленням довірливого контакту з клієнтом, розумінням його внутрішнього світу, переживань і потреб. У цьому контексті комунікація виступає не лише засобом передачі інформації, а й інструментом психологічного впливу, підтримки та допомоги. Від рівня сформованості комунікативної компетентності фахівця залежить ефективність психодіагностичної, консультативної та корекційної роботи.

З огляду на це, комунікативна компетентність постає як одна із ключових професійних компетентностей психолога. Вона включає не лише знання про процеси спілкування, але й здатність адекватно використовувати їх у практичній діяльності, враховуючи індивідуальні особливості клієнта та специфіку ситуації взаємодії з ним. Саме тому, дослідження сутності, структури та особливостей формування комунікативної компетентності є важливим завданням сучасної психологічної науки.

Викладення основного матеріалу. У сучасній науковій літературі поняття «компетентність» розглядається як складне та багатогранне утворення.

Його походження пов'язане з латинським терміном «*competens*», що означає «відповідний» або «здатний», і відображає взаємозв'язок між знаннями, уміннями та результативністю діяльності [3]. У більшості сучасних визначень компетентність трактується як інтеграція знань, умінь, практичного досвіду та індивідуальних якостей, що забезпечують ефективне виконання професійних функцій [2]. Разом із тим, вона розглядається як психосоціальна характеристика особистості, що відображає рівень її впевненості у власних можливостях і здатність до продуктивної взаємодії з іншими.

В англомовній науці розрізняють поняття «*competence*» і «*competency*». Попри їхню близькість, перше частіше використовується для позначення загальної здатності до діяльності, тоді як друге - акцентує увагу на конкретних поведінкових проявах, що визначають успішність її виконання [5].

Незважаючи на значну кількість досліджень, присвячених проблемі компетентності, в межах даної роботи особливу увагу приділено комунікативній компетентності. Її зміст, структура та функціональні особливості досліджували як українські, так і зарубіжні науковці. Зокрема, серед українських дослідників варто відзначити праці В.В. Балахтар, О.В. Боровець, А.П. Гриньків, О.С. Заболоцької, Ю.Я. Карпюк, М.С. Козолуп, О.М. Корніяк, М.О. Коць, Н.О.Микитенко, О.А. Низовець, Т.І. Пономаренко, І.Є. Потюк. Серед зарубіжних учених значний внесок у розвиток даної проблематики зробили G.Allport, M. Argyle, J. Bowlby, J. Bruner, K. Danziger, J. Habermas, D. Hymes, A.Maslow, J. Moreno, B. Spitzberg, J. Wiemann та інші.

Комунікативна компетентність займає провідне місце серед професійно значущих компетентностей, особливо у сфері діяльності типу «людина – людина». Уперше це поняття було введене D. Hymes у 1960-х роках, який наголошував на важливості здатності особистості адекватно використовувати мовні та поведінкові засоби відповідно до конкретних умов спілкування [4]. Надалі це поняття було розширене та конкретизоване у працях багатьох науковців.

Зокрема, О.М. Корніяк розглядає комунікативну компетентність як інтегративне утворення, що включає систему знань і вмінь, необхідних для здійснення комунікативної діяльності, а також відображає її цілі та результати [1].

Різні наукові підходи пропонують власне бачення структури комунікативної компетентності. Так, M. Argyle акцентує увагу на сформованості практичних умінь і навичок взаємодії, тоді як В.В. Балахтар підкреслює її як цілісну особистісну характеристику. У свою чергу, М.С. Козолуп розглядає комунікативну компетентність як систему взаємопов'язаних компетенцій — лінгвістичну, соціокультурну, дискурсивну та стратегічну.

У дослідженнях, присвячених професійній підготовці фахівців, структура комунікативної компетентності також аналізується через систему компонентів. Зокрема, Ю.Я. Карпюк виділяє когнітивний, емоційний та поведінковий компоненти, тоді як М.О. Коць визначає гностичний, когнітивний і емоційний складники.

Водночас, О.М. Корніяк виокремлює основні функції комунікативної компетентності: комунікативну, перцептивну та інтерактивну, що реалізуються через відповідні групи вмінь і забезпечують ефективність міжособистісної взаємодії.

Важливо підкреслити, що формування комунікативної компетентності є тривалим і цілеспрямованим процесом, який здійснюється у ході професійної підготовки майбутніх фахівців. Він передбачає не лише засвоєння теоретичних знань про особливості спілкування, а й розвиток практичних навичок взаємодії, здатності до емпатії, рефлексії та саморегуляції.

Ефективність розвитку комунікативної компетентності значною мірою залежить від організації освітнього процесу. Використання інтерактивних методів навчання: тренінгових технологій, рольових ігор, моделювання професійних ситуацій, сприяє формуванню у студентів досвіду реальної комунікативної діяльності. Крім того, важливу роль відіграє проходження практики, під час якої майбутні психологи мають змогу застосувати набуті знання в реальних умовах професійної взаємодії.

Висновки. Аналіз наукових підходів до розуміння поняття «компетентність» свідчить про його багатовимірність та інтегративний характер. Воно охоплює як професійні знання і вміння, так і особистісні якості, що забезпечують ефективність діяльності психолога. У цьому контексті комунікативна компетентність виступає важливою складовою професійної компетентності психолога. Вона характеризується здатністю ефективно взаємодіяти з іншими людьми, досягати поставлених цілей у процесі спілкування та обирати адекватні стратегії поведінки залежно від ситуації.

Різноманіття підходів до визначення структури комунікативної компетентності свідчить про складність та багатогранність цього явища. Водночас, її високий рівень є необхідною умовою ефективної професійної діяльності психолога, оскільки сприяє встановленню довірливих взаємин і підвищує якість психологічної допомоги.

Література

1. Корніяка О.М. Комунікативна компетентність сучасного фахівця – педагога і психолога. *Гуманітарний вісник ДВНЗ “Переяслав-Хмельницький державний педагогічний університет імені Григорія Сковороди”*: Науково-теоретичний збірник. Переяслав-Хмельницький: ДВНЗ «Переяслав-Хмельницький педагогічний університет імені Григорія Сковороди», 2013. Вип. 30. С. 544 – 551.
2. Новий тлумачний словник української мови: у 3 т. / за ред. В.В. Яременко, О.М. Сліпушко. К. : АКОНІТ, 2006. Т 1: А-К. 926 с.
3. Шапар В. Б. Сучасний тлумачний психологічний словник. Харків : Прапор, 2007. 640 с.
4. Hymes D. OnCommunicativeCompetence. *Sociolinguistics* / J.B. Pride, J. Holmes (eds.). Harmondsworth : Penguin, 1972. P. 269 – 293.
5. LongmanExamsDictionary. Harlow: PearsonEducation 2006. 1831 p.

Оксана МАКСИМОВИЧ,
студентка 1 курсу другого (магістерського) рівня освіти
факультету психології
Карпатський національний університет імені Василя Стефаника
Науковий керівник: кандидат психологічних наук, доцент Оксана ПАРКУЛАБ

АНАЛІЗ ПСИХОФІЗІОЛОГІЧНИХ ЧИННИКІВ РОЗВИТКУ ПРОКРАСТИНАЦІЇ В СТУДЕНТІВ ЗВО

Постановка проблеми. У студентському середовищі прокрастинація є не випадковим відкладанням окремих справ, а складним психофізіологічним явищем, яке формується під впливом когнітивних, емоційних і біологічних чинників. Її поширеність серед молоді пов'язана з високим навчальним навантаженням, необхідністю самостійно організовувати власну діяльність, емоційною нестабільністю та недостатньо сформованими навичками саморегуляції. Проблема особливо загострюється в умовах інформаційного перенасичення, коли студенту доводиться одночасно реагувати на дедлайни, оцінювання, соціальні очікування та інтенсивний темп освітнього процесу.

Викладення основного матеріалу. Теоретичний аналіз дає змогу розглядати прокрастинацію як один із проявів порушення самоконтролю. На нейрофізіологічному рівні важливе значення має співвідношення між префронтальною корою, що забезпечує планування, контроль імпульсів і довільну регуляцію поведінки, та лімбічною системою, яка пов'язана з емоційною реактивністю і прагненням до швидкого зниження напруження. Якщо завдання сприймається як надто складне, неприємне або загрозливе, студент частіше обирає тимчасове уникнення замість своєчасного виконання. У такому разі прокрастинація постає не просто як прояв неорганізованості, а як неефективний спосіб емоційного реагування, що ненадовго зменшує внутрішнє напруження, але згодом посилює тривогу, почуття провини та дезорганізацію діяльності [1; 5].

У психологічному вимірі прокрастинація пов'язана з високою тривожністю, низькою самоефективністю, страхом помилки, самокритичністю, імпульсивністю та недостатньою сформованістю саморегуляції. Для частини студентів відкладання завдань виконує захисну функцію, оскільки дозволяє тимчасово уникнути переживання можливої невдачі або внутрішнього конфлікту між високими вимогами до себе і страхом їм не відповідати. Проте така стратегія має зворотний ефект: тривога підштовхує до відкладання, а відкладання, своєю чергою, ще більше посилює тривогу через наближення дедлайну та накопичення невиконаних справ. Саме тому прокрастинація поступово набуває стійкого характеру і негативно позначається не лише на навчальній успішності, а й на психоемоційному стані студентської молоді [2; 3].

Важливим у розумінні цього явища є також мотиваційний аспект. Відповідно до сучасних підходів, сила наміру діяти залежить від того, наскільки значущим для студента є завдання, чи вірить він у власний успіх, наскільки вираженою є його імпульсивність і наскільки віддаленим у часі є результат. Якщо навчальна діяльність сприймається як надто складна, емоційно виснажлива або малозначуща, короточасні альтернативи — соціальні мережі, розваги, другорядні справи — виявляються психологічно привабливішими. Через це академічна прокрастинація часто проявляється не як бездіяльність, а як псевдозайнятість, коли студент активно робить щось другорядне замість справді важливого завдання. Така поведінка лише створює ілюзію контролю, але фактично посилює розрив між наміром і безпосереднім виконанням.

У межах дослідження особливу увагу зосереджено на сні як важливому психофізіологічному чиннику розвитку прокрастинації. Якісний сон забезпечує відновлення когнітивних ресурсів, підтримує ефективність виконавчих функцій, концентрацію уваги, емоційну стабільність і здатність до планування. Натомість недосипання, нерегулярний режим, порушення циркадних ритмів і феномен свідомого відкладання сну (*revenge bedtime procrastination*) знижують самоконтроль, посилюють виснаження та погіршують якість рішень. У студентів із вечірнім хронотипом і вираженим соціальним джетлагом ризик дезорганізації діяльності є вищим, оскільки розбіжність між внутрішнім біоритмом і режимом навчання зменшує адаптаційні можливості організму [4; 5].

У контексті досліджуваної проблеми сон варто розглядати як одну з ключових умов нормального функціонування когнітивної сфери. Хронічне недосипання погіршує увагу, оперативну пам'ять, здатність до планування та утримання довготривалих цілей, тобто саме ті психічні функції, які забезпечують своєчасне виконання навчальних завдань. Погана якість сну також підвищує емоційну чутливість, через яку навіть звичні навчальні вимоги можуть сприйматися студентом як більш напружені й виснажливі. Отже, порушення сну не лише супроводжують прокрастинацію, а й створюють умови для її закріплення.

Емпіричне дослідження було проведене на базі Карпатського національного університету імені Василя Стефаника та Івано-Франківського національного медичного університету. У ньому взяли участь 50 студентів віком 19–22 роки. Для вивчення заявленої проблеми використано шкалу прокрастинації Б. Такмана, шкалу тривоги Гамільтона та опитувальник якості сну. Отримані результати показали, що високий рівень прокрастинації супроводжується підвищеною тривожністю та гіршою якістю сну. Студенти, схильні до відкладання завдань, частіше повідомляли про труднощі із засинанням, поверхневий або переривчастий сон, втому після пробудження, а також більшу емоційну напругу під час виконання навчальних справ. Це підтверджує, що прокрастинація має не лише психологічний, а й виразний фізіологічний маркер.

Результати дослідження свідчать, що прокрастинація у студентів ЗВО пов'язана не з однією окремою причиною, а з поєднанням кількох чинників. У цьому випадку йдеться про труднощі в організації діяльності, схильність до

емоційного уникнення, зниження когнітивної витривалості та загальне виснаження ресурсів. Саме тому проблему недоцільно зводити лише до слабкої дисципліни чи нестачі сили волі. Більш обґрунтованим є підхід, який враховує і психологічні установки студента, і його поведінкові звички, і особливості режиму сну та відновлення.

Висновок. Важливою умовою нормального функціонування когнітивної сфер є здоровий сон. Натомість його порушення зумовлює виникнення прокрастинації й призводить до її закріплення. Отримані нами результати мають практичну цінність для профілактики прокрастинації у студентському середовищі. Психокорекційна робота в цьому напрямі має включати розвиток навичок планування, формування більш реалістичних вимог до себе, зниження рівня тривожності, а також стабілізацію режиму сну. Доцільним є і впровадження психоосвітніх програм, присвячених саморегуляції, гігієні сну та подоланню академічного стресу. Відтак ефективна допомога студентам потребує не окремих порад, а більш цілісного підходу, який поєднує індивідуальну психологічну підтримку з можливостями освітнього середовища.

Література

1. Михальчук Н., Славіна Н., Рудзевич І. Прокрастинація як актуальна проблема сучасної психології. *Проблеми сучасної психології*. 2025. № 65. С. 129–151.
2. Назарук Н. Проблема вивчення прокрастинації у психології. *Вісник Львівського університету. Серія психологічні науки*. 2022. Вип. 14. С. 48–54.
3. Рудоманенко Ю. В. Психологічні особливості прокрастинації особистості: позитивні та негативні прояви і наслідки : дис. ... д-ра філософії : 053 Психологія. Одеса, 2023. 271 с.
4. Mbous Y. P. V., Nili M., Mohamed R., Dwibedi N. Psychosocial correlates of insomnia among college students. *Preventing Chronic Disease*. 2022. Vol. 19. Article E60.
5. Bozkurt A., Demirdöğen E. Y., Akıncı M. A. The association between bedtime procrastination, sleep quality, and problematic smartphone use in adolescents: a mediation analysis. *Eurasian Journal of Medicine*. 2024. Vol. 56, No. 1. P. 69–75.

Анна МАЛЕНКОВА,

студентка IV курсу першого (бакалаврського) рівня вищої освіти
факультету психології та історії

Центральноукраїнський державний університет імені Володимира Винниченка
Науковий керівник: кандидат психологічних наук, доцент Ірина МАМЧУР

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ СТРЕСОВИХ ПРОЯВІВ У СІМ'ЯХ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ

Постановка проблеми. У сучасних умовах соціальної нестабільності та воєнних подій проблема стресу набуває особливої актуальності, оскільки значною мірою впливає на психологічне благополуччя особистості та функціонування соціальних груп. Особливо вразливою категорією є сім'ї військовослужбовців, які перебувають під впливом тривалих та інтенсивних стресових факторів, пов'язаних із бойовими діями, розлукою, невизначеністю та загрозою життю близької людини. Тривалий вплив цих чинників зумовлює виникнення складних психоемоційних станів, що негативно позначаються на якості міжособистісних взаємин та загальному психологічному кліматі родини.

Попри значну кількість досліджень феномену стресу, питання його проявів саме у сімейному контексті військовослужбовців, а також впливу на міжособистісні взаємини та адаптаційні можливості родини залишаються недостатньо висвітленими. Обмеженість системних досліджень у цьому напрямі ускладнює розроблення ефективних програм психологічної підтримки та профілактики дезадаптивних наслідків хронічного стресу. Це зумовлює необхідність комплексного теоретичного аналізу психологічних особливостей стресових проявів у сім'ях військовослужбовців та визначення механізмів їхнього впливу на функціонування сімейної системи.

Значний внесок у розробку теоретичних підходів до розуміння феномену стресу зробили як вітчизняні, так і зарубіжні науковці. У вітчизняній психології проблему стресу, його вплив на психічне здоров'я та особливості прояву в умовах кризових ситуацій висвітлені у працях О. Кокуна [3], В. Горбунової [2], Л. Опанасенко, І. Коцана [1], Г. Ложкіна [1], М. Мушкевич [1] та ін.

Водночас у західній психології проблема стресу розглядалась в межах різних теоретичних підходів, зокрема фізіологічного, когнітивного, психодинамічного та транзакційного. Найбільш відомими представниками є В. Кеннон, який обґрунтував реакцію «бий або тікай», Г. Сельє – автора концепції загального адаптаційного синдрому, Р. Лазарус і С. Фолкман – розробники когнітивно – транзакційної теорії стресу, а також С. Хобфолла – автора теорії збереження ресурсів. Окремий напрям досліджень становлять праці, присвячені аналізу стресу в сімейному контексті. Зокрема, Р. Хілл розробив модель сімейного стресу ABC-X, яка пояснює механізми виникнення сімейної кризи під впливом стресових факторів. Сучасні дослідження акцентують увагу на специфіці функціонування сімей військовослужбовців, підкреслюючи вплив тривалого стресу на емоційний стан, міжособистісні взаємини та адаптаційні можливості членів родини.

Викладення основного матеріалу. У сучасних умовах розвитку суспільства проблема стресу набуває особливої актуальності, оскільки він виступає невід'ємною складовою життєдіяльності людини та суттєво впливає на її психологічне благополуччя. У психологічному розумінні, за визначенням В. Синявського, стрес визначається як стан максимального психічного напруження, що виникає під впливом інтенсивних і тривалих несприятливих чинників зовнішнього або внутрішнього середовища [4, с.298]. Водночас у ширшому контексті він розглядається як універсальна адаптаційна реакція організму на будь-які вимоги, що потребують мобілізації ресурсів і перебудови поведінки.

Особливої значущості проблема стресу набуває в умовах соціальної нестабільності та воєнних подій. Повномасштабна війна в Україні виступає потужним хронічним стресором, що впливає на всі сфери життя людини. У цьому контексті особливо вразливою категорією є сім'ї військовослужбовців, функціонування яких відбувається в умовах постійної невизначеності, емоційної напруги та загрози втрати близької людини.

Стрес у сім'ях військовослужбовців має складну, багатокомпонентну природу, оскільки формується під впливом поєднання як загальних стресогенних факторів воєнного часу, так і специфічних умов, пов'язаних із проходженням військової служби. З одного боку, на функціонування родини впливають такі обставини, як вимушена розлука, зміна місця проживання, порушення звичного способу життя або його повна дестабілізація. З іншого – додаткове навантаження створюють чинники, безпосередньо пов'язані з військовою діяльністю: тривала відсутність одного з членів сім'ї, його перебування в зоні підвищеної небезпеки, а також потенційні наслідки участі в бойових діях, зокрема ризик розвитку посттравматичних станів. Саме взаємодія цих різнорівневих впливів формує специфічне психоемоційне середовище, у межах якого відбувається життєдіяльність родини.

У таких умовах тривалий вплив стресу насамперед відображається на *емоційній сфері* членів сім'ї. Одним із найбільш характерних проявів стає підвищена тривожність, яка поступово набуває не ситуативного, а стійкого, фоновно-продовжаного характеру. Вона проявляється у постійному внутрішньому напруженні, очікуванні небезпеки, підвищеній настороженості та труднощах із розслабленням. Така тривога може ускладнюватися депресивними тенденціями, що виражаються у зниженні емоційного тону, втраті інтересу до звичних видів діяльності, песимістичному сприйнятті майбутнього та відчутті емоційного виснаження.

Емоційні порушення закономірно зумовлюють зміни у *когнітивній сфері*. У членів родини можуть спостерігатися труднощі з концентрацією уваги, погіршення пам'яті, а також схильність до негативної інтерпретації подій. Зокрема, навіть нейтральні або неоднозначні ситуації нерідко сприймаються як потенційно загрозливі, що пов'язано з явищем катастрофізації. Постійне повернення до тривожних думок перевантажує когнітивні ресурси, унаслідок чого ускладнюється процес прийняття рішень, знижується продуктивність діяльності та зростає внутрішня невпевненість.

Зазначені емоційні та когнітивні зміни безпосередньо впливають на *поведінкову сферу*. У спробах зменшити внутрішнє напруження члени сім'ї можуть використовувати різні стратегії подолання стресу, які не завжди є конструктивними. Зокрема, поширеним є уникання соціальної взаємодії або, навпаки, надмірне занурення в інформаційний простір із постійним відстеженням новин. У родинях із дітьми додатковим чинником навантаження виступає необхідність перерозподілу ролей і виконання батьківських функцій однією особою, що часто супроводжується перевтомою та емоційним виснаженням [2, с.112].

Тривалий вплив стресу істотно позначається і на фізичному самопочутті людини, зумовлюючи появу різноманітних соматичних проявів. Насамперед це стосується порушень сну, які можуть виявлятися у труднощах засинання, поверхневому або переривчастому сні, а також частих нічних пробудженнях. Поряд із цим нерідко спостерігаються м'язове напруження, головний біль, нестабільність артеріального тиску та зниження імунної резистентності організму.

У свою чергу, накопичення напруження відображається і на системі *міжособистісних взаємин* у сім'ї. Зокрема, може спостерігатися поступове зниження рівня довіри, емоційне дистанціювання, ускладнення комунікації та зростання конфліктності. Особливо складним є етап повернення військовослужбовця до родини, який супроводжується необхідністю повторної адаптації. Водночас, попри значний рівень стресового навантаження, сім'я залишається одним із ключових ресурсів підтримки для військовослужбовця. Саме емоційна близькість, взаєморозуміння та підтримка здатні пом'якшувати наслідки стресу й сприяти успішній адаптації до мирного життя. У цьому контексті особливої ваги набуває не лише допомога самому військовому, а й забезпечення психологічного супроводу всіх членів родини.

Висновки. У результаті проведеного теоретичного аналізу ми визначили, що стрес у сім'ях військовослужбовців має багатокомпонентну природу та проявляється на емоційному, когнітивному, поведінковому та фізіологічному рівнях. Тривалий вплив стресових факторів, пов'язаних із воєнними діями, розлукою та невизначеністю, формує стійкі психоемоційні стани, зокрема підвищену тривожність, депресивні тенденції, когнітивні порушення та зміну поведінкових стратегій. Ці прояви безпосередньо впливають на міжособистісні взаємини, рівень довіри та комунікацію в родині, а також на здатність сім'ї до адаптації у складних умовах.

Дослідження підтвердило значущість емоційної підтримки та психологічного супроводу не лише для військовослужбовця, а й для всіх членів родини як ключового ресурсу подолання стресу. Водночас виявлено недостатність системних наукових досліджень щодо комплексного аналізу впливу хронічного стресу на сімейну систему та ефективних програм психологічної підтримки в умовах воєнного часу.

Література

1. Коцан І. Я., Ложкін Г. В., Мушкевич М. І. Психологія здоров'я людини. Луцьк: Вежа, 2009. 316 с.
2. Методичний посібник для соціальних працівників: Посилення спроможності соціальних працівників здійснювати психосоціальну підтримку ветеранів та їх сімей з питань психічного здоров'я / В.Горбунова, О. Савиченко, І. Тичина, Н. Портницька. Київ, 2024. 112 с.
3. Кокун 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.

4. Синявський В. В., Сергєєнкова О. П. Психологічний словник. Київ: Науковий світ, 2007. 336 с.

Сергій МАЛИБОРСЬКИЙ,
*студент IV курсу першого (бакалаврського) рівня вищої освіти
факультету психології та історії
Центральноукраїнський державний університет
імені Володимира Винниченка*
Науковий керівник: кандидат психологічних наук, доцент Сергій МЕЛЬНИЧУК

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ВПЛИВУ РІВНЯ ТРИВОЖНОСТІ НА ПІЗНАВАЛЬНУ МОТИВАЦІЮ УЧНІВ ПІДЛІТКОВОГО ВІКУ

Постановка проблеми. Підлітковий вік є перехідним етапом між дитинством і дорослим життям. У цей період відбувається формування самосвідомості, самооцінки, життєвих орієнтацій, а також значно ускладнюється структура мотиваційної сфери. Навчальна діяльність перестає бути лише зовнішньо зумовленою та дедалі більше залежить від внутрішніх мотивів, інтересів, цінностей і емоційного ставлення до процесу пізнання. Саме тому пізнавальна мотивація, та підвищений рівень тривожності в підлітковому віці є важливим показником успішності навчання та психологічного благополуччя учня. [1]

Проблема взаємозв'язку тривожності та пізнавальної мотивації не є новою для психологічної науки, однак більшість досліджень зосереджені на окремих аспектах цього феномену або проводилися в інших вікових групах. Водночас сучасні соціокультурні умови вимагають оновленого підходу до вивчення психологічних особливостей впливу рівня тривожності саме на пізнавальну мотивацію учнів підліткового віку, з урахуванням специфіки навчального середовища та індивідуально-психологічних характеристик школярів. [2]

Викладення основного матеріалу. Для визначення рівня тривожності та пізнавальної мотивації проводилося дослідження на базі Іванівського ліцею. У дослідженні взяли участь 40 учнів 7–9 класів віком від 12 до 15 років, серед яких 21 дівчина та 19 хлопців. Підбір учасників проводився на основі добровільної участі та готовності брати участь у тестуванні.

Першою методикою стала шкала визначення особистісної тривожності Ч. Спілбергера. Половина досліджуваних учнів має середній рівень особистісної тривожності, що вважається типовим для підліткового віку. Водночас 30% школярів демонструють високий рівень тривожності, що може свідчити про емоційне напруження, невпевненість у собі та схильність до переживань. Низький рівень тривожності характерний для 20% учнів, які зазвичай відзначаються емоційною стабільністю та впевненістю.

Другою використаною методикою була методика діагностики рівня шкільної тривожності Філіпса. Отримані дані свідчать, що майже половина учнів

має середній рівень шкільної тривожності. Високий рівень виявлено у 30% підлітків, що може негативно впливати на їх навчальну активність. Низький рівень тривожності зафіксовано у 22% школярів, які почуваються більш впевнено у навчальних ситуаціях.

Вивчення рівня сформованості пізнавальної мотивації підлітків здійснювалося за допомогою методики «Діагностика навчальної мотивації школярів». Найбільшу групу становлять учні із середнім рівнем пізнавальної мотивації (45 %). Для них характерний відносно стабільний інтерес до навчання, проте їхня активність значною мірою залежить від зовнішніх стимулів: оцінювання, контролю з боку вчителя та батьків, організації навчального процесу.

Високий рівень мотивації виявлено у 22,5 % досліджуваних. Ці учні демонструють стійкий інтерес до здобуття знань, прагнення до самостійного пошуку інформації та інтелектуальної активності. Для них характерна внутрішня потреба в навчанні, ініціативність у виконанні завдань, наполегливість у подоланні труднощів та орієнтація на особистісний розвиток.

Низький рівень пізнавальної мотивації зафіксовано у 32,5 % підлітків. Учні цієї групи характеризуються пасивністю у навчальній діяльності, швидкою втратою інтересу до виконання завдань, невпевненістю у власних можливостях та уникненням складних інтелектуальних завдань.

Аналіз отриманих результатів показує, що лише 30 % підлітків керуються внутрішнім інтересом до навчання. Такі учні отримують задоволення від пізнавальної діяльності та прагнуть до саморозвитку.

Найбільш поширеними виявилися зовнішні позитивні мотиви (42,5 %), пов'язані з бажанням отримати схвалення дорослих, високі оцінки та соціальне визнання. Це свідчить про значний вплив соціального середовища на навчальну активність підлітків.

У 27,5 % учнів домінують мотиви уникнення покарання або осуду. Такий тип мотивації супроводжується внутрішнім напруженням, страхом помилки та орієнтацією на уникнення невдачі, що не сприяє формуванню стійкого інтересу до навчання.

Взаємозв'язок між рівнем тривожності та пізнавальною мотивацією учнів є важливим показником психологічного стану підлітків та їхньої готовності до активної навчальної діяльності. Підвищена тривожність може перешкоджати концентрації уваги, пригнічувати пізнавальний інтерес та формувати унікальну поведінку в навчальному процесі.

Учні з середнім рівнем тривожності найчастіше мають середню мотивацію, їхня активність залежить від ситуаційних чинників, наприклад, від зацікавленості у темі уроку або від способу подання матеріалу.

Учні з високим рівнем тривожності переважно характеризуються низькою мотивацією. Вони уникають складних завдань, демонструють пасивну поведінку, часто відчують страх помилки або критики, що пригнічує їхню активність.

Аналіз результатів також дозволив виявити гендерні особливості взаємозв'язку тривожності та мотивації. Дівчата частіше мають середній або

високий рівень тривожності, що впливає на їхню мотиваційну сферу. Вони більше орієнтуються на схвалення дорослих та високі оцінки, а не на власний інтерес до навчання. Хлопці частіше демонструють низький рівень тривожності, проте їхня мотивація може бути ситуативною та залежати від конкретної навчальної ситуації.

Висновки. Отримані дані підтверджують наявність помірного оберненого взаємозв'язку між рівнем тривожності та пізнавальною мотивацією підлітків. Чим вищий рівень тривожності, тим нижчий рівень внутрішньої мотивації та сильніше домінують зовнішні мотиви. Тому ефективність навчальної діяльності значною мірою залежить від психологічного клімату у класі та рівня емоційного благополуччя учнів.

Література

1. Мотивація як фактор успіху навчальної діяльності / Харк. нац. пед. ун-т імені Г. С. Сковороди, наукова бібліотека ; уклад. : Грущенко С. І. ; вступ. ст. та бібліограф. ред. Неудачиної Т. І.; відп. ред. Коробкіна О. Г. Харків : ХНПУ, 2019. 40 с.
2. Вереніч Н. Особливості тривожності сучасних підлітків. *Психолог.* 2004. № 23. С. 41-42.

Інна МАМОНТОВА,

*студентка I курсу другого (магістерського) рівня вищої освіти
факультет психології, історії та соціології*

Херсонський державний університет

Науковий керівник: кандидат психологічних наук, доцент Лариса ТЬОР

ПОСТТРАВМАТИЧНЕ ЗРОСТАННЯ У ЖІНОК-ПЕРЕСЕЛЕНОК: ГЕШТАЛЬТ-ПІДХІД ДО ВІДНОВЛЕННЯ ЦІЛІСНОСТІ ОСОБИСТОСТІ

Постановка проблеми. Повномасштабна війна в Україні призвела до масового вимушеного переселення населення та зростання кількості осіб, які зазнали психологічної травматизації. Особливо вразливою групою є жінки-переселенки, які часто поєднують переживання власного травматичного досвіду з відповідальністю за дітей, сім'ю та адаптацію до нових соціальних і життєвих умов. Втрата дому, порушення звичних соціальних зв'язків, тривалий стрес і невизначеність негативно впливають на психоемоційний стан жінок і призводять до порушення цілісності особистості.

У сучасній психологічній науці поряд із дослідженням негативних наслідків травми зростає інтерес до феномену посттравматичного зростання, який розглядається як можливість позитивних особистісних змін унаслідок подолання екстремальних життєвих подій. Для жінок-переселенок посттравматичне зростання може стати важливим ресурсом відновлення внутрішньої рівноваги, формування нових життєвих смислів та адаптації до

нових умов життя. Гештальт-підхід, що ґрунтується на принципі цілісності особистості, усвідомленні переживань та відновленні контакту з собою і навколишнім світом, є ефективним напрямом психологічної допомоги особам із травматичним досвідом. Водночас проблема посттравматичного зростання жінок-переселенок у контексті гештальт-підходу залишається недостатньо дослідженою, що зумовлює актуальність обраної теми.

Викладення основного матеріалу. Емпіричне дослідження здійснювалося за допомогою авторського опитувальника. У дослідженні взяли участь 40 жінок зі статусом внутрішньо переміщених осіб. Аналіз соціально-демографічних характеристик показав, що вибірка представлена респондентками віком від 18 до 68 років, з переважанням молодого та середнього віку. Встановлено, що лише 40% опитаних мали досвід отримання психологічної допомоги, що, на нашу думку, свідчить про недостатню доступність психологічних послуг, а також можливу наявність бар'єрів у зверненні по допомогу (стигматизація, низька поінформованість, недовіра).

Результати дослідження засвідчили наявність виражених проявів посттравматичного зростання у різних сферах. Зокрема, у блоці «Цінність життя» встановлено, що більшість респонденток відзначають підвищення значущості життя, розвиток вдячності та здатності помічати позитивні аспекти повсякденності. Проаналізувавши отримані дані, можна стверджувати, що травматичний досвід виступає чинником глибинної переоцінки життєвих орієнтирів та сприяє формуванню більш усвідомленого ставлення до життя.

У сфері «Особистісна сила» зафіксовано підвищення рівня віри у власні можливості, розвиток стійкості та ефективних стратегій подолання труднощів. Респондентки відзначають відкриття нових внутрішніх ресурсів та зростання впевненості у власних силах. На нашу думку, це свідчить про активізацію внутрішнього потенціалу особистості в умовах кризи та формування нових адаптаційних механізмів.

Аналіз блоку «Стосунки з людьми» показав поглиблення значущих міжособистісних зв'язків, підвищення рівня емпатії та переоцінку ролі близьких людей. Водночас виявлено тенденцію до збереження обережності у встановленні нових контактів. Проаналізувавши ці результати, можна припустити, що травматичний досвід сприяє не розширенню соціальних зв'язків, а їх якісній трансформації — підвищенню вибіркової та усвідомленості у взаємодії.

У блоці «Нові можливості» респондентки демонструють відкритість до змін, готовність до нових життєвих сценаріїв та активізацію поведінкових стратегій. На нашу думку, це вказує на формування активної життєвої позиції та здатності до конструктивного переосмислення майбутнього. Особливо виражені зміни зафіксовано у сфері «Внутрішні зміни (усвідомлення)», що проявляються у поглибленні саморозуміння, переосмисленні життєвого досвіду та формуванні нових смислів. Проаналізувавши результати, можна стверджувати, що відбувається процес інтеграції травматичного досвіду у структуру особистості, що відповідає положенням гештальт-підходу щодо підвищення рівня усвідомленості (awareness).

Висновки. Узагальнення результатів дозволяє стверджувати, що жінки-переселенки демонструють виражене посттравматичне зростання, яке проявляється у переоцінці життєвих цінностей, розвитку особистісної сили, відкритості до нових можливостей та поглибленні саморозуміння. Водночас у сфері міжособистісної відкритості спостерігаються суперечливі тенденції,

Практичне значення дослідження полягає у можливості використання отриманих результатів для розробки та впровадження психокорекційних програм, зокрема у межах гештальт-підходу, спрямованих на відновлення цілісності особистості жінок-переселенок.

Отже, проаналізувавши отримані результати, можемо зробити висновок, що травматичний досвід може виступати не лише деструктивним, а й трансформаційним чинником розвитку особистості за умов наявності внутрішніх ресурсів та сприятливих психологічних умов.

Література

1. Van der Kolk B. *The Body Keeps the Score: Brain, Mind, and Body in the Healing of Trauma*. New York : Viking, 2014.
2. Tedeschi R. G., Calhoun L. G. Posttraumatic Growth: Conceptual Foundations and Empirical Evidence. *Psychological Inquiry*. 2004. Vol. 15, № 1. P. 1–18.
3. Кочарян О. С. Психологічні наслідки травматичного досвіду особистості. *Психологія і суспільство*. 2015. № 2. С. 45–53.
4. Котовська О. В. Резильєнтність і посттравматичне зростання: теоретичне розмежування понять. *Психологічний журнал*. 2023. № 4. С. 27–35.
5. Гоменюк Л. В. Особливості посттравматичного зростання внутрішньо переміщених осіб. *Наукові записки з психології*. 2023. № 2. С. 61–68.

Віра МАЦЬКЕВИЧ,

*студентка III курсу першого (бакалаврського) рівня вищої освіти
факультету психології*

Карпатський національний університет імені Василя Стефаника

Науковий керівник: кандидат психологічних наук, доцент Наталія НАЗАРУК

АДАПТАЦІЙНИЙ ПОТЕНЦІАЛ СУБЛІМАЦІЇ В СТРУКТУРІ ПСИХІЧНИХ ЗАХИСНИХ МЕХАНІЗМІВ

Постановка проблеми. Попри значну кількість досліджень на тему сублімації, як захисного механізму психіки, питання щодо її адаптивності та потенційної деструктивності залишається актуальним і суперечливим. Цей феномен Фройд вживав у множині, імпліцитно підкреслюючи гетерогенний характер цього процесу, який дозволяє перенаправити лібідо-насичені імпульси на соціально прийнятні та творчі цілі, сприяючи формуванню зрілої особистості і підтримці культурного порядку. Сублімація у класичному психоаналітичному

розумінні займає особливе місце серед захисних механізмів: на відміну від витіснення, проєкції чи регресії, вона не просто нейтралізує конфліктний імпульс, а перетворює його на соціально й культурно значущу форму активності. Саме тому Фройд розглядав її як принциповий рушій цивілізаційного розвитку — механізм, завдяки якому людство перетворює тиск інстинктів на мистецтво, науку та моральні норми [4, с.97].

Однак сучасний психоаналітичний і психологічний дискурс суттєво ускладнює цю картину. Питання про те, чи є сублімація завжди зрілим і конструктивним процесом, чи може вона приховувати неінтегровані внутрішньопсихічні конфлікти, набуває дедалі більшої актуальності. Психоаналітична традиція, як зазначає Чернишова, розглядає свідомість і несвідоме як взаємодіючі, проте принципово конфліктні сфери психічного життя, де витіснені імпульси продовжують чинити прихований вплив на поведінку індивіда [2, с.345]. Саме в цьому контексті Угрюм наголошує на парадоксальній природі сублімації: зовнішньо адаптивна поведінка може бути водночас і проявом творчого піднесення, і маскувальною стратегією для неусвідомлених конфліктів подекуди невротичного характеру [1, с.44]. Ця двоїстість особливо рельєфно виявляється в умовах підвищеного соціального тиску та стресового навантаження, коли захисні механізми психіки зазнають серйозного випробування.

Варто зауважити, що сучасні дослідження демонструють: прояви сублімації у молоді не завжди однозначно конструктивні. Її ефективність залежить від рівня психічної диференціації, здатності до символізації та інтегративних функцій психіки. У людей віком від 19 до 31 років сублімаційні процеси не завжди гарантують адаптаційний успіх і можуть маскувати внутрішньопсихічні конфлікти, надмірне психічне напруження або латентні деструктивні тенденції [1, с.45;]. Це ставить перед дослідниками принципово важливе питання: за яких умов сублімація реалізує свій адаптаційний потенціал, а за яких — перетворюється на псевдоадаптивну стратегію, що лише зовні імітує психологічну зрілість?

Викладення основного матеріалу. Концепт сублімації пройшов тривалий шлях у межах психоаналітичної теорії. Вперше звернувшись до нього у ранніх роботах, З. Фройд поступово розвивав розуміння сублімації як процесу, в якому сексуальна енергія (лібідо) та агресивні потяги відхиляються від своєї первинної мети й спрямовуються на об'єкти, що мають соціальну та культурну цінність. У «Цивілізації та її незадоволенні» він прямо стверджував, що художники, вчені та філософи — це передусім люди, здатні до потужної сублімації власних потягів, що й робить їх творцями культури [4, с.79]. Таким чином, сублімація постає не лише індивідуальним захисним механізмом, а й фундаментальним принципом організації колективного психічного та культурного життя.

У структурі захисних механізмів психіки сублімація традиційно відносилася до так званих «зрілих» захистів — поряд із гумором, альтруізмом та антиципацією. Ця класифікація ґрунтується на критерії адаптивності: зрілі захисти не спотворюють реальність і не породжують вторинних симптомів, а сприяють ефективному функціонуванню особистості в соціальному середовищі.

Саме в цьому сенсі сублімація розглядалася як ознака психологічної зрілості та особистісної інтегрованості.

Проте сучасні дослідники дедалі частіше звертають увагу на темний бік цього механізму. С. Угрюм у своєму дослідженні «темної» сторони сублімації наголошує на тому, що сублімаційний процес може набувати характеру псевдоадаптації: зовнішньо продуктивна активність — творчість, інтелектуальна діяльність, соціальне служіння — насправді слугує не переробці конфліктного матеріалу, а його консервації [1, с.48]. У таких випадках сублімація функціонує як захисна імітація: людина демонструє соціально схвалювані форми поведінки, однак внутрішній конфлікт не вирішується, а лише виводиться зі сфери свідомого контролю. З часом це призводить до наростання внутрішнього напруження, виснаження психічних ресурсів і ризику декомпенсації.

Ключовим поняттям для розуміння умов ефективної сублімації є психічна диференціація — здатність суб'єкта розрізняти, розпізнавати й вербалізувати власні афективні стани. Сампос Ё. В. В. у своєму огляді фройдівської концепції сублімації підкреслює, що ефективна сублімація можлива лише там, де психічний апарат здатний здійснити справжнє перетворення енергії потягу — тобто не лише відхилити його від первинної мети, а й надати йому якісно нового змісту та форми [3, с.239]. Без достатнього рівня символізації цей процес залишається неповним: замість справжньої переробки відбувається лише зміна зовнішньої форми вираження, тоді як внутрішній конфліктний матеріал зберігається в недоторканності.

Особливо значущою в цьому контексті є вікова специфіка проявів сублімації. Дослідження Рілека J., присвячене стилям копінгу та захисним механізмам у психічно здорових молодих дорослих, демонструє, що в групі від 19 до 31 років захисні стратегії вищого рівня — включно з сублімацією — відзначаються меншою стабільністю та більшою залежністю від актуального стресового навантаження порівняно зі старшими віковими групами [5, с.2]. Це пояснюється тим, що в цьому віці психічна структура ще перебуває у процесі консолідації: функції Его, зокрема інтегративна та синтетична, ще не досягли повної зрілості, а ідентичність особистості продовжує формуватися під впливом численних соціальних, культурних і міжособистісних чинників.

Під дією соціальних стресорів — академічного тиску, економічної нестабільності, соціальних очікувань, міжособистісних конфліктів — сублімаційні процеси у молодих людей можуть не лише втрачати свій адаптивний потенціал, а й активно маскувати деструктивні тенденції. Надмірна інтелектуальна активність, компульсивна творчість або гіперсоціальна поведінка можуть виглядати як успішна сублімація, однак насправді свідчити про неінтегровану тривогу, прихований гнів або витіснені травматичні переживання [3, с.236]. У таких випадках псевдосублімація функціонує як захист від захисту: вона не дозволяє ані усвідомити справжній конфлікт, ані опрацювати його терапевтично.

На основі вище сказаного, можна виокремити щонайменше три ключові умови, за яких сублімація реалізує свій повноцінний адаптаційний потенціал. По-перше, це достатній рівень психічної диференціації, що дозволяє суб'єкту

розпізнавати й називати власні афективні стани. По-друге — розвинута функція символізації, яка забезпечує якісне перекодування інстинктивного імпульсу у культурно опосередковану форму. По-третє — інтегративна функція Его, що підтримує зв'язність між свідомими цілями та несвідомими джерелами мотивації [5, с.4]. За відсутності цих умов сублімаційний процес набуває імітаційного або псевдоадаптивного характеру, і саме тут пролягає принципова межа між зрілою переробкою конфлікту та його прихованим збереженням.

Висновки. Сублімація є одним із найбільш складних і теоретично значущих феноменів психоаналітичної думки. З одного боку, вона виступає провідним механізмом адаптації психіки до соціального середовища та необхідною умовою формування зрілої особистості — саме в цьому сенсі З. Фройд вбачав у ній основу цивілізаційного розвитку [4, с.97]. З іншого боку, сучасні дослідження переконливо демонструють, що адаптаційний потенціал сублімації не є безумовним: він реалізується лише за наявності достатнього рівня психічної диференціації, здатності до символізації та інтегративних функцій психіки [3, с.228].

У молодіжній популяції (19–31 років) сублімаційні процеси відзначаються особливою нестабільністю й амбівалентністю: під впливом соціальних стресорів вони можуть перетворюватися на псевдоадаптивні форми, що зовні імітують психологічну зрілість, однак насправді маскують внутрішньопсихічні конфлікти, латентну агресію або деструктивні тенденції [5, с. 5]. Це ставить перед практичною психологією та психотерапією важливе завдання — розрізняти автентичну сублімацію від її імітаційних форм і враховувати цю відмінність у роботі з молодими клієнтами.

Література

1. Угрюм С. «Темна» сторона сублімації — по той бік невротичного виміру. *Український психоаналітичний журнал* 2(2), 41–51., 2024.
2. Чернишова Л. М. Парадокси психоаналізу. *Матеріали Всеукраїнської науково-практичної конференції* (ДДУВС м. Дніпро, 30 квітня 2021 року). С. 341 – 346.
3. Campos, É. B. V. An Outline of Sublimation from a Freudian Perspective. *Psychology*, 16, 223- 241, 2025.
4. Freud, S. Civilization and its Discontents. In J. Strachey (Ed. & Trans.), *The Standard Edition of the Complete Psychological Works of Sigmund Freud, Volume XXI (1927–1931): The Future of an Illusion, Civilization and its Discontents, and Other Works* (pp. 57–146). London: Hogarth Press, 1930.
5. Pilecka, J. Coping Styles and Defense Mechanisms in Healthy Young Adults. *Brain Sciences (MDPI)*, 15(6), 575, 2025.

Яна МЕДИНСЬКА,
студентка IV курсу першого (бакалаврського) рівня вищої освіти
факультету психології та історії
Центральноукраїнський державний університет імені Володимира Винниченка
Науковий керівник: кандидат педагогічних наук Юлія РУДЕНКО

ВПЛИВ СОЦІАЛЬНИХ МЕРЕЖ НА САМООЦІНКУ ПІДЛІТКІВ

Постановка проблеми. У сучасному суспільстві соціальні мережі стали невід’ємною частиною повсякденного життя підлітків, виконуючи не лише комунікативну, але й соціалізуючу функцію. Особливої актуальності набуває дослідження їхнього впливу на самооцінку, оскільки саме в підлітковому віці відбувається активне формування уявлення про себе. Умови цифрового середовища, зокрема алгоритмічний відбір контенту, створюють додатковий тиск на цей процес, впливаючи на емоційний стан, рівень тривожності та сприйняття власної зовнішності.

Викладення основного матеріалу. Фундатором сучасного розуміння поняття самооцінки став Морріс Розенберг, чия праця «Суспільство та образ власного «Я» у підлітка» заклала основу для вимірювання самоповаги через відому шкалу Розенберга. Дана Бойд досліджує, як соціальні мережі стають для підлітків критично важливим простором соціалізації. Питаннями цифрової залежності та її прямого кореляційного зв’язку зі зниженням самооцінки займається С. Ніколова, вказуючи на вразливості молодших підлітків. Також вагомий внесок у розуміння естетичного тиску та лукізму (дискримінації за зовнішністю) зробив П. Такач, аналізуючи питання сучасних стандартів краси.

Самооцінка розглядається як когнітивно-емоційна характеристика особистості, що відображає ставлення людини до самої себе. У підлітковому віці вона є нестійкою та значною мірою залежить від зовнішнього схвалення. Особливості функціонування соціальних мереж, зокрема система швидкого зворотного зв’язку у вигляді лайків і коментарів, формують залежність від соціального схвалення та можуть виступати індикатором особистісної цінності.

Різні платформи по-різному впливають на формування самооцінки. Візуально-орієнтовані платформи, такі як Instagram та TikTok, диктують жорсткі стандарти краси та провокують постійне соціальне порівняння. Особливу небезпеку становлять деструктивні тренди, такі як «Looksmaxxing» (радикальна самооптимізація зовнішності) та «Tradwife» (романтизація патріархальних ролей), які підміняють реальну ідентичність ілюзорними цифровими шаблонами [5].

Окрему увагу слід приділити сучасним онлайн-трендам і субкультурам, які поширюються у цифровому середовищі. Зокрема, практики, орієнтовані на максимізацію привабливості зовнішності (looksmaxxing), можуть формувати залежність самооцінки від зовнішніх характеристик. Також популярності набувають ідеалізовані моделі способу життя, що створюють спрощене уявлення про реальність та підсилюють розрив між очікуваннями і дійсністю. Подібні

явища сприяють формуванню уявлення про можливість «корекції» самооцінки виключно через відповідність певним соціальним стандартам.

Вплив соціальних мереж на самооцінку підлітків має виражений амбівалентний характер.

У межах дослідження було використано комплексний підхід, що поєднує кількісні та якісні методи. Основним інструментом виступила шкала самооцінки Розенберга [1, с. 302], яка дозволяє оцінити загальний рівень самоповаги. Додатково застосовано проєктивні методики, зокрема завдання «Справжній я» та «Ідеальний профіль», що дали змогу дослідити відмінності між реальним та бажаним образом себе.

Результати дослідження свідчать про наявність зв'язку між інтенсивністю використання соціальних мереж та рівнем самооцінки. У підлітків, які проводять значну кількість часу онлайн, спостерігається більший розрив між реальним і ідеалізованим образом себе. Водночас виявлено тенденцію до зниження показників самооцінки серед активних користувачів соціальних мереж порівняно з тими, хто дотримується помірному використанню.

Вплив соціальних мереж на самооцінку підлітків має як і позитивний так і негативний вплив. Платформи слугують інструментом для самовираження та пошуку однодумців, що особливо важливо для підлітків, які відчують себе ізольованими в реальному житті. Соціальні мережі сприяють розвитку соціальної обізнаності та можуть позитивно впливати на академічні досягнення за умови помірному використанню [3]. Основним ризиком є постійне соціальне порівняння. Візуально-орієнтовані тренди, такі як «Looksmaxxing», створюють ілюзію необхідності постійної «корекції» власної зовнішності, щоб відповідати штучним стандартам. Швидкий зворотний зв'язок у вигляді лайків формує залежність від зовнішнього схвалення, де особистісна цінність починає вимірюватися цифровими показниками.

Висновки. Отже, соціальні мережі створюють можливості для самовираження та соціальної взаємодії, але водночас посилюють ризики формування залежності від зовнішнього схвалення та соціального порівняння. Важливим напрямом профілактики негативного впливу є розвиток медіаграмотності та критичного мислення, що дозволяє підліткам більш усвідомлено сприймати цифровий контент та зменшувати його вплив на формування самооцінки.

Література

1. Розенберг М. Соціал та образ власного «Я» у підлітка (Society and the adolescent self-image). Princeton, NJ: Princeton University Press, 1965. 326 p.
2. Бойд Д. Усе складно: соціальне життя підлітків у мережі (It's complicated: the social lives of networked teens). New Haven; London: Yale University Press, 2014. 296 p.
3. Singh S., Pandey N. The Role of Social Media in Shaping Self-esteem, Social Awareness, and Academic Achievement in Adolescents. *IAHRW International Journal of Social Sciences Review*. 2025. Vol. 13, No. 01. P. 99–103.

4. Nikolova S. Social media addiction and self-esteem in young adolescents. *KNOWLEDGE – International Journal*. 2024. Vol. 63.5. P. 855–861.
5. Takáč P. Current issues in aesthetics and beyond: Revisiting lookism. *Ethics & Bioethics (in Central Europe)*. 2020. Vol. 10 (1-2). P. 59–68.

Анастасія МЕХЛІНА,
студентка IV курсу першого (бакалаврського) рівня вищої освіти
факультету психології, історії та соціології
Херсонського державного університету
Науковий керівник: кандидатка психологічних наук Лариса ТЬОР

ПСИХОЛОГІЧНА КОМПЕТЕНТНІСТЬ МОЛОДІ ЯК РЕЗУЛЬТАТ ОСОБИСТІСНОГО ТА ПРОФЕСІЙНОГО РОЗВИТКУ

Постановка проблеми. Сучасний етап розвитку суспільства характеризується високим рівнем невизначеності, соціальною нестабільністю та зростанням психологічного навантаження на особистість. На нашу думку, саме у цих умовах особливого значення набуває проблема формування психологічної компетентності молоді як здатності ефективно функціонувати у складних життєвих ситуаціях, зберігати внутрішню цілісність та здійснювати усвідомлений професійний вибір.

Попри значну кількість досліджень, присвячених окремим аспектам особистісного та професійного розвитку, питання їх інтеграції у контексті формування психологічної компетентності залишається недостатньо розробленим. Вважаємо, що особливої актуальності набуває вивчення внутрішніх психологічних механізмів, що забезпечують узгодженість цих процесів, зокрема у руслі психодинамічного підходу, який акцентує увагу на ролі внутрішніх конфліктів, несвідомих процесів та емоційного досвіду особистості.

Викладення основного матеріалу. Психологічна компетентність розглядається нами як інтегральне утворення, що включає здатність до саморегуляції, рефлексії, емоційної стабільності та ефективної взаємодії з іншими. Вона формується у процесі особистісного розвитку, який у юнацькому віці пов'язаний із становленням ідентичності, розвитком самосвідомості та формуванням системи цінностей [1; 2].

З позицій психодинамічного підходу особистісний розвиток супроводжується внутрішніми суперечностями між потребами, бажаннями та соціальними вимогами. На наш погляд саме здатність до усвідомлення та конструктивного розв'язання цих внутрішніх конфліктів визначає рівень психологічної зрілості особистості.

Важливим компонентом психологічної компетентності є самоефективність, яка відображає віру особистості у власну здатність впливати на події та досягати результатів. Зазначаємо, що вона виступає внутрішнім регулятором поведінки та сприяє активній життєвій позиції [3].

Професійний розвиток молоді охоплює процеси самовизначення, адаптації та формування професійної ідентичності. Вважаємо, що у сучасних умовах цей процес ускладнюється впливом зовнішніх соціальних факторів, що зумовлює необхідність розвитку внутрішніх психологічних ресурсів особистості [4].

Результати проведеного емпіричного дослідження засвідчили, що більшість респондентів характеризується середнім рівнем розвитку психологічних показників, що вказує на наявність базових ресурсів для адаптації та самореалізації. Опрацювавши отримані дані, можна підсумувати: відсутність тісних кореляційних зв'язків між показниками, що дозволяє розглядати психологічну компетентність як багатовимірне утворення, яке не зводиться до суми окремих характеристик.

Якісний аналіз результатів виявив, що поряд із прагненням до самореалізації у частини молоді спостерігається внутрішня невизначеність, тривожність та амбівалентність у ставленні до майбутнього. Маємо думку, що це може свідчити про наявність внутрішніх психологічних конфліктів, що впливають на процес професійного становлення.

Висновки. Отже, психологічна компетентність молоді формується у процесі складної взаємодії особистісного та професійного розвитку та залежить від рівня сформованості внутрішніх психологічних механізмів саморегуляції, рефлексії та усвідомлення власного досвіду. Узагальнюючи отримані результати підтверджуємо доцільність використання комплексного підходу до розвитку психологічної компетентності, зокрема через впровадження тренінгових програм, спрямованих на розвиток внутрішніх ресурсів особистості та підвищення її адаптаційного потенціалу.

Література

1. Максименко С. Д. Загальна психологія : навч. посіб. Київ : Центр учбової літератури, 2017. 272 с.
2. Савчин М. В., Василенко Л. П. Вікова психологія : навч. посіб. Київ : Академвидав, 2018. 360 с.
3. Bandura A. Self-efficacy: The exercise of control. New York : W. H. Freeman and Company, 1997. 604 p.
4. Savickas M. L., Porfeli E. J. Career adapt-abilities scale: Construction, reliability, and measurement equivalence across 13 countries. *Journal of Vocational Behavior*. 2012. Vol. 80, No. 3. P. 661–673.
5. Ryan R. M., Deci E. L. Self-determination theory: Basic psychological needs in motivation, development, and wellness. New York : Guilford Press, 2017. 756 p.

*Арсен МИХАЛЬЧУК,
студент II курсу першого (бакалаврського) рівня вищої освіти
факультету психології
Карпатський національний університет імені Василя Стефаника
Науковий керівник: кандидат психологічних наук, доцент Наталія НАЗАРУК*

АНАЛІЗ ЗАХИСНИХ МЕХАНІЗМІВ У КОНТЕКСТІ ТЕОРІЇ ПРИВ'ЯЗАНOSTІ

Постановка проблеми. У сучасній психології дедалі більше уваги почало приділятися дослідженням, що пов'язані з механізмами регуляції психіки, або ж захисними механізмами, зокрема тими, що забезпечують пристосування до ситуацій що мають виражене емоційне значення в житті індивіда. В цьому контексті, проблема взаємодії між раннім досвідом міжособистісних контактів та особливостями формування захисних механізмів особистості починає викликати особливий інтерес.

Концепція психологічних захистів з'явилась ще в роботах Зигмунда Фрейда, який розглядав їх, як ті чи інші, як правило не усвідомлені процеси які спрямовані на те щоб уникнути психологічного дискомфорту та знизити внутрішню напругу. Пізніше тема набула розвитку в роботах Анни Фрейд, котра описала основні види психологічних механізмів.

Водночас в рамках теорії прив'язаності Джона Боулі було доведено, що специфіка первинних емоційних зав'язків дитини, дуже сильно впливає на майбутній розвиток особистості, зокрема особливостей емоційної сфери та моделей міжособистісної взаємодії. Що пізніше було підтверджено в ході емпіричних досліджень за авторством Мері Ейнсворт, яка також виокремила основні типи прив'язаності [4].

Незважаючи на значний обсяг наукових праць в межах обох підходів, питання інтеграції залишається недостатньо розкритим. Актуальність проблеми полягає в тому, що є необхідність в аналізі взаємозв'язку між тим, як функціонують захисні механізми, та типами прив'язаності, це допоможе поглибитись в розуміння адаптації психіки та впливає на психологічне консультування та психотерапію.

В методологічну основу дослідження лягли: теоретичний аналіз наукової літератури, порівняльний підхід до вивчення теорії прив'язаності та психоаналітичних концепцій.

Викладення основного матеріалу. Ранній досвід міжособистісної взаємодії дитини з опікуном має прямий вплив не тільки на уявлення про себе та інших, але й на формування способів психологічного захисту, які з'являються, як реакція на емоційний досвід, особливий вплив має травматичний досвід, зокрема пов'язаний з тривогою, або нестабільністю [3, с. 75].

Важливо також зазначити, що у класичних уявленнях про механізми захисту, котрі запропонував Зигмунд Фрейд, розглядались як універсальні несвідомі способи зниження напруги [1, с. 131-143].

У сучасних підходах, зокрема в рамках теорії прив'язаності, механізми захисту розглядаються більш контекстуально – як ті, що формуються в залежності від особливостей раннього середовища та першого досвіду емоційного контакту, з чого можна зробити висновок, що вони не є універсальними, а набувають специфічного змісту в залежності від типу прив'язаності особистості.

В цьому контексті, Фройдівські напрацювання не заперечуються, а навпаки, розширюються, а захисні механізми розглядаються не як внутрішні процеси психіки, а як результат обробки раннього досвіду стосунків.

Надійний тип прив'язаності часто виникає коли дитина отримує багато підтримки, теплих емоцій та уваги. Завдяки цим умовам дитина не боїться свої почуттів та вчиться відкрито їх виражати та ділитись ними. У дорослому житті такі люди здатні адекватно справлятися зі своїм стресом, майже без допомоги захисних механізмів, які в основному мають зрілий характер, до прикладу гумор, або сублімація. Така людина під час конфлікту з партнером може прямо та спокійно обговорити проблему та знайти конструктивне рішення, без агресії заперечень та звинувачень. Якщо підсумувати, то надійна прив'язаність формує в основному здорові та зрілі захисні механізми, які не спотворюють реальність.

Тривожний тип прив'язаності часто виникає в нестабільних умовах коли важливі фактори розвитку, такі, як увага підтримка та тепло можуть мінятися на відсторонення, або ігнорування. В таких умовах формується постійне відчуття невпевненості та страх втрати. А в майбутньому такі люди схильні занадто сильно прив'язуватись до інших і бути в стані емоційної залежності, а їхні захисні механізми в основному націлені на зниження страху бути відкинутим, до прикладу проєкція (в цьому випадку приписування власних страхів партнеру), гіперболізація проблем, знецінення, або ідеалізація інших. Також важливо зазначити, що формування такого типу прив'язаності часто пов'язують з впливом на емоційне функціонування, зокрема це може проявлятися, як підвищена чутливість до комунікативних сигналів, схильності до аналізу поведінки інших, прагнення та залежності від зовнішнього схвалення. Такі поведінкові особливості якраз таки тягнуть за собою дуже активне використання механізмів, того ж знецінення. Хоч ці механізми направлені на те щоб стабілізувати та покращити емоційний стан у довгостроку вони дуже сильно заважають будувати міцні та довірливі стосунки. Наприклад, якщо партнер не відповідає на повідомлення деякий час, то людина може починати думати що її більше не люблять і звинувачувати партнера, хоча ніякої реальної загрози немає. Якщо підсумувати тривожний тип прив'язаності тягне за собою використання більш насичених, проте менш стабільних механізмів захисту, які загалом спрямовані на подолання страху втрати.

Уникаючий тип прив'язаності, є наслідком того, що емоційні потреби дитини систематично ігноруються, шляхом адаптації стає те, що дитина перестає показувати свої почуття іншим, через страх бути пораненим. У дорослому житті такі люди в основному емоційно дистанційовані, мають проблеми з близькими контактами та часто характеризуються схильністю до гіпервідповідальності. В цьому випадку, найчастіше захисними механізмами є раціоналізація,

заперечення власних емоцій та ізоляція афекту. Також має суттєвий вплив на формування поведінкових патернів, як згадувалось раніше бажання до автономії та меншій потребі у підтримці з боку інших. Ці механізми знижують внутрішню напругу, та інтенсивність негативних переживань, проте сильно обмежують можливості в близькому контакті. Наприклад після розриву стосунків, людина може робити вигляд, що їй все одно і говорити, що їй це не потрібно, проте це все просто уникання болю. Якщо підсумувати, уникаючий тип прив'язаності, як правило, пов'язаний з розвитком захисних механізмів які пригнічують або блокують емоційні переживання.

Дезорганізований тип прив'язаності, як правило, тісно пов'язаний з травматичним досвідом, нерідко страх перед опікуном, через що в дитини не виходить сформулювати стратегії поведінки. Наслідком цього є часті внутрішні конфлікти та доволі суперечливі реакції. В майбутньому такі люди можуть проявляти сильну емоційну нестабільність у стосунках. Захисні механізми таких людей є на порядок складнішими і, як правило, менш усвідомленими, основними з них є: Розщеплення, імпульсивна поведінка та дисоціація. Також це тип прив'язаності нерідко характеризується відсутністю будь-якої цілісної системи регуляції емоцій, причиною цього є факт того, що, як правило, джерело безпеки одночасно є джерелом страху. Це ідеальні умови для формування внутрішніх конфліктів, які сильно ускладнюють майбутню інтеграцію соціального досвіду, що в дорослому віці може проявлятися у фрагментарності переживань та проблемами в розумінні власних емоцій та нестабільністю образу себе та інших. Наприклад людина може спочатку ідеалізувати свого партнера, а після якогось незначного конфлікту, сприймати його дуже негативно, ділячи на чорно-біле, що є проявом механізму розщеплення. Якщо підсумувати, Дезорганізований тип прив'язаності сприяє формуванню найбільш складних та суперечливих механізмів захисту.

Отже, тип прив'язаності має великий вплив на особливості характеру, специфіку та інтенсивність проявів захисних механізмів. Чим безпечніший був досвід раннього емоційного контакту, тим більш зрілими і гнучкими будуть захисні механізми, в свою чергу негативний досвід тягне за собою дезадаптивність та ригідність [5, с. 200–215].

Висновки. Проведений аналіз дозволяє зробити висновки, що захисні механізми мають дуже міцний зв'язок з раннім досвідом емоційної близькості та фактично виступають специфічною формою адаптації психіки до умов взаємодії з оточенням. Також варто зазначити, що тип прив'язаності сформований в дитинстві впливає не лише на міжособистісні відносини, а й на особливості емоційної регуляції. Також було встановлено, що при надійному типі прив'язаності, як правило, з'являються більш зрілі та гнучкі механізми захисту, що дають людині об'єктивний погляд на речі і допомагають ефективно діяти в стресових ситуаціях. В свою чергу тривожний, уникаючий та дезорганізований типи, як правило, пов'язані з використанням більш дезадаптивних механізмів психологічного захисту, що в майбутньому можуть викликати проблеми в спілкуванні, викривлення сприйняття, проблем з емоційною саморегуляцією та нестабільністю.

Таким чином, захисні механізми варто розглядати не тільки, як явище виключно внутрішнього походження, а, як закономірний результат інтеріоризації раннього досвіду емоційного контакту. Це може підвищити рівень розуміння джерел психологічних труднощів і дуже сильно підвищити ступінь ефективності психокорекційних робіт.

Перспективи подальших досліджень в цій сфері, криються в більш детальних в аналізах динаміки психологічних механізмів захисту в рамках процесів психотерапії та психокорекції, а також в роботі над їх практичними підходами, що будуть ураховувати типи прив'язаності.

Отримані результати підтверджують доцільність інтеграції психоаналітичного підходу та теорії прив'язаності для більш цілісного розуміння формування особистості.

Література

1. Фройд З. Психологія несвідомого. К.: Основи, 2001. 400с
2. Фройд А. Его і механізми захисту. К.: Либідь, 2003. 320 с.
3. Боулбі Дж. Прив'язаність. К.: Основи, 2004. 512 с.
4. Ainsworth M. Patterns of Attachment: A Psychological Study of the Strange Situation. Hillsdale : Erlbaum, 1978. 391 p.
6. Mikulincer M., Shaver P. R. Attachment in Adulthood: Structure, Dynamics, and Change. New York: Guilford Press, 2016. 239 p.

Юлія МІНЕНКО,

*студентка IV курсу першого (бакалаврського) рівня вищої освіти
факультету психології та історії*

*Центральноукраїнський державний університет імені Володимира Винниченка
Науковий керівник: кандидат педагогічних наук Юлія РУДЕНКО*

СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНА АДАПТАЦІЯ ВНУТРІШНЬО ПЕРЕМІЩЕНИХ ОСІБ У НОВОМУ СОЦІАЛЬНОМУ СЕРЕДОВИЩІ

Постановка проблеми. У сучасних умовах соціально-політичної нестабільності та воєнних дій в Україні проблема внутрішнього переміщення населення набула масштабного характеру. Внутрішньо переміщені особи змушені залишати свої домівки, звичне соціальне середовище, роботу та усталений спосіб життя, що зумовлює виникнення значних труднощів у процесі адаптації.

Проблема соціально-психологічної адаптації особистості широко висвітлюється у працях таких науковців, як К. Роджерс, А. Маслоу, Ж. Піаже, а також українських дослідників – Т. Титаренко, Л. Орбан-Лембрик, В. Москаленко, Н. Максименко.

У науковій літературі адаптація особистості визначається як процес активного пристосування людини до нових умов життєдіяльності, що включає

зміну поведінки, установок, цінностей та способів взаємодії із соціальним середовищем. У свою чергу, соціально-психологічна адаптація передбачає гармонізацію взаємодії між особистістю та соціумом, досягнення психологічної рівноваги та ефективного функціонування у нових умовах.

Соціально-психологічна адаптація ВПО є важливим чинником їх успішної інтеграції у нове середовище та відновлення повноцінного функціонування в суспільстві. Дослідження даної проблеми є актуальним, оскільки адаптаційні процеси супроводжуються глибокими психологічними переживаннями, соціальними бар'єрами та необхідністю формування нових життєвих стратегій [2, с. 73].

Викладення основного матеріалу. Соціально-психологічна адаптація внутрішньо переміщених осіб є складним багатовимірним процесом, який охоплює взаємодію особистості з новим соціальним середовищем, засвоєнням нових норм, ролей та моделей поведінки. Вона включає когнітивний, емоційний і поведінковий компоненти, що забезпечують поступове пристосування людини до змінених умов життя. Як зазначають К. Роджерс та А. Маслоу, адаптація пов'язана із прагненням особистості до самореалізації навіть у складних життєвих обставинах, тоді як Ж. Піаже підкреслює роль процесів асиміляції та акомодатії у зміні поведінки [4, с. 352].

Одним із ключових аспектів адаптації є психоемоційний стан ВПО. Внаслідок вимушеного переселення люди часто переживають стрес, тривогу, страх, втрату відчуття безпеки та стабільності. За дослідженнями Т. Титаренко, такі стани можуть призводити до розвитку посттравматичних стресових розладів, депресії та зниження соціальної активності. Особливо вразливими є особи, які безпосередньо зазнали впливу бойових дій або втратили близьких, що значно ускладнює їх адаптацію до нових умов [2, с. 74].

Важливу роль у процесі адаптації відіграють соціальні чинники, зокрема рівень підтримки з боку приймаючої громади, доступ до ресурсів та можливість соціальної інтеграції. Соціальне середовище може як сприяти, так і перешкоджати адаптації. Позитивне ставлення місцевого населення, відсутність дискримінації, створення умов для участі ВПО у громадському житті сприяють формуванню почуття приналежності та соціальної включеності [4, с. 354].

Економічний аспект адаптації також має вирішальне значення. Працевлаштування виступає важливим фактором соціальної інтеграції, оскільки забезпечує матеріальну стабільність, підвищує самооцінку та сприяє відновленню соціального статусу. Однак ВПО часто стикаються з труднощами у пошуку роботи, що пов'язано з невідповідністю кваліфікації, обмеженим доступом до інформації або упередженим ставленням роботодавців [2, с. 75].

Особливої уваги потребує адаптація дітей із родин внутрішньо переміщених осіб. Вони переживають не лише зміну місця проживання, але й втрату звичного освітнього середовища, друзів та стабільності. Це може негативно впливати на їх емоційний стан, навчальну діяльність та соціалізацію. Водночас дослідження показують, що створення сприятливого освітнього середовища, психологічна підтримка та залучення до колективної діяльності сприяють успішній адаптації дітей [1, с. 98].

Також особливого значення у контексті соціально-психологічної адаптації набуває проблема інтеграції людей похилого віку, які є однією з найбільш вразливих категорій внутрішньо переміщених осіб. Для них вимушене переселення супроводжується не лише фізичними труднощами, але й глибокими психологічними переживаннями, пов'язаними з втратою звичного соціального середовища, відчуттям самотності, зниженням соціальної активності та труднощами у прийнятті нових умов життя. Дослідження свідчать, що процес адаптації людей похилого віку значно ускладнюється через обмежені адаптаційні ресурси, погіршення стану здоров'я та потребу в підвищеній соціальній підтримці. У зв'язку з цим важливим є створення спеціалізованих програм соціально-психологічної допомоги, спрямованих на підтримку їх емоційного стану, залучення до соціальної взаємодії та забезпечення належного рівня життєдіяльності [3, с. 95].

Важливим компонентом соціально-психологічної адаптації є розвиток внутрішніх ресурсів особистості. До них належать стресостійкість, гнучкість мислення, здатність до саморегуляції та комунікативні навички. Формування цих якостей дозволяє ВПО ефективніше долати труднощі та адаптуватися до нових умов життя. Психологічна допомога, зокрема індивідуальне консультування, групова терапія та тренінги, сприяють відновленню психологічної рівноваги та формуванню адаптивних стратегій поведінки [4, с. 356].

Не менш важливим є поєднання процесів інтеграції та збереження власної ідентичності. ВПО повинні мати можливість не лише адаптуватися до нових умов, але й зберігати свою культурну, соціальну та особистісну самобутність. Такий баланс сприяє гармонійному розвитку особистості та підвищує рівень психологічного благополуччя.

Висновки. Отже, соціально-психологічна адаптація внутрішньо переміщених осіб є складним, багатогранним і тривалим процесом, що охоплює як внутрішні психологічні зміни, так і зовнішні соціальні фактори. Успішність адаптації залежить від рівня соціальної підтримки, доступу до ресурсів, індивідуальних особливостей особистості та ефективності державної політики у сфері підтримки ВПО. Комплексний підхід, що поєднує соціальну, економічну та психологічну допомогу, є необхідною умовою для забезпечення повноцінної інтеграції внутрішньо переміщених осіб у нове соціальне середовище та підвищення якості їх життя.

Література

1. Брайченко Т. В., Якухіна Н. О. Соціальна адаптація дітей із родин внутрішньо переміщених осіб. *Педагогічний вісник*. 2023. № 3 (113). С. 97-100.
2. Волошин С. М. Особливості змісту соціально-психологічної адаптації внутрішньо переміщених осіб до нового соціального середовища. *Наукові записки Національного університету Острозька академія. Серія: Психологія*. 2019. № 9. С. 73-76.
3. Підвальна Ю. Соціально-психологічні аспекти адаптації людей похилого віку в умовах вимушеного переміщення. *Соціальна робота та соціальна освіта*. 2026. № 1 (16). С. 93-100.

4. Ходорчук, А., & Кордунова, Н. Теоретико-емпіричні аспекти вивчення соціально-психологічної адаптації внутрішньо переміщених осіб. *Абрамюк Лілія*, 2025. С. 351-357.

Юлія МОСКАЛИК,

*студентка IV курсу першого (бакалаврського) рівня вищої освіти
факультету психології та історії*

*Центральноукраїнський державний університет імені Володимира Винниченка
Науковий керівник: кандидат психологічних наук, доцент Олена ШАУМЯН*

САМОМЕНЕДЖМЕНТ У ПРОФЕСІЙНОМУ ЖИТТІ: ЯК ПІДВИЩИТИ ЕФЕКТИВНІСТЬ ДІЯЛЬНОСТІ

Постановка проблеми. У сучасних умовах динамічних соціально-економічних змін, глобалізації та цифрової трансформації суспільства зростають вимоги до професійної індивідуальності та конкурентоспроможності фахівця. Вирішальну роль у цьому процесі отримує здатність особи ефективно організовувати власний час, ресурси та діяльність, що стає ключовим чинником успішної самореалізації. Самоменеджмент виступає одним із основних інструментів досягнення високої продуктивності, професійного успіху та особистісного розвитку, адже він поєднує в собі навички планування, самоконтролю, мотивації та рефлексії.

Проблема полягає у пошуку ефективних підходів до впровадження технологій самоменеджменту, які дозволять оптимізувати використання інтелектуальних, фізичних та емоційних ресурсів, підвищити продуктивність праці та забезпечити готовність особистості до успішної фахової діяльності. Водночас актуальним є питання адаптації цих технологій до різних професійних сфер, врахування індивідуальних особливостей особистості та умов її діяльності. Недостатній рівень сформованості навичок самоменеджменту призводить до перевантаження, стресів, зниження ефективності роботи та обмежує можливості професійного зростання.

Викладення основного матеріалу. Незважаючи на збільшення чисельності наукових напрацювань, які підлягають дослідженню різноманітних підходів самоорганізації, серед дослідників досі відсутня єдність у визначенні його сутності. Це значно ускладнює створення ефективних технологій забезпечення саморозвитку для будь-якої особистості, адже нечіткість у трактуванні поняття призводить до різних інтерпретацій і, відповідно, до неоднакових практичних результатів. Відсутність єдиної концептуальної бази знижує можливості інтеграції самоменеджменту в освітній процес та професійну діяльність.

Вагомий внесок у формування сучасної концепції самоменеджменту зробили такі зарубіжні науковці, як М. Вудкок, Д. Френсіс, Л. Зайверт, Б. Трейсі, Б. Швальбе, Х. Швальбе [1, с. 185]. Їхні праці заклали підґрунтя для розуміння

самоменеджменту як системи практичних дій, спрямованих на розвиток особистості та підвищення її ефективності. Б. Трейсі стверджував, що самоменеджмент – це здатність визначати завдання, фокусуватися на важливому та розподіляти час у такий спосіб, щоб показувати найкращий результат, досягати вершини продуктивності [3, с. 7]. Цей підхід акцентує увагу на практичній користі та результативності, що робить його особливо актуальним у сучасних умовах.

В Україні проблеми самоменеджменту особистості знайшли своє відображення у працях К. Андрющенко, О. Бабчинська, Т. Волотовська, Р. Ковальчук, В. Колпаков, М. Лукашевич, О. Штепа, Л. Федоришина, А. Чкан та інших учених [1, с. 185]. Їхні дослідження спрямовані на адаптацію зарубіжних концепцій до українських реалій та розробку власних моделей самоменеджменту, які враховують культурні, соціальні та економічні особливості. Р. Ковальчук зазначає, що самоменеджмент охоплює планування часу, дію на власний розсуд і вдосконалення вмінь, що стимулюють зростання, покращують продуктивність [3, с. 7]. Таким чином, українські науковці наголошують на важливості взаємозв'язку теоретичних знань із практичними навичками.

Поняття «самоменеджмент» уперше було впроваджено до дослідницького вжитку керівником Німецького інституту ефективного тайм-менеджменту Л. Зайвертом, який тлумачив його як комплекс різних підходів та інновацій тайм-менеджменту [1, с. 185]. Потім цей термін набув ширшого значення, охоплюючи не лише організацію часу, а й управління власними ресурсами, розвиток особистісних якостей та формування стратегій досягнення цілей. Самоменеджмент розглядається як комплексна здатність людини ефективно налагоджувати свою роботу, брати на себе відповідальність за ухвалення рішень та адаптуватися до змін у навколишньому середовищі.

Основне завдання застосування технологій самоменеджменту у процесі вдосконалення професійних навичок перспективних спеціалістів зводиться до розвитку готовності та здатності особистості досягати не лише професійного, а й особистісного успіху. Це означає, що студент має навчитися поєднувати раціональне використання часу з умінням управляти власними інтелектуальними, фізичними та емоційними ресурсами. Важливим є також вміння планувати результати, свою діяльність, контроль результатів та корекції власних дій. У цьому контексті робота з молоддю передбачає оптимізацію навчального процесу, формування самоконтролю, зростання мотивації та вироблення відповідальності за свій фазовий шлях.

Застосування самоменеджменту сприяє зростанню загальної продуктивності діяльності, що, у свою чергу, формує основу для конкурентоспроможності майбутніх спеціалістів на сучасному ринку праці. Адже роботодавці більше віддають переваги не лише професійним знанням, а й здатності працівника ефективно організовувати свою роботу, працювати в умовах стресу та швидко адаптуватися до нових викликів.

Необхідність формування навичок самоменеджменту у майбутніх спеціалістів спричинена багатьма складнощами, які виявляються у суспільному,

економічному, політичному, культурному та освітньому середовищі. Серед ключових чинників варто виділити посилення конкуренції, високий рівень стресовості бізнесу, кризові явища у вітчизняній економіці, а також глобалізаційні процеси, які зобов'язують співробітників безпосередньо удосконалювати досвід та вміння за таких обставин слухач навчального закладу повинен бути спроможним почати фахову діяльність, демонструючи не лише фахову компетентність, а й уміння управляти собою, своїм часом та ресурсами [2, с. 59–60].

Для сталого зростання професіоналізму необхідно підготувати людину: вибудовувати стратегічну модель особистісного й кар'єрного зростання; швидко реагувати на соціально-економічні, політичні та культурні зміни; розвивати пам'ять, мислення, творчі здібності й комунікативні навички; формувати силу волі; керувати психоемоційними станами; узагальнювати й інтегрувати життєвий досвід. Усе це можливо лише за умови постійної внутрішньої роботи через самоспостереження, самоаналіз, самоконтроль, саморегуляцію та самовдосконалення. Саме рівень сформованості цих якостей визначатиме майбутній життєвий успіх фахівців, їхню здатність до адаптації та інноваційної діяльності.

Результативне втілення інновацій самоменеджменту націлене на здобуття декількох поточних завдань:

1) об'єднати викладацький склад довкола ідеї підготування підростаючого покоління до комерційної діяльності (без єдності результат неможливий);

2) інтегрувати мету й завдання технології в освітній процес навчального закладу та закріпити їх у ключових документах (без офіційного визнання результату не буде);

3) гарантувати послідовне засвоєння школярами пізнань про себе, спільноту, сферу зайнятості та бізнесу шляхом коригування освітніх програм, підбору підходів і технологій роботи, консолідації сил персоналу в єдиний комплекс (без системності результату не буде);

4) мотивувати викладацький склад для опанування й застосування технологій самоменеджменту через участь у науково-експериментальній діяльності, підвищення кваліфікації та систему матеріальних і моральних стимулів (без мотивації результату не буде) [2, с. 59–60].

Висновки. Самоменеджмент у професійному житті є необхідним засобом для підвищення ефективності роботи в умовах швидких соціально-економічних змін та зростання конкуренції. Він допомагає раціонально використовувати час і ресурси, розвивати навички самоконтролю, саморегуляції та стратегічного мислення, що в підсумку сприяє досягненню як професійних, так і особистих цілей. Володіння технологіями самоменеджменту формує здатність особистості до адаптації, гнучкості та стійкості перед викликами сучасного світу.

Для успішного впровадження таких технологій потрібна системна й комплексна робота: згуртованість колективу, інтеграція принципів самоменеджменту в освітній процес, мотивація викладачів та наставників, а також послідовне формування відповідних навичок у молоді. Важливим є

створення сприятливої атмосфери, яка посилюватиме розвиток відповідальності, ініціативності та здатності до самостійного прийняття рішень.

Лише за умов поєднання індивідуальних зусиль та колективної підтримки можна забезпечити стійкий професійний розвиток, гармонійне особистісне зростання та готовність до постійних змін і динаміки в ефективній діяльності. Самоменеджмент стає не лише інструментом організації праці, а й фундаментом для формування конкурентоспроможного фахівця, здатного до самореалізації та успішної інтеграції у сучасне суспільство.

Література

1. Буняк Н. Самоменеджмент як мистецтво саморозвитку особистості. *Глобальні та національні проблеми економіки*. 2017. № 18. С. 185–188. URL: <https://global-national.in.ua/archive/18-2017/36.pdf>
2. Єршова Л. М. Самоменеджмент як основа розвитку в майбутніх фахівців навичок ведення власної справи. *Професійне ставлення особистості: проблеми і перспективи*: зб. Матеріалів доп. Учасників XI Міжнар. практ. конф. (25-26 листопада 2021 року). Хмельницький : 2021. С. 57–60.
3. Метіль Т. Вплив самоменеджменту на ефективність роботи сучасного керівника. *Здобутки економіки: Перспективи та інновації*. 2025. № 14. Львів: 2025. С. 1–21. DOI: <https://doi.org/10.5281/zenodo.14861797>

Лілія НАЗАРКО,

*студентка I курсу другого (магістерського) рівня вищої освіти
факультету психології та історії*

*Центральноукраїнський державний університет імені Володимира Винниченка
Науковий керівник: кандидат психологічних наук, доцент Ірина МЕЛЬНИЧУК*

ПСИХОЛОГІЧНІ МЕХАНІЗМИ ФОРМУВАННЯ ТА ПОДОЛАННЯ ПОСТТРАВМАТИЧНОГО СТРЕСОВОГО РОЗЛАДУ У ВІЙСЬКОВИХ

Постановка проблеми. Сучасні воєнні конфлікти супроводжуються значним психотравмуючим впливом на військовослужбовців, що беруть участь у бойових діях. Постійна загроза життю, втрата побратимів, перебування в умовах хронічного стресу, фізичне та емоційне виснаження формують підґрунтя для розвитку посттравматичного стресового розладу (ПТСР). За даними міжнародних і вітчизняних досліджень, поширеність ПТСР серед військових є суттєво вищою, ніж у цивільного населення, що зумовлює актуальність комплексного вивчення психологічних механізмів його формування та подолання.

ПТСР є складним психічним розладом, який виникає як відстрочена або затяжна реакція на травматичну подію винятково загрозливого або катастрофічного характеру [1;2]. Його симптоматика включає нав'язливі спогади, флешбеки, нічні кошмари, уникання стимулів, пов'язаних із травмою,

підвищену тривожність, емоційне оніміння, порушення сну та концентрації уваги.[1;4] У військових ці прояви часто поєднуються з труднощами соціальної адаптації, агресивними реакціями, зловживанням психоактивними речовинами, що ускладнює процес повернення до мирного життя.

Особливістю формування ПТСР у військових є поєднання індивідуально-психологічних чинників (рівень стресостійкості, попередній травматичний досвід, особистісні риси), соціально-психологічних умов (підтримка з боку побратимів і сім'ї, суспільне визнання) та специфіки бойової діяльності (інтенсивність і тривалість бойових дій, характер загроз). Недостатнє розуміння внутрішніх психологічних механізмів переробки травматичного досвіду, а також відсутність своєчасної психологічної допомоги можуть призводити до хроніфікації симптомів і розвитку супутніх психічних розладів.

В умовах сучасної України проблема ПТСР серед військовослужбовців набуває особливої гостроти. Значна кількість ветеранів потребує професійної психологічної підтримки, реабілітації та соціальної інтеграції. Водночас система психосоціальної допомоги перебуває у стані розвитку та потребує науково обґрунтованих підходів до профілактики й подолання наслідків психотравмуючого досвіду.

Таким чином, існує об'єктивна необхідність ґрунтовного дослідження психологічних механізмів формування ПТСР у військових, а також розроблення ефективних стратегій його подолання з урахуванням індивідуальних, групових і соціальних чинників. Це зумовлює актуальність обраної теми та визначає потребу в системному аналізі зазначеної проблематики.

Викладення основного матеріалу. Посттравматичний стресовий розлад у військовослужбовців формується внаслідок впливу екстремальних подій, пов'язаних із реальною або потенційною загрозою життю, фізичними ушкодженнями, смертю чи пораненням побратимів, тривалим перебуванням у стані бойової напруги. Специфіка військової діяльності зумовлює особливу інтенсивність психотравмуючих факторів, що перевищують адаптаційні можливості особистості та спричиняють глибокі зміни в емоційній, когнітивній та поведінковій сферах. Формування ПТСР є складним процесом, у якому поєднуються внутрішні психологічні механізми та вплив соціального середовища.

Одним із ключових механізмів розвитку ПТСР є порушення процесу інтеграції травматичного досвіду. У нормальних умовах людина здатна поступово осмислювати складні життєві події, включаючи їх у структуру власного досвіду. Проте за умов надмірного стресу психіка не встигає повноцінно переробити отриману інформацію. Травматичні спогади зберігаються у фрагментованій формі, часто мають яскраво виражений сенсорний характер і супроводжуються сильними емоційними реакціями. У результаті навіть незначні стимули, що асоціюються з пережитими подіями, можуть викликати інтенсивні реакції повторного переживання — флешбеки, нав'язливі спогади, нічні кошмари [4;5].

Важливу роль у формуванні розладу відіграє гіперактивація системи стресу. Під час виконання бойових завдань стан підвищеної пильності є

необхідним для збереження життя та виконання службових обов'язків. Однак після завершення бойових дій цей стан може зберігатися, перетворюючись на патологічну форму реагування. Військовослужбовець продовжує сприймати навколишній світ як небезпечний, що проявляється підвищеною тривожністю, дратівливістю, порушеннями сну, труднощами концентрації уваги, різкими реакціями на раптові звуки або події [4].

Когнітивний аспект формування ПТСР пов'язаний із трансформацією базових переконань особистості. Травматичний досвід може руйнувати уявлення про безпечність світу, справедливість, контроль над власним життям. У військових нерідко виникають почуття провини за загибель або поранення товаришів, сумніви у власній компетентності, переконання у власній «зміненості» або відчуженості від інших. Такі когнітивні установки підтримують симптоматику розладу, сприяють соціальній ізоляції та ускладнюють повернення до мирного життя.

Емоційна сфера також зазнає значних змін. З метою захисту від надмірного психічного болю психіка може використовувати механізми уникання та емоційного «оніміння». Військовослужбовець уникає розмов про травматичні події, ситуацій, які їх нагадують, обмежує контакти з оточенням. Водночас спостерігається зниження здатності переживати позитивні емоції, втрата інтересу до раніше значущих видів діяльності. Хоча такі механізми мають захисний характер, у довгостроковій перспективі вони перешкоджають повноцінному відновленню.

Суттєвим чинником у формуванні ПТСР є соціально-психологічне середовище. Підтримка з боку родини, побратимів і суспільства здатна зменшити інтенсивність негативних проявів і сприяти адаптації. Натомість відсутність розуміння, стигматизація психологічних труднощів, труднощі працевлаштування або соціальної інтеграції можуть посилювати симптоматику та сприяти її хроніфікації [4].

Подолання ПТСР передбачає відновлення здатності особистості до адекватної психічної регуляції та інтеграції травматичного досвіду. Одним із провідних механізмів є когнітивна переробка травми, що полягає у поступовому усвідомленні та переосмисленні пережитих подій. У процесі психотерапії відбувається виявлення та корекція деструктивних переконань, формування більш адаптивних способів інтерпретації досвіду.

Ефективним підходом є застосування методів контрольованої експозиції, які дозволяють знизити емоційну інтенсивність травматичних спогадів шляхом їх поступового опрацювання у безпечному середовищі. Водночас важливим компонентом психологічної допомоги є розвиток навичок саморегуляції, стресостійкості, відновлення міжособистісних зв'язків і соціальної активності [4;6].

Окремої уваги заслуговує феномен посттравматичного зростання, який полягає у можливості позитивних змін унаслідок подолання складного досвіду. За умов системної психологічної підтримки військовослужбовець може переосмислити життєві цінності, зміцнити внутрішні ресурси, сформувані нові життєві цілі та відновити відчуття особистісної цілісності.[6]

Висновки. Проведений аналіз дозволяє стверджувати, що посттравматичний стресовий розлад у військовослужбовців є складним багаторівневим психічним явищем, формування якого зумовлене поєднанням біологічних, когнітивних, емоційних та соціально-психологічних чинників. Специфіка бойової діяльності, пов'язана з постійною загрозою життю, втратами та високим рівнем відповідальності, створює умови для перевищення адаптаційних можливостей особистості та порушення процесів переробки травматичного досвіду [1;4].

У процесі формування ПТСР ключову роль відіграють механізми фрагментації травматичних спогадів, гіперактивації системи стресу, деформації базових переконань особистості та використання уникання як психологічного захисту. Закріплення цих механізмів призводить до стійких змін в емоційній сфері, поведінці та соціальному функціонуванні військовослужбовця, що ускладнює його повернення до мирного життя.

Водночас подолання ПТСР можливе за умови комплексного підходу, який передбачає інтеграцію травматичного досвіду, когнітивну переоцінку деструктивних переконань, розвиток навичок емоційної саморегуляції та відновлення соціальних зв'язків. Важливого значення набуває рання діагностика, своєчасне надання психологічної допомоги та створення підтримуючого соціального середовища.

Таким чином, глибоке розуміння психологічних механізмів формування та подолання посттравматичного стресового розладу є необхідною умовою розроблення ефективних програм профілактики, психологічної реабілітації та соціальної інтеграції військовослужбовців, які пережили психотравмуючий досвід.

Література

1. Американська психіатрична асоціація. Діагностичний та статистичний посібник з психічних розладів : DSM-5/пер. з англ. Київ: Науковий світ, 2016. 760 с.
2. Всесвітня організація охорони здоров'я. Міжнародна класифікація
3. хвороб 10-го перегляду (МКХ-10). Женева : ВООЗ, 2016. 254 с.
4. Кокур О. М., Агаєв Н. А., Пішко І. О. Психологічна робота з військовослужбовцями - учасниками бойових дій : методичний посібник. Київ : НДЦ ГП ЗСУ, 2016. 280 с.
5. Фурман А. В. Психологічна допомога військовослужбовцям у подоланні наслідків бойової психотравми : монографія. Тернопіль : ТНЕУ, 2018. 312 с.
6. Shalev A. Y., Liberzon I., Marmar C. Post-traumatic stress disorder. *The New England Journal of Medicine*. 2017. Vol. 376. P. 2459–2469.
7. Tedeschi R. G., Calhoun L. G. Posttraumatic growth: conceptual foundations and empirical evidence. *Psychological Inquiry*. 2004. Vol. 15, № 1. P. 1–18.

Руслана НАЛИВАЙКО,
студентка IV курсу першого (бакалаврського) рівня вищої освіти
факультету психології та історії
Центральноукраїнський державний університет імені Володимира Винниченка
Науковий керівник: старший викладач Людмила КАЛАШНИКОВА

РОЗУМІННЯ ПОНЯТТЯ «АДАПТАЦІЯ» В СИСТЕМІ НАУКОВИХ ПАРАДИГМ

Постановка проблеми. Дослідження процесу сутності адаптації залишається однією із найбільш актуальних проблем сучасної психології, що зумовлено зростанням вимог до здатності особистості ефективно функціонувати в умовах динамічних змін навколишнього середовища. Успішність життєдіяльності людини безпосередньо залежить від її вміння пристосовуватися до нових обставин, зберігати внутрішню рівновагу та реалізовувати власний потенціал.

Аналіз наукової літератури засвідчує, що поняття «адаптація» має полінауковий характер і є об'єктом вивчення різних галузей знань. Водночас у межах психологічних доробок вчених відсутній єдиний підхід до трактування цього феномену, що зумовлює необхідність його комплексного теоретичного вивчення.

Викладення основного матеріалу. Фахівці в галузі психології досліджують феномен адаптації задля комплексного обґрунтування проблеми й віднаходження найбільш оптимальних способів її розв'язання. Глибинний аналіз проблеми потребує звернення до фундаментальних концепцій зарубіжних вчених, які досліджували сутність цього феномену.

Зокрема, у межах біхевіористичного підходу адаптація трактується як процес пристосування організму до навколишнього середовища через зміну поведінки та формування адекватних реакцій у відповідь на конкретні подразники (стимули) зовнішнього світу. Цей процес не є вродженою властивістю, а результатом навчання та накопичення досвіду, що закріплюється як стійка адаптивна навичка.

Натомість у когнітивній парадигмі Ж.Піаже акцентував увагу на можливості досягнення рівноваги між індивідом та середовищем, за рахунок взаємодії асиміляції (прагнення особистості вписати нову інформацію у вже існуючі схеми та знання) та акомодатії (трансформацію внутрішніх структур у відповідь на нові вимоги реальності, коли попередній досвід виявився недієвим) [5]. Важливою є позиція Е.Толмена, який розглядав адаптацію як процес постійного уточнення «когнітивної карти» - внутрішньої моделі світу. На думку вченого, у разі невідповідності наявної «карти» новим умовам виникає когнітивний дисонанс, що спонукає суб'єкта до пошуку та формування нових стратегій поведінки. А.Елліс визначав адаптацію як здатність індивіда замінювати ірраціональні переконання на раціональні, що забезпечує емоційну стійкість та адаптивну поведінку.

Зміщення фокусу наукового пошуку на активну роль суб'єкта здійснено в межах соціально-когнітивного підходу. В першу чергу йдеться про дослідження А.Бандури, який розглядав адаптацію не просто як пасивне пристосування до середовища, а як активний процес засвоєння нових стратегій поведінки через соціальне моделювання. Центральним регулятором адаптивної активності при цьому виступає «самоефективність», що передбачає здатність людини змінювати себе та середовище завдяки вірі у власні сили.

Якщо А.Бандура акцентує увагу на самоефективності, як вірі у власну здатність діяти, то К.Роджерс розширює цей погляд, зосереджуючись на цілісній «Я-концепції», де адаптація залежить від відповідності вчинків внутрішнім цінностям особистості. Науковець трактує це поняття як динамічний процес досягнення конгруентності (узгодженості) між реальним життєвим досвідом людини та її зовнішньою поведінкою, що проявляється через безумовне прийняття себе. Вказана ідея знайшла втілення в теорії А.Маслоу, для якого адаптація постає як процес життєдіяльності, що полягає у поетапному задоволенні базових потреб. Успішна адаптація, на думку вченого, завершується самоактуалізацією, що дозволяє особистості ефективно та творчо взаємодіяти зі світом у стані психологічного здоров'я.

Звертаючись до класичних концепцій розуміння сутності процесу адаптації, варто зупинитися на поглядах З.Фрейда, який розглядав цей феномен як перехід від принципу задоволення до принципу реальності, де «Его» виступає «головним адаптором», що допомагає знайти компроміс між інстинктами та соціальними нормами. Новий етап розвитку цих ідей представлений у працях Г.Хартманна, який трактував адаптацію як динамічний процес встановлення рівноваги між індивідом і «середньоочікуваним середовищем» за допомогою автономних функцій Его. Вчений детально описує три способи адаптації: алопластичну (зміна середовища), автопластичну (зміна себе) та пошук нового оточення [4].

На теренах вітчизняної психології у межах культурно-історичного підходу М.Й.Боришевський, П.П.Горностай, С.Д.Максименко, Т.М.Титаренко та інші, розглядають адаптацію як активний процес привласнення культурного досвіду. Ключовим механізмом цього процесу виступає інтеріоризація - опанування знаковими системами та інструментами культури для свідомого керування поведінкою. Необхідною умовою для успішної адаптації є актуалізація зони найближчого розвитку, де зовнішні вимоги середовища стають внутрішнім стимулом для якісного зростання суб'єкта.

Синтезуючи погляди українських психологів, можна констатувати, що адаптація трактується як процес соціалізації та інкультурації, де індивід стає особистістю, опановуючи засоби керування власною поведінкою, що надає йому свободу від біологічної зумовленості [1].

Сучасна вітчизняна наука демонструє домінування системно-суб'єктного підходу до розуміння сутності адаптації, де акцент зміщено на активність самої людини. Спираючись на теоретичні напрацювання Р.Лазаруса, С.Фолкман, Е.Мастен та С.Кобейси, українські науковці Л.О.Засєкіна, С.Б.Кузікова,

П.В.Лушин, С.Д.Максименко, Т.М.Титаренко виокремлюють такі ключові характеристики цього процесу:

1. Суб'єктність - адаптація розглядається не як пристосування до обставин, а як керування ними. З огляду суб'єктності людина самостійно обирає власні стратегії подолання стресу (копінги).
2. Ресурсність - фокус на внутрішньому потенціалі особистості: життєстійкості, емоційному інтелекті та саморегуляції як найбільш дієвих ресурсів.
3. Резильєнтність - психологічна пружність, здатність не просто вижити в нових умовах, а вийти з новим досвідом і розвитком. Йдеться про посттравматичне зростання.
4. Біопсихосоціальна модель, де адаптація розглядається одночасно на фізіологічному (здоров'я), психологічному (самооцінка) та соціальному (статус) рівнях [2; 3].

Узагальнюючи погляди вчених на сутність адаптації в межах системно-суб'єктного підходу, варто зазначити, що в основу цього процесу покладено резильєнтність та особистісно-адаптаційний потенціал особистості. Так, С.Д. Максименко розглядає адаптацію як динамічний процес, де внутрішній потенціал («нуклеарна енергія») суб'єкта трансформується у реальний психологічний досвід. О.В. Коноплястий визначає адаптацію як внутрішній регулятор, що об'єднує когнітивні та вольові ресурси для збереження цілісності особистості в умовах невизначеності [2]. Т.М. Титаренко трактує адаптацію як активний процес життєтворчості, як шлях до посттравматичного зростання, де криза асимілюється у досвід і стає основою для подальшої самопобудови [3].

Узагальнюючи позиції сучасних науковців, можна констатувати, що адаптація постає як активний процес актуалізації внутрішнього потенціалу особистості для подолання криз і якісного саморозвитку. В основі сучасного розуміння цього феномену лежать принципи суб'єктності та резильєнтності, де результатом є не просто рівновага, а посттравматичне зростання та життєтворчість.

Висновки. Аналіз еволюції наукових парадигм свідчить про докорінну трансформацію розуміння сутності адаптації: від сприйняття людини як реактивної системи до визнання її активним суб'єктом. Сучасний системно-суб'єктний підхід інтегрує ідеї самоактуалізації та культурного досвіду, трактуючи адаптацію динамічним процесом мобілізації внутрішніх ресурсів і резильєнтності. У цьому контексті успішна адаптація постає не просто механізмом досягнення рівноваги, а інструментом посттравматичного зростання, що дозволяє особистості свідомо керувати обставинами та перетворювати кризові виклики на можливості для якісного саморозвитку.

Література

1. Горностаєв П. П. Соціальна психологія особистості: вибрані праці. Київ: Талком, 2020. 450 с.
2. Коноплястий О. В. Психологічні особливості реалізації особистісно-адаптаційного потенціалу в умовах життєвої невизначеності. *Науковий часопис*

УДУ імені Михайла Драгоманова. Серія 12: Психологічні науки. 2023. Вип. 21 (66). С. 45–56.

3. Титаренко Т. М. Психологічна стійкість особистості у воєнний час: монографія. Київ: Кандиба, 2022. 240 с.

4. Hartmann H. Ego Psychology and the Problem of Adaptation: Classic Reprint with Commentary by J. Miller. New York: International Universities Press, 2023. 210 p.

5. Lourenço O. Piaget's Theory of Cognitive Development: A Contemporary Appraisal. New York : Springer, 2023. 312 p.

Діана НАХАБА,
студентка IV курсу першого (бакалаврського) рівня вищої освіти
факультету психології та історії
Центральноукраїнський державний університет імені Володимира Винниченка
Науковий керівник: старший викладач Людмила КАЛАШНИКОВА

СУТНІСТЬ ПОНЯТТЯ «КОЛЕКТИВНА ТРАВМА» В МЕЖАХ НАУКОВИХ ПАРАДИГМ

Постановка проблеми. Сучасний етап розвитку суспільства характеризується підвищеним рівнем нестабільності, що зумовлена глибокими соціально-економічними трансформаціями та впливом воєнних дій на території України. Тривале перебування населення в умовах небезпеки та хронічного стресу призводить до зростання кількості психотравмуючих ситуацій, які негативно впливають на психічне здоров'я та поведінку громадян України, зокрема дітей та підлітків. У таких умовах воєнні конфлікти виступають джерелом масової психотравматизації, внаслідок чого індивідуальні переживання особистості інтегруються в ширший соціальний контекст і набувають ознак колективної травми. Це, своєю чергою, супроводжується посиленням тривожних проявів, зростанням агресивних тенденцій та порушенням адаптивних моделей поведінки.

За даними UNICEF, станом на 2023 рік близько 1,5 млн українських дітей належать до групи ризику виникнення психоемоційних порушень, зокрема тривожності, депресивних станів та посттравматичного стресового розладу [4]. Водночас значна частина підлітків регулярно стикається з проявами насильства та агресії у повсякденному житті, що посилює негативні психічні наслідки.

Таким чином, зростання рівня психотравматизації населення, поширення агресивних форм поведінки та формування суспільних способів реагування на кризові події зумовлюють необхідність ґрунтовного дослідження поняття колективної травми. Наукове осмислення зазначеного феномену є важливим як у теоретичному, так і в прикладному аспектах, оскільки забезпечує поглиблене розуміння механізмів впливу кризових чинників на психіку особистості та

сприяє розробці ефективних стратегій психологічної допомоги й профілактики агресивної поведінки.

Викладення основного матеріалу. Актуальність дослідження феномену колективної травми зумовлена сучасними соціально-історичними умовами розвитку українського суспільства, які характеризуються впливом повномасштабної війни, що супроводжується значними людськими втратами, вимушеним переселенням населення та руйнуванням звичних умов життєдіяльності. Як засвідчують наукові джерела, психотравмуючі події воєнного характеру істотно порушують базове відчуття безпеки особистості, що потребує значної мобілізації психологічних ресурсів для підтримання ментального здоров'я.

Аналіз наукової літератури свідчить, що поняття «колективна травма» нещодавно увійшло до категоріального апарату психологічної науки. Мова йде про К. Еріксона, який під колективною травмою розумів глибокий психосоціальний вплив, що призводить до руйнування соціальних зв'язків, втрати відчуття безпеки та деформації колективної ідентичності [3]. Дослідник підкреслював, що наслідками таких процесів є зростання тривожності, почуття безпорадності, соціальної напруженості та агресивних реакцій.

Колективна травма спричиняє не лише індивідуальні психічні зміни, але й трансформацію соціальної структури суспільства. Вона проявляється у порушенні міжособистісної довіри, ослабленні соціальної інтеграції та зниженні рівня згуртованості спільноти. Важливим її аспектом є закріплення травматичного досвіду у колективній пам'яті, що призводить до зміни уявлень членів суспільства про минуле, теперішнє та майбутнє, формуючи нові цінності та поведінкові стратегії.

Суттєвий внесок у розвиток теорії колективної травми зроблено в межах соціокультурного підходу. Зокрема, Дж. Ч. Александер розглядає таку травму як соціальний конструкт, наголошуючи, що події набувають травматичного значення лише за умови їх інтерпретації як таких, що завдали шкоди колективній ідентичності. У цьому контексті колективна травма формується через публічний дискурс, оцінку та символічне осмислення подій.

Важливу роль у процесі трансляції травматичного досвіду відіграє колективна пам'ять. Р. Еерман підкреслює, що травма поширюється через культурні практики, символи, мистецтво та соціальні наративи, закріплюючись у свідомості наступних поколінь. У цьому процесі значущими є так звані «групи перевізників» (інтелектуали, митці, громадські діячі), які інтерпретують події та формують їх культурне значення.

У межах глибинно-психологічного підходу (М. Штейн та Д. Калшед) колективна травма розглядається як результат руйнування «психологічного контейнера» суспільства — системи смислів, що забезпечує відчуття цілісності та безпеки. Порушення цієї структури призводить до дезорганізації психіки, актуалізації захисних механізмів та появи таких проявів, як агресія, апатія та відчуження.

Вагоме значення для розуміння механізмів травматизації має теорія базових припущень Р. Янофф-Бульмана, згідно якої колективна травма руйнує

фундаментальні переконання людини про доброзичливість світу, його справедливість та власну цінність. Це спричиняє когнітивну дезадаптацію, зростання тривожності, втрату довіри та формування депресивних і посттравматичних реакцій. Водночас дослідник наголошує на можливості посттравматичного зростання через переосмислення досвіду та формування нової системи життєвих смислів.

Особливе місце у дослідженні колективної травми займає концепція травми соціальних змін П. Штомпки, який трактує сутність травматизації як наслідок різких і масштабних соціальних трансформацій, що супроводжуються кризою ідентичності та дезорганізацією соціального порядку [5]. Науковець виокремлює індивідуальний, колективний та історичний рівні травми, підкреслюючи, що історичні події, зокрема війни, мають найбільш потужний деструктивний вплив, охоплюючи всі рівні соціального функціонування.

У вітчизняному науковому просторі проблема колективної травми розглядається в контексті сучасних соціальних викликів. Українські дослідники П.П. Горностай, В.Л. Зливков, В.Г. Панок, Т.М. Титаренко, О.С. Чабан та інші трактують колективну травму як динамічний процес, що трансформує соціальні відносини, колективну ідентичність та поведінкові стратегії спільнот. Так, П.П. Горностай підкреслює, що колективна травма змінює «картину світу» соціальних груп, сприяє формуванню захисних механізмів та посиленню міжгрупових упереджень. У крайніх формах це може призводити до виникнення образу ворога та виправдання агресивної поведінки. Дослідник також зазначає, що агресія може виступати природною реакцією на травматичний досвід, виконуючи захисну функцію [2].

Подібні положення відображені й у наукових розвідках В.В. Лазарюка, який пов'язує колективну травму з масовою психотравматизацією населення, що проявляється у підвищенні рівня тривожності, депресивних станів та агресивних реакцій. Водночас, В.Л. Зливков і С.О. Лукомська вводять поняття «хронічної колективної травматизації», що характеризується тривалим функціонуванням суспільства в умовах постійної загрози та емоційної напруги.

Особливу увагу дослідники приділяють феномену аутоагресії, який формується на тлі тривалого стресу та відчуття безпорадності. Такі прояви можуть включати самозвинувачення, ризиковану поведінку та суїцидальні тенденції. У свою чергу, О.С. Чабан описує феномен «психологічного виснаження нації», що виникає внаслідок накопичення хронічного стресу та призводить до розвитку психоемоційних порушень.

Важливим аспектом дослідження колективної травми є проблема передачі травматичного досвіду наступним поколінням. За даними Н.В. Чепелевої та В.В. Рибалки, травматичні події закріплюються у колективній пам'яті через соціалізацію, культурні практики та сімейні наративи, що впливає на формування ідентичності наступних поколінь. Подібну позицію підтримує Л.А. Ващенко, яка розглядає трансгенераційну травму як фактор формування підвищеної тривожності, недовіри та мобілізаційної готовності до захисної поведінки.

Таким чином, колективна травма постає як складний багатовимірний феномен, що охоплює як індивідуальний, так і соціальний рівні функціонування. Вона супроводжується зростанням тривожності, депресивних станів, агресивних реакцій та дезорганізацією соціальних процесів. У цьому контексті агресивна поведінка може розглядатися як наслідок емоційної дисрегуляції, що виникає під впливом тривалого стресу. Зокрема, О.А. Блинов зазначає, що виснаження адаптаційних ресурсів психіки знижує поріг фрустрації, що сприяє трансформації страху та безпорадності у гнів та агресію [1, с. 56].

Висновки. Узагальнюючи матеріал, викладений у статті, можна констатувати, що колективна травма є не лише наслідком екстремальних історичних подій, але й потужним чинником трансформації соціальної реальності. Її вплив проявляється у зміні системи цінностей, поведінкових стратегій та соціальних взаємодій.

Перспективу подальших досліджень вбачаємо в розробці програми психологічного супроводу підлітків, що пережили колективну травму.

Література

1. Блинов О.А. Психологія бойової психічної травми: монографія. Київ: Талком, 2016. С. 246
2. Горностай П.П. Психологія колективних травм: монографія. Кропивницький: Імекс-ЛТД, 2023. 336 с.
3. Erikson K. A New Species of Trouble: The Human Experience of Modern Disasters. New York: W. W. Norton & Company, 1994.
4. UNICEF. War in Ukraine pushes generation of children to the brink, warns UNICEF. 2023. URL:<https://www.unicef.org/press-releases/war-ukraine-pushes-generation-children-brink-warns-unicef> (дата звернення: 20.02.2026).
5. Sztompka P. Trauma wielkiej zmiany. Społeczne koszty transformacji. Warszawa : Instytut Studiów Politycznych PAN, 2000. 117 s.

Анастасія НЕПОТА,

*студентка I курсу другого (магістерського) рівня вищої освіти
факультету психології та історії*

*Центральноукраїнський державний університет імені Володимира Винниченка
Науковий керівник: доктор психологічних наук, професор Лілія КЛОЧЕК*

ПОЗИТИВНЕ САМОСТАВЛЕННЯ ЯК ПСИХОЛОГІЧНИЙ РЕСУРС ФОРМУВАННЯ ВПЕВНЕНОСТІ В СОБІ У ЮНАКІВ У СИТУАЦІЇ НЕВИЗНАЧЕНОСТІ

Постановка проблеми. В нинішніх умовах розвиток українського суспільства характеризується високим рівнем нестабільності та непередбачуваності соціальних процесів. Молодь перебуває у ситуації постійного вибору та необхідності швидкого прийняття рішень. Це стосується

професійного становлення, вибору життєвих орієнтирів і перспектив особистісної самореалізації. За таких умов особливого значення набуває проблема формування в особистості юнацького віку впевненості в собі, що забезпечує внутрішню стійкість і здатність діяти конструктивно, навіть за відсутності чітких гарантій результату. Одним із важливих чинників розвитку цієї якості виступає позитивне самоставлення як джерело внутрішнього ресурсу молодій людині.

Викладення основного матеріалу. У психологічній науці впевненість у собі розглядається як складне особистісне утворення, що поєднує адекватну самооцінку, самоповагу, віру у власні можливості та готовність брати відповідальність за власні дії. За визначенням О. Водоласької, впевненість у собі ґрунтується на узгодженості когнітивного, емоційного та поведінкового компонентів особистості, що забезпечує цілісність її функціонування [1, с. 12]. Дослідниця підкреслювала, що ця особливість не є сталою або вродженою, а формується у процесі соціальних взаємодій, навчання та набуття особистісного досвіду [1, с. 17]. Важливою умовою її становлення виступає позитивне ставлення до себе, яке включає прийняття власних сильних і слабких сторін та довіру до свого потенціалу [1, с. 21].

Феномен впевненості в собі також тісно пов'язаний із життєвим успіхом молоді. Б. Марченко наголошував, що впевненість у собі є одним із ключових чинників академічної та соціальної активності студентів, адже вона визначає рівень їх ініціативності, наполегливості та здатності до подолання труднощів [2, с. 360]. Впевнені особистості демонструють більшу готовність до самореалізації та прийняття рішень у складних умовах, що особливо важливо в ситуації невизначеності. Дослідник підкреслював, що впевненість формується під впливом досвіду досягнень, соціальної підтримки та внутрішніх установок особистості [2, с. 361].

Юнацький вік є найбільш сприятливим періодом для становлення впевненості в собі. Саме в цей період відбувається становлення системи цінностей, особистісної ідентичності, формування професійної Я-концепції. С.Мельничук зазначав, що у юнацькому віці розвиваються різні види впевненості: соціальна, навчально-професійна та особистісна, які поступово інтегруються у цілісну якість особистості [3, с. 44]. Водночас юнацький вік супроводжується підвищеною чутливістю до оцінки з боку значущих інших, що може знижувати рівень впевненості в собі за несприятливих обставин [3, с. 45].

У ситуації невизначеності молодь може відчувати сумніви щодо власних можливостей, що потребує додаткових психологічних ресурсів для підтримки внутрішньої рівноваги. Такий стан часто супроводжується підвищеною тривожністю, невпевненістю у власних рішеннях і страхом помилки, що може гальмувати активність особистості та знижувати рівень її самореалізації. Саме тому особливого значення набувають внутрішні ресурси, які дозволяють особистості зберігати стабільність та здатність діяти ефективно навіть у складних умовах. Таким ресурсом виступає позитивне самоставлення, яке охоплює багато аспектів, з-поміж яких: оптимістичне бачення майбутнього, віра

в успішне подолання труднощів, орієнтація на конструктивне вирішення проблем.

Позитивне самоставлення також передбачає прийняття власної індивідуальності, усвідомлення своїх сильних і слабких сторін, а також готовність до саморозвитку. Воно формує основу для внутрішньої впевненості, оскільки дозволяє особистості не зосереджуватися виключно на невдачах, а сприймати їх як досвід, необхідний для подальшого зростання. У цьому контексті важливим є формування адекватного ставлення до помилок як до природної частини життєвого шляху.

Дослідження J. Tetzner та M. Becker показало, що оптимізм виконує захисну функцію в процесі адаптації особистості періоду дорослішання до складних життєвих ситуацій, знижуючи рівень її емоційного напруження та сприяючи кращому психологічному благополуччю [4, р. 14]. Оптимістично налаштовані молоді люди демонструють високий рівень адаптивності та стійкості до стресу, що створює передумови для збереження впевненості навіть у кризових умовах. Крім того, оптимізм сприяє формуванню активної життєвої позиції, орієнтації на досягнення цілей і підвищенню рівня мотивації до діяльності.

Позитивне самоставлення юнаків безпосередньо впливає на формування впевненості у собі через зміну способу інтерпретації подій. За наявності оптимістичної установки невизначеність сприймається не як загроза, а як можливість для розвитку. Такий підхід знижує рівень тривожності та сприяє активній поведінці, підвищує готовність до прийняття рішень та відповідальності за їх наслідки. Водночас формується здатність до гнучкого мислення та адаптації до нових умов.

О. Водолазська підкреслювала, що розвиток самоприйняття і позитивного образу «Я» є основою для стабільної впевненості особистості [1, с. 28]. Самоприйняття забезпечує внутрішню узгодженість особистості, знижує рівень внутрішніх конфліктів і сприяє формуванню цілісного уявлення про себе. Водночас С. Мельничук наголошував, що внутрішні очікування щодо майбутнього суттєво впливають на рівень особистісної впевненості в юнацькому віці [3, с. 46]. Позитивні очікування стимулюють активність, сприяють досягненню поставлених цілей і підтримують віру у власні можливості навіть за умов невизначеності.

Висновки. Отже, аналіз наукових джерел дозволяє зробити висновок, що позитивне самоставлення особистості юнацького віку є важливим психологічним ресурсом розвитку її впевненості в собі. Воно забезпечує емоційну стабільність, сприяє формуванню адекватної самооцінки та підтримує активну життєву позицію. У ситуації невизначеності саме позитивне самоставлення допомагає юнакам зберігати віру у власні можливості, знижує рівень тривожності та сприяє більш конструктивному сприйняттю життєвих труднощів як можливостей для розвитку. Це, у свою чергу, підвищує здатність особистості до прийняття рішень, самореалізації та ефективної адаптації до змінних умов сучасного суспільства.

З огляду на вказане, формування оптимістичних установок, розвиток самоприйняття та підтримка позитивної Я-концепції мають стати важливими напрямками психолого-педагогічної роботи з молоддю, зокрема у процесі освітньої та виховної діяльності.

Література

1. Водозазська О. О. Психологія впевненості у собі: конспект лекцій з навчальної дисципліни «Психологія впевненості у собі» для здобувачів вищої освіти першого (бакалаврського) рівня спеціальності 053 «Психологія» [Електронне видання]. Одеса, 2024. 45 с.
2. Марченко Б. Феномен впевненості в собі як один з аспектів життєвого успіху студентів. *Збірник тез доповідей III Міжнародної студентської наукової конференції «Правова система України в умовах європейської інтеграції: погляд студентської молоді»*. Тернопіль: ТНЕУ, 2019. С. 359–362.
3. Мельничук С. К. Психологічні особливості становлення видів упевненості в собі у юнацькому віці. *Science and Education*, 2017, Issue 9, С. 42–47.
4. Tetzner J., Becker M. How being an optimist makes a difference: The protective role of optimism in adolescents' adjustment to parental separation. *Social Psychological and Personality Science*. 2014. Vol. 5. P. 11–19.

Світлана НЕСТЕРЕНКО,
*студентка I курсу другого (магістерського) рівня вищої освіти
факультету психології та історії
Центральноукраїнський державний університет імені Володимира Винниченка
Науковий керівник: кандидат психологічних наук, доцент Ірина РАДУЛ*

ОСОБЛИВОСТІ ПРОФЕСІЙНОГО ВИГОРАННЯ ЮРИСТІВ

Постановка проблеми. Незважаючи на значну кількість наукових досліджень у психології про професійне вигорання, особливості його прояву в діяльності юристів залишається актуальною і значущою для дослідження. З професійним вигоранням найбільше стикаються спеціалісти, чия активність пов'язана з роботою саме з людьми. Юристи відносяться саме до такої сфери діяльності як «людина-людина». Професійне вигорання в умовах сьогодення є досить поширеним явищем серед правничих спеціальностей, тому важливість вивчення та дослідження цієї проблематики зумовлена не лише її негативним впливом на ефективність виконання своїх функціональних обов'язків юристами, але й на ментальне здоров'я самої особистості, що відображається на її повсякденному житті, соматичних проблемах та індивідуальних змінах. При цьому головним чинником виникнення професійного вигорання юристів є стан емоційного виснаження, який активізувався в умовах військового стану і

пов'язаний з тривалою дією небезпечних для життя та існування стресових чинників й зростанням психоемоційного навантаження.

Мета статті – виявлення психологічних особливостей професійного вигорання юристів та визначення основних детермінант емоційного виснаження у правників.

Викладення основного матеріалу. Автором терміну «емоційне вигорання» (англ. burnout, 1974) є американський психолог – Герберт Фрейденбергер. Він зазначив, що емоційне вигорання – це психологічний стан здорової людини, яка перебуває у тісному та інтенсивному спілкуванні з клієнтами в емоційно напруженій атмосфері при наданні професійної допомоги. Така людина відчуває виснаженість, втрату зацікавленості до роботи, погіршення робочої ефективності та негативне ставлення до своєї роботи як наслідок довготривалого стресу, емоційної насиченості роботи або недостатньої підтримки з боку колег чи керівництва [1].

Синдром вигорання включено до міжнародної класифікації хвороб (МКХ-11) як явище, що виникло внаслідок хронічного стресу на робочому місці, з яким не вдалося впоратися. Основними ознаками вигорання є: втрата енергійності, поява відчуття виснаження; підвищення психологічного дистанціювання від роботи, негативні та песимістичні думки про роботу; зниження професійної ефективності.

Всесвітня організація охорони здоров'я відмічає, що термін «вигорання» використовується виключно у професійному контексті і не повинен застосовуватися для опису досвіду в інших сферах життя.

Американська психологиня К. Масlach, вивчаючи синдром професійного вигорання зазначила, що це стан емоційного виснаження, який розвивається на тлі сильного хронічного стресу в процесі праці, виявляється повною втратою інтересу до професійної діяльності і відсутністю сенсу подальшого розвитку, втрачанням сил і бажанням займатися працею, яка нещодавно була захопливою. Ознаки цього синдрому виникають коли здібностей спеціаліста стає недостатньо для вимог професійного середовища. Професійне вигорання включає три основні компоненти: емоційне виснаження, деперсоналізацію та зниження особистих досягнень [2].

При емоційному виснаженні відбувається тиск на психіку та руйнування власних енергетичних ресурсів. Деперсоналізація проявляється як негативна та цинічна реакція на одержувачів послуг, зневажливе ставлення до людей, клієнтів. Незадовільна оцінка своєї роботи, низька здатність до виконання професійних обов'язків кваліфікується як зниження особистих досягнень.

Розвитку вигорання сприяють індивідуалістичні особливості. Як правило, професійне вигорання найбільш характерне для відповідальних, емпатичних та перфекціоністських особистостей, які працюють у сфері «людина-людина». Вразливішими є спеціалісти, робота яких вимагає постійної емоційної віддачі, високого ступеню контролю та залученості. Професійне вигорання частіше трапляється у тих, хто працює з великою кількістю людей, змушений багато спілкуватися, працювати без відпочинку, в ритмі «встигнути зробити все», а також у тих, в кого домінує турбота про людей, співчуття. Зараз в умовах війни

в зоні ризику перебувають ті спеціалісти, які не дотримуються обмежень в інформаційних потоках новин, соціальній активності. [3] Схильність до вигорання мають спеціалісти, у яких робота стає визначальною і відсутній баланс між власним життям і професійною діяльністю, у яких добовий робочий час значно перевищує час відпочинку. Описані особливості в повній мірі притаманні правникам, зокрема які працюють нотаріусами, адвокатами.

Слід зазначити, що професійне вигорання розвивається поступово. Спочатку відбувається пік активності, а потім різкий спад, байдужість, апатія, емоційна втома та виснаження. З'являється тривожність і безсилля. Наявність ознак синдрому професійного вигорання відображається на соціальному, фізичному та психологічному рівні життєдіяльності особистості і призводить до зниження якості надання професійної допомоги, звільненні з роботи, погіршенні якості життя, змінах у стані здоров'я.

Як нами було зазначено вище в зоні високого ризику появи синдрому професійного вигорання знаходяться представники професій юридичної сфери. Адже діяльність юриста характеризується високим рівнем відповідальності, контролю, систематичним збільшенням вимог до організації професійної діяльності та необхідністю постійного професійного вдосконалення, опрацюванням великих обсягів змін в законодавчих та нормативно-правових актах, встановленням дедлайнів для їх впровадження, одночасним вирішенням кількох завдань, прийняттям складних рішень у стислі строки, ненормованим робочим часом при встановленому графіку роботи, зростанням інтелектуальної напруги та інтенсивністю психоемоційних навантажень. В умовах військового стану, відсутністю стабільності та наявністю високого рівня невизначеності ці процеси ускладнились, оскільки з'явилася потреба у збереженні життя, зміні усталеного ритму та місця проживання, задоволенні щоденних викликів для забезпечення професійної діяльності.

Крім того, суттєву роль негативного впливу на емоційну складову діяльності юристів, які функціонують як самозайняті особи (приватні нотаріуси, приватні виконавці, адвокати), відіграють зниження рівня фінансових доходів та прогресивне зростання витрат на утримання робочих місць, забезпечення робочих процесів, сплата значних податків тощо. Висока концентрація уваги на виконанні завдань (прийнятті рішень, оформленні позовів, посвідченні нотаріальних документів, примусовому виконанні судових рішень тощо), їх розмаїття також впливає на фактор емоційного виснаження юристів.

Зауважимо, що наприклад специфікою роботи нотаріусів є багаторівнева відповідальність при здійсненні професійних повноважень, починаючи від юридичного оформлення документів, роботою в єдиних та державних електронних реєстрах до збереження паперових архівів, які є державною власністю, з одночасним здійсненням моніторингових та контролюючих функцій. При цьому, крім адміністративної чи кримінальної відповідальності, діяльність нотаріуса пов'язана в повною матеріальною та фінансовою відповідальністю.

Отже, психологічними особливостями професійного вигорання юристів є:

- постійне перебування під дією стресу та напруженості через підвищений рівень відповідальності і контролю;
- нестабільність діючого законодавства через динамічність змін;
- невідповідність витрат у часі між виконанням професійних обов'язків та відпочинком через багатозадачність в роботі й дедлайни;
- психологічне знесилання, зумовлене дестабілізацією життя в умовах війни та необхідністю самостійного забезпечення робочих процесів (відносно самозайнятих осіб);
- втрата мотивації та задоволеності, що обумовлюють зменшення продуктивності в професійній діяльності.

Висновки. Таким чином, можемо зробити узагальнення, що перебування в постійній психічній та фізичній нарузі через довготривалі робочі стресори призводить до емоційного виснаження і як наслідок виникнення професійного вигорання у юристів. Враховуючи соціальну значущість професії, для убезпечення правників від синдрому професійного вигорання, ментального оздоровлення необхідно в робочі процеси запровадити психологічні тренінги спрямовані на розвиток емоційного інтелекту, формування стресостійкості, опанування технік саморегуляції та управління емоціями.

Література

1. Макаренко П. В., Доценко , В. В., Сіроха Л. В. Психологічні особливості емоційного вигорання працівників правничих професій. *Вісник Національного університету оборони України*. 2024, 4 (80). С. 89.
2. Стельмах О. Чинники професійного вигорання особистості. *Молодь і ринок*. 2022, №5 (203). С. 77.
3. Пузирьов Є. В., Лаптев І. М. Психологічні особливості професійного вигорання фахівців в умовах війни в Україні. *Вчені записки ТНУ імені В. І. Вернадського*. 2025, Том 36 (75) №3. С. 187.

Інна НІКІТИНА,
студентка I курс другого (магістерського) рівня вищої освіти
факультет психології та історії
Центральноукраїнський державний університет імені Володимира Винниченка
Науковий керівник: доктор психологічних наук, професор Євгенія ГЕЙКО

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ СТІЙКОСТІ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ В УМОВАХ БОЙОВИХ ДІЙ

Постановка проблеми. Повномасштабна військова агресія російської федерації проти України спричинила значні зміни у соціально-психологічному середовищі суспільства та поставила перед державою нові виклики у сфері національної безпеки. У цих умовах військовослужбовці виконують спеціальні

та бойові завдання в ситуаціях постійної небезпеки, підвищеного ризику для життя та здоров'я, що супроводжується значними фізичними і психоемоційними навантаженнями. Саме тому проблема психологічної стійкості військовослужбовців набула особливої актуальності, оскільки вона безпосередньо пов'язана з ефективністю виконання бойових завдань, збереженням боєздатності підрозділів та підтриманням психічного здоров'я військових.

Викладення основного матеріалу. У сучасній психологічній науці психологічна стійкість розглядається як інтегративна характеристика особистості, що забезпечує здатність людини ефективно функціонувати в умовах стресу, небезпеки та невизначеності. Вона проявляється у здатності зберігати емоційну рівновагу, контролювати поведінку, приймати зважені рішення та адаптуватися до складних життєвих обставин. Для військовослужбовців ця якість має особливе значення, оскільки їхня професійна діяльність пов'язана з перебуванням у екстремальних умовах та необхідністю швидкого реагування на загрози [1].

Дослідження психологічних особливостей діяльності військовослужбовців свідчать, що бойова обстановка характеризується постійною загрозою життю і здоров'ю, високим рівнем відповідальності, дефіцитом часу для прийняття рішень та значним емоційним напруженням. Такі умови можуть спричинити виникнення бойового стресу, тривожності, емоційного виснаження та інших негативних психічних реакцій, що впливають на психоемоційний стан військових [2].

Тривалий вплив стресогенних факторів бойових дій може призводити до формування травматичного стресу та посттравматичного стресового розладу. Дані стани характеризуються підвищеною тривожністю, емоційною нестабільністю, порушеннями сну, труднощами концентрації уваги, а також іншими психологічними проявами, що негативно впливають на життєдіяльність особистості [3; 4]. У сучасній психології психотравма розглядається як комплексний феномен, що охоплює емоційну, когнітивну та поведінкову сфери особистості.

Разом з тим наукові дослідження засвідчують, що розвиток психологічної стійкості виступає важливим ресурсом подолання стресових ситуацій та збереження психічного здоров'я військовослужбовців. Формування цієї якості залежить від сукупності чинників, серед яких важливе місце посідають індивідуально-психологічні особливості особистості, рівень соціальної підтримки, професійна підготовка та ефективність системи психологічного супроводу військових.

Важливу роль у підтримці психоемоційного стану військовослужбовців відіграє система психологічної допомоги, яка включає психологічну підготовку до виконання бойових завдань, профілактику бойового стресу, психологічне консультування та реабілітацію після безпосередньої участі у бойових діях. Ефективна організація такої допомоги сприяє зниженню ризику розвитку психотравматичних наслідків та підвищенню адаптаційних можливостей військовослужбовців [5].

У сучасних умовах війни особливо важливим є поєднання теоретичних напрацювань психологічної науки з практичними методами психологічної підтримки військових. Це передбачає впровадження програм розвитку психологічної стійкості, тренінгів стресостійкості, методів психологічної саморегуляції та інших форм психологічної допомоги, спрямованих на підтримку психічного здоров'я військовослужбовців.

Висновки. Отже, психологічна стійкість військовослужбовців є важливою умовою їх ефективної професійної діяльності у складних бойових умовах бойових дій. Вона забезпечує здатність особистості адаптуватися до стресових ситуацій, контролювати власний психоемоційний стан та приймати ефективні рішення в умовах підвищеного ризику.

Формування психологічної стійкості залежить від комплексу чинників, серед яких важливе місце посідають індивідуальні психологічні ресурси особистості, соціальна підтримка та ефективна система психологічного супроводу. Подальші наукові дослідження у цьому напрямі сприятимуть удосконаленню системи психологічної підтримки військовослужбовців та підвищенню рівня їхньої психоемоційної стійкості.

Література

1. Бондарев Г. В., Круть П. П. Основи військової психології : навчальний посібник. Харків : Харківський національний університет внутрішніх справ, 2020. 272 с.
2. Кокун О. М., Агаєв Н. А., Пішко І. О., Лозінська Н. С. Основи психологічної допомоги військовослужбовцям в умовах бойових дій : методичний посібник. Київ : НДЦ гуманітарних проблем ЗСУ, 2015. 170 с.
3. Лозінська Н. Психотравма як наслідок травматичного стресу в різних напрямках сучасної психології. *Вісник Національного університету оборони України*. 2018. № 2. С. 65–73.
4. Марціновська І. П. Співвідношення понять стресу, травматичного стресу та посттравматичного стресового розладу. Збірник наукових праць Хмельницького інституту соціальних технологій. 2017. № 14. С. 223–227.
5. Психологічна допомога постраждалим внаслідок кризових травматичних подій : методичний посібник / за ред. З. Г. Кісарчук. Київ : Логос, 2015. 207 с.

Сергій НОГА,

*студент I курсу другого (магістерського) рівня вищої освіти
факультету психології та історії*

*Центральноукраїнський державний університет імені Володимира Винниченка
Науковий керівник: кандидат психологічних наук, доцент Олена ШАУМЯН*

ПСИХОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ УПРАВЛІННЯ ПРОЦЕСАМИ РЕАБІЛІТАЦІЇ ВЕТЕРАНІВ БОЙОВИХ ДІЙ ЗАСОБАМИ ПРИРОДНО- ПРИГОДНИЦЬКОЇ ТЕРАПІЇ

Постановка проблеми. У сучасних умовах зростання кількості ветеранів бойових дій в Україні особливої ваги набуває пошук таких підходів до реабілітації, які поєднують психологічну підтримку, відновлення фізичного ресурсу та повернення людини до активної соціальної взаємодії. Одним із таких підходів є природно-пригодницька терапія, що базується на поєднанні перебування в природному середовищі, помірної фізичної активності, групової взаємодії, елементів подолання виклику та рефлексії досвіду. У міжнародній науковій літературі такі практики розглядаються в межах ширшого поля “nature-based interventions”, “wilderness therapy” та “adventure therapy”. Систематичні огляди засвідчують, що ефективність таких втручань залежить не лише від самого природного середовища, а й від мотивації учасника, характеру виклику, рівня автономії, фізичної активності, частоти участі та відчуття зв'язку з природою.

Викладення основного матеріалу. Метою проведеного дослідження є окреслення психологічних детермінант, які визначають ефективне управління процесами реабілітації ветеранів бойових дій засобами природно-пригодницької терапії.

Першою важливою детермінантою є суб'єктивне відчуття безпеки. Для ветеранів з бойовим досвідом включення в реабілітаційний процес можливе лише за умови, що середовище не сприймається як таке, що загрожує чи перевантажує. Дослідження за участю ветеранів показують, що організовані активності на природі можуть формувати простір спокою, рефлексії та психологічної захищеності, а це, своєю чергою, підвищує готовність до участі у відновлювальних практиках. Саме тому управління програмою природно-пригодницької терапії має передбачати поступове входження в активність, чітку структуру маршруту, зрозумілі ролі, передбачуваність ритму дня та наявність підтримувальної команди [3, с. 60].

Другою детермінантою є самоефективність, тобто переконання людини у власній здатності впоратися із завданням, напруженою та новим досвідом. Для ветеранів це має особливе значення, оскільки травматичний досвід часто супроводжується втратою контролю, зниженням віри у власні ресурси та труднощами з поверненням до соціальних ролей в цивільному житті. Дослідження показують, що вищий рівень загальної самоефективності пов'язаний із нижчою вираженістю симптомів тривоги та депресії у ветеранів. В умовах природно-пригодницької терапії самоефективність зміцнюється через

посильний виклик, досяжні цілі, тілесно пережитий успіх, проходження маршруту, участь у спільному побуті та виконання конкретних ролей у групі.

Отже, управління реабілітаційним процесом має бути побудоване не на принципі перевантаження, а на принципі дозованого ускладнення, коли кожен новий етап підсилює відчуття компетентності учасника.

Третьою детермінантою є соціальна пов'язаність і довіра. Ветерани з нерідко переживають ізоляцію, труднощі у встановленні близьких контактів і втрату відчуття належності. Огляд досліджень показав важливість таких компонентів, як підтримка, соціальна реінтеграція, довіра, спільна мета і відчуття корисності в групі. Природно-пригодницька терапія створює для цього природні умови, оскільки маршрут, побут і спільне долаття труднощів потребують взаємної підтримки без надмірної вербалізації. Це особливо важливо для тих учасників, яким складно відразу включатися в класичні формати психотерапевтичної роботи [4, с. 5]. Тому управління реабілітацією має включати малі групи, елементи взаємодопомоги, спільне ухвалення рішень та рефлексивні практики, що закріплюють досвід довіри.

Четвертою детермінантою є психологічна гнучкість та емоційна саморегуляція. Поєднання природи, руху, усвідомленої присутності та сенсорного контакту з довкіллям сприяє зниженню психофізіологічної напруги і відновленню здатності регулювати власні стани. Крім того, теоретичні моделі пояснюють позитивний ефект природи через механізми відновлення уваги, м'якого захоплення, зниження стресу та покращення емоційної регуляції [2, с. 32]. Це означає, що природно-пригодницька терапія є не лише формою активного дозвілля, а й психологічно осмисленою практикою, якщо вона містить елементи усвідомлення досвіду, паузи на рефлексію та підтримку інтеграції пережитого.

П'ятою детермінантою є смислотворення. Для багатьох ветеранів процес відновлення пов'язаний не лише зі зменшенням симптомів, а й з пошуком нового місця у цивільному житті, відновленням суб'єктності та відповіді на питання про власну цінність після війни. У наукових джерелах підкреслено, що наявність сенсу життя і самоефективність пов'язані з нижчим рівнем депресивної та посттравматичної симптоматики у ветеранів [1, с. 224]. У цьому контексті природно-пригодницька терапія може бути особливо цінною, адже створює простір, у якому людина не лише відновлюється, а й переживає досвід здатності рухатися вперед, бути частиною групи, долати маршрут і бачити власний поступ. Саме тому управління такими програмами має включати елементи осмислення досвіду, обговорення змін, перенесення здобутих навичок у повсякденне життя та підтримку побудови майбутніх цілей.

Окремої уваги потребує ще одна детермінанта, а саме зв'язок із природою. Це дає підстави вважати, що реабілітаційний ефект зумовлений не лише руховим компонентом, а й якістю переживання природного середовища. Відтак у фокусі управління мають бути не тільки логістика і безпека маршруту, а й умови для повноцінного контакту з довкіллям, для сенсорного досвіду, споглядання, тиші та включеності в природний ритм [5, с. 3].

Досвід досліджень за участю ветеранів також показує, що групові програми на природі можуть супроводжуватися покращенням сну, зниженням суб'єктивного стресу та послабленням депресивних проявів.

Висновки. Отже, ефективність управління процесами реабілітації ветеранів бойових дій засобами природно-пригодницької терапії визначається сукупністю психологічних детермінант, серед яких ключовими є відчуття безпеки, самоефективність, соціальна пов'язаність, психологічна гнучкість, смислотворення та зв'язок із природою. Урахування цих чинників дає змогу розглядати природно-пригодницьку терапію як науково обґрунтований ресурс відновлення, що поєднує психоемоційний, соціальний і поведінковий рівні реабілітації ветеранів. Перспективу подальших досліджень вбачаємо у розробці вітчизняних моделей оцінювання ефективності таких програм, у вивченні довготривалих результатів участі та в адаптації підходу до різних груп ветеранів залежно від їхнього психічного стану, функціональних обмежень і життєвого контексту.

Література

1. Blackburn L., Owens G. The effect of self-efficacy and meaning in life on in life on posttraumatic stress disorder and depression severity among veterans. *Journal of Clinical Psychology*. 2015. Vol. 71. № 3. P. 219–228. DOI: 10.1002/jclp.22133
2. Djernis D., Lerstrup I., Poulsen D., Stigsdotter U., Dahlgaard J., O'Toole M. A Systematic Review and Meta-Analysis of Nature-Based Mindfulness: Effects of Moving Mindfulness Training into an Outdoor Natural Setting. *International Journal of Environmental Research and Public Health*. 2019. Vol. 16, №. 17. 3202. DOI: <https://doi.org/10.3390/ijerph16173202>
3. Finnegan A. The biopsychosocial benefits and shortfalls for armed forces veterans engaged in archaeological activities. *Journal of Military, Veteran and Family Health*. 2016. Dec: 15–22. DOI: 10.1016/j.nedt.2016.03.009
4. Gettings R., Kirtley J., Wilson-Menzfeld G., Oxburgh G., Farrell D., Kiernan M. Exploring the Role of Social Connection in Interventions With Military Veterans Diagnosed With Post-traumatic Stress Disorder: Systematic Narrative Review. *Frontiers in Psychology*. 2022. Vol. 13. DOI: <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.873885>
5. Joschko L., Pálsdóttir A.-M., Grahn P., Hinse M. Nature-Based Therapy in Individuals with Mental Health Disorders, with a Focus on Mental Well-Being and Connectedness to Nature – A Pilot Study. *International Journal of Environmental Research and Public Health*. 2023. Vol. 20, № 3. 2167. DOI: <https://doi.org/10.3390/ijerph20032167>
6. Vella E., Briana Milligan B., Bennett J. L. Participation in Outdoor Recreation Program Predicts Improved Psychosocial Well-Being Among Veterans With Post-Traumatic Stress Disorder: A Pilot Study. *Military Medicine*. 2013. Vol. 178. № 3. P. 254–260. DOI: <https://doi.org/10.7205/MILMED-D-12-00308>

Олена ОКОЛЄЛОВА,

*студентка I курсу другого (магістерського) рівня вищої освіти
факультету психології та історії*

*Центральноукраїнський державний університет імені Володимира Винниченка
Науковий керівник: кандидат психологічних наук, доцент Любов ГАЛУШКО*

ПСИХОЛОГІЧНА СУТНІСТЬ КРИЗОВИХ ЖИТТЄВИХ СИТУАЦІЙ ТА ЇХ КЛАСИФІКАЦІЇ

Постановка проблеми. Сучасний світ характеризується високим рівнем глобальної нестабільності, що проявляється у військових конфліктах, пандеміях, соціально-економічних трансформаціях та інших кризових явищах, унаслідок чого людина дедалі частіше опиняється в ситуаціях, які порушують звичні умови її життєдіяльності та руйнують усталені моделі існування [2, с. 4].

Проблематика кризових життєвих ситуацій, їх природи та механізмів подолання знайшла відображення у працях як зарубіжних (Е. Еріксон, Дж. Каплан, Р. Лазарус, С. Фолкман, В. Франкл, Р. Тедескі, Л. Калгун), так і вітчизняних дослідників (Г.Бал, Т. Титаренко, В. Роменець, С. Максименко та ін.) [2]. У психологічній науці накопичено значний обсяг досліджень, присвячених проблемі кризових станів, однак аналіз сучасних наукових джерел свідчить про відсутність єдиного підходу до розуміння їх психологічної природи, механізмів перебігу та способів подолання. Особливо це стосується умов підвищеної невизначеності та тривалих соціальних криз, де класичні теоретичні моделі не завжди повною мірою відображають специфіку сучасного досвіду особистості. Психологічна сутність кризової ситуації полягає у виникненні перед особистістю перешкод у реалізації значущих життєвих цілей, які не можуть бути подолані за допомогою звичних засобів і наявного адаптаційного досвіду. Водночас криза постає не лише як стан дезорганізації, а як переломний етап життєвого шляху, що потребує глибинної трансформації способу життя, мислення та системи ставлень до себе і навколишнього світу. Незважаючи на наявність численних досліджень (МКХ-11, DSM-5), недостатньо розробленими залишаються питання комплексної диференціації кризових ситуацій, зокрема з урахуванням їх походження, тривалості та масштабу впливу [1, с.7-13]. Фрагментарно висвітленими є також механізми переходу від дезадаптації до психологічної стійкості та посттравматичного зростання. Це ускладнює побудову ефективних моделей психологічної допомоги в умовах сучасних кризових викликів [2, с. 5].

Викладення основного матеріалу. Поняття «криза» (від грец. *kreses* - рішення, поворотний пункт) визначається, як тяжкий стан людини, який зумовлений певною причиною, або різка зміна статусів життя індивіда. У психологічній літературі синонімами цього терміну являються «критичний період», «поворотний етап життєвого шляху» та «ситуація неможливості».

Психологічна сутність кризи в житті людини полягає у виникненні перешкод при реалізації важливих життєвих цілей, з якими вона не може впоратися за допомогою своїх звичних засобів та наявного досвіду [1, с. 7].

У такому особливому стані індивід постає перед певними викликами, що характеризується несподіваністю, загрозою, невизначеністю, високою складністю, різними психологічними викликами та необхідністю швидкого реагування [2, с. 8-9].

Виділяють такі основні характеристики психологічної кризи:

1. Як суб'єктивність, коли ситуація стає кризовою лише в тому випадку, коли людина сприймає її як загрозову для своєї безпеки чи добробуту [3, с. 222].

2. Психологічне навантаження, яке людина переживає під час кризових ситуацій та граничне емоційне напруження може призвести або до її адаптації та особистісного зростання, або ж до деструкції та психічних розладів.

3. Трансформаційність особистості характеризується тим, що під час кризи необхідні радикальні зміни у способі її буття, тобто життєвому стилі, мисленні та ставленні до основних екзистенційних проблем (сенсів її існування) [1, с. 7], [2, с. 4].

У науковій літературі визначена наступна класифікація кризових ситуацій та представлено декілька підходів до типізації кризових ситуацій, залежно від їхньої природи, тривалості та сфер впливу. *Перший підхід* – за природою їх виникнення, коли кризи розвитку (вікові), пов'язані з переходом індивідуума з одного етапу онтогенезу на інший (це кризи дитинства, юнацька криза, кризи дорослості). До них ще відносять і травматичні кризи, які виникають внаслідок неочікуваних, приголомшливих подій, які несуть загрозу життю чи здоров'ю людини (такі як нещасні випадки, насильство, природні катастрофи). *Другий підхід* - за сферами життєдіяльності, до яких відносяться деприваційні кризи, що були спричинені втратою або розлукою (це смерть близької людини або розлучення). Також кризи відносин, що зумовлені життєвими конфліктами та розривом значущих стосунків. Екзистенційні кризи (сенсу життя), які пов'язані з глибоким психологічним дискомфортом через питання про сенс існування людини та її смерь. Морально-етичні кризи – це кризи духовного життя, які виникають при конфлікті цінностей та ідеалів, що зазвичай живуть на зламі століть. *Третій підхід* - біографічні кризи, які ввів у психологію Р. Ахмеров. Вони пов'язані із суб'єктивно низькою оцінкою продуктивності свого життєвого шляху та виявляються у кризі нереалізованості, тобто непродуктивності свого минулого. Також це криза спустошеності, коли відсутній зв'язок між минулим і майбутнім у теперішньому. Ще відносять кризу безперспективності – це про неозначеність, відсутність бачення своїх майбутніх планів [1, с.7-13]. *Четвертий підхід* - за походженням та масштабом, (загалом відсвічує сучасний світ): природні – це повені та землетруси; техногенні – це транспортні катастрофи та аварії на виробництві; соціальні та політичні – це терористичні акти, страйки та революції; військові – це військова агресія росії проти України, міжнародні та внутрішні збройні конфлікти; глобальні – це пандемії (COVID-19), світові економічні кризи [2, с. 5-6]. *П'ятий підхід* - за типом ситуаційної реакції, тобто характером поведінки індивіда в кризі. Може виражатися емоційним дисбалансом, песимістичною реакцією, негативним балансом (раціональне підбиття підсумків), демобілізацією, опозицією або дезорганізацією.

Загалом розуміння психологічної сутності криз дозволяє диференціювати підходи до надання особистості психологічної допомоги для її ефективного відновлення та посттравматичного зростання [1, с. 5].

Висновки. Отже, проведений теоретичний аналіз дозволяє зробити низку узагальнень щодо психологічної природи кризових ситуацій та їхнього впливу на особистість.

По-перше, психологічна сутність кризової ситуації полягає у виникненні перешкод у реалізації значущих життєвих цілей, які не можуть бути подолані за допомогою наявного досвіду та звичних поведінкових стратегій. Водночас криза постає не лише як деструктивний стан, а як переломний момент життєвого шляху, що потребує глибинної перебудови особистості, трансформації способу життя, мислення та системи ставлень до себе і навколишнього світу.

По-друге, диференціація та класифікація кризових ситуацій (від нормативних вікових криз до раптових травматичних подій) є необхідною умовою для адекватного розуміння індивідуальних переживань. Систематизація криз за їх походженням (природні, техногенні, соціальні, військові) та масштабом (локальні, глобальні) створює підґрунтя для розробки диференційованих стратегій психологічної допомоги, орієнтованих на специфіку ситуації та потреби особистості.

По-третє, вплив кризових ситуацій на особистість має індивідуальний характер і значною мірою визначається рівнем психологічної резилієнтності. Кризовий досвід може призводити як до дезадаптації та розвитку психічних розладів (зокрема посттравматичного стресового розладу), так і до позитивної адаптації та особистісного зростання. Визначальними чинниками подолання криз виступають активація внутрішніх ресурсів, розвиток впевненості у власних можливостях та використання ефективних копінг-стратегій.

По-четверте, посттравматичне зростання розглядається як вищий рівень подолання кризового досвіду, що проявляється у позитивних змінах самосприйняття, міжособистісних відносин і життєвих орієнтацій. У цьому контексті травматичний досвід може виступати каталізатором переосмислення життєвих цінностей і досягнення більшої внутрішньої цілісності особистості.

Таким чином, розуміння природи, типології та психологічних наслідків кризових ситуацій є необхідною передумовою для розробки ефективних програм психологічного супроводу, спрямованих на відновлення психічного здоров'я та підтримку особистості в умовах сучасної соціальної нестабільності.

У перспективі подальших наукових досліджень доцільним є поглиблене вивчення механізмів психологічної резилієнтності як ключового ресурсу подолання кризових ситуацій, а також визначення чинників, що сприяють переходу від дезадаптації до посттравматичного зростання. Особливої уваги потребує емпіричне дослідження ефективності різних моделей психологічної допомоги особам, які пережили кризові та травматичні події, з урахуванням їхніх індивідуально-психологічних особливостей та соціокультурного контексту.

Література

1. Зливков В. Л., Лукомська С. О., Федан О. В. Психодіагностика особистості у кризових життєвих ситуаціях : навч. посіб. Київ : Педагогічна думка, 2016. 219 с.

2. Особистість у кризових умовах сучасності. Травматизація та реабілітація : колект. моногр. / за заг. ред. Л. М. Пріснякової. Дніпро : ЛІРА, 2024. 250 с.

2. Modern directions of development of science and technology : abstracts of IV International Scientific and Practical Conference (January 30 - February 01, 2023). Liverpool, Great Britain : European Conference, 2023. 287 p.

Іванна ОЛЕШКО,
*студентка II курсу першого (бакалаврського) рівня вищої освіти
факультету психології і соціальної роботи
Полтавський національний педагогічний університет імені В. Г. Короленка
Науковий керівник: кандидат психологічних наук, доцент Тетяна ДЗЮБА*

РЕЗИЛІЄНТНІСТЬ ОСОБИСТОСТІ ЯК ПСИХОЛОГІЧНИЙ РЕСУРС АДАПТАЦІЇ В УМОВАХ ВОЄННОЇ ТРАВМАТИЗАЦІЇ

Постановка проблеми. Війна як тривалий кризовий чинник впливає на психіку людини комплексно, спричиняючи зростання тривожності, емоційне виснаження, порушення відчуття безпеки та втрату сталості. У таких умовах набуває гостроти потреба дослідження психологічних механізмів, які забезпечують спроможність особистості пристосовуватися до змінених життєвих обставин. Одним із найважливіших джерел психічного відживлення виступає резилієнтність, яка проявляється у здатності людини витримувати негаразди, зберігати внутрішню рівновагу та відновлюватися після психотравмуючих подій. Вивчення резилієнтності в умовах війни є важливим напрямом сучасної психологічної науки, оскільки дозволяє визначити фактори, що сприяють збереженню психічного здоров'я та зниженню ризиків дезадаптації.

Викладання основного матеріалу. У сучасній психології особистість розглядається як складна система психічних властивостей, що формується у процесі співдії індивіда із соціальним середовищем та залежить від рівня самосвідомості, мотивації, ціннісних орієнтацій і здатності до саморегуляції. Н. М. Атаманчук наголошує, що особистість не є статичною структурою, оскільки вона розвивається протягом життя, проходячи етапи становлення та змінюючись під впливом зовнішніх і внутрішніх факторів. Важливими характеристиками особистості виступають самооцінка, спрямованість, емоційна рівноваженість, здатність до рефлексії та усвідомлення власних переживань [1]. Саме ці якості визначають те, як людина реагує на стресові події, які стратегії подолання обирає та чи здатна вона конструктивно пристосовуватися до нових умов.

У часи воєнної травматизації психологічне пристосування набуває особливої скрутності. Травматичні події руйнують звичну картину світу,

породжують відчуття непередбачуваності майбутнього та загрожують головній потребі людини у безпеці. Психологічна травма може викликати порушення сну, емоційні сплески, дратівливість, апатію, ухилення від соціальних контактів, а також ознаки посттравматичного стресового розладу. Водночас відгук на травму є індивідуальним і залежить від попереднього досвіду, особистісних чинників та соціального оточення. У психологічній літературі наголошується, що травматичний досвід не завжди веде до руйнування особистості, оскільки за певних умов імовірно відновлення і навіть особистісний поступ [2]. Таким чином, головним завданням психології є з'ясування механізмів, які стимулюють стабілізацію психічного стану та зберігають спроможність людини продовжувати діяльне життя навіть у скрутних обставинах.

Резилієнтність у цьому контексті виступає як здатність особистості ефективно долати стресові ситуації, мобілізувати внутрішні ресурси та відновлювати психологічну рівновагу. Резилієнтність не означає повної відсутності негативних переживань, оскільки людина все одно відчуває страх, біль, втому чи втрату. Проте резилієнтна особистість здатна адаптуватися через саморегуляцію, рефлексію, пошук сенсу, підтримку соціальних зв'язків та використання конструктивних копінг-стратегій. Наукові дослідження підкреслюють, що психологічна стійкість формується на основі особистісних рис, мотиваційної сфери, емоційної витривалості та соціальної підтримки, а також залежить від уміння людини відновлювати контроль над власним життям після кризових подій [3]. Це означає, що резилієнтність є процесом, який може розвиватися, зміцнюватися і підтримуватися через відповідні психологічні умови та соціальні ресурси.

Значущим чинником стійкості є самосвідомість та вміння до осмислення власних переживань. Особа, яка усвідомлює свої почуття та підстави їх появи, здатна краще впорядковувати поведінку, оминати необдумані реакції і відшукувати дієві способи переборювання напруги. Саме тому формування роздумів та умінь емоційної саморегуляції визнається як один із головних шляхів психологічної допомоги в умовах війни. Також істотною передумовою пристосування слугує опіка соціального середовища, адже спілкування з рідними, відчуття причетності до групи та наявність осіб, яким можна вірити, значно зменшують рівень психологічного тиску. Суспільна підтримка виконує не лише емоційну роль, але й допомагає формуванню відчуття сталості, яке є обов'язковим для психологічного одужання.

Резилієнтність особистості є одним із провідних ресурсів адаптації та збереження психічного здоров'я в умовах воєнної травматизації. Вона формується як результат взаємодії внутрішніх характеристик особистості, таких як самооцінка, саморегуляція, мотивація та рефлексія, а також зовнішніх чинників, серед яких провідне місце займає соціальна підтримка. Важливим аспектом резилієнтності є здатність особистості не лише переносити кризові події, а й активно відновлювати внутрішню рівновагу, переосмислювати пережите та знаходити нові смисли життя. У цьому контексті резилієнтність може розглядатися як психологічна гнучкість, що дозволяє людині пристосовуватися до нових реалій без втрати цілісності «Я». Наукові

дослідження підтверджують, що розвиток резилієнтності пов'язаний із наявністю позитивних установок, вірою у власні можливості, здатністю планувати майбутнє та підтримувати активну життєву позицію навіть у складних умовах. Психологічна стійкість забезпечується сукупністю особистісних рис і соціальних ресурсів, а також умінням особистості адаптувати поведінку до змін і відновлювати контроль над власним життям після кризових ситуацій [3]. Саме тому формування резилієнтності є важливим напрямом психологічної підтримки населення у воєнний та повоєнний період.

Питання стійкості в українському психологічному просторі має практичне значення, бо пов'язане з розробкою дієвих підходів до психологічної допомоги людям, які пережили втрати, вимушене переміщення або бойові дії. Наукові джерела підтверджують, що розвиток особистості можливий навіть у кризових умовах, адже людина здатна до саморозвитку, самопізнання та зміни життєвих стратегій через усвідомлення власних ресурсів та формування внутрішньої опори [1]. Психологічна життєздатність проявляється через здатність витримувати стресові обставини, не втрачати сенсу життя та знаходити перспективи подальшого розвитку навіть після психотравмуючих подій [2]. Це доводить, що стійкість є не лише індивідуальною ознакою, а й процесом, який може бути посилений через підтримку суспільства, психологічні програми, навчання навичкам саморегуляції та розвиток емоційної компетентності.

Висновки. Дослідження стійкості в умовах війни свідчить, що саме резилієнтність є ключовим фактором захисту психічного здоров'я особистості. Резилієнтність визначаємо як гнучкий процес адаптації, завдяки якому особистість здатна повертатися до рівноваги навіть після важких потрясінь. Подальші дослідження у цьому напрямку залишаються потрібними, оскільки вони дозволяють створювати ефективні методи психосоціальної допомоги, спрямовані на збереження психічного здоров'я, попередження дезадаптації та формування здатності до відновлення в умовах війни та поствоєнної реабілітації.

Література

1. Атаманчук Н. М. Психологія особистості : навчальний посібник. Полтава : ПНПУ імені В. Г. Короленка, 2022.
2. Кокур О. М. Резилієнтність особистості: сутність, структура та чинники розвитку. Актуальні проблеми психології. 2019.
3. Титаренко Т. М. Психологічна життєстійкість особистості: сучасні підходи до вивчення. Наукові студії із соціальної та політичної психології. 2018.

Олена ОЛІЙНИК,
студентка I курсу другого (магістерського) рівня вищої освіти
факультету психології та історії
Центральноукраїнський державний університет імені Володимира Винниченка
Науковий керівник: кандидат психологічних наук, доцент Ольга МІНЕНКО

РОЗВИТОК ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ (EQ), ЯК ВАЖЛИВА СКЛАДОВА УСПІШНОГО СОЦІАЛЬНОГО І ПСИХОЛОГІЧНОГО РОЗВИТКУ ДИТИНИ

Постановка проблеми. У системі чинників, що визначають успішність всебічного розвитку дитини, центральне місце посідає родинне виховання, яке є первинним інститутом емоційного досвіду. Саме в сім'ї закладаються основи емоційного інтелекту (EQ) через механізми імітації, емпатії та ідентифікації з батьками. Однак, на сучасному етапі розвитку суспільства, через високий темп життя та зайнятість батьків, спостерігається дефіцит якісного емоційного спілкування. Живий діалог з дитиною часто замінюється суто функціональним доглядом або спільним перебуванням у цифровому просторі. Батьки часто фокусуються на зовнішніх досягненнях дитини, ігноруючи її внутрішні переживання, що призводить до нездатності дитини розпізнавати і описувати власні почуття. Важливим є рівень емоційної компетентності самих батьків: дитина не може опанувати навички саморегуляції, якщо дорослі в сім'ї демонструють деструктивні способи вираження гніву або пригнічують будь-які прояви дитячої емоційності стереотипними фразами («хлопці не плачуть», «не злися» тощо), замість того, щоб поговорити з дитиною про її емоційні переживання. Проблема полягає в недостатній сформованості навичок емоційної саморегуляції у дітей, що підвищує їхню вразливість до деструктивних зовнішніх чинників і може призводити до порушень у психологічному розвитку та соціальної дезадаптації. За таких умов, емоційний інтелект (EQ), є не просто додатковою навичкою, а фундаментом життєстійкості особистості.

Викладення основного матеріалу. Вивчення психологічного поняття «емоційний інтелект» розпочалося в 1983 році, після публікації відомої монографії «Frames of mind» Говарда Гарднера, у якій він описав перші особливості емоційного інтелекту, припустивши, що не існує єдиного поняття «інтелект», а є його підтипи, які значною мірою впливають на життєдіяльність особистості. Гарднер розділив поняття «емоційного інтелекту» на внутрішньоособистісний і міжособистісний. Вчені Дж. Мейер і П. Селовей продовжили вивчати концепцію емоційного інтелекту, яку започаткував Гарднер, стверджуючи, що людина, яка володіє емоційним інтелектом, має п'ять основних здібностей:

1. Усвідомлення людиною власних емоцій.
2. Свідоме управління власними емоціями.
3. Змога мотивувати себе до діяльності (прагнення особистості спрямувати власні емоції на досягнення певної мети).

4. Розпізнавання та розуміння емоцій, які можуть виникати в інших людей (емпатія).
5. Вміння підтримувати доброзичливі відносини з соціумом.[1, с.21].

Більшість дослідників схиляється до думки, що сензитивним періодом розвитку емоційного інтелекту є дитинство, оскільки емоційний досвід, який дитина здобуває у сім'ї, дитячому садочку чи школі, формує її емоційні схеми та компетентності на основі емоційного інтелекту. Д. Гоулман зауважив, що «вікнами можливостей» для формування емоційних звичок, які впливають на якість подальшого життя особистості, є дитинство і підлітковий вік. Л.М. Новікова зазначає, що розвиток емоційного інтелекту є надзвичайно важливим в дошкільному та молодшому шкільному віці, оскільки саме в ці періоди відбувається активне емоційне ставлення, формування здатності відчувати почуття і потреби оточуючих. І.В. Опанасюк наголошує, що у старшому шкільному віці є передумови для свідомого розвитку емоційного інтелекту через гнучкість психічних процесів і підвищений інтерес до сфери внутрішнього «Я» [2, с. 212].

У Вікіпедії зазначено, що відповідно до досліджень, розвиток емоційного інтелекту дитини залежить від рівня розвитку EQ у батьків. Діти, чиї батьки демонструють високий рівень EQ, краще опановують управління власними емоціями. Емоційний інтелект є містком між емоційною та раціональною частинами мозку. Д. Гоулман підкреслює, що успіхи в кар'єрі та матеріальному становищі нерідко пов'язані саме з високим емоційним інтелектом. Нехтування розвитком EQ, зосереджуючись лише на інтелектуальних здібностях, схоже на спробу зазирнути через замкову щілину, коли двері повністю відчинені [3].

Висновки. Аналізуючи наукові підходи до вивчення емоційного інтелекту, можна стверджувати, що успішність особистості не обмежується лише когнітивними здібностями (IQ). Емоційний інтелект (EQ) є комплексною системою, що охоплює не лише самосприйняття та саморегуляцію, а й волюву сферу та соціальні навички (емпатію, здатність до побудови гармонійних стосунків). База емоційного ставлення до світу закладається у дошкільному та молодшому шкільному віці, а у підлітковий період дозволяє вивести ці процеси на рівень свідомої саморегуляції та самопізнання. Сім'я виступає не просто середовищем для розвитку емоційного інтелекту дитини, а є «емоційним дзеркалом» та основним джерелом досвіду, де через копіювання батьківських моделей поведінки дитина вчиться керувати власним емоційним станом. Виховуючи дитину, батьки мають працювати над власним емоційним інтелектом.

Література

1. Марчук С.В. Теоретичний аналіз поняття емоційного інтелекту в психології. *Науковий вісник Ужгородського університету. Серія «Психологія»*. 2021. № 3. С. 20 – 23.

URL: <https://dspace.uzhnu.edu.ua/server/api/core/bitstreams/3a1fd2cd-da4d-4620-9f41-a9040545ab6e/content>

2. Назарчук Н.В. Онтогенетичні аспекти розвитку емоційного інтелекту. *Теорія і практика сучасної психології*. 2018. № 3 С. 211 – 214 . URL: https://tpsp-journal.kpu.zp.ua/archive/3_2018/46.pdf

3. Вікіпедія.URL:
https://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%95%D0%BC%D0%BE%D1%86%D1%96%D0%B9%D0%BD%D0%B8%D0%B9_%D1%96%D0%BD%D1%82%D0%B5%D0%BB%D0%B5%D0%BA%D1%82

Єгор ОСТАПЄВ,
студент III курсу першого (бакалаврського) рівня вищої освіти
факультету професійно-педагогічної освіти
Донбаський державний педагогічний університет
Науковий керівник: доктор педагогічних наук, професор Еліна ПАНАСЕНКО

ОСОБИСТІСНА РЕЗИЛІЄНТНІСТЬ ЯК ЧИННИК АДАПТАЦІЇ ТА ВІДНОВЛЕННЯ ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я В УМОВАХ ВОЄННИХ І СОЦІОКРИЗОВИХ ТРАНСФОРМАЦІЙ

Постановка проблеми. Актуальність дослідження особистісної резилієнтності зумовлена зростанням масштабів суспільних криз і воєнних викликів, що істотно впливають на психічне здоров'я особистості. В умовах тривалої соціальної нестабільності підвищується рівень тривожності, емоційного виснаження та дезадаптації, що потребує наукового осмислення ресурсів психологічної стійкості. Особистісна резилієнтність постає як ключовий внутрішній ресурс, який забезпечує здатність індивіда ефективно долати стресогенні впливи та зберігати психологічну рівновагу. Особливої значущості набуває дослідження механізмів адаптації та відновлення психічного здоров'я в умовах воєнних дій, що супроводжуються втратами, невизначеністю та соціальними трансформаціями. Науковий інтерес до цієї проблематики зумовлений необхідністю розробки ефективних психолого-педагогічних стратегій підтримки різних категорій населення. Крім того, вивчення резилієнтності сприяє поглибленню розуміння взаємозв'язку між індивідуальними психологічними ресурсами та процесами соціальної адаптації. Таким чином, дослідження особистісної резилієнтності як чинника адаптації та відновлення психічного здоров'я є своєчасним і має важливе теоретичне та практичне значення.

Викладення основного матеріалу. Сучасні суспільні трансформації, зумовлені воєнними подіями та кризовими явищами, актуалізують проблему збереження і відновлення психічного здоров'я особистості як складного багатовимірного феномену, що поєднує когнітивні, емоційні та поведінкові компоненти. У цих умовах особливого значення набуває здатність індивіда адаптуватися до динамічних і часто травматичних змін соціального середовища, зберігаючи внутрішню цілісність і функціональну стабільність. Психологічна

адаптація розглядається як процес активної взаємодії особистості з навколишнім середовищем, що передбачає перебудову внутрішніх психічних структур і вироблення нових стратегій поведінки. Водночас, адаптаційні процеси значною мірою залежать від індивідуальних ресурсів, серед яких ключове місце посідає резилієнтність як інтегративна характеристика психіки. Як зазначають В. Панок, С. Максименко, М. Слюсаревський та ін., саме резилієнтність забезпечує здатність особистості протистояти стресогенним впливам, долати труднощі та відновлювати психологічну рівновагу після травматичних подій. У контексті сучасних викликів вона постає не лише як реактивний механізм, але й як проактивний ресурс, що сприяє особистісному зростанню. Таким чином, дослідження взаємозв'язку адаптації, резилієнтності та психічного здоров'я набуває особливої наукової і практичної значущості [3].

Психологічна резилієнтність у сучасній науковій парадигмі трактується як складна системна властивість особистості, що включає когнітивні, емоційно-вольові та соціальні компоненти, які забезпечують ефективне функціонування в умовах стресу. Вона пов'язана зі здатністю до саморегуляції, гнучкості мислення, оптимізму та сформованості адаптивних копінг-стратегій. Як підкреслюють О. Жогло, І. Руденко та В. Жогло, в умовах війни резилієнтність виступає важливим чинником, що визначає рівень психологічної стійкості особистості до травматичних впливів, зокрема втрат, невизначеності та загроз безпеці. Особливістю цього феномену є його динамічний характер, оскільки він може розвиватися під впливом життєвого досвіду та спеціально організованих психолого-педагогічних впливів. Дослідники наголошують, що резилієнтні особистості демонструють вищий рівень адаптації, здатність до конструктивного вирішення проблем та емоційної стабільності. Водночас низький рівень резилієнтності пов'язаний із підвищеною вразливістю до психічних розладів та дезадаптаційних проявів. Отже, формування резилієнтності виступає одним із пріоритетних завдань сучасної психології [2].

Важливим аспектом дослідження є аналіз типів адаптації особистості до умов пролонгованої війни, які можуть мати як конструктивний, так і деструктивний характер. Адаптаційні стратегії залежать від індивідуальних особливостей особистості, рівня її психологічних ресурсів та соціального контексту. Як зазначає О. Щотка, виділяються різні типи адаптації, серед яких домінують активна, пасивна та змішана форми, що відображають різні рівні включеності особистості у процес подолання труднощів. Активна адаптація характеризується використанням продуктивних копінг-стратегій, спрямованих на вирішення проблеми та збереження психічного благополуччя. Пасивна адаптація, навпаки, пов'язана з уникненням, запереченням або емоційною ізоляцією, що може призводити до погіршення психічного стану. Змішаний тип адаптації поєднує елементи обох стратегій і є найбільш поширеним у реальних умовах життєдіяльності. Дослідження показують, що ефективність адаптації значною мірою залежить від рівня резилієнтності особистості та її здатності до гнучкого реагування на зміни [4].

У контексті підготовки майбутніх психологів особливого значення набуває питання формування їхньої власної психологічної резилієнтності як професійно

важливої якості. Це зумовлено тим, що діяльність психолога передбачає постійний контакт із травматичним досвідом інших людей, що може призводити до професійного вигорання та вторинної травматизації. Як зазначає Л.Дунець, важливим є впровадження спеціальних тренінгових програм, спрямованих на розвиток стресостійкості, емоційної регуляції та навичок самодопомоги. Такі програми сприяють формуванню усвідомленого ставлення до власного психічного стану та розвитку ресурсів самопідтримки. Вони також забезпечують розвиток навичок рефлексії, що дозволяє майбутнім фахівцям ефективніше аналізувати власні переживання та професійні ситуації. Важливою складовою тренінгових програм є формування навичок соціальної підтримки та взаємодії, що підвищує рівень адаптації у складних умовах. Таким чином, тренінгові технології виступають ефективним інструментом розвитку резиліентності майбутніх психологів [1].

Суттєвим чинником збереження психічного здоров'я є також соціальне середовище, яке може виступати як ресурсом, так і фактором ризику для особистості. Соціальна підтримка, наявність значущих міжособистісних зв'язків та відчуття приналежності до спільноти сприяють підвищенню рівня резиліентності та адаптації. Як підкреслюють В. Панок, С. Максименко та М. Слюсаревський, підтримка ментального здоров'я населення в умовах війни потребує комплексного підходу, що включає як індивідуальні, так і соціальні інтервенції. Водночас соціальна ізоляція, нестабільність та відсутність підтримки можуть посилювати негативні психічні стани та ускладнювати процес відновлення. У цьому контексті важливою є роль державних і громадських інституцій у забезпеченні психологічної допомоги населенню. Розробка та впровадження комплексних програм підтримки ментального здоров'я дозволяє зменшити негативні наслідки кризових ситуацій. Особливу увагу слід приділяти вразливим категоріям населення, які потребують спеціалізованої допомоги [3].

Відновлення психічного здоров'я особистості в умовах війни є складним і тривалим процесом, що потребує комплексного підходу, який поєднує індивідуальні та соціальні ресурси. Воно включає як відновлення емоційної рівноваги, так і формування нових смислів і життєвих орієнтирів. Як зазначають О. Жогло, І. Руденко та В. Жогло, важливу роль у цьому процесі відіграють механізми саморегуляції та внутрішньої психологічної стійкості. Ефективність відновлення значною мірою залежить від рівня резиліентності особистості, її здатності до саморегуляції та підтримки з боку соціального оточення. У сучасних умовах особливо актуальним є використання інтегративних підходів, що поєднують різні методи психологічної допомоги. Це дозволяє враховувати індивідуальні особливості особистості та забезпечувати більш ефективну підтримку. Таким чином, відновлення психічного здоров'я є важливою складовою адаптаційних процесів у кризових умовах [2].

Висновки. Узагальнюючи викладене, слід зазначити, що резиліентність виступає ключовим чинником, який забезпечує ефективну адаптацію та відновлення психічного здоров'я особистості в умовах воєнних і соціокризових трансформацій. Вона інтегрує різноманітні психологічні ресурси, що дозволяють особистості зберігати стабільність і розвиватися навіть у складних життєвих

обставинах. Формування резилієнтності є важливим завданням системи психологічної освіти та професійної підготовки майбутніх фахівців. Особливу роль у цьому процесі відіграють тренінгові програми, які сприяють розвитку адаптивних стратегій поведінки та саморегуляції. Водночас ефективність цих процесів значною мірою залежить від соціального контексту та рівня підтримки з боку суспільства. Комплексний підхід до вирішення проблеми дозволяє забезпечити більш високий рівень психічного благополуччя населення. Отже, подальші дослідження у цьому напрямі є необхідними для розробки ефективних стратегій психологічної допомоги в умовах сучасних викликів.

Література

1. Дунець Л. М. Тренінгові програми як інструмент формування психологічної резилієнтності майбутніх психологів у період війни. *Modern Humanities*. 2026. № 1. С. 69–73. DOI: <https://doi.org/10.32782/3041-2005/2026-1.11>
2. Жогло О. В., Руденко І. М., Жогло В. В. Резильєнтність особистості в умовах війни: теоретичні засади формування. *Проблеми екстремальної та кризової психології*. 2025. № 2(10). С. 46–52.
3. Захист і підтримка ментального здоров'я українців в умовах воєнного стану: виклики і відповіді : монографія / НАПН України; за заг. ред. В. Г. Кременя; [В. Г. Панок, С. Д. Максименко, М. М. Слюсаревський, Л. І. Прохоренко, Н. В. Чепелева, Т. І. Куліш, С. Л. Чуніхіна, І. Г. Губеладзе, І. І. Ткачук, Н. А. Ярмола]. [Електронне видання]. Київ, 2024. 188 с.
4. Щотка О. П. Типи адаптації особистості до життєдіяльності в умовах пролонгованої війни. *Організаційна психологія. Економічна психологія*. 2025. Т. 36, № 3. DOI: <https://doi.org/10.31108/2.2025.3.36.3>

Ірина ПАЗЮК,

*студентка IV курсу першого (бакалаврського) рівня вищої освіти
факультету психології*

Карпатський національний університет імені Василя Стефаника

Науковий керівник: кандидат психологічних наук, доцент Наталія НАЗАРУК

КОМУНІКАТИВНИЙ ПОТЕНЦІАЛ ЯК ЧИННИК ПОДОЛАННЯ ЦИФРОВОЇ САМОТНОСТІ У ПІДЛІТКОВОМУ ВІЦІ

Постановка проблеми. Сучасний етап розвитку суспільства характеризується тотальною цифровізацією, яка докорінно змінює архітектуру міжособистісної взаємодії. Найбільш вразливою категорією до цих змін є підлітки, для яких спілкування є провідною діяльністю та фундаментом формування ідентичності. Попри ілюзію постійної включеності у соціальні мережі, дедалі гостріше постає проблема «цифрової самотності» — специфічного стану, при якому інтенсивна віртуальна активність не задовольняє

потребу в емоційній близькості, а навпаки, посилює відчуття ізоляції в реальному світі. Ключовим ресурсом у подоланні цього стану виступає комунікативний потенціал особистості.[3]

Питання самотності досліджували Д. Рассел та Л. Пепло, а в контексті вітчизняної психології — Г. Костюк та Т. Титаренко. Проблематика інтернет-залежності висвітлена у працях К. Янг, а також українських фахівців Н. Максимової та О. Кононова. Проте механізми впливу комунікативного потенціалу на трансформацію цифрової самотності в підлітковому віці потребують додаткового емпіричного уточнення.

Викладення основного матеріалу. Феномен «цифрової самотності» характеризується парадоксом зв'язаності: підліток може мати сотні віртуальних контактів, але відчувати глибокий емоційний вакуум. Це зумовлено редукцією невербальних сигналів у мережі (втрачається до 80% комунікативного коду), що веде до «емоційної глухоти» та зниження емпатії. Цифрова активність часто стає механізмом компенсації соціальних дефіцитів, проте відсутність фільтрів у реальному спілкуванні провокує зростання соціальної тривожності.[1]

Комунікативний потенціал ми розглядаємо як інтегративну характеристику, що включає не лише навички обміну інформацією, а й здатність до емпатії, саморегуляції та готовність до відкритої взаємодії офлайн. Саме високий рівень розвитку комунікативних та організаторських схильностей (за методикою КОС) дозволяє підлітку ефективно інтегруватися в реальне соціальне середовище, мінімізуючи «втечу» у віртуальний простір.

Для перевірки висунутих гіпотез було проведено емпіричне дослідження на базі Google Forms. Діагностичний комплекс включав: «Шкалу самотності UCLA», «Тест на інтернет-залежність» К. Янг та методику «КОС» В. Синявського та В. Федоришина.[2]

Результати дослідження продемонстрували стійкий негативний кореляційний зв'язок між рівнем комунікативного потенціалу та показниками цифрової самотності ($r = -0,68$). Підлітки з низьким рівнем комунікативних схильностей частіше демонструють ознаки інтернет-адикції, використовуючи мережу як «безпечний притулок» від реальних соціальних викликів. Натомість розвинений комунікативний потенціал виступає буфером, що захищає особистість від негативного впливу цифрового порівняння та синдрому FOMO (страху пропустити щось важливе). [4]

Виявлено, що високий рівень соціальної тривожності безпосередньо корелює з дефіцитом емоційного інтелекту. Підлітки, схильні до надмірної цифрової активності, мають труднощі у вербалізації власних почуттів (алекситимія), що ще більше посилює відчуття відокремленості від однолітків. Цифрова самотність у такому контексті є не просто результатом нестачі контактів, а наслідком їхньої низької якості та поверхневості.

Висновки. Таким чином, комунікативний потенціал є визначальним чинником у подоланні цифрової самотності підлітків. Розвиток навичок «живого» спілкування, здатності до емпатії та рефлексії дозволяє трансформувати деструктивну цифрову ізоляцію у конструктивний досвід самоактуалізації. Практичне значення отриманих результатів полягає у

можливості створення тренінгових програм для шкільних психологів, спрямованих на розвиток комунікативної компетентності як засобу профілактики інтернет-залежності.

Література

1. Максимова Н. Ю. Психологія адиктивної поведінки : навч. посіб. Київ, 2014.
2. Титаренко Т. М. Психологія життєвого світу особистості. Київ, 2003.
3. Young K. S. Caught in the Net. New York, 1998.
4. Russell D. UCLA Loneliness Scale (Version 3). *Journal of Personality Assessment*. 1996. Vol. 66. P. 20–40.

Софія ПІДМАЛІВСЬКА,

*студентка III курсу першого (бакалаврського) рівня вищої освіти
факультету психології*

Карпатський національний університет імені Василя Стефаника

Науковий керівник: кандидат психологічних наук, доцент Наталія НАЗАРУК

ПСИХОЛОГІЧНІ ЗАХИСНІ МЕХАНІЗМИ ТА ДИНАМІКА ТРИВОЖНОСТІ МОЛОДІ В УМОВАХ ПОВНОМАСШТАБНОЇ ВІЙНИ

Постановка проблеми. У сучасних умовах повномасштабної війни українське суспільство зазнає значних психологічних навантажень, що особливо відображається на емоційному стані молоді. Постійна небезпека, інформаційний тиск, втрата стабільності та звичного способу життя сприяють підвищенню рівня тривожності та формуванню хронічного стресу. Як зазначають сучасні дослідники, психоемоційний стан молодих людей у період військових конфліктів характеризується високим рівнем тривожності, страху та невизначеності [1, с. 52].

Проблема психологічних захисних механізмів бере свій початок у психоаналітичній традиції та розглядається як один із ключових способів адаптації особистості до внутрішніх і зовнішніх конфліктів. У сучасних умовах війни активізація захисних механізмів виступає важливим фактором збереження психічної рівноваги та подолання негативних емоційних станів [2, с. 118]. Водночас динаміка тривожності молоді та особливості функціонування захисних механізмів у таких екстремальних умовах потребують подальшого наукового осмислення.

Викладення основного матеріалу. Тривожність розглядається як емоційний стан, що виникає у відповідь на реальну або потенційну загрозу та супроводжується відчуттям напруження, неспокою і невизначеності. У контексті воєнних подій тривожність набуває тривалого характеру та стає фоновим станом психіки. Згідно з дослідженнями, у молоді тривожність часто пов'язана з

переживанням небезпеки, нестабільності майбутнього та соціальної невизначеності [3, с. 24].

У відповідь на підвищений рівень тривожності психіка активізує захисні механізми, які функціонують переважно на несвідомому рівні. До найбільш поширених серед молоді в умовах війни належать заперечення, витіснення, раціоналізація та проєкція. Заперечення дозволяє ігнорувати або зменшувати значущість травматичних подій, що тимчасово знижує рівень тривоги. Витіснення забезпечує усунення болісних переживань зі свідомості, тоді як раціоналізація допомагає логічно пояснити складні життєві обставини.

Проєкція, у свою чергу, проявляється у приписуванні власних тривожних переживань іншим людям або зовнішнім обставинам. Як свідчать дослідження, використання таких механізмів є типовим для ситуацій підвищеного стресу, проте їх надмірна фіксація може призводити до спотворення сприйняття реальності та ускладнювати адаптацію [2, с. 120].

Динаміка тривожності молоді в умовах війни має хвилеподібний характер і залежить як від зовнішніх факторів (інтенсивність бойових дій, інформаційний фон), так і від внутрішніх ресурсів особистості. На початкових етапах війни спостерігається різке зростання тривожності, яке з часом частково стабілізується за рахунок адаптаційних процесів. Однак тривале перебування у стресовому середовищі може призводити до формування хронічної тривожності, емоційного виснаження та апатії [4, с. 9].

Водночас важливу роль відіграють більш зрілі захисні механізми, такі як сублімація та гумор, які сприяють конструктивному опрацюванню переживань. Сублімація дозволяє трансформувати негативні емоції у продуктивну діяльність, тоді як гумор виступає ефективним способом зниження емоційної напруги. Згідно з дослідженнями, розвиток адаптивних стратегій подолання тривожності є важливим чинником психологічної стійкості молоді в умовах війни [5, с. 3].

Висновки. Отже, повномасштабна війна виступає потужним стресогенним фактором, що зумовлює підвищення рівня тривожності у молоді. У відповідь на це психіка активізує різноманітні захисні механізми, які виконують функцію зниження емоційної напруги та забезпечення адаптації. Встановлено, що ефективність психологічного захисту залежить від рівня зрілості використовуваних механізмів: більш адаптивні форми сприяють збереженню психічного здоров'я, тоді як домінування примітивних механізмів може призводити до дезадаптації. Перспективним напрямом подальших досліджень є вивчення взаємозв'язку між типами захисних механізмів і рівнем тривожності молоді, а також розробка психологічних програм підтримки в умовах воєнного часу.

Література

1. Пасхін Г. І. Особливості психологічного та емоційного стану осіб молодого віку під час військових конфліктів. *Mental Health Journal*. 2025. С. 52 – 55.
2. Лазуренко О. О., Тертична Н. А., Сміла Н. В. Напрями психологічної підтримки українських студентів під час війни. *Журнал сучасної психології*. 2023. С.120 – 126.

3. Яремко Р. та ін. Теоретичне дослідження проблеми тривожності особистості. *Молодий вчений*. 2022. С.24 – 32.
4. Березовська Л. І., Полегонький В. В. Вплив часової перспективи на тривожність молоді. *Наукові записки*. 2025. С. 9 – 16.
5. Скакунова О. Психологічні шляхи подолання тривожності у молоді в умовах війни. *Габітус*. 2024. С.3 – 13.

Жанна ПІНЧУК,
студентка І курсу другого (магістерського) рівня вищої освіти
факультету психології та історії
Центральноукраїнський державний університет імені Володимира Винниченка
Науковий керівник: кандидат психологічних наук, доцент Ірина МАМЧУР

ОСОБЛИВОСТІ СІМЕЙНОГО СЕРЕДОВИЩА В РОДИНАХ УЧАСНИКІВ/УЧАСНИЦЬ БОЙОВИХ ДІЙ

Постановка проблеми. Кількість учасників бойових дій в Україні станом на жовтень 2025 року вже понад 1,3 млн. громадян. Про таку кількість УБД повідомило Міністерство у справах ветеранів України. При цьому більшість отримали статус після 2022 року. Кількість ветеранів продовжує зростати, що вимагає системного підходу до їхньої реінтеграції в мирне життя [2;5]. Сім'я виступає центральною ланкою в цьому процесі, оскільки вона є основним ресурсом підтримки та найважливішим стабілізуючим фактором для ветерана. Водночас процес повернення часто ускладнюється конфліктом між потребами військової служби щодо часу та енергії вступають у протиріччя з потребами родини. Психологічні наслідки бойового досвіду, такі як ПТСР та емоційна відстороненість, створюють значні комунікативні бар'єри та вимагають від близьких готовності прийняти змінену особистість ветерана. Саме тому актуальним завданням є розробка цілісної системи соціально-психологічної допомоги, яка б охоплювала не лише бійця, а й активувала ресурси всієї родини для успішної адаптації до цивільних умов [5].

Однією з важливих проблем є складність психосоціальної адаптації. Учасники бойових дій стикаються з серйозними труднощами при переході від «режиму виживання» до цивільної комунікації, що впливає на специфіку взаємостосунків із друзями та найближчим оточенням. Набутий бойовий досвід, який допомагав вижити на фронті, часто стає перешкодою в сімейному житті, формуючи специфічні шаблони поведінки [2;3]. Теоретичне осмислення проблеми вказує на суперечність між військовою службою та сім'єю як двома інституціями, що висувають високі вимоги до відданості, часу та енергії особи, провокуючи внутрішній конфлікт. Це сформувало таке поняття як «жадібні інституції» [3].

Під час перебування бійця на фронті родина зазнає значних змін: дружини змушені перебирати на себе подвійну відповідальність (побутову, фінансову,

виховну), що призводить до емоційного виснаження та вторинної травматизації. Повернення військового вимагає повторної адаптації обох сторін, оскільки очікування родини часто не збігаються з реальністю [2;3]. Сімейні середовища родин військовослужбовців відчують на собі психологічні наслідки війни. Посттравматичний стресовий розлад (ПТСР), підвищена тривожність, дратівливість та емоційна відстороненість ветеранів створюють бар'єри у спілкуванні, що часто веде до соціальної ізоляції, зростання рівня розлучень та криз довіри в суспільстві.

Діти військовослужбовців страждають від «синдрому військової сім'ї», що проявляється у відчутті тривоги, страху втрати батьків та труднощах у соціалізації через відсутність стабільного батьківського піклування [3].

Важливим і необхідним моментом повернення є готовність та підтримка родин. Проблема полягає не лише у самому факті повернення, а й у готовності сім'ї прийняти змінену особистість ветерана [2]. В Україні спостерігається гостра потреба у впровадженні системного соціального супроводу, оскільки багато родин залишаються наодинці зі своїми проблемами, не знаючи про існуючі центри допомоги. Збільшення кількості осіб із військовим досвідом ставить відкритим питання комплексної адаптації бійців до мирного життя. За вісім років розвивалися сфери психологічної, юридичної допомоги, профадаптації та послуги санаторно-курортного лікування для військових. Проте на низькому рівні розвитку залишилася соціально-психологічна допомога сім'ям учасників бойових дій [5].

Отже, головною проблемою є забезпечення цілісної системи психосоціальної допомоги, яка б охоплювала не лише самого військовослужбовця, а й активувала ресурси його родини та громади для успішної реінтеграції.

Викладення основного матеріалу. Сімейне середовище в родинах учасників бойових дій є динамічною структурою, яка зазнає суттєвих трансформацій під впливом воєнного досвіду, тривалих розлук та складнощів реінтеграції. Саме сім'я може стати дієвим та реальним ресурсом підтримки учасників бойових дій [2]. Родина може виступати як найважливішим стабілізуючим фактором та ресурсом підтримки, так і середовищем виникнення гострих конфліктів. Сім'я є динамічною структурою, що відображає зміни в суспільстві та сприяє створенню безпечного простору для життєдіяльності, який підтримується тісними родинними зв'язками. Тому соціально-психологічна допомога сім'ям військовослужбовців є важливою, оскільки передбачає безпеку та захищеність близьких бійців [5].

Участь у бойових діях змінює систему цінностей, моральні орієнтири та поведінкові шаблони військового. Потрібно бути готовим, що військовослужбовець, який повертається додому, є іншою людиною з унікальним досвідом. Необхідно прийняти його нові погляди, моральні цінності, проблеми, страхи, прояви агресії тощо. Без прийняття та підтримки сім'ї, без любові, турботи, тепла, повернення до мирного життя майже неможливе. Ні в якому випадку не можна віддалятися та відгороджуватися, адже учасник бойових дій може залишитися наодинці зі своїми спогадами, що може бути

небезпечними для психоемоційного здоров'я. Він має зрозуміти, що потрібен, що поруч з ним рідна людина, яка прийме його будь-яким [2].

Військовослужбовець, учасник бойових дій живе за «правилами війни» і у цивільному житті. Шаблони поведінки, що допомагали вижити в бою (гіперпильність, емоційна відстороненість, швидка реакція на загрозу), стають перешкодою в мирному житті [2]. Наприклад, емоційна «замороженість» може сприйматися рідними як байдужість або відчуженість [1].

Військовослужбовці часто мають проблеми із посттравматичним стресовим розладом. Психологічні наслідки (ПТСР, вторинна травматизація) проявляється у вигляді дратівливості, труднощів зі сном, спалахів агресії та емоційної ізоляції. Люди з ПТСР мають відчуття відстороненості або відсутності близькості з людьми, з якими раніше були близькі, негативні переконання про себе та інших; негативні емоції та звинувачення; часом можуть нехтувати діяльністю та інтересами, які подобались раніше; може бути особиста неможливість відчувати щастя, задоволення чи почуття любові [3]. Це створює бар'єри для відкритої комунікації та близькості [1].

В родинях, де є учасник бойових дій спостерігається трансформація сімейних ролей та обов'язків. Під час служби одного з членів подружжя відбувається асиметричний розподіл ролей. Одна з причин - подвійне навантаження. Той хто залишається вдома (частіше дружина), змушений одноосібно вирішувати фінансові, побутові питання та виховання дітей. Жінка за час відсутності чоловіка, учасника бойових дій, зіткнувшись з певними потребами й проблемами, навчилася їх самостійно розв'язувати. У неї з'являється відчуття гордості за власні успіхи й здобутки, водночас, вона відчуває розлюченість, досаду, злість, озлобленість через те, що їй довелося самостійно вирішувати проблемами та справлятися з труднощами [2]. Такі сім'ї фактично стають «монобатьківськими» на період служби [3]. Друга причина - криза повернення. Після демобілізації військового буває важко повернутися до ролі активного учасника сімейного життя, а у іншому партнеру – «повернути» частину обов'язків, що призводить до боротьби за владу в сім'ї та конфліктів. При поверненні військовослужбовця додому, подружжя може зіштовхнутися з проблемами у відносинах: нові знайомі, друзі, підозра у невірності другої половини [2; 3]. Третя причина - гендерні особливості. Чоловіки - УБД частіше ізолюють себе для подолання стресу, тоді як жінки-УБД зазвичай прагнуть ділитися переживаннями, але можуть гостро реагувати (гнів, роздратування) на брак адекватної підтримки з боку партнера [2].

У сімейних середовищах родин, де є учасник чи учасниця бойових дій простежується динаміка конфліктів та ризики насильства. Конфліктне середовище в таких родинях підживлюється постійною напругою та режимом «виживання» Військовослужбовець, який перебуває в постійному стресі й мобілізації всіх своїх ресурсів для виживання, може ставати емоційно відстороненим, щоб захистити себе від негативних емоцій та абсолютно незалученим в буденні справи сім'ї. Психологічний стан постійної напруги з обох сторін часто ускладнює відкриту комунікацію [3]. Така ситуація може стати причиною конфліктів, через нерівномірний розподіл побуту,

комунікативні бар'єри (уникнення розмова про травматичний досвід), емоційне вигорання та невизначеність майбутнього [3]. Також може призвести до домашнього насильства, що часто пов'язано з неможливістю бійця вчасно переключатися з «військового режиму» та психологічними наслідками бойової травми [1].

Після повернення військового виникає криза:

- військовому важко знову інтегруватися в побутові процеси та прийняти нову самостійність партнера;

- партнер, який звик до повної відповідальності, може відчувати роздратування або образу через необхідність «повертати» частину влади у сім'ю;

- спостерігається конфлікт «жадібних інституцій», де вимоги армії щодо відданості та часу вступають у протиріччя з потребами сім'ї.

Окремо варто звернути увагу на психоемоційний стан дітей у сім'ях військовослужбовців. Адже діти гостро реагують на зміни в сімейній структурі, відчуваючи тривогу, страх та невпевненість. Діти, які залишаються без батьківського піклування через участь одного з батьків у бойових діях, можуть відчувати тривогу, страх та невпевненість, що призводять до психологічного стресу та емоційної нестабільності [3]. У таких родинах спостерігається «синдром військової сім'ї». Це поняття не нове, з'явилося воно ще у другій половині ХХ століття, набуло свого поширення в 90-х роках ХХ століття та торкнулося України вже в ХХІ столітті. Поведінкові та психосоціальні проблеми дітей, що виникають через тривалі ротації батьків та втрату звичного емоційного контакту [3]. В родинах військовослужбовців не завжди враховані потреби дітей. Діти можуть потребувати більше уваги, запевнення в безпеці та дозволу виражати злість чи смуток через відсутність батька/матері [2].

Незважаючи на складнощі, сім'я залишається головним ресурсом реінтеграції. Через воєнні дії в нашій країні підвищується увага до чинників сімейної адаптації учасників бойових дій після повернення до умов цивільного життя. Саме сім'я може стати дієвим та реальним ресурсом підтримки учасників бойових дій [2]. Успішна адаптація можлива через:

- психоедукацію: інформування рідних про симптоми ПТСР та контузії допомагає нормалізувати стан бійця в їхніх очах;

- модель BASIC Ph, залучення шести каналів подолання кризи (віра, емоції, соціальні зв'язки, уява, розум, фізична активність);

- спільна діяльність, через поступове залучення ветерана до повсякденних справ без надмірного тиску і критики [2;4].

Впровадження системного соціального супроводу та створення підтримуючих спільнот у громадах є необхідним для збереження цілісності родин та запобігання соціальної ізоляції ветеранів.

Висновки. Сім'я є центральною ланкою та найважливішим стабілізуючим фактором, що безпосередньо впливає на успішну реінтеграцію ветеранів та його ефективність після повернення до цивільного життя.

Готовність родини до воз'єднання є складним процесом адаптації до середовища, яке суттєво змінилося за час розлуки. До цього процесу мають

готуватися обидві сторони, оскільки психологічні трансформації відбуваються як у військовослужбовця, так і у членів його сім'ї.

Основними дестабілізуючими чинниками в сімейному середовищі є «невидимі травми» (ПТСР, наслідки контузій), порушення комунікації (уникнення розмов про війну, маніпулювання) та асиметрія сімейних ролей, де дружина часто змушена перебирати на себе повну відповідальність за побут.

Специфічні поведінкові шаблони («правила війни»), такі як гіперпильність та емоційне оніміння, допомагають бійцю вижити на фронті, але стають комунікативними бар'єрами у стосунках із близькими.

Діти в таких родині є найбільш вразливими; вони часто страждають від «синдрому військової сім'ї», що проявляється через тривожність, страх розлуки та труднощі в соціалізації, вимагаючи особливого психологічного підходу з боку батьків [2;4].

І насамкінець, варто пам'ятати, що при спілкуванні з ветераном, потрібно керуватися правилом 4х4, що означає надавати інформацію військовослужбовцю короткими реченнями по 4 слова і таких речень має бути 4. Та, виходячи із принципу, рівний - рівному. Ці правила та принципи важливі як для комунікації в родині, так і в суспільстві.

Література

1. Акименко Ю. Ф., Сила Т. І, Як допомогти родині учасника бойових дій. Чернігів : "Десна-Поліграф", 2017. 144 с.
2. Дуля А., Лях Т., Спіріна Т. Готовність сімей до повернення учасника бойових дій додому. *Ввічливість. Humanitas*, 2024, № 2, С. 24–29.
3. Коломієць Т. В., Івіна М. Ю. Конфлікти в сім'ях військовослужбовців: теоретичні засади дослідження та практичні підходи до вирішення. *Вісник НТУУ «КПІ». Політологія. Соціологія. Право*. Випуск 4(64) 2024, С.6-14.
4. Невидимі наслідки війни. Як розпізнати? Як спілкуватись? Як допомогти подолати? Довідник для широкого кола фахівців. Київ, 2023. 164 с.
5. Шинкарьова Л. В. Досвід соціально-психологічної допомоги дружинам учасників бойових дій у США та в Україні. *Дніпровський науковий часопис публічного управління, психології, права*. Випуск 3, 2022. С. 252 – 257.

Софія ПОГОРЕЛОВА,

*студентка III курсу першого (бакалаврського) рівня вищої освіти
факультету психології та історії*

*Центральноукраїнський державний університет імені Володимира Винниченка
Науковий керівник: кандидат психологічних наук, доцент Ірина МАМЧУР*

ОСОБЛИВОСТІ ЕМОЦІЙНОЇ СФЕРИ ВОЛОНТЕРІВ

Постановка проблеми. Тривалий стрес, особливо пов'язаний із систематичним наданням допомоги людям у складних життєвих обставинах, має суттєві негативні наслідки для психоемоційного стану особистості [3; 5]. У процесі такої діяльності поступово відбувається виснаження внутрішніх ресурсів, що особливо характерно для волонтерів, які регулярно взаємодіють із проявами людського болю, втрат і кризових ситуацій [2]. У даному випадку йдеться не лише про фізичну втому, а й про розвиток емоційного спустошення, зниження впевненості у власних можливостях, а також зміну ставлення до реципієнтів допомоги [1].

Із початком повномасштабної війни волонтерська діяльність для значної частини населення набула системного та щоденного характеру [2]. Постійна необхідність оперативного реагування на запити, висока відповідальність за інших, а також обмеженість ресурсів формують стійке психоемоційне напруження [4]. За таких умов волонтери часто функціонують на межі власних можливостей, ігноруючи потребу у відпочинку та відновленні [1].

З часом це призводить до накопичення втоми, підвищеної дратівливості, порушень сну та втрати відчуття задоволення від діяльності [3]. Такі зміни негативно впливають не лише на психологічний стан волонтерів, а й на ефективність їхньої допомоги [2]. Незважаючи на зростання уваги до проблеми емоційного вигорання, спостерігається недостатня розробленість доступних і практично орієнтованих підходів до його профілактики та подолання [1; 5].

Тому важливо краще зрозуміти, що саме призводить до емоційного вигорання у волонтерів і які методи, технології, засоби можуть допомогти зберегти їхній психологічний стан у таких складних умовах [4].

Викладення основного матеріалу. Емоційне вигорання у волонтерів є складним і багатофакторним явищем, яке не має чітко визначеної послідовності розвитку симптомів [3]. Найчастіше воно формується поступово, як результат тривалого впливу психоемоційних навантажень, і може залишатися неусвідомленим самою особистістю на початкових етапах [5].

Зазвичай волонтерська діяльність розпочинається на фоні високої мотивації та емоційного піднесення, що супроводжується відчуттям значущості власного внеску [1]. Проте одночасно спостерігається тенденція до надмірного залучення, коли індивід бере на себе обсяг завдань, що перевищує його адаптаційні можливості [4].

У подальшому виникають ситуації, пов'язані з неможливістю надати допомогу всім, хто її потребує, а також із повторюваністю травматичних історій [2]. Це сприяє формуванню почуття провини та безсилля, що поступово виснажують емоційний ресурс особистості [5].

На наступних етапах відбувається трансформація емоційного реагування: знижується рівень емпатійного залучення, формується емоційна дистанційованість як захисний механізм [3]. Водночас зростає хронічна втома, яка не зникає навіть після відпочинку [1].

Умови воєнного стану значно посилюють зазначені процеси. Високий рівень невизначеності, необхідність швидкого прийняття рішень, обмеженість

часу та ресурсів, а також постійна загроза безпеці формують додаткове навантаження на психіку волонтерів [4].

Особливу роль відіграє тривалий контакт із травматичним досвідом інших людей. Систематичне залучення до переживань постраждалих може призводити до вторинної травматизації, що проявляється у вигляді тривожності, дратівливості та емоційного виснаження [5].

Окремим чинником ризику є відсутність чітких меж між волонтерською діяльністю та особистим життям [1]. Неможливість відмовити у допомозі, постійна доступність для комунікації та відсутність регламентованого робочого часу сприяють хронічному перевантаженню [4].

Варто зазначити, що значна частина волонтерів не ідентифікує власний стан як проблемний, що пов'язано з установкою на пріоритетність потреб інших. Це ускладнює своєчасне виявлення ознак вигорання та звернення по допомогу [3].

Тому емоційне вигорання у волонтерів є процесом поступової втрати психоемоційних ресурсів у складних умовах тривалого стресу [5]. Воно поєднує в собі високий рівень мотивації до допомоги, переживання безсилля та обмежені можливості для відновлення, що зумовлює необхідність розробки ефективних стратегій психологічної підтримки [4].

Висновки. Таким чином, волонтерська діяльність пов'язана з підвищеним ризиком розвитку емоційного вигорання, яке формується поступово — від стадії емоційної напруги та активного опору та до фази виснаження. Зазначений процес має комплексний характер і проявляється на соматичному, емоційному, когнітивному та поведінковому рівнях, що суттєво впливає на якість міжособистісної взаємодії та ефективність діяльності.

Індивідуальні відмінності у швидкості та інтенсивності розвитку вигорання значною мірою зумовлені особистісними характеристиками волонтерів [4]. Зокрема, вагому роль відіграють інтелектуальні (допитливість, рефлексивність, критичне мислення), комунікативні (емпатійність, комунікабельність, здатність до конструктивної взаємодії) та емоційно-мотиваційні (потреба у соціальних контактах, емоційна стабільність, адекватна самооцінка, навички саморегуляції) компоненти. Їх інтеграція визначає адаптаційний потенціал особистості та здатність ефективно долати тривалий стрес.

Перспективними напрямками подальших досліджень є вивчення довгострокових наслідків емоційного вигорання у волонтерів, емпірична оцінка ефективності програм психологічної підтримки в різних сферах волонтерської діяльності, а також удосконалення професійної підготовки психологів до роботи з цією категорією осіб в умовах воєнного стану [2; 5]. Особливої уваги потребує розробка комплексних заходів, спрямованих на забезпечення психологічної безпеки волонтерів, підтримання їхньої мотивації до допомоги, збереження емоційної стійкості та підвищення стійкості до стресу в умовах тривалих кризових навантажень.

Література

1. В'юнковська Ж. В. Профілактика та протидія психоемоційного вигорання волонтерів : кваліфікаційна робота на здобуття ступеня магістра : спец. 053 «Психологія» / наук. кер. Т. І. Дучимінська. Луцьк : Волинський національний університет імені Лесі Українки, 2024. 71 с.
2. Пилипенко Л. В., Пилипенко В. М., Тимчук І. О. Психологічні особливості емоційного вигорання у волонтерів під час воєнного стану. *Наукові інновації та передові технології*. 2025. № 5(45). С. 2126-2134. URL: [https://doi.org/10.52058/2786-5274-2025-5\(45\)-2126-2134](https://doi.org/10.52058/2786-5274-2025-5(45)-2126-2134) (дата звернення: 25. 03. 2026).
3. Мірошніченко О. Профілактика «синдрому» професійного вигорання у працюючих в екстремальних умовах: навч.-метод. посіб. Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2013. 155 с.
4. Балашов Є. М., Гончаренко В. П. Психологічна стійкість волонтерів в умовах стресу. Острог: НаУОА, 2023. 256 с.
5. Василенко І. А. Психологічна травматизація волонтерів: шляхи подолання. Київ: Каравела, 2023. 224 с.

Юлія ПОЗНЯК,

*студентка I курсу другого (магістерського) рівня вищої освіти
факультету психології та історії*

*Центральноукраїнський державний університет імені Володимира Винниченка
Науковий керівник: кандидат психологічних наук, доцент Олена БЛИЗНЮКОВА*

ОСОБЛИВОСТІ СІМЕЙНИХ ВІДНОСИН У ДИСТАНТНИХ СІМ'ЯХ

Постановка проблеми. Сім'я є важливим соціальним інститутом, у якому закладається підґрунтя розвитку особистості громадянина, зокрема формується його характер, виховуються почуття, звички, ставлення до різних аспектів життя – до самого себе, до інших людей, до взаємин із ними, до праці. З огляду на це, сім'я залишається цінністю та потужним засобом психологічного впливу на особистісний розвиток і самоактуалізацію. На сучасному етапі суспільного розвитку спостерігається поширення такого феномену, як дистантні сім'ї (сім'ї, члени яких проживають на різних географічних відстанях). Це зумовлено різними причинами: глобалізацією, трудовою міграцією, зростанням збройних конфліктів, навчанням у різних країнах, необхідністю фінансового забезпечення родини. З кожним роком кількість дистантних сімей зростає, унаслідок чого підвищується актуальність дослідження шлюбу, в якому подружжя перебуває в умовах тривалої розлуки.

Викладення основного матеріалу. У науковій літературі дистантна сім'я розглядається як сім'я, члени якої протягом тривалого періоду з різних причин проживають окремо один від одного. Науковці визначають дистантну сім'ю як сімейну систему, у якій подружжя чи значущі партнери підтримують «шлюбні (партнерські) взаємовідносини, проте вимушені з різних причин жити окремо

один від одного протягом тривалого часу» [1, с.105]. Подібна форма подружнього життя формує специфічні умови для розвитку сімейних відносин, адже кількість безпосередніх контактів між членами сім'ї суттєво зменшується, обмежується можливість спільного переживання важливих подій, а також трансформується структура емоційного взаємозв'язку.

Психологічними ознаками дистантної сім'ї є:

1. відсутність або суттєве порушення функціонування хоча б одного елемента системи сімейних відносин:

- неузгодженість виховної та соціалізаційної мети подружньої пари із загальним призначенням сімейної системи;
- розбалансування подружніх зв'язків, що проявляється у відсутності належного розподілу сімейних ролей, невідповідності цілей і правил функціонування сім'ї як цілісної системи;

- обмеження активності, спрямованої на розвиток сім'ї, та невідповідності до змін, що відбуваються як у житті сім'ї загалом, так і в житті кожного її члена окремо;

2. зниження якості функціонування сім'ї, включно до повної нездатності виконувати сімейні обов'язки і, як наслідок, незадоволення ключових потреб її членів [1, с. 108].

З огляду на те, що подружжя фактично більшу частину сімейного життя проводить окремо одне від одного, дистантну сім'ю можна віднести до номінальних, що підвищує ризик подружньої зради і розлучення. Подружня пара у дистантній сім'ї часто відчуває дефіцит позитивних емоційних проявів, брак любові, ніжності й тепла. Як зазначають фахівці, втрата постійних контактів спричиняє відчуження членів родини, унаслідок чого сімейні стосунки можуть набувати формального характеру [3, с. 106]. Відсутність або обмеженість безпосереднього спілкування між партнерами впливає на їхній емоційний стан, змінюються традиційні сімейні ролі, втрачається близькість взаємин. Крім того, наслідком емоційної ізоляції та зростання напруги у сімейних відносинах є трансформація ролей і відповідальності. Досить часто, особливо в умовах трудової міграції, на перший план виходять економічні взаємовідносини. Ці чинники можуть спричинити погіршення фізичного та психічного здоров'я, підвищення конфліктності, що зрештою може призвести до розриву шлюбних стосунків.

Зважаючи на актуальність проблематики для українського суспільства в умовах зростання кількості дистантних сімей через війну, слід виокремити характерні особливості, які чинять додатковий тиск на подружжя:

- вимушеність розлуки, оскільки подружжя не планувало розлуку, а опинилося в ній унаслідок евакуації, міграції чи мобілізації;

- психологічна нестабільність, в ситуації якої обидва партнери переживають втрату звичного способу життя, тривогу за власне майбутнє та майбутнє сім'ї, зниження ресурсу емоційної підтримки;

- кризовість сімейних ролей, коли один із членів сім'ї (частіше дружина) бере на себе відповідальність за виховання дітей, побут, адаптацію та інтеграцію, що призводить до перевантаження;

– порушення комунікації, позаяк дистанційна форма спілкування позбавляє тактильної підтримки та ускладнює повноцінне розв’язання конфліктних ситуацій [2, с. 197].

З огляду на особливості функціонування дистантних сімей, передусім їхню емоційну вразливість і порушення усталених форм взаємин, виникає потреба в осмисленні психологічних труднощів, з якими стикаються члени сім’ї в умовах тривалого розставання. До таких викликів належать:

– емоційне виснаження, що виникає через почуття тривоги, провини, безсилля внаслідок неможливості вплинути на ситуацію чи покращити її. У центрі проблеми – втрата взаємопідтримки партнерів, які раніше розподіляли обов’язки та спільно вирішували побутові питання, а тепер функціонують автономно;

– низький рівень довіри, оскільки, перебуваючи на відстані, подружжя часто стикається з ревностями та сумнівами щодо майбутнього, що посилює напругу у стосунках;

– самотність і депривація, адже відсутність партнера поруч особливо гостро переживається в кризові моменти (адаптаційні труднощі, хвороба, проблеми з дітьми, фінансові труднощі) [4, с. 44].

Висновки. Отже, сімейні відносини у дистантних сім’ях зазнають суттєвих змін у ролях і відповідальності через емоційне виснаження, порушення комунікації, зниження рівня довіри, переживання самотності та депривації. Це може спричинити погіршення фізичного, емоційного й психічного здоров’я, підвищення конфліктності та, зрештою, призвести до подружніх зрад і розлучення. Ключовими факторами забезпечення психологічної стійкості й стабільності подружжя є збереження довіри, гнучкості та адаптивності у взаєминах.

Література

1. Венгер Г. С. Психологічні особливості рольових стосунків у дистантних сім’ях. *Проблеми сучасної психології*. 2015. Випуск 27. С. 103-116.
2. Волонтир М. Н. Психологічна підтримка дистантних сімей українських біженців у Швейцарії: ресурси, виклики та інтервенції. *Габітус*. 2025. Випуск 75. Т. 1. С. 196-200.
3. Мельник Т. Подружні стосунки на відстані: психологічні особливості. *Вісник психології*. 2021. № 2. С. 100–107.
4. Слободянюк О. Соціально-психологічні особливості дистантних родин. *Наука і практика*. 2022. № 4. С. 40–45.

Сергій ПОЛТАВЦЕВ,
*студент IV курсу першого (бакалаврського) рівня вищої освіти
факультету психології та історії
Центральноукраїнський державний університет імені Володимира Винниченка
Науковий керівник: кандидат педагогічних наук Юлія РУДЕНКО*

РОЗВИТОК ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ ЗАСОБАМИ АРТ ТЕРАПІЇ В УМОВАХ ВІЙНИ

Постановка проблеми. Сучасний інтерес до проблеми емоційного інтелекту особистості зумовлений особливостями розвитку світового суспільства, яке перебуває у стані стрімких трансформацій. Новітні глобалізаційні виклики, інтенсивний розвиток ІТ-технологій, зростання соціальної нестабільності, пандемія коронавірусу та тривалі воєнні конфлікти створюють безпрецедентні умови для становлення особистості, водночас висуваючи серйозні вимоги до її психічного здоров'я. Особливо вразливою категорією є діти молодшого шкільного віку, які через обмежений життєвий досвід не володіють достатніми навичками подолання психологічних навантажень, пов'язаних із життям в умовах повномасштабної війни.

У зв'язку з цим розвиток емоційного інтелекту молодших школярів набуває особливої значущості як умова збереження їхнього психоемоційного здоров'я як у теперішньому, так і в майбутньому. Це пояснюється тим, що діти цього віку ще не мають достатньо сформованої емоційної сфери для опрацювання складних переживань, пов'язаних із травматичним досвідом – обстрілами, втратою близьких людей, житла, звичного способу життя, а також спостереженням руйнувань і загибелі людей. У сучасних українських реаліях розвиток емоційного інтелекту виходить за межі традиційного психолого-педагогічного завдання і виступає важливим засобом психологічного захисту дітей від наслідків воєнних потрясінь.

Викладення основного матеріалу. Молодший шкільний вік, що відзначається високою чутливістю та пластичністю психічних процесів, є періодом інтенсивного емоційного розвитку дитини. У процесі взаємодії з однолітками та дорослими в освітньому середовищі формуються соціальні емоції, зокрема почуття власної гідності та здатність до емпатії. Осмислення власних переживань і вчинків сприяє розвитку самосвідомості, рефлексії та децентрації, тобто здатності розуміти емоційні стани інших і враховувати їхні потреби у спільній діяльності. Водночас зростає емоційна чутливість і вразливість, що проявляється у глибоких переживаннях та відкритому вираженні як позитивних, так і негативних емоцій.

Аналіз сучасних наукових джерел свідчить, що успішність молодшого школяра визначається не стільки рівнем загального інтелекту чи обсягом знань, скільки рівнем його емоційної компетентності, основою якої є емоційний інтелект. Саме емоційний інтелект виступає ключовим механізмом саморегуляції та важливим чинником ефективної соціальної активності дитини.

На думку Дж. Мейєра та П. Селовея, емоційний інтелект є важливою складовою життєдіяльності особистості: його високий рівень сприяє розвитку самосвідомості, допомагає долати труднощі та запобігає надмірним проявам як позитивних, так і негативних емоцій [4].

Як зазначають ряд дослідників, здатність усвідомлювати власні почуття передбачає відкритість до власних переживань і є важливою умовою психологічного благополуччя молодших школярів. Емоції відображають індивідуальну реакцію людини на події зовнішнього світу, а їх характер слугує показником психологічного комфорту або дискомфорту. Розуміння власних емоцій включає як уміння занурюватися у свої переживання, так і здатність їх аналізувати для прийняття адекватних рішень відповідно до ситуації та власних потреб [5].

Важливим компонентом емоційного інтелекту є також уміння керувати емоціями, що забезпечує емоційну стійкість особистості. Дослідження показують, що ця здатність пов'язана з високим рівнем соціальних навичок, позитивними взаєминами з оточуючими та близькими людьми. У цьому контексті емоційний інтелект можна розглядати як показник психологічної культури, адже він виявляється не лише у самоконтролі, а й у свідомому прагненні регулювати емоції відповідно до гуманістичних норм взаємодії [2].

Д.Гоулман, Є.І.Носенко у структурі емоційного інтелекту виділяють чотири основні компоненти:

- сприймання, оцінювання та вираження емоцій – здатність розпізнавати емоційні стани за вербальними й невербальними проявами, правильно їх ідентифікувати та адекватно виражати;
- використання емоцій у діяльності – уміння залучати емоційні переживання для спрямування уваги на значущі події та підвищення ефективності мислення і вирішення завдань;
- розуміння емоцій – здатність усвідомлювати взаємозв'язок між емоціями, думками та поведінкою, а також визначати причини виникнення емоційних станів і їх значущість;
- управління емоціями – уміння регулювати власні емоційні прояви з метою особистісного розвитку та покращення міжособистісної взаємодії.

Зазначені компоненти мають ієрархічну структуру, оскільки відображають рівні розвитку емоційного інтелекту, які формуються поступово в процесі онтогенезу. Таким чином, дослідження у цій сфері розширили уявлення про емоційний інтелект як феномен, що має когнітивну природу і виступає сукупністю здібностей, пов'язаних зі сприйманням, оцінюванням та вираженням емоцій [3].

У контексті розвитку емоційного інтелекту молодших школярів засобами арт терапії в умовах війни важливим є положення, висловлене Н. Бочаріною та Н. Понзель, які зазначають, що арт-терапія сприяє ефективному емоційному реагуванню та поглиблює усвідомлення дитиною власних почуттів, переживань і емоційних станів. Це особливо значуще в умовах підвищеного стресу, коли діти потребують безпечних способів вираження внутрішніх переживань [1].

Універсальність арт-терапії полягає у різноманітті художніх засобів – живопису, музики, літературної творчості, театру, пісочної та казкової терапії, кожен із яких виступає своєрідним інструментом для вираження емоцій, що складно передати словами. Такий підхід дозволяє враховувати індивідуальні особливості дитини, зокрема її вік, рівень емоційної чутливості, тип мислення та попередній досвід. Важливо, що арт терапія не вимагає обов'язкової вербалізації переживань, що робить її особливо ефективною у роботі з молодшими школярами, для яких провідною є образно-емоційна форма пізнання світу.

В умовах війни значення арт терапії суттєво зростає, оскільки молодші школярі перебувають у стані підвищеної емоційної вразливості. Адаптація до шкільного середовища, нові соціальні ролі, взаємодія з однолітками і дорослими, а також вплив травматичних подій можуть спричиняти тривожність, яка не завжди усвідомлюється, але проявляється у поведінці, емоційних реакціях або соматичних симптомах.

У таких умовах доцільним є застосування м'яких арт-терапевтичних методів, що створюють безпечний простір для опрацювання емоційного досвіду. Зокрема, ізотерапія дає змогу дитині символічно виразити тривогу через образи, кольори та форми; казкотерапія сприяє проєкції та подоланню страхів у безпечному фантазійному середовищі; пісочна терапія дозволяє створювати власний мікросвіт, у якому дитина може досліджувати свої переживання. Застосування цих методів не лише знижує емоційне напруження, а й сприяє розвитку навичок емоційної саморегуляції, формуванню внутрішньої стійкості та розвитку емоційного інтелекту молодших школярів.

Висновки. Таким чином, розвиток емоційного інтелекту молодших школярів в умовах сучасних соціальних викликів, зокрема війни, є важливою умовою збереження їхнього психоемоційного благополуччя та успішної соціалізації. Емоційний інтелект виступає ключовим чинником саморегуляції, формування соціальних навичок і психологічної стійкості дитини, а його становлення відбувається через послідовний розвиток здатностей до розпізнавання, розуміння, використання та управління емоціями. Особливого значення у цьому процесі набуває арт терапія як ефективний, м'який і доступний засіб впливу, що дозволяє дітям безпечно виражати та опрацьовувати складні переживання, пов'язані з травматичним досвідом війни. Використання різноманітних арт терапевтичних методів сприяє не лише зниженню емоційної напруги, а й формуванню навичок емоційної саморегуляції, розвитку внутрішньої стійкості та гармонійному особистісному розвитку молодших школярів.

Література

1. Бочаріна Н., Понзель Н. Особливості подолання тривожності у дітей молодшого шкільного віку засобами арт-терапії. Перспективи та інновації науки. 2022. № 13(18). URL: [https://doi.org/10.52058/2786-4952-2022-13\(18\)-586-599](https://doi.org/10.52058/2786-4952-2022-13(18)-586-599).

2. Мельник О.М. Розвиток емоційного інтелекту молодших школярів. Педагогіка формування творчої особистості у вищій і загальноосвітній школі. 2020. 373. Т.1. С.128-133.

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

4. Сухопара І. Г. Чинники розвитку емоційного інтелекту молодших школярів у контексті нової української школи. Науковий вісник Миколаївського національного університету імені В. О. Сухомлинського. Педагогічні науки. 2019. № 2. С. 296-301. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Nvmdup_2019_2_57.

5. Шпак М. М. Вікові особливості розвитку емоційного інтелекту молодших школярів. *Science and Education a New Dimension. Pedagogy and Psychology*, VI (68), Issue: 164. Budapest, 2018. P. 71 - 74. URL: <http://dspace.tnpu.edu.ua/handle/123456789/12286>.

Євгенія ПОЛЯКОВА,

*студентка IV курсу першого (бакалаврського) рівня вищої освіти
факультету психології та історії*

*Центральноукраїнський державний університет імені Володимира Винниченка
Науковий керівник: кандидат психологічних наук, доцент Ольга МІНЕНКО*

МЕХАНІЗМИ ПСИХОЛОГІЧНОГО ЗАХИСТУ ПРИ ТРИВОЖНОСТІ

Постановка проблеми. У сучасних умовах розвитку суспільства проблема тривожності набуває особливої актуальності у зв'язку зі зростанням рівня стресогенних факторів. Соціально-економічна нестабільність, швидкі темпи життя, інформаційне перенавантаження, а також наслідки глобальних кризових явищ (зокрема воєнні події, пандемії, економічні труднощі) значно підвищують рівень психологічного напруження населення.

Тривожність виступає не лише як тимчасова емоційна реакція, а й як стійка характеристика особистості, що може негативно впливати на когнітивні процеси, емоційний стан та поведінку людини. Хронічна тривожність знижує рівень адаптації, погіршує якість життя та може сприяти розвитку психосоматичних і невротичних розладів.

У таких умовах особливого значення набуває вивчення механізмів психологічного захисту, які виступають важливим інструментом внутрішньої регуляції психіки. Вони забезпечують зниження емоційної напруги, допомагають особистості зберігати цілісність «Я» та підтримувати психічну рівновагу в умовах дії стресу.

Разом із тим, сучасні дослідження свідчать, що ефективність психологічного захисту залежить від рівня його усвідомленості та зрілості.

Надмірне використання примітивних захисних механізмів може призводити до викривлення сприйняття реальності, ускладнення міжособистісних відносин та формування дезадаптивних моделей поведінки.

Таким чином, актуальність даної теми зумовлена необхідністю глибшого розуміння психологічних механізмів регуляції тривожності, визначення їх адаптивного потенціалу та ролі у забезпеченні психічного здоров'я особистості. Це має важливе значення як для теоретичної психології, так і для практики психологічного консультування та психокорекції.

Мета дослідження полягає у теоретичному аналізі механізмів психологічного захисту при тривожності, визначенні їх функцій, класифікації та ролі у процесі психологічної адаптації особистості.

Завдання дослідження:

- Проаналізувати наукові підходи до розуміння тривожності як психологічного феномена.
- Розкрити сутність поняття «механізми психологічного захисту».
- Охарактеризувати основні види захисних механізмів особистості.
- Дослідити особливості прояву захисних механізмів при тривожності.
- Визначити адаптивний та дезадаптивний вплив психологічного захисту на поведінку людини.
- Обґрунтувати роль зрілих механізмів психологічного захисту у подоланні тривожних станів.

Об'єкт дослідження - тривожність як психологічний стан і властивість особистості.

Предмет дослідження - механізми психологічного захисту та їх роль у регуляції тривожності.

Викладення основного матеріалу. Тривожність - це емоційний стан, який характеризується відчуттям напруження, неспокою, очікування небезпеки або негативних подій. Вона може бути як ситуативною (тимчасовою реакцією), так і особистісною (стійкою рисою характеру).

Психологічні захисні механізми - це несвідомі психічні процеси, спрямовані на зниження тривоги та захист особистості від внутрішніх конфліктів і стресових ситуацій. Вони допомагають зберегти самооцінку та емоційну стабільність.

Також з іншої точки зору психологічні захисні механізми є природними способами, якими психіка захищає нас від стресу, тривоги чи болючих переживань (поняття з психоаналізу, зокрема ідеї Зигмунд Фрейд).

Вони самі по собі не є "поганими", але можуть мати негативні наслідки, якщо використовуються занадто часто або неусвідомлено.

Захисні механізми потрібні, тому що вони допомагають пережити складні моменти. Але проблема виникає, коли вони стають основним способом реагування і заважають жити нормально.

Карен Горні розглядала тривожність як фундаментальне почуття безпорадності та самотності у ворожому світі. Для захисту від неї особистість формує невротичні потреби, що переростають у стійкі типи поведінки: рух «до людей» (пошук любові), «проти людей» (прагнення влади) або «від людей» (відсторонення). Це спроба контролювати тривогу, а не усунути її причину[3, с.35].

Основні механізми психологічного захисту при тривожності (таблиця 1):

1. Витіснення. Людина несвідомо «витісняє» неприємні думки або спогади зі свідомості. Це дозволяє уникнути сильного переживання, але проблема не зникає повністю.

2. Заперечення. Ігнорування або відмова визнавати наявність проблеми. Людина поводиться так, ніби тривожна ситуація не існує.

3. Проекція. Приписування власних негативних емоцій або думок іншим людям. Наприклад, людина може вважати, що саме інші до неї ставляться вороже.

4. Раціоналізація. Пошук логічних пояснень для своїх дій або невдач, щоб зменшити внутрішнє напруження.

5. Регресія. Повернення до більш примітивних форм поведінки (наприклад, дитячих реакцій) у стресових ситуаціях.

6. Сублімація. Перенаправлення тривоги у соціально прийнятну діяльність (спорт, творчість, робота)[1, с.23].

Таблиця 1

Основні механізми психологічного захисту при тривожності

Механізм	Сутність	Прояв при тривожності	Адаптивність
Витіснення	Усунення тривожних думок зі свідомості	Людина “забуває” стресову подію	Частково адаптивний
Заперечення	Ігнорування реальності	Відмова визнавати проблему	Низька
Проекція	Приписування власних почуттів іншим	Відчуття ворожості з боку інших	Низька
Раціоналізація	Логічне пояснення подій	“Я не хвилююсь, це неважливо”	Помірна
Регресія	Повернення до дитячих форм поведінки	Плаксивість, уникання відповідальності	Низька
Сублімація	Перенаправлення енергії	Заняття спортом, творчістю	Висока
Інтелектуалізація	“Охолодження” емоцій через аналіз	Надмірне обдумування замість переживання	Помірна

Механізми психологічного захисту виконують важливу функцію - допомагають людині зберігати психічну рівновагу. Вони можуть бути як корисними (адаптивними), так і шкідливими, якщо використовуються надмірно та заважають адекватно сприймати реальність.

Механізми психологічного захисту є складною системою несвідомих психічних процесів, які забезпечують зниження внутрішнього конфлікту та захист особистості від надмірної тривоги. Вони формуються у процесі індивідуального розвитку та закріплюються як відносно стійкі способи реагування на стресові ситуації[2, с. 43].

Згідно з психоаналітичною традицією, захисні механізми виконують функцію посередника між внутрішніми імпульсами особистості та вимогами соціального середовища. Вони дозволяють уникнути психічної дезорганізації, однак можуть спотворювати реальність.

У сучасній психології виділяють кілька рівнів захисних механізмів:

1. Примітивні (первинні) механізми

Характерні для ранніх етапів розвитку особистості та часто пов'язані з низьким рівнем усвідомлення:

- заперечення;
- проєкція;
- розщеплення (поділ на “добре” і “погане”).

Ці механізми забезпечують швидке зниження тривоги, але суттєво викривляють реальність.

2. Невротичні механізми

Виникають у процесі соціалізації та є більш складними:

- витіснення;
- регресія;
- реактивні утворення;
- інтелектуалізація.

Вони дозволяють частково контролювати тривогу, однак можуть призводити до внутрішніх конфліктів.

3. Зрілі (адаптивні) механізми

Формуються на високому рівні розвитку особистості:

- сублімація;
- гумор;
- альтруїзм;
- усвідомлене придушення.

Ці механізми сприяють конструктивному подоланню тривожності без

Динаміка захисних механізмів при тривожності

Активація механізмів психологічного захисту безпосередньо залежить від рівня тривожності:

- при помірній тривожності активізуються більш зрілі механізми;
- при високій тривожності переважають примітивні форми захисту;

- при хронічній тривожності формується стійка система захисної поведінки, яка може закріплювати дезадаптацію.[2, с.43]

Важливо зазначити, що захисні механізми не усувають джерело тривоги, а лише змінюють її суб'єктивне переживання.

Взаємозв'язок захисних механізмів і копінг-стратегій

На відміну від захисних механізмів, які є несвідомими, копінг-стратегії мають свідомий характер. Вони включають активні способи подолання стресу, такі як:

- аналіз проблеми;
- пошук соціальної підтримки;
- планування дій;
- саморегуляція. [3, с.35]

Зрілі захисні механізми часто переходять у копінг-стратегії, що сприяє підвищенню психологічної стійкості особистості.

Критичні аспекти використання захисних механізмів

Попри їхню адаптивну функцію, надмірне або негнучке використання захисних механізмів може мати негативні наслідки:

- викривлення сприйняття реальності;
- уникнення вирішення проблем;
- зниження ефективності міжособистісної взаємодії;
- формування невротичних станів.

Відповідно до Максименка С.Д. важливим завданням психологічної допомоги є не усунення захисних механізмів, а їх усвідомлення та трансформація у більш адаптивні форми поведінки[4, с.17].

Висновки. У ході проведеного теоретичного аналізу було встановлено, що тривожність є складним психологічним феноменом, який виступає важливим індикатором внутрішнього напруження та сигналом про наявність конфлікту між потребами особистості та вимогами середовища. Вона може проявлятися як ситуативно, так і набувати стійкого характеру, впливаючи на емоційну, когнітивну та поведінкову сфери людини.

З'ясовано, що механізми психологічного захисту є невід'ємною складовою психічної регуляції, які функціонують переважно на несвідомому рівні та спрямовані на зниження рівня тривожності. Вони забезпечують тимчасову стабілізацію психоемоційного стану, зберігаючи цілісність особистості та підтримуючи її адаптацію до складних життєвих умов.

У роботі було розглянуто основні види захисних механізмів, їх класифікацію та особливості прояву при тривожності. Встановлено, що ефективність їх функціонування залежить від рівня зрілості: примітивні механізми, хоча і швидко знижують напругу, часто спотворюють реальність і можуть призводити до дезадаптації, тоді як зрілі механізми сприяють конструктивному подоланню стресу та розвитку особистості.

Особливу увагу приділено взаємозв'язку захисних механізмів із копінг-стратегіями, що дозволяє розглядати їх як єдину систему психічної регуляції.

Перехід від неусвідомлених форм захисту до усвідомлених способів подолання труднощів є важливою умовою психологічного благополуччя.

Отже, механізми психологічного захисту відіграють ключову роль у регуляції тривожності, забезпечуючи адаптацію особистості до стресових умов. Водночас їх ефективність визначається гнучкістю використання та рівнем усвідомлення, що підкреслює необхідність подальших досліджень і практичного застосування у сфері психологічної допомоги.

Література

1. Зигмунд Фройд. Вступ до психоаналізу / З. Фройд. Київ : Основи, 2008. 23 с.
2. Зигмунд Фройд. Психологія Я та захисні механізми / З. Фройд. Київ : Либідь, 2003. 43 с.
3. Карен Горні. Невротична особистість нашого часу / К. Горні. Київ : Знання, 2006. 35 с.
4. Сергій Максименко. Клінічна психологія / С. Д. Максименко. Київ : Центр учбової літератури, 2012. 17 с.

Єлизавета ПРИЛЄПОВА,

*студентка III курсу першого (бакалаврського) рівня вищої освіти
факультету психології та історії*

*Центральноукраїнський державний університет імені Володимира Винниченка
Науковий керівник: кандидат психологічних наук, доцент Ірина МАМЧУР*

ПРОКРАСТИНАЦІЯ У СТУДЕНТІВ: ПСИХОЛОГІЧНІ ПЕРЕДУМОВИ ТА НАСЛІДКИ

Постановка проблеми. Розвиток сучасних студентів відбувається у складних умовах, що потребують самостійності, організованості та відповідальності. Навчання у закладі вищої освіти відкриває широкі можливості для особистісного та професійного зростання, проте супроводжується значними навантаженнями та труднощами. У студентському середовищі поширеним є явище відкладання важливих справ «на потім», відоме як прокрастинація. Вона проявляється у несвоєчасному виконанні завдань, накопиченні справ та негативних емоційних переживаннях. Особлива увага у психології приділяється її внутрішнім передумовам: низькій мотивації, тривожності, недостатньому рівню саморегуляції та перфекціонізму. Прокрастинація негативно впливає на успішність, підвищує стрес і емоційне виснаження, зменшує задоволеність результатами діяльності. Через це проблема прокрастинації у студентів, її психологічних передумов і наслідків залишається актуальною та потребує подальшого дослідження.

Викладення основного матеріалу. Прокрастинація (від англ. procrastination) – це схильність особистості до свідомого відкладання виконання

важливих справ і завдань на пізніший час, незважаючи на усвідомлення можливих негативних наслідків. У сучасній психологічній науці цей феномен розглядається як одна з форм порушення саморегуляції діяльності, що особливо часто проявляється у студентському середовищі.

Проблема прокрастинації набула значного поширення в умовах сучасної освіти, що характеризується зростанням обсягу самостійної роботи, високими вимогами до академічної успішності та необхідністю ефективного управління власним часом. У таких умовах студенти часто стикаються з труднощами організації діяльності, що сприяє формуванню прокрастинаційної поведінки.

У наукових дослідженнях прокрастинація розглядається як багатокомпонентне явище. Так, згідно з працями Є. Юрченко, вона пов'язана передусім із недостатнім рівнем розвитку вольової сфери та самоконтролю. Дослідниця підкреслює, що студенти, які мають труднощі з постановкою цілей і контролем власної діяльності, частіше відкладають виконання навчальних завдань, що негативно впливає на результати їхньої діяльності [1].

З позиції теоретичного аналізу З. Оніпко визначає прокрастинацію як форму поведінкового уникнення, що виникає внаслідок внутрішніх психологічних конфліктів. Серед основних причин виділяються страх невдачі, низька самооцінка, тривожність і перфекціонізм. У цьому контексті прокрастинація виступає своєрідним захисним механізмом, який дозволяє тимчасово уникнути негативних переживань, пов'язаних із виконанням складних або значущих завдань [2].

Дослідження Н. Токарева та Т. Мірошніченко дозволяють більш детально охарактеризувати психологічні передумови прокрастинації у студентів. Науковці виділяють низку ключових чинників, серед яких:

- недостатній рівень навчальної мотивації;
- підвищена тривожність та емоційна нестабільність;
- перфекціонізм, що супроводжується страхом помилки;
- труднощі у плануванні та організації діяльності;
- низький рівень саморегуляції та самодисципліни [3].

Важливим аспектом є також вплив зовнішніх умов навчання. Зокрема, перехід до дистанційних та змішаних форм освіти значно підвищує вимоги до самостійності студентів. Відсутність чіткого зовнішнього контролю та необхідність самостійного розподілу часу можуть сприяти зростанню прокрастинації, особливо у студентів із недостатньо сформованими навичками саморегуляції.

Англомовні дослідження підтверджують значний вплив прокрастинації на академічну діяльність. Так, Р. Гарсі-Рос встановив, що прокрастинація тісно пов'язана з рівнем академічного стресу та негативно впливає на успішність студентів. Відкладання виконання завдань призводить до накопичення навчального навантаження, що викликає підвищення рівня тривожності, емоційного напруження та зниження продуктивності [4].

У свою чергу, Е. Віросткова-Набелькова та Я. Ратковська розглядають прокрастинацію як результат взаємодії особистісних і мотиваційних чинників.

Дослідниці підкреслюють, що важливу роль у подоланні прокрастинації відіграють такі якості, як самоконтроль, відповідальність і здатність до планування діяльності. Недостатній розвиток цих характеристик сприяє формуванню стійкої тенденції до відкладання справ [5].

Окрім причин, важливим є аналіз наслідків прокрастинації. Вона має комплексний вплив на особистість студента. По-перше, прокрастинація призводить до зниження академічної успішності, оскільки виконання завдань у стислі терміни негативно позначається на їх якості. По-друге, вона супроводжується підвищенням рівня стресу, тривожності та емоційного виснаження. По-третє, систематичне відкладання справ формує почуття провини, незадоволеності собою та зниження самооцінки.

Крім того, прокрастинація може мати довгострокові наслідки, впливаючи на формування професійних якостей майбутнього фахівця. Нездатність ефективно організовувати власну діяльність може ускладнювати процес адаптації до професійної діяльності та знижувати рівень конкурентоспроможності на ринку праці.

Отже, прокрастинація у студентів є складним і багатогранним психологічним явищем, що виникає під впливом комплексу внутрішніх і зовнішніх чинників. Вона має негативні наслідки як для навчальної діяльності, так і для психічного благополуччя особистості, що зумовлює необхідність подальшого дослідження цього феномену та розробки ефективних шляхів його подолання.

Висновки. Таким чином, аналіз вітчизняної та зарубіжної наукової літератури дає можливість розглядати прокрастинацію як складне психологічне явище, що проявляється у схильності студентів до відкладання виконання важливих завдань і пов'язане з порушенням процесів саморегуляції. Встановлено, що основними психологічними передумовами прокрастинації є низький рівень мотивації, підвищена тривожність, перфекціонізм, страх невдачі та недостатній розвиток самоконтролю.

З'ясовано, що прокрастинація має негативні наслідки для навчальної діяльності студентів, зокрема зниження академічної успішності, підвищення рівня стресу, емоційного виснаження та формування почуття провини і невдоволення собою. У довгостроковій перспективі це може негативно впливати на професійне становлення особистості та її здатність до ефективної самореалізації.

Перспективи подальших досліджень полягають у більш глибокому вивченні психологічних механізмів виникнення прокрастинації, а також у розробці ефективних психокорекційних програм, спрямованих на розвиток саморегуляції, мотивації та навичок тайм-менеджменту у студентській молоді. Особливої уваги потребує дослідження впливу сучасних освітніх умов, зокрема дистанційного навчання, на поширення прокрастинації.

Література

1. Юрченко Є. Прокрастинація у студентів: причини та профілактика. *Актуальні проблеми психології в закладах освіти*. 2022. Випуск 12. С. 84–91.

URL: <https://journal.kdpu.edu.ua/psychology/en/article/view/5776> (дата звернення: 01.04.2026).

2. Токарева Н., Мірошніченко Т. Прокрастинація як фактор навчальної діяльності студентів. *Актуальні проблеми психології в закладах освіти*. 2022. Випуск 12. С. 72–83. URL: <https://journal.kdpu.edu.ua/psychology/en/article/view/5773> (дата звернення: 01.04.2026).

3. Оніпко З. Феномен прокрастинації в сучасній психології. *Вісник Київського національного університету імені Тараса Шевченка. Психологія*, 20233. №2 (12), С. 66–71. URL: <https://psychology.bulletin.knu.ua/en/article/view/8053> (дата звернення: 01.04.2026).

4. García-Ros R., Sánchez B., López M. Effects of self-regulated learning and procrastination on academic stress and achievement., *Informació Psicològica*. 2025. №128, P 13 - 23. URL: <https://link.springer.com/article/10.1007/s12144-022-03759-8> (дата звернення: 01.04.2026).

5. Virostková Nabelková E., Ratkovská J. Academic procrastination and factors contributing to its overcoming. *Bratislava. the New Educational Review*, Vol. 39, №1. 2015. P. 107-118. URL: <https://www.researchgate.net/publication/280098500> (дата звернення: 01.04.2026).

Софія ПРОТАСОВА,

*студентка IV курсу першого (бакалаврського) рівня вищої освіти
факультету української філології, іноземних мов та соціальних комунікацій
Центральноукраїнський державний університет імені Володимира Винниченка
Науковий керівник: старший викладач кафедри Людмила КАЛАШНИКОВА*

ЧИННИКИ ФОРМУВАННЯ ТА ПРОЯВИ ТИВОЖНОСТІ В ПІДЛІТКОВОМУ ВІЦІ

Постановка проблеми. Проблема тривожності є однією з найбільш актуальних у сучасній психологічній науці, оскільки цей стан суттєво впливає на якість життя особистості, її працездатність, продуктивність діяльності та ефективність міжособистісної взаємодії. Зростання рівня тривожності серед молоді пов'язане з динамічними соціальними змінами, інформаційним перевантаженням та нестабільністю сучасного світу.

Підлітковий вік є критичним періодом психосоціального розвитку, що характеризується інтенсивними фізіологічними, когнітивними та емоційними змінами. У цей час особистість проходить складний шлях становлення самосвідомості, формування ціннісних орієнтацій, ідентифікації статевої ролі та адаптації до соціальних норм. Саме в цей період відбувається активне формування Я-концепції, що часто супроводжується внутрішніми суперечностями та кризовими переживаннями. Унаслідок цього значно

підвищується вразливість підлітків до різного роду психоемоційних розладів, серед яких тривожність посідає одне з провідних місць.

Особливої актуальності проблема тривожності набуває в умовах воєнного стану в Україні, який виступає потужним макростресором і суттєво трансформує психоемоційний стан підлітків. Постійна загроза життю, вимушене переміщення, розрив соціальних зв'язків, інформаційне перевантаження та невизначеність майбутнього сприяють формуванню хронічного стресу. Для підлітків, чия психіка ще перебуває на стадії становлення, такі умови є особливо травматичними, що призводить до зростання рівня тривожності, страхів та емоційної нестабільності.

Виклад основного матеріалу. У психологічній літературі тривожність розглядається як складна індивідуально-психологічна особливість, що проявляється у схильності людини до частого переживання стану тривоги, напруженості та очікування несприятливого розвитку подій. Як зазначає А.С. Чернега, тривожність є багатовимірним феноменом, який поєднує емоційні, когнітивні та поведінкові компоненти [4]. Більшість науковців розмежовують тривожність як ситуативний стан та як особистісну рису, що характеризується стійкою схильністю сприймати ситуації як загрозові [4].

У підлітковому віці тривожність має специфічні прояви, зумовлені особливостями розвитку нервової системи та психіки. Вона часто поєднується з емоційною лабільністю, імпульсивністю, підвищеною чутливістю до соціальної оцінки та схильністю до внутрішніх конфліктів. Підлітки можуть переживати постійне внутрішнє напруження, невпевненість у власних силах, страх помилки або неприйняття з боку оточення [4].

Важливим чинником детермінації тривожних станів є гендерний аспект. Як показують дослідження В.І. Бучинської, дівчата частіше демонструють вищі рівні тривожності порівняно з хлопцями, що пояснюється як біологічними, так і соціокультурними чинниками [1]. При цьому дівчата частіше вербалізують свої переживання, тоді як хлопці схильні до соматичних або поведінкових проявів тривоги [1].

Сімейне середовище відіграє ключову роль у формуванні емоційного благополуччя підлітка. За даними К.О. Рябокінь, стиль виховання безпосередньо впливає на рівень тривожності: авторитетний стиль сприяє її зниженню, тоді як авторитарний і дозвільний виступають факторами ризику [3]. Поєднання жорсткого контролю та низької емоційної підтримки пов'язане з підвищенням шкільної тривожності та страхом самовираження [3].

Значну роль у формуванні тривожності відіграє освітнє середовище. Шкільна тривожність виникає у зв'язку з постійним оцінюванням, необхідністю відповідати соціальним очікуванням та конкуренцією серед однолітків [4]. Особливо напруженими є ситуації перевірки знань, публічних відповідей або виступів, що супроводжуються страхом помилки та негативної оцінки.

У сучасних умовах важливим чинником є також вплив інформаційного середовища. Надмірне перебування в цифровому просторі та споживання тривожного контенту сприяють емоційному виснаженню та підвищенню рівня тривожності підлітків [4].

Особливе місце серед чинників тривожності посідає вплив воєнного стану. Як зазначає О.М. Шумейко, війна виступає потужним психотравмувальним фактором і призводить до формування хронічного стресу [2]. Це проявляється у вигляді дратівливості, порушень сну, тривожних думок та труднощів із концентрацією уваги.

Для подолання підвищеної тривожності необхідний комплексний підхід, що включає методи саморегуляції, когнітивно-поведінкові техніки та арт-терапію [2; 3]. Важливим є також залучення сім'ї до процесу психологічної підтримки підлітка.

Висновки. Отже, тривожність у підлітковому віці є складним багатофакторним психологічним утворенням, що проявляється як ситуативний стан і як стійка особистісна риса. Її формування зумовлене поєднанням індивідуальних особливостей підлітка та впливом соціального середовища.

Встановлено, що підлітковий вік характеризується підвищеною емоційною чутливістю, нестабільністю самооцінки та залежністю від соціальної оцінки, що сприяє розвитку тривожності. Виявлено гендерні відмінності: дівчата частіше демонструють вищий рівень тривожності, тоді як у хлопців вона частіше проявляється через поведінкові реакції.

З'ясовано, що важливими чинниками тривожності є сімейне виховання та освітнє середовище. Недостатня емоційна підтримка в сім'ї та напружені ситуації оцінювання в школі підвищують рівень тривожності підлітків.

Окремо визначено, що воєнний стан і вплив інформаційного середовища посилюють емоційне напруження, формуючи відчуття нестабільності та небезпеки.

Обґрунтовано, що ефективне подолання тривожності потребує комплексного підходу, який включає розвиток навичок саморегуляції, підтримку з боку сім'ї та створення психологічно безпечного освітнього середовища.

Перспективу подальшого дослідження вбачаємо в розробці програми соціально-психологічного тренінгу, присвяченого подоланню тривожності у підлітків.

Література

1. Бучинська В. І. Гендерні особливості проявів тривожності в осіб підліткового віку : кваліфікаційна робота магістра за спеціальністю 053 «Психологія». Тернопіль : Західноукраїнський національний університет, 2024. 68 с.
2. Шумейко О. М. Психологічний аналіз перебігу підліткової тривожності під час воєнного стану в Україні. *Вчені записки ТНУ імені В. І. Вернадського. Серія: Психологія*. 2023. Т. 34 (73). № 3. С. 40–46.
3. Рябокінь К. О. Вплив стилів сімейного виховання на тривожність підлітків : кваліфікаційна магістерська робота за спеціальністю 053 «Психологія». Київ : Київський столичний університет імені Бориса Грінченка, 2025. 77 с.

4. Чернега А. С. Психологічні особливості тривожності підлітків. Матеріали наукової конференції професорсько-викладацького складу наукових працівників і здобувачів наукового ступеня за підсумками науково-дослідної роботи за період 2017-2018 рр.: Том 1. Секція «Філологія». Вінниця: ДонНУ імені Василя Стуса, 2019. С. 192-194.

Єлизавета РАЧКОВАН,
студентка IV курсу першого (бакалаврського) рівня вищої освіти
факультету психології та історії
Центральноукраїнський державний університет імені Володимира Винниченка
Науковий керівник: кандидат педагогічних наук,
старший викладач Юлія РУДЕНКО

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ СОЦІАЛІЗАЦІЇ ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ

Постановка проблеми. Сучасні реалії та реформування системи освіти зумовлюють підвищення вимог до якості соціального розвитку особистості вже на етапі дошкільного дитинства. Згідно з державними стандартами, одним із пріоритетних завдань є формування соціально компетентної дитини, здатної до активної взаємодії з оточенням, саморегуляції та конструктивної поведінки. Актуальність дослідження процесу соціалізації дошкільників пояснюється тим, що саме в цей період закладається фундамент світогляду, моральних цінностей та базових стратегій міжособистісної взаємодії, що визначають успішність людини в майбутньому. Соціалізація в дошкільному віці не є лінійним процесом, вона розгортається одночасно на декількох рівнях, що охоплюють засвоєння культурних надбань, взаємодію в умовах закладу дошкільної освіти, стосунки в групі однолітків та інтенсивне формування індивідуальної самосвідомості.

Виклад основного матеріалу. Аналіз наукової літератури дозволяє визначити соціалізацію як багатогранний процес пристосування дитини до навколишніх умов через систему фізіологічних, психічних і соціальних реакцій. Проте сучасна психологія відходить від розуміння соціалізації як суто пасивного засвоєння досвіду, вбачаючи сутність цього процесу в поступовій трансформації дитини з об'єкта соціального регулювання на свідомого суб'єкта власної соціальної поведінки. Психологічні основи соціалізації включають глибокі внутрішні зміни, які, за твердженням О. Л. Кононко, потребують створення спеціальних умов для поступового вживання дитини в соціальні ролі та засвоєння нею суспільних очікувань [3, с. 153].

У дошкільному віці соціалізація реалізується через декілька фундаментальних сфер, серед яких провідне місце посідає діяльність, де дитина вчиться ставити мету та досягати значущого результату. Паралельно з цим через сферу спілкування розширюється коло соціальних контактів та опановуються норми етикету, а у сфері самосвідомості відбувається інтенсивне формування

образу «Я» та початкове розуміння свого місця в системі суспільних відносин [3, с. 185]. Особливого значення в цьому контексті набуває концепція І. Д. Беха, який розглядає соціалізацію як духовне сходження особистості. На його думку, головним завданням є виховання етичних почуттів, які мають стати внутрішнім ціннісним фільтром для будь-яких зовнішніх впливів [1, с. 127]. І. Д. Бех наголошує на важливості особистісно зорієнтованого підходу, де дорослий визнає суб'єктність дитини та стимулює її до самостійних рішень, що дозволяє сформувати соціальну впевненість – інтегральну якість, яка дає змогу почуватися гідно в будь-якому оточенні [1, с. 148].

Найважливішим природним інструментом соціалізації в цей період залишається ігрова діяльність, у якій дитина моделює складні відносини дорослого світу, недоступні їй у реальності. Т. О. Піроженко підкреслює, що сюжетно-рольова гра створює унікальний простір для вираження внутрішніх переживань у символічній формі, де дошкільник вперше стикається з необхідністю добровільно підпорядковувати власні імпульсивні бажання правилам гри та вимогам групи [2, с. 32]. Це є критично важливим для формування довільності поведінки та соціальної дисципліни. Психологічними критеріями успішної соціалізації дошкільника є адекватна самооцінка, здатність до емпатії, володіння навичками конструктивного спілкування та вміння підпорядковувати власні бажання вимогам групи [2, с. 43].

Важливим фактором соціального розвитку є дитяча субкультура, яка виконує роль психологічного укриття, де діти самореалізуються без прямого тиску дорослих, встановлюючи власні правила взаємодії. Ефективність соціалізації в умовах закладу дошкільної освіти безпосередньо залежить від створення розвивального середовища, насиченого можливостями для самостійного вибору діяльності та відповідальності. Соціальне середовище садочка виступає як безпечна лабораторія для випробування різних соціальних масок, а професійний супровід вихователів забезпечує атмосферу психологічного благополуччя, що мінімізує тривожність перед викликами соціуму [4, с. 89]. Особливого значення набуває делегування дітям повноважень в організації спільного життя групи, що привчає їх до відповідальності та лідерства [4, с. 95].

Висновки. Таким чином, соціалізація дошкільників постає як цілісний процес, що базується на гармонійній взаємодії зовнішніх виховних впливів та активного внутрішнього світу дитини. Якість цього процесу залежить від ступеня активності дитини як суб'єкта власного життя, а морально-духовний підхід І. Д. Беха забезпечує пріоритет внутрішніх цінностей над механічним виконанням правил. Гра виступає незамінним механізмом децентрації та подолання егоцентризму, що в результаті веде до формування соціальної компетентності, яка дозволяє дитині почуватися впевнено, діяти самостійно та відповідально у відносинах з навколишнім світом.

Література

1. Бех І. Д. Особистісно зорієнтоване виховання : науково-метод. посібник. Київ : ІЗМН, 1998. 204 с.

2. Ігрова діяльність дошкільника: молодший дошкільний вік / Піроженко Т.О. та ін. Київ : Генеза. 88 с.
3. Кононко О. Л. Виховуємо соціально компетентного дошкільника: навч.-метод. посібник до Базової програми розв. дитини дошк. віку «Я у Світі». Київ: Світич, 2009. 208 с.
4. Соціалізація дітей старшого дошкільного віку в умовах ДНЗ : монографія / Н. Гавриш, О. Рейпольська та ін.; за заг. ред. О. Рейпольської. Кропивницький : Імекс-ЛТД, 2018. 280 с.

Євгенія РЕЩУК,
студентка I курсу другого (магістерського) рівня вищої освіти
факультету психології
Карпатський національний університет імені Василя Стефаника
Наукова керівниця: кандидат психологічних наук Марія ДЗЮБИНСЬКА

ДИФЕРЕНЦІЙНА ДІАГНОСТИКА РОЗЛАДІВ АУТИСТИЧНОГО СПЕКТРУ В ПРАКТИЦІ ПСИХОЛОГА ІНКЛЮЗИВНО-РЕСУРСНОГО ЦЕНТРУ

Постановка проблеми. Стрімке зростання кількості дітей із розладами аутистичного спектру (РАС) у всьому світі та в Україні зокрема, висуває нові вимоги до якості первинної комплексної психолого-педагогічної оцінки. В системі освіти інклюзивно-ресурсний центр (ІРЦ) виступає ключовою ланкою, де визначається подальший напрям розвитку дитини з особливими освітніми потребами. Особливої уваги потребує якісна діагностика дітей із розладами аутистичного спектра, оскільки їхня особливість когнітивної та емоційно-вольової сфер мають свою специфіку, що часто не вкладається в межі традиційних психометричних методів. При дослідженні дитини з РАС психолог часто стикається з труднощами в організації та проведення діагностики через своєрідний потенціал дитини, тому теоретичне обґрунтування чіткого алгоритму дій психолога є критично важливим для створення індивідуальної програми розвитку дитини та її успішної інтеграції в навчальній діяльності.

Мета дослідження: теоретично обґрунтувати та розкрити особливості процедури комплексної оцінки когнітивної та емоційно-вольової сфер дитини як ключового етапу диференційної діагностики розладів аутистичного спектра в діяльності психолога інклюзивно-ресурсного центру.

Викладення основного матеріалу. Основною функцією психолога інклюзивно-ресурсного центру є проведення комплексної психолого-педагогічної оцінки розвитку дитини. Вона передбачає системний аналіз розвитку дитини для визначення її особливих освітніх потреб та розробки рекомендацій з навчання й соціалізації. Психолог ІРЦ відіграє одну з провідних ролей у команді фахівців. До його ключових обов'язків під час комплексної оцінки належать: обстеження когнітивної та емоційно-вольової сфер, виявлення

сильних сторін дитини та зон, що потребують підтримки, участь у міждисциплінарній команді психолого-педагогічного супроводу для оцінки успіхів та потреб дитини, розробка рекомендацій для батьків і педагогів щодо навчання тощо [2].

Ключова проблема полягає у суперечності між нормативними вимогами до проведення комплексної оцінки в ІРЦ та специфічними особливостями проявів дитини з РАС. Психолог має оцінити інтелект та емоційну сферу дитини, яка часто має обмежену вербальну комунікацію, специфічні інтереси та низьку мотивацію до соціальної взаємодії. З огляду на це, процес діагностики доцільно структурувати за такими основними етапами:

I. Організаційно-підготовчий етап. Процес комплексної оцінки розпочинається ще до безпосереднього візиту дитини до інклюзивно-ресурсного центру. Оскільки для такої дитини будь-яка зміна звичного ритму є серйозним психоемоційним навантаженням, фахівець має ретельно вибудувати стратегію діагностики. Психолог заздалегідь аналізує медичну та педагогічну документацію, щоб зрозуміти рівень розвитку дитини та не витратити час на з'ясування вже відомих фактів під час обстеження. Особлива увага приділяється підготовці простору, психолог створює сенсорно безпечне середовище, прибираючи з кабінету зайві подразники та мінімізує візуальний шум. Одночасно з цим відбувається налагодження контакту з батьками, щоб дізнатися про специфічні інтереси та потенційні тригери дитини. Такий комплексний підхід дозволяє заздалегідь адаптувати стимульний матеріал і вибудувати стратегію взаємодії, яка мінімізує стрес для дитини та забезпечує максимально об'єктивний результат оцінки [1].

II. Етап підготовки та первинного збору інформації. Цей етап передбачає тісну співпрацю з батьками дитини. Психолог ІРЦ вибудовує цю взаємодію у форматі діагностичного інтерв'ю, яке має на меті не лише збір фактів, а й встановлення довірливих *партнерських* відносин із сім'єю. Для об'єктивізації отриманих даних та структурування скарг батьків доцільно використовувати валідні скринінгові інструменти. Одним із найбільш поширених підходів є застосування опитувальника CHAT (Checklist for Autism in Toddlers) або його вдосконаленої версії M-CHAT або ж CASD (Checklist for Autism Spectrum Disorder), які дозволяють за лічені хвилини виявити «червоні прапорці» аутизму, спираючись на прості, але критично важливі маркери. Під час діагностики дитини з РАС психолог насамперед стикається з нерівномірністю розвитку, часто невербальний інтелект, як-от механічна пам'ять чи візуальне сприйняття, значно переважає вербально-логічні операції. Саме тому для об'єктивної оцінки потенціалу дитини фахівець обирає невербальні методики, постійно враховуючи швидку втомлюваність дитини та потребу в гнучкій зміні діяльності для підтримки контакту.

III. Процедура оцінки когнітивної сфери дітей із РАС. Дослідження когнітивної сфери потребує детального аналізу кожної пізнавальної функції, оскільки вони розвиваються специфічно та часто гетерохронно. Основна увага приділяється особливостям сенсорної обробки інформації. Досліджується здатність дитини до цілісного сприйняття об'єктів, оскільки при РАС часто

спостерігається фрагментарність. Важливо оцінити стан зорового та слухового аналізаторів, а також наявність сенсорної гіпер- або гіпочутливості до стимульного матеріалу. Оцінюється обсяг, стійкість та можливість переключення уваги. Психолог фіксує наявність фокусування на специфічних деталях та швидкість настання відволікання на сторонні подразники. Досліджується співвідношення механічної та логічної пам'яті. Діти з РАС часто демонструють високий рівень механічного запам'ятовування (цифр, списків, назв), проте мають складнощі з продуктивним відтворенням інформації в контексті поставленого завдання. Мислення виступає ключовим об'єктом оцінки, під час якої вивчається здатність до узагальнення, класифікації та розуміння причинно-наслідкових зв'язків. Пріоритетне значення надається аналізу наочно-дійового та наочно-образного мислення. Уява оцінюється через спостереження за ігровою діяльністю та творчими завданнями. Для дітей з РАС властива недостатність творчої уяви, що проявляється у стереотипності гри, відсутності сюжетних ліній та складнощях з прогнозуванням майбутніх подій або рольовим перевтіленням. У мовленні досліджується не лише лексичний запас чи граматична будова, а насамперед комунікативна функція мовлення, розуміння складних інструкцій та здатність дитини використовувати мовлення для висловлення потреб або підтримання діалогу. Цілісний аналіз цих компонентів дозволяє фахівцю ІРЦ виявити сильні сторони дитини, які стануть опорою в подальшому навчанні.

IV. Процедура оцінки емоційно-вольової сфери дітей із РАС. Під час дослідження цієї сфери фахівець ІРЦ зосереджується на комплексному аналізі поведінкових та психологічних показників. Зокрема, аналізується рівень автономності дитини, здатність до самообслуговування та розуміння соціальних норм. Важливим є визначення того, наскільки наявні навички є сталими та чи може дитина використовувати їх у новому середовищі без сторонньої допомоги. Досліджується загальний афективний фон, стабільність емоційних реакцій та їх адекватність ситуації. Психолог фіксує наявність специфічних фобій, схильність до різких змін настрою або прояви афективних спалахів. Окремо оцінюється здатність до довільної регуляції діяльності. Фахівець визначає, які стимули спонукають дитину до взаємодії та як довго вона може утримувати увагу на завданні, що не належить до сфери її особливих інтересів. Важливою складовою є аналіз динаміки психічної діяльності протягом усього періоду оцінювання. Психолог фіксує темп виконання завдань, коливання працездатності та швидкість настання психоемоційного виснаження, моніторячи при цьому рівень напруженості дитини як реакцію на ситуацію новизни або ініціацію соціального контакту. Головним методом діагностики цієї сфери стає спостереження [3].

V. Рекомендації. Підсумковим етапом є розробка стратегії психолого-педагогічного супроводу дитини. Психолог ІРЦ має не лише констатувати результати діагностики, а й сформулювати конкретні рекомендації щодо адаптації та модифікації освітнього середовища.

Ефективність комплексної оцінки залежить від здатності психолога побудувати партнерські відносини з батьками та знайти індивідуальний підхід до самої дитини. У роботі з дітьми з РАС важливо уникати тиску: фахівець має

дати дитині час звикнути до своєї присутності, спочатку просто перебуваючи поруч без прямого контакту. Для ефективної взаємодії психолог використовує мінімум слів, замінюючи їх короткими чіткими інструкціями та візуальними стимулами. Такий підхід, разом із використанням візуального розкладу, допомагає знизити тривожність дитини та запобігає сенсорному перевантаженню, створюючи умови для продуктивного обстеження [4].

Висновки. Об'єктивність диференційної діагностики дітей із РАС в умовах інклюзивно-ресурсного центру безпосередньо зумовлена адаптацією діагностичних процедур до специфічних потреб дитини. Якісне розмежування аутизму від подібних за симптоматикою порушень розвитку має бути поетапним, починаючи з підготовки сенсорно безпечного середовища та ретельного аналізу анамнезу. З огляду на нерівномірність розвитку когнітивної сфери та розрив між вербальними й невербальними навичками, методологічний пріоритет слід надавати невербальному інструментарію, валідним скринінговим методикам та структурованому спостереженню. Ключовим завданням психолога є не лише фіксація дефіцитів, а виявлення сильних сторін дитини (наприклад, візуального сприйняття чи механічної пам'яті), які стануть основою для подальшої корекційної роботи. Точність діагностичного висновку залежить від гнучкості фахівця у встановленні контакту, використання візуальної підтримки та побудови партнерських стосунків із батьками. Таким чином, розроблений алгоритм дій психолога дозволяє мінімізувати стрес для дитини та забезпечити об'єктивність результатів, що є критично важливим для створення ефективної індивідуальної програми розвитку та успішної інтеграції дитини в освітній простір.

Література

1. Колупаєва А.А. Навчання дітей з особливими освітніми потребами в інклюзивному середовищі. Навчально-методичний посібник. Харків, видавництво «Ранок», 2019. 304 с.
2. Прасол Д.В., І. В. Корнієнко, О. С. Чеканова, І. В. Дрозд, А. Ю. Семенова, А. О. Толмачова, І. А. Соломко, О. В. Бавольська. Практичний психолог в інклюзивно-ресурсному центрі (Блок «Молодший шкільний вік») за заг. редакцією Д. В. Прасола. Миколаїв, 2021. 623 с.
3. Юрченко Л.О., Олтаржевська Л.В., Малюченко Т.А. Діти з розладами аутистичного спектра. План корекційно-розвиткової роботи: навчальний посібник. Вид: «Мандрівець». Тернопіль, 2019. 104 с.
4. Ivanenko A., Bazyma N., Zalanovska L., Brushnevskaya I., Shulzhenko D., Shvaliuk T. The Problem of Mental Development in Children with Autistic Disorders. BRAIN. Broad Research in Artificial Intelligence and Neuroscience. 2021, Volume 12, Issue 4, P.297-313.

Марія РОМАНЕНКО,
студентка I курсу другого (магістерського) рівня вищої освіти
факультету психології та історії
Центральноукраїнський державний університет імені Володимира Винниченка
Науковий керівник: доктор психологічних наук, професор Лілія КЛОЧЕК

ПСИХОДИНАМІЧНІ ПРОЦЕСИ РОЗВИТКУ СТРЕСОСТІЙКОСТІ ОСОБИСТОСТІ ПІД ВПЛИВОМ СУЧАСНИХ ТЕХНОЛОГІЙ

Постановка проблеми. Сучасне життя молоді відбувається в умовах активного розвитку цифрових технологій, які суттєво змінюють способи комунікації, отримання інформації та взаємодії із соціальним середовищем. Постійна включеність у цифровий простір супроводжується підвищеним інформаційним навантаженням, швидким темпом змін і зростанням психоемоційної напруги, що вимагає від особистості високого рівня адаптаційних можливостей.

Соціокультурні зміни, пов'язані з розвитком інформаційного середовища, впливають на формування особистості молоді, її поведінкові стратегії та способи реагування на стресові ситуації [1, с. 5-6]. У цих умовах особливого значення набуває стресостійкість як здатність зберігати емоційну рівновагу та ефективно діяти в ситуаціях напруження, що обумовлює необхідність її дослідження з урахуванням як зовнішніх факторів, так і внутрішніх психічних процесів.

Проблема стресостійкості особистості є предметом численних досліджень у сучасній психологічній науці. У наукових працях вона розглядається як складне інтегративне утворення, що включає когнітивні, емоційні та поведінкові компоненти, що забезпечують адаптацію особистості до стресових впливів [2, с. 494]. Особлива увага приділяється ролі індивідуально-психологічних чинників, зокрема самооцінки, рівня тривожності, локусу контролю та особливостей копінг-поведінки у формуванні стресостійкості молоді [3]. Разом із тим у наукових дослідженнях підкреслюється значення соціального середовища як важливого чинника розвитку стресостійкості, зокрема в умовах сучасних соціокультурних трансформацій. Однак, попри значну кількість праць, недостатньо висвітленим залишається питання впливу сучасних технологій на психодинамічні механізми розвитку стресостійкості особистості, що зумовлює актуальність даного дослідження.

Виклад основного матеріалу. Стресостійкість у психологічній науці розглядається як властивість особистості, що забезпечує здатність ефективно функціонувати в умовах стресу, зберігаючи стабільність психічних процесів та результативність діяльності. Вона формується внаслідок взаємодії різних психологічних механізмів, зокрема саморегуляції, копінг-стратегій і механізмів психологічного захисту, які забезпечують адаптацію до складних життєвих ситуацій [2, с. 493].

У юнацькому віці стресостійкість залежить від ряду індивідуально-психологічних чинників, серед яких важливе місце займають самооцінка, рівень тривожності, локус контролю та сформованість копінг-стратегій [3]. Зазначені

характеристики визначають особливості реагування особистості на стрес і ефективність подолання складних життєвих ситуацій, що створює основу для подальшого аналізу психодинамічних механізмів її формування. З позицій психодинамічного підходу стресостійкість розглядається як результат взаємодії внутрішніх психічних процесів, що включають несвідомі конфлікти, механізми психологічного захисту та особливості емоційної регуляції. У ситуаціях стресу активізуються такі захисні механізми як витіснення, уникнення, раціоналізація, що спрямовані на зниження внутрішньої напруги та збереження психічної рівноваги [2, с. 494]. Саме характер цих механізмів визначає, наскільки ефективно особистість здатна адаптуватися до стресових умов і підтримувати стабільність діяльності.

У сучасних умовах цифровізації значно змінюється характер впливу зовнішнього середовища на внутрішній світ особистості. Постійна взаємодія з інформаційними потоками, соціальними мережами та цифровими платформами створює додаткові психоемоційні навантаження, які можуть посилювати внутрішні конфлікти. Зокрема, формується суперечність між реальним образом «Я» та ідеалізованими образами, що транслюються у цифровому просторі, що може сприяти підвищенню рівня тривожності та внутрішньої напруги. Такі умови впливають на психодинамічні процеси розвитку стресостійкості особистості під впливом сучасних технологій, змінюючи способи переживання та опрацювання стресу.

Водночас цифрове середовище виступає не лише джерелом стресу, але й ресурсом для формування адаптивних механізмів. Використання онлайн-комунікації, доступ до інформації та психологічних ресурсів сприяють розвитку нових копінг-стратегій і форм саморегуляції. У цьому контексті технології можуть як посилювати неадаптивні захисні механізми (наприклад, уникнення через занурення у віртуальний простір), так і сприяти розвитку більш ефективних способів подолання стресу, що підтверджує їхній подвійний вплив на формування стресостійкості молоді [1, с. 140].

Сучасні технології відіграють амбівалентну роль у розвитку стресостійкості молоді, виступаючи одночасно як джерелом стресу, так і ресурсом для його подолання. Технології суттєво трансформують умови формування стресостійкості молоді, виступаючи як потужний фактор впливу на її психічний стан та поведінкові реакції. Активне використання соціальних мереж, постійний доступ до інформаційних потоків і включеність у цифрове середовище призводять до зростання психоемоційного навантаження, що пов'язано з необхідністю обробки великої кількості інформації, швидкої реакції на зміни та підтримання соціальної активності. Важливим аспектом є також феномен соціального порівняння, коли особистість співвідносить власні досягнення, зовнішність та спосіб життя з ідеалізованими образами, представленими у цифровому просторі, що нерідко призводить до формування внутрішніх конфліктів, зниження самооцінки та підвищення рівня тривожності. У контексті психодинамічних процесів це може сприяти посиленню неадаптивних механізмів психологічного захисту, зокрема уникнення, витіснення або формування ілюзорних уявлень про себе, що негативно впливає

на розвиток стресостійкості особистості. Крім того, постійна стимуляція інформаційного середовища може призводити до емоційного виснаження та зниження здатності до саморегуляції, що ускладнює процес адаптації до стресових ситуацій [1, с. 5-6].

З урахуванням подвійного характеру впливу цифрового середовища, доцільно розглядати сучасні технології як інструмент цілеспрямованого розвитку стресостійкості особистості. За умови усвідомленого використання вони сприяють формуванню більш ефективних копінг-стратегій, розвитку навичок саморегуляції та підвищенню рівня емоційної компетентності. Використання цифрових ресурсів дозволяє особистості не лише отримувати інформацію про способи подолання стресу, але й практично застосовувати їх у повсякденному житті, що підсилює адаптаційні можливості. У психодинамічному вимірі це відображається у поступовому переході від неадаптивних форм психологічного захисту до більш зрілих і усвідомлених способів реагування на стресові ситуації, що в цілому сприяє зміцненню стресостійкості молоді.

Висновки. У результаті проведеного аналізу встановлено, що розвиток стресостійкості молоді відбувається в умовах активного впливу цифрового середовища, яке виступає як фактором ризику, так і ресурсом психологічного розвитку. З позицій психодинамічного підходу стресостійкість формується внаслідок взаємодії внутрішніх процесів, зокрема механізмів психологічного захисту, копінг-стратегій та внутрішніх конфліктів, які зазнають трансформації під впливом сучасних технологій. Встановлено, що цифрове середовище може як посилювати неадаптивні форми реагування, так і сприяти розвитку більш зрілих механізмів саморегуляції та подолання стресу. Таким чином, психодинамічні процеси розвитку стресостійкості особистості під впливом сучасних технологій потребують подальшого дослідження з метою розробки ефективних підходів до психологічної підтримки молоді в умовах сучасного інформаційного суспільства.

Література

1. Афанасенко Л. А., Мартинюк І. А., Омельченко Л. М., Шамне А. В., Шмаргун В. В., Яшник С. В. *Психологія стресостійкості студентської молоді* : монографія / за заг. ред. В. В. Шмаргуна. Київ : Видавничий центр НУБіП України, 2018. 198 с.
2. URL: <https://dglib.nubip.edu.ua/server/api/core/bitstreams/7f1531b1-5a37-4ea7-b4aa-d8829900cd79/content>
3. Ришко Г. М. Основні концептуальні теорії та підходи до вивчення феномена стресостійкості особистості. *Проблеми сучасної психології*. 2013. Вип. 22. С. 493–509.
4. Степова А. С. Психологічні особливості стресостійкості осіб юнацького віку. *Молодий вчений*. 2018. № 9 (2). С. 314–315.

Марина РОМАНЮК,
студентка IV курсу першого (бакалаврського) рівня вищої освіти
факультет психології, історії та соціології
Херсонський державний університет
Науковий керівник: кандидат психологічних наук, доцент Лариса ТЬОР

ПСИХОЛОГІЧНІ МЕХАНІЗМИ САМОРЕГУЛЯЦІЇ ТА МОТИВАЦІЙНІ ФАКТОРИ В ПОВЕДІНЦІ СТУДЕНТІВ

Постановка проблеми. У сучасних умовах вищої освіти студенти стикаються з підвищеними вимогами до самостійного навчання, управління часом та прийняття рішень. Психологічна здатність до саморегуляції та внутрішньої мотивації є ключовими чинниками, які визначають ефективність академічної діяльності та загальний психологічний стан молоді людини. Недостатній рівень самоконтролю або мотиваційних ресурсів може призводити до зниження продуктивності, підвищеної тривожності та виникнення деструктивних моделей поведінки. Актуальність дослідження зумовлена необхідністю вивчення психологічних механізмів, що забезпечують здатність студента організовувати власну діяльність, ефективно управляти часом та долати внутрішні бар'єри, що виникають під час навчального процесу.

Викладення основного матеріалу. Психологічна саморегуляція розглядається як складний комплекс внутрішніх процесів, що забезпечують контроль над поведінкою, емоціями та мотивацією особистості. Вона охоплює здатність ставити цілі, планувати дії, аналізувати результати власної діяльності та коригувати поведінку залежно від обставин. Відомий дослідник М. Дойч [1] підкреслював, що здатність до контролю власних дій та уміння передбачати наслідки своїх рішень визначають успішність взаємодії особистості з навколишнім середовищем і формування адаптивної поведінки. У студентському віці розвиток цих механізмів набуває особливого значення, оскільки молодь перебуває на етапі становлення автономії та самостійного прийняття рішень, одночасно стикаючись із численними соціальними і академічними викликами. Саме ефективна саморегуляція дозволяє студенту балансувати між навчальними, соціальними та особистісними обов'язками, підтримувати оптимальний рівень мотивації та зменшувати ризик стресових станів.

Сучасні когнітивно-поведінкові дослідження акцентують увагу на циклі саморегуляції, який передбачає чотири взаємопов'язані етапи: постановку цілей, планування дій, контроль виконання та самооцінку результатів [2]. Дослідження показують, що студенти, які активно застосовують ці механізми, демонструють не лише вищу академічну успішність, але й здатність ефективно справлятися зі стресовими ситуаціями, уникати відволікань та планувати свій час у відповідності до пріоритетів. Натомість низька здатність до саморегуляції часто проявляється у відкладанні завдань, емоційних зривів, відчутті внутрішньої розгубленості та формуванні деструктивних навчальних звичок. Цей процес підкреслює важливість розвитку когнітивної гнучкості, здатності до самоаналізу

та адаптивних стратегій поведінки в умовах високих навчальних та соціальних вимог.

Мотиваційні чинники також відіграють критично важливу роль у забезпеченні ефективності академічної діяльності студентів. Дослідження Десі і Руан [3] у рамках теорії самовизначення демонструють, що внутрішня мотивація, заснована на особистих інтересах, цілях самореалізації та прагненні до розвитку, стимулює активну участь у навчальній діяльності, формує стійкі навички самоконтролю та забезпечує довготривалу залученість у процес навчання. Зовнішня мотивація, пов'язана з оцінками, очікуваннями викладачів або соціальними вимогами, може виступати додатковим стимулом, але без внутрішнього мотиву не забезпечує стійкості та глибокого залучення до навчального процесу. Важливою особливістю мотиваційної динаміки є те, що внутрішня мотивація сприяє розвитку саморегуляційних навичок, тоді як наявність ефективної саморегуляції підтримує мотиваційний стан студента навіть у складних або невизначених умовах навчання.

Дослідження Kuhl [4] підкреслюють, що емоційна регуляція та контроль над імпульсивними реакціями безпосередньо впливають на здатність студента планувати та виконувати завдання у встановлений термін. Недостатнє володіння цими навичками не лише підвищує ймовірність відкладання дій, але й сприяє зростанню внутрішнього стресу, розвитку тривожності та зниженню ефективності навчання. Розвиток емоційної регуляції та імпульс-контролю дозволяє студентам не лише організовувати власну діяльність, але й зберігати психологічну стійкість у ситуаціях високої академічної або соціальної напруги. Взаємозв'язок мотивації та саморегуляції стає очевидним: високий рівень внутрішньої мотивації стимулює формування ефективних когнітивних і емоційних стратегій контролю, тоді як наявність цих стратегій підтримує мотиваційний стан і сприяє досягненню поставлених цілей.

Психологічні механізми саморегуляції та мотиваційні чинники виступають фундаментальною основою академічної поведінки студентів. Вони визначають не лише ефективність навчання, але й рівень стресостійкості, здатність до самостійного прийняття рішень та психічне здоров'я молодої людини. Комплексний розвиток цих навичок формує внутрішні ресурси особистості, що дозволяють долати складні ситуації, підтримувати продуктивну активність та забезпечувати гармонійний особистісний розвиток у процесі навчання та соціальної взаємодії.

Висновки. Психологічні механізми саморегуляції та мотиваційні чинники мають ключове значення для формування успішної академічної поведінки у студентів. Комплексний підхід до розвитку цих навичок, що включає когнітивні стратегії, емоційну регуляцію та підтримку внутрішньої мотивації, дозволяє підвищити ефективність навчання та забезпечити психічну стійкість молодої особистості. Усвідомлення ролі цих чинників у повсякденній діяльності студентів сприяє формуванню здорових, продуктивних і адаптивних моделей поведінки.

1. The resolution of conflict: Constructive and destructive processes, by Morton Deutsch. URL: https://www.academia.edu/16348168/The_resolution_of_conflict_Constructive_and_destructive_processes_by_Morton_Deutsch
2. Schunk D. H., DiBenedetto M. K. (2020). Motivation and Social Cognitive Theory. *Contemporary Educational Psychology*, 60.
3. Ryan R. M., Deci E. L. (2000). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American Psychologist*, 55(1), 68–78.
5. Kuhl J. A (1992). Theory of Self-regulation: Action versus State Orientation, Self-discrimination, and Some Applications. *Applied Psychology*, 41(2), 97-129.

Маргарита САЄНКО,
студентка I курсу другого (магістерського) рівня вищої освіти
факультету психології та історії
Центальноукраїнський державний університет імені Володимира Винниченка
Науковий керівник: кандидат психологічних наук, доцент Ірина МАМЧУР

ПІДТРИМКА МЕНТАЛЬНОГО ЗДОРОВ'Я МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ ЯК ОСНОВА УСПІШНОГО АДАПТАЦІЙНОГО ПЕРІОДУ

Постановка проблеми. Сучасна початкова освіта функціонує в умовах безпрецедентних викликів, які суттєво ускладнюють процес адаптації молодших школярів. Проблема полягає у невідповідності традиційних підходів до навчання та виховання тим реальним психологічним і когнітивним змінам, що відбуваються з дітьми під впливом війни та цифровізації суспільства.

Аналіз досліджень і публікацій засвідчує, що теоретичним підґрунтям розв'язання проблеми адаптації дітей молодшого шкільного віку до школи під час воєнного стану спираються дослідження сучасних науковців. Специфіку адаптації до школи та організації освітнього процесу під час воєнного стану глибоко вивчає Т. Голубенко, акцентуючи на важливості міжвідомчої взаємодії [2]. Фундаментальну структуру ментального здоров'я учнів, яка включає емоційну регуляцію та соціальні зв'язки, обґрунтували зарубіжні дослідники Е. Ботта, Дж. Шенсін, Е. Руба дю Мерак) [1]. Як інструмент щоденної емоційної корекції та зняття напруги вітчизняні дослідники В. Кваша, М. Челнокова та І. Тітова пропонують методи арт - терапії, які полегшують невербальну комунікацію дитини [4; 2]. Важливим інструментом для роботи з травмою стала модель Хібукі-терапії, запропонована Д. Шарон - Максимов [5]. Успішна адаптація потребує комплексного підходу: від створення безпечного освітнього середовища до застосування арт-технік та спеціалізованих травма-інформованих методик.

Викладення основного матеріалу. У світі, що стрімко розвивається, який переповнений новітніми технологіями соціальними викликами, і нестабільною ситуацією в країні, ментальне здоров'я дітей стає найбільш актуальним. Сучасні молодші школярі перебувають під впливом значного академічного навантаження, підвищених соціальних вимог, міжособистісних конфліктів із ровесниками та постійного емоційного напруження. Додатковим несприятливим чинником в умовах сьогодення виступають перебої з електропостачанням, що порушують звичний режим навчання та життєдіяльності. Сукупність зазначених факторів мають істотний вплив на психіку дітей, яка перебуває у процесі становлення та відображається на стані їхнього ментального здоров'я. У довгостроковій перспективі це може зумовити виникнення негативних наслідків, які позначатимуться на особистісному розвитку, навчальній діяльності та подальшій якості життя.

Ментальне здоров'я – це стан психологічного благополуччя, який дозволяє людині розкривати свій потенціал, долати страхи, продуктивно діяти і робити внесок у життя суспільства. В свою чергу, для дітей - це означає: здатність успішно навчатися, формувати здорові стосунки, вирішувати складні ситуації і долати життєві виклики [2].

Молодший шкільний вік являє собою інтенсивний період психологічного і фізичного розвитку дитини, в цей період відбувається підготовка до дорослого життя. Для молодшого школяра період адаптації включає в себе: пристосування до нового закладу, взаємодію з однолітками, вчителями та зміну ігрової діяльності на навчальну.

Адаптація (лат. *adapto*- пристосовувати) означає пристосування до зовнішніх подразників, умов існування.

Шкільна адаптація є пристосуванням дитини молодшого шкільного віку до навчання у закладі освіти який для неї є новим і незвичним, порівнюючи з дошкільним закладом освіти або родиною школяра. Тому метою періоду адаптації дитини є створення психолого-педагогічних умов, котрі забезпечать позитивний перебіг пристосування до навчання і життя в школі.

Дослідниця І. Кулагіна вважає, що «адаптація – це не тільки пристосування до успішного функціонування в даному середовищі, а й здатність до подальшого психологічного, особистісного і соціального розвитку». Завданням школи є підтримка ментального здоров'я дітей, тому головним елементом в цей період є створення безпечного та комфортного середовища. Системний підхід до адаптації повинен включати три складові: діагностичну, корекційну та підтримувальну роботу [3, с. 4].

Аналіз досліджень Е. Ботта, Дж. Шенсін, Е. Руба дю Мерак показує, що воєнний стан створює специфічні виклики для адаптації: дітям важче концентруватися на навчанні, встановлювати контакти з однолітками та формувати позитивне ставлення до школи. Стресові фактори безпосередньо впливають на когнітивні функції та емоційний стан, що вимагає від педагогів зміни підходів до організації освітнього простору.

Т. Голубенко у своїх дослідженнях зазначила, що особливої уваги потрібно приділити ролі співпраці між педагогами, батьками та психологами у створенні

комфортного освітнього середовища для дітей. Важливим є системний підхід до організації адаптаційного процесу, що включатиме: діагностичну, корекційну та підтримувальну роботу зі здобувачами освіти. Регулярна комунікація між учасниками освітнього процесу сприяє не лише зменшенню емоційного напруження, а й формуванню довірливих взаємин, які є базою для подолання стресових факторів. В роботі з дітьми використовуються інноваційні технології, інтерактивні вправи, ігрові методики, а також релаксаційні практики, які сприяють зниженню рівня стресу, емоційної стабільності та соціально-педагогічних адаптацій першокласників у складних умовах [2].

Ефективними прийомами у процесі успішної адаптації до навчання в школі є бесіди, дискусії, розв'язання проблемних ситуацій, інтерактивні методи навчання. Одним із таких інноваційних підходів може бути Хібукі-терапія, взаємодія дитини з іграшкою Хібукі дозволяє перенести свої переживання на зовнішній об'єкт, що створює безпечну дистанцію для опрацювання травми. Це сприяє інтеграції травматичного досвіду та відновленню цілісності особистості [5, с. 75-79].

Крім того, з огляду на вікові психофізіологічні особливості дітей молодшого шкільного віку, для яких характерною є активна включеність в ігрову, образотворчу, музичну та трудову діяльність, доцільним є застосування методів арт-терапії з метою профілактики та корекції емоційних станів. До основних методів арт-терапії належать: музикотерапія, казкотерапія, драматизація, танцювально-рухова терапія, оригамі, фототерапія, ізотерапія, відеотерапія, кольоротерапія, маскотерапія, лялькотерапія, тістотерапія, робота з м'якими матеріалами, а також інші форми творчого самовираження дитини. [4, с. 44].

Системна співпраця педагогів, психологів та батьків створює умови для безпечного вивільнення емоцій дитини та значно полегшує процес її комунікації. Зі свого боку, батьки закріплюють цей ефект удома: вони формують сприятливий простір для вільного творчого самовираження без оцінювання, а також регулярно інформують фахівців про зміни в емоційному стані дитини задля своєчасного корегування підтримки.

Висновки. Таким чином, адаптація молодших школярів до навчання в сучасних трансформаційних умовах вимагає обов'язкового переосмислення традиційних стратегій. Надійним підґрунтям для створення безпечного освітнього середовища та збереження ментального здоров'я дітей має стати системний підхід, що комплексно поєднує діагностичну, корекційну та підтримувальну роботу. Запорукою успішного адаптаційного періоду та емоційної стабільності дитини є інтеграція підходів за умови тісної співпраці всіх учасників освітнього процесу – педагогів, батьків, психологів.

Література

1. Ботта Е., Шенсін К., Мерак дю Е. Р. Дослідження психологічного благополуччя учнів початкової школи: характеристики інструменту та попередні результати. *Італійський журнал освітніх досліджень*. 2023. Т.31. С.38-49. URL: <https://surl.li/cjhmlv> (дата звернення: 10.03.2026).

2. Голубенко Т. О. Адаптація першокласників до закладу загальної середньої освіти в умовах воєнного стану. *Педагогічна Академія: наукові записки*. 2025. №14. URL: <https://doi.org/10.5281/zenodo.14764891> (дата звернення: 15.03.2026).
3. Кравчук Л. особливості шкільної адаптації першокласників. *Сучасна школа України*. 2013. №9 (261), вересень URL: https://elibrary.kubg.edu.ua/id/eprint/2950/1/L_Kravchuk_SSHU_9_IPPO.pdf (дата звернення: 15.03.2026).
4. Матеріали третього міжнародного симпозіуму «Освіта і здоров'я підростаючого покоління»: зб. наук. Праць у 2-х ч./ за ред. С. В. Страшка. Київ: Алатон, 2021. Вип. 3, ч.1. 251 с.
5. Шарон-Максимов Д. Модель трансформації травмівних переживань дитини методом Хібукі-терапії. *Вісник Київського національного університету. Серія: Соціальна робота*. 2023. Т.1, №9. С.75–79. URL: <https://doi.org/10.17721/2616-7786.2023/9-1/12> (дата звернення: 15.03.2026).

Арсеній САМСОНЕНКО

*студент I курсу другого (магістерського) рівня вищої освіти
факультету психології та історії*

*Центральноукраїнський державний університет імені Володимира Винниченка
Науковий керівник: кандидат психологічних наук, доцент Олена ШАУМЯН*

ТЕОРЕТИЧНІ МОДЕЛІ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПІДТРИМКИ У КРИЗОВИХ ТА ТРАВМАТИЧНИХ СИТУАЦІЯХ

Постановка проблеми. У сучасному світі кризові та травматичні ситуації, такі як війни, природні катастрофи чи соціальні конфлікти, значно впливають на психічне здоров'я населення. В Україні, де триває воєнний конфлікт, проблема психологічної підтримки набуває особливого значення. Теоретичні моделі психологічної допомоги спрямовані на мінімізацію наслідків стресу, формування стресостійкості та відновлення психічного балансу. Ці моделі базуються на інтеграції когнітивно-поведінкових, гуманістичних та системних підходів, адаптованих до контексту травми. Актуальність теми зумовлена зростанням випадків посттравматичного стресового розладу (ПТСР), тривожності та депресії серед населення, що вимагає комплексних стратегій підтримки [2, с. 190].

Викладення основного матеріалу. Однією з ключових теоретичних моделей є модель резилієнсу (життєстійкості), яка розглядається як здатність особистості відновлюватися після травматичних подій. За Кокун О. М., резилієнтність включає когнітивні, емоційні та поведінкові компоненти, що дозволяють адаптуватися до невизначеності середовища [4, с.121]. У кризових ситуаціях, таких як війна, ця модель акцентує увагу на внутрішніх ресурсах особистості, таких як самоефікасність та соціальна підтримка.

Стресостійкість є важливою психологічною характеристикою особистості, яка визначає здатність людини ефективно функціонувати в умовах напруження, невизначеності та тривалого впливу стресових факторів. Вона включає комплекс когнітивних, емоційних і поведінкових компонентів, що дозволяють зберігати внутрішню рівновагу, контролювати емоційні реакції та приймати адекватні рішення навіть у складних життєвих ситуаціях. У психологічній науці стресостійкість розглядається як результат взаємодії індивідуальних ресурсів особистості, життєвого досвіду, соціальної підтримки та сформованих копінг-стратегій, які сприяють подоланню кризових обставин і мінімізації негативних наслідків стресу [2, с.195].

В умовах війни значення стресостійкості суттєво зростає, оскільки населення стикається з тривалими психотравмуючими подіями, небезпекою та соціальною нестабільністю. Формування стресостійкості передбачає розвиток навичок емоційної саморегуляції, здатності до адаптації, гнучкості мислення та підтримки внутрішніх ресурсів. Важливу роль відіграють психологічна підтримка, психоосвітні програми та соціальні зв'язки, які допомагають зменшити рівень тривожності та сприяють відновленню психологічної рівноваги. Таким чином, стресостійкість виступає ключовим фактором психологічного благополуччя та адаптації особистості до складних соціальних умов.

У контексті травматичних ситуацій важливу роль відіграє модель соціально-психологічної реабілітації, запропонована Кравченком О. О. Вона фокусується на відновленні соціальних зв'язків та інтеграції постраждалих у спільноту [5, с.64]. Теоретична основа цієї моделі – системний підхід, де психологічна підтримка розглядається як багатокomпонентний процес, що включає індивідуальну терапію, групові сесії та сімейну роботу. У кризових умовах, як зазначає Карамушка Л. М., психічне здоров'я залежить від збереження внутрішньої стабільності через техніки релаксації та mindfulness [3, с.14]. Ця модель підкреслює необхідність превентивних заходів, таких як психоедукація, для запобігання хронізації травми.

Важливим аспектом соціально-психологічної реабілітації є також створення підтримувального середовища, яке сприяє відновленню відчуття безпеки та контролю над власним життям. Реабілітаційний процес передбачає активізацію особистісних ресурсів, розвиток навичок адаптивного подолання стресу та поступове повернення до соціальної активності. Значна увага приділяється міждисциплінарній взаємодії фахівців — психологів, соціальних працівників, медиків та педагогів, що дозволяє забезпечити комплексний підхід до допомоги постраждалим. Такий підхід сприяє не лише зменшенню проявів психологічної травматизації, але й формуванню довготривалої резильєнтності, що є особливо актуальним у контексті тривалих кризових ситуацій.

Дячок О. В. у своєму дослідженні акцентує на проблемі організації життєдіяльності в умовах середовищної невизначеності, що є характерним для воєнних ситуацій [1, с.403]. Теоретична модель тут базується на адаптаційному підході, де психологічна підтримка спрямована на розвиток гнучкості мислення та емоційної регуляції. Автор підкреслює, що в кризах невизначеність посилює

стрес, тому моделі підтримки повинні включати елементи прогнозування та планування, аби зменшити відчуття безконтрольності. Ця модель інтегрується з концепцією ПТСР, де Журавльова Н. Ю. та Гурлева Т. С. виділяють додаткові прояви розладу, такі як соматичні симптоми та соціальна ізоляція, як мішені для терапевтичного втручання [2, с.191].

Гуманістична модель психологічної підтримки, натхненна ідеями Карла Роджерса, акцентує на емпатії та безумовному прийнятті клієнта. У травматичних ситуаціях ця модель застосовується для відновлення самооцінки та сенсу життя. Карамушка Л. М. зазначає, що під час війни гуманістичний підхід допомагає постраждалим переосмислити досвід, перетворюючи травму на джерело зростання [3]. Інтеграція з когнітивно-поведінковою терапією (КПТ) дозволяє працювати з ірраціональними переконаннями, що посилюють стрес. За Кокун О. М., така комбінація моделей сприяє формуванню життєстійкості через тренування копінг-стратегій [4, с. 90].

Системна модель психологічної підтримки розглядає індивіда як частину соціальної системи. Кравченко О. О. пропонує інтеграцію сімейної терапії з громадськими ініціативами для реабілітації від наслідків війни [5]. У кризових ситуаціях ця модель акцентує на взаємозв'язках між особистістю та оточенням, де підтримка включає роботу з громадами для зменшення стигми ПТСР. Дячок О. В. доповнює цю модель аналізом середовищної невизначеності, де психологічна допомога повинна адаптуватися до динамічних умов [1, с.405]. Теоретично, системний підхід інтегрує елементи екологічної психології, де травма розглядається як порушення балансу між людиною та середовищем.

Когнітивна модель фокусується на переробці травматичних спогадів. За Журавльовою Н. Ю. та Гурлевою Т. С., додаткові прояви ПТСР, такі як гіперактивація та уникнення, вимагають цільових інтервенцій, як експозиційна терапія. Ця модель базується на теорії інформаційної переробки, де підтримка спрямована на нейтралізацію негативних схем мислення. Стресостійкість формується через когнітивну реструктуризацію, що дозволяє перетворювати загрозу на виклик. У воєнних умовах ця модель застосовується в онлайн-форматах для доступності.

Інтегративна модель психологічної підтримки поєднує елементи різних підходів для комплексного впливу. Карамушка Л. М. пропонує поєднання резилієнсу з психоедукацією для збереження психічного здоров'я під час війни. Кокун О. М. наголошує на ролі життєстійкості як інтегративного фактора, що об'єднує когнітивні та емоційні компоненти. У кризових ситуаціях ця модель включає мультидисциплінарну команду – психологів, соціальних працівників та медиків – для адресної допомоги.

Практичне застосування теоретичних моделей у травматичних ситуаціях вимагає адаптації до культурного контексту України. Дячок О. В. зазначає, що невизначеність середовища посилює потребу в моделях, орієнтованих на стабілізацію. Кравченко О. О. підкреслює роль реабілітації в повоєнний період, де моделі підтримки повинні включати довгострокові програми. Журавльова Н. Ю. та Гурлева Т. С. пропонують фокус на соматичних проявах ПТСР для інтегративної терапії [1; 2].

Висновки. Теоретичні моделі психологічної підтримки в кризових ситуаціях еволюціонують від індивідуальних до системних підходів. Резилієнс, когнітивна реструктуризація та гуманістична емпатія формують основу для ефективної допомоги. В Україні, з урахуванням воєнного контексту, ці моделі потребують емпіричної верифікації та адаптації для масового застосування. Перспективи розвитку – інтеграція з цифровими технологіями для доступної підтримки. Таким чином, теоретичні основи забезпечують фундамент для практичних інтервенцій, спрямованих на відновлення психічного здоров'я населення.

Література

1. Дячок О. В. Проблема організації життєдіяльності в умовах середовищної невизначеності. *Перспективи та інновації науки (Серія «Педагогіка», Серія «Психологія», Серія «Медицина»)*. 2023. № 4(22) С.403–416.
2. Журавльова Н. Ю., Гурлева Т. С. Додаткові прояви ПТСР як мішені впливу у контексті психологічної допомоги постраждалому від війни. *Вчені записки ТНУ імені В.І. Вернадського. Серія: Психологія*. 2022. № 34 (73). С.190–196.
3. Карамушка Л. М. Психічне здоров'я особистості під час війни: як його зберегти та підтримати : методичні рекомендації. Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України. 2022. 52 с.
4. Кокун О. М. Життєстійкість і резильєнтність людини в сучасному світі: теорія, дослідження, практика : монографія. Київ : Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 2025. 214 с.
5. Кравченко О. О. До питання соціально-психологічної реабілітації від наслідків війни. *Актуальні проблеми охорони психічного здоров'я українського народу у воєнний і повоєнний час: Матеріали методологічного семінару НАПН України 16 листопада 2023 року: Зб. матеріалів / За ред. В. Г. Панка. Київ: Педагогічна думка, 2023. С. 64–69.*

Ольга САПКО,

*студентка I курсу другого (магістерського) рівня вищої освіти
факультету психології та історії*

Херсонський державний університет

Науковий керівник: кандидат психологічних наук, доцент Лариса ТЬОР

РОЛЬ РАННЬОГО ЕМОЦІЙНОГО ПРИЙНЯТТЯ У СТАНОВЛЕННІ ЕМОЦІЙНОЇ ЗРІЛОСТІ ОСОБИСТОСТІ

Постановка проблеми. У сучасному психологічному дискурсі проблема емоційної зрілості набуває особливої ваги, оскільки саме вона визначає здатність людини усвідомлювати власні переживання, регулювати емоційні реакції,

будувати близькі стосунки та витримувати напруження без руйнівних форм поведінки. Водночас дедалі більшої уваги набуває питання тих ранніх умов розвитку, за яких емоційна зрілість отримує надійні підстави для свого формування. У нашому дослідженні увагу зосереджено на феномені раннього емоційного прийняття, під яким розуміємо не поодинокі акти схвалення, а стійкий досвід тепла, чуйності, психологічної доступності дорослого, визнання почуттів дитини та її цінності незалежно від ситуативної поведінки. Аналіз наукових джерел засвідчив, що емоційне ставлення батьків до дитини, способи взаємодії з нею та оцінне ставлення дорослого є визначальними чинниками розвитку особистості й формування самооцінки. Зокрема, О. О. Олійник підкреслює значення батьківського ставлення для розвитку особистості [3, с. 170], а Н. Ф. Портницька стверджує, що у структурі дитячо-батьківських стосунків провідними для дитини залишаються потреби у соціальному схваленні, визнанні, фізичному комфорті та емоційній підтримці [1, с. 145]. Отже, нами встановлено, що проблема раннього емоційного прийняття виходить за межі суто дитячої психології, оскільки стосується витоків тих внутрішніх механізмів, які згодом виявляються у дорослому способі переживати, розуміти й регулювати емоції.

Виклад основного матеріалу. У тезах проаналізовано раннє емоційне прийняття як базову якість первинних стосунків дитини зі значущим дорослим. Воно виявляється у здатності дорослого помічати емоційний стан дитини, не знецінювати його, реагувати послідовно, зберігати контакт і допомагати дитині пережити напруження без почуття сорому або відкидання. Д. А. Кунченко зазначає, що емоційна сторона дитячо-материнської взаємодії впливає не лише на емоційний розвиток дитини, а й на її соціальну взаємодію у дорослому житті; дорослий виступає першим «контейнером» для фруструючих переживань немовляти, а емпатія є основоположним компонентом такого процесу [2, с. 152–153]. На підставі цього ми дійшли висновку, що дитина не народжується зі сформованою здатністю до емоційної саморегуляції, а набуває її через досвід зовнішнього прийняття й упорядкування власних переживань.

У процесі аналізу праць О. О. Олійник встановлено, що до параметрів дитячо-батьківських взаємин належать емоційне прийняття дитини, батьківська любов, турбота, увага до потреб та стиль взаємодії, а батьківське ставлення сприяє формуванню в дитини відчуття власної адекватності [3, с. 170–171]. У цьому аспекті емоційне прийняття постає не лише як емоційна підтримка, а як умова формування внутрішньої впевненості, що власні почуття не є небезпечними, забороненими чи такими, що автоматично ведуть до втрати любові. Саме на цьому підґрунті формується здатність людини визнавати свої емоції без тотального самозасудження.

Н. Ф. Портницька підкреслює, що у дитячому досвіді оцінка батьків має найвищі показники референтності, а спілкування з ними дає змогу задовольняти базові потреби у безпеці, прийнятті та емоційній підтримці [1, с. 145–146]. Узагальнення цього положення дає підстави стверджувати, що раннє емоційне прийняття виконує структуроутворювальну функцію: через нього дитина

засвоює первинне уявлення про власну цінність і про характер стосунків з іншими людьми. Якщо дитячий досвід насичений теплом, уважністю та передбачуваністю, формується внутрішня модель стосунків, у якій близькість не пов'язується з приниженням, а емоції не переживаються як загроза. Якщо ж дитина систематично стикається з холодністю, різкою оцінністю, емоційним ігноруванням або прийняттям лише за умови «правильної» поведінки, у неї закріплюється установка, за якою любов потрібно заслужити, а власні почуття слід приховувати, витіснити або переживати в ізоляції.

У нашому дослідженні емоційну зрілість розглянуто як інтегративну якість особистості. Н. Д. Абрамян визначає її як здатність людини усвідомлювати, регулювати власні емоції та ефективно взаємодіяти з іншими в соціальному середовищі; серед її ознак авторка виокремлює самосвідомість, саморегуляцію, емпатію, відповідальність, гнучкість і зрілі стосунки [4, с. 7–9]. Проведений нами аналіз дає змогу стверджувати, що раннє емоційне прийняття пов'язане майже з усіма ключовими складниками емоційної зрілості. Воно створює основу для емоційної рефлексії, підтримує розвиток саморегуляції та формує досвід безпечної близькості, без якого ускладнюється розвиток емпатії, довіри та здатності до стабільних взаємин.

Особливу увагу ми приділили результатам дослідження К. Л. Мілютіної та О. Б. Мамедової, які встановили, що негативний дитячий досвід має від'ємні кореляції з рефлексією та емоційною саморегуляцією, а деструктивне ставлення в дитинстві залишає помітний слід у дорослості [5, с. 182–184]. Для нашого аналізу принципове значення має висновок авторів про те, що не сам факт проживання у складних сімейних умовах, а саме негативне ставлення й емоційна занедбаність виявляються психологічно руйнівними для подальшої зрілості [5, с. 184]. Отже, нами обґрунтовано, що для становлення емоційної зрілості вирішальне значення має не формальна наявність сім'ї, а якість емоційного зв'язку всередині неї.

На основі опрацьованих джерел ми виокремили кілька психологічних механізмів, через які раннє емоційне прийняття впливає на становлення емоційної зрілості. Перший із них — дзеркалення, завдяки якому дитина починає розуміти, що саме вона переживає. Другий — контейнування, коли дорослий не лише помічає стан дитини, а й допомагає їй витримати інтенсивність переживання, повертаючи його у більш упорядкованій формі. Третій — механізм безумовної цінності: коли дитину приймають не лише за досягнення, слухняність чи зручність, у неї формується відчуття права на власні емоції та на існування без постійного доведення своєї значущості. Саме з цього досвіду зростає доросла здатність не руйнувати себе за помилки, не сприймати близькість як арену перевірки на придатність і не компенсувати дефіцит прийняття залежністю від зовнішнього схвалення.

Також нами встановлено, що раннє емоційне прийняття опосередковує ставлення особистості до самої себе. Якщо дитина багаторазово переживає досвід того, що її засмучення, страх, гнів чи сором не знецінюються, а витримуються дорослим, у неї формується внутрішній дозвіл на емоційне життя. У подальшому це виявляється у меншій схильності до афективних зривів,

емоційного оніміння, уникання близькості або залежності від чужої оцінки. Натомість дефіцит прийняття часто породжує емоційну суперечність: людина або надмірно контролює власні почуття, або не має достатніх засобів для їх упорядкування. Саме тому проблема раннього прийняття зберігає значення і для психологічного консультування дорослих клієнтів, запити яких стосуються труднощів саморегуляції, міжособистісної напруги, нестійкого самоприйняття та повторюваних сценаріїв емоційного відкидання.

Водночас раннє емоційне прийняття не слід абсолютизувати як єдиний чинник емоційної зрілості. Подальший життєвий досвід, значущі стосунки, психотерапевтична робота, соціальне середовище та особистісна рефлексія також можуть зміцнювати або, навпаки, послаблювати зрілі способи емоційного функціонування. Проте саме ранній досвід прийняття задає первинну матрицю переживання себе й іншого. Якщо в цій матриці закладено чуйність, визнання і повагу до внутрішнього світу дитини, доросла особистість отримує значно вищі шанси на формування самоприйняття, стійкості та здатності до конструктивної емоційної взаємодії.

Висновки. Отже, раннє емоційне прийняття є одним із базових психологічних чинників становлення емоційної зрілості особистості. Воно забезпечує дитині досвід безпеки, визнання та емоційної опори, на основі якого поступово формуються рефлексія емоцій, саморегуляція, самоприйняття, емпатія та здатність до зрілих міжособистісних стосунків. На думку використаних нами авторів, саме якість ранньої емоційної взаємодії, а не лише формальні характеристики сімейного середовища, визначає, чи набуде дитина внутрішніх засобів конструктивного переживання емоційного досвіду. Відтак емоційна зрілість дорослої людини доцільно розглядати не як ізольовану рису, а як результат тривалого розвитку, витoki якого містяться у первинному досвіді прийняття значущим дорослим. Перспективним напрямом подальших досліджень є емпіричне вивчення зв'язку між рівнем ретроспективно пережитого емоційного прийняття в дитинстві та показниками емоційної зрілості в дорослому віці.

Література

1. Портницька Н. Ф. Дитячо-батьківські стосунки як чинник розвитку здібностей: ретроспективна рефлексія. *Актуальні проблеми психології*. 2017. Т. VI, вип. 13. С. 145–152.
2. Кунченко Д. А. Емпатія як основний механізм забезпечення першого етапу контейнування. *Габітус*. 2021. Вип. 29. С. 152–159. DOI: 10.32843/2663-5208.2021.29.26.
3. Олійник О. О. Корекція батьківсько-дитячих взаємин як умови формування адекватної самооцінки старших дошкільників. *Габітус*. 2020. Вип. 16. С. 169–173. DOI: 10.32843/2663-5208.2020.16.27.
4. Абрамян Н. Д. Емоційна зрілість як ключовий чинник соціальної успішності в дорослому віці. *Європейський психологічний часопис*. 2025. Вип. 2. С. 7–12. DOI: 10.36919/3083-5968.2.2025.7-12.

5. Мілютіна К. Л., Мамедова О. Б. Вплив дитячого досвіду на особистісну зрілість дорослих. *Габітус*. 2025. Вип. 69, т. 1. С. 182–186. DOI: 10.32782/2663-5208.2025.69.1.31.

Катерина СЕМЕНОВА,
студентка I курсу другого (магістерського) рівня вищої освіти
факультету психології та історії
Центральноукраїнський державний університет імені Володимира Винниченка
Науковий керівник: кандидат психологічних наук, доцент Ірина МАМЧУР

РОЛЬ ПСИХОСОЦІАЛЬНОЇ ПІДТРИМКИ У ПОДОЛАННІ СТРЕСУ СІМ'ЯМИ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ

Постановка проблеми. В умовах воєнного стану населення України зазнає значного стресу через постійні повітряні тривоги, втрати близьких, руйнування домівок, вимушене переміщення, невизначеність майбутнього тощо. Особливо гостро стрес відчують сім'ї, чиї рідні є військовослужбовцями та беруть участь у бойових діях. Постійна тривога за життя близьких, вимушена розлука, втрата стабільності та безпеки створюють високий рівень емоційного навантаження.

Сім'ї військовослужбовців опинилися в умовах хронічної невизначеності та тривалого психоемоційного напруження. Вони змушені адаптуватися до нових реалій життя, що включають зміну сімейних ролей, підвищення рівня відповідальності за побут і виховання дітей, а також необхідність самостійного прийняття важливих рішень. Військові дії, мобілізація, поранення або загибель близьких значно ускладнюють психологічну стабільність сім'ї.

Особливу складність становить постійний вплив стресогенних факторів, пов'язаних із війною: очікування звісток із фронту, інформаційне перевантаження, вимушене переміщення, матеріальні труднощі та обмежений доступ до ресурсів підтримки. Такі умови сприяють розвитку хронічного стресу, емоційного виснаження, підвищеної тривожності та депресивних станів у членів сімей військовослужбовців.

У цьому контексті зростає значення психосоціальної підтримки як важливого ресурсу подолання стресу. Вона виступає засобом психологічної допомоги, чинником соціальної стабілізації, сприяє формуванню стресостійкості, збереженню сімейних зв'язків і підвищенню адаптаційного потенціалу родини військовослужбовця.

Викладення основного матеріалу. Теоретичною основою дослідження є праці вітчизняних і зарубіжних науковців, які вивчали проблеми стресу, психологічної адаптації та стресостійкості. Зокрема, питання стресостійкості та подолання стресу розглядалися у працях Дж. Грінберга, Г. Лазоса, С. Максименка, О. Олійник, І. Поповича, В. Татенко, А. Фурман, Д. Харченко та інших. Проте науковий аналіз вказує на відсутність достатньої кількості

психологічних досліджень, присвячених особливостям психосоціальної підтримки сімей військовослужбовців. Існуючі роботи переважно зосереджені на загальних механізмах подолання стресу або на військовослужбовцях як окремій групі, тоді як потреби та стратегії підтримки членів їхніх сімей залишаються недостатньо вивченими.

Викладення основного матеріалу. У сучасних психологічних дослідженнях поняття стресу визначається як фізіологічна та психологічна реакція організму на внутрішні або зовнішні подразники, які сприймаються як загрозові чи викликають дискомфорт.

Дослідник О. Олійник трактує поняття стрес як психофізіологічну реакцію організму на події або умови, що сприймаються як загрозові, небезпечні або надмірно вимогливі, яка включає емоційні, когнітивні та поведінкові зміни, спрямовані на адаптацію до цих подразників [4].

Відповідно, стрес у сім'ях військовослужбовців включає емоційні, когнітивні а поведінкові зміни, які проявляються у відповідь на постійну загрозу, тривалу розлуку та невизначеність, пов'язану з участю рідних у бойових діях.

Емоційні зміни у таких сім'ях проявляються у вигляді постійної тривоги за безпеку військового, страху втрати близького, емоційного виснаження, дратівливості, пригніченого настрою. Особливо гостро ці прояви відчувають батьки та подружжя, які несуть відповідальність за дітей та підтримку побуту в таких умовах.

Когнітивні зміни проявляються у складнощах концентрації, підвищеній настороженості, негативних оцінках майбутнього та перебільшенні ризиків для родини. Члени сімей військових часто фокусуються на можливих загрозах, аналізують сценарії небезпеки та відчувають труднощі у прийнятті повсякденних рішень через постійну невизначеність.

Поведінкові зміни включають зміни у звичках та ролях: подружжя може брати на себе додаткові обов'язки по догляду за домом і дітьми, демонструвати підвищену конфліктність або навпаки уникати спілкування з оточенням, шукати підтримку у родичів та друзів, а також активно користуватися ресурсами соціальної та психологічної допомоги [2].

Вищезазначені зміни у емоційній, когнітивній та поведінковій сфері є природною адаптацією до умов хронічного стресу, який створює війна. Водночас, без належної психосоціальної підтримки вони можуть призводити до виснаження ресурсів родини, зниження її стійкості та порушення гармонії у сімейних взаєминах.

Вважаємо, що саме психосоціальна підтримка є ефективною у подоланні стресу сім'ями військовослужбовців. Психосоціальна підтримка спрямована на зміцнення психологічної стабільності, емоційного благополуччя та соціальної взаємодії у сім'ї.

Цілком погоджуємося із Г. Кононенко, яка зауважує, що психосоціальна підтримка сімей військовослужбовців реалізовується через:

– емоційну підтримку, яка включає можливість поділитися переживаннями, отримати співчуття та розуміння, а також відчуття, що родина не залишається сама у стресових ситуаціях;

– консультування та психологічну допомогу, зокрема індивідуальні або групові сесії з психологами, тренінги з розвитку стресостійкості, навичок саморегуляції та конструктивного вирішення конфліктів;

– соціальну підтримку, що проявляється у допомозі з побутовими питаннями, організацією догляду за дітьми, взаємодією з волонтерськими, громадськими та державними структурами для забезпечення ресурсів і допомоги;

– інформаційну підтримку, яка включає надання достовірних відомостей про перебіг бойових дій, доступні соціальні та психологічні сервіси, а також практичні поради щодо адаптації до нових умов життя;

– розвиток комунікативних навичок, що дозволяє членам сім'ї відкрито обговорювати свої потреби, тривоги та спільно шукати шляхи вирішення проблем, підтримуючи внутрішню гармонію родини [3].

Завдяки комплексному використанню цих заходів сім'ї військовослужбовців мають можливість зберігати психологічну рівновагу, підвищувати адаптивний потенціал та зміцнювати стресостійкість.

Психосоціальна допомога сприяє підтримці стабільності сімейних взаємин, забезпечуючи можливість конструктивного обговорення проблем і вирішення конфліктів, збереженню психологічного здоров'я шляхом зменшення тривоги, страху та емоційного виснаження, підвищенню адаптивності родини, що проявляється у гнучкому розподілі ролей, швидкому реагуванні на зміни та пошуку ресурсів допомоги, а також зміцненню соціальних зв'язків, що дозволяє членам сім'ї відчувати підтримку з боку близьких, друзів, волонтерів і державних структур [1].

Висновки. Таким чином, аналіз вищевикладеного матеріалу дозволяє стверджувати, що саме сім'ї військовослужбовців зазнають найбільш інтенсивного психологічного навантаження через постійну тривогу, розлуку та невизначеність, пов'язані з участю рідних у бойових діях. Психосоціальна підтримка є ключовим ресурсом у подоланні стресу сім'ями військовослужбовців. Вона реалізовується через емоційну підтримку, консультування та психологічну допомогу, соціальну та інформаційну підтримку, а також розвиток комунікативних навичок. Психосоціальна підтримка сприяє збереженню психологічного здоров'я, стабільності сімейних взаємин, зміцненню соціальних зв'язків та підвищенню адаптивного потенціалу родини в умовах тривалого стресу.

Наші подальші дослідження спрямовані на емпіричне дослідження вивчення ефективності різних форм психосоціальної підтримки, оцінку їхнього впливу на психологічне благополуччя сімей військовослужбовців та розробку практичних рекомендацій для сімей щодо подолання стресу.

Література

1. Бабаян Ю., Овощнікова М. Психологічна допомога сім'ям військовослужбовців. *Актуальні проблеми практичної психології* : збірн. наук. праць Міжнародн. наук.-практич. інтернет конф. Одеса, 2024. С. 325–326

2. Дружиніна І. Особливості соціально-психологічної підтримки членів сімей військовослужбовців. Соціально-психологічна реабілітація ветеранів. *Матеріали Всеукраїнської науково-практичної конференції, проведеної в межах Форуму з підтримки ветеранів, ветеранок та членів їх сімей «Рівненська єдність»*. Рівне: РДГУ. С. 39–41.

3. Кононенко Г., Сіпко Л. Особливості надання психологічної допомоги військовослужбовцям та членам їх родин. Соціальна адаптація особистості в сучасному суспільстві: матер. X міжнарод. наук.-практ. інтер.-конф. 2023. С. 161–166.

4. Олійник О. Психологічна допомога сім'ї в умовах війни. *Психологія*. 2023. № 2. С. 47–52.

Мар'яна СЕРГІЄНКО,
студентка I курсу другого (магістерського) рівня вищої освіти
факультету психології та історії
Центральноукраїнський державний університет імені Володимира Винниченка
Науковий керівник: кандидат психологічних наук,
доцент Олена БЛИЗНЮКОВА

РОЛЬ ПРАКТИК УСВІДОМЛЕНOSTІ У КОРЕКЦІЇ ПОРУШЕНЬ ХАРЧОВОЇ ПОВЕДІНКИ

Постановка проблеми. У сучасних умовах життя рівень психологічного стресу суттєво зростає, що пов'язано з високим темпом життя, соціальними змінами та впливом кризових подій, зокрема воєнної ситуації.

Одним із наслідків хронічного стресу є зростання порушень харчової поведінки, а саме емоційного переїдання та втрати контролю над харчуванням. Особливо актуальною ця проблема є саме в умовах війни, коли ускладнюється контроль за емоційним станом і турбота про своє здоров'я переходить на другий план.

Проблеми харчової поведінки є досить поширеними у всьому світі та негативно впливають на фізичне і психологічне здоров'я. За даними ВООЗ, у світі зростає кількість людей з ожирінням, а розлади харчової поведінки пов'язані з високим рівнем смертності серед людей з психічними захворюваннями. Крім того, харчова поведінка суттєво впливає на якість життя, що зумовлює необхідність її подальшого наукового вивчення [1].

Викладення основного матеріалу. Визначено, що харчова поведінка людини може варіюватися від нормальної до патологічної. У сучасній науці виділяють основні типи порушень харчової поведінки. Згідно з DSM-5, до них належать анорексія, булімія та компульсивне переїдання [1]. У МКХ-11 ці розлади також описані, а їхні критерії загалом подібні до DSM-5, хоча мають певні відмінності у діагностиці.

З'ясовано, що порушення харчової поведінки є психоемоційними порушеннями, при яких їжа використовується для регуляції емоцій. Вони проявляються як емоційне переїдання, компульсивне споживання їжі або обмежувальна поведінка. У сучасних дослідженнях також виділяють екстернальний, емоціогенний та обмежувальний типи як найбільш поширені.

Сучасні підходи до пояснення порушень харчової поведінки ґрунтуються на багатофакторній моделі, яка поєднує соціокультурні, психологічні і біологічні чинники. До ключових факторів ризику належать соціокультурні чинники (тиск соціальних стандартів зовнішності, ідеалізація худорлявості, медіа), сімейні особливості (гіперконтроль, порушення меж), психологічні труднощі (низька самооцінка, емоційні труднощі, депресія) та біологічні чинники (регуляція апетиту, гормональні процеси). Поєднання цих чинників значно підвищує ризик розвитку порушень харчової поведінки. Порушення харчової поведінки частіше спостерігаються у дівчат і молодих жінок, особливо в підлітковому віці. У цей період велика увага приділяється зовнішності, а харчова поведінка може ставати способом контролю змін у тілі [1].

У наукових джерелах підкреслено тісний взаємозв'язок між стресом і порушеннями харчової поведінки. Під впливом тривоги, емоційного напруження, внутрішнього конфлікту або хронічного стресу їжа нерідко починає виконувати функцію емоційної компенсації. Переїдання може виступати способом зниження напруги, уникнення неприємних переживань або тимчасового відволікання від стресових подразників. Формуються звички неусвідомленого споживання їжі, особливо в ситуаціях стресу, нудьги або негативних емоцій. У таких випадках їжа використовується як спосіб справитися з емоційним напруженням, що свідчить про недостатність навичок емоційної регуляції [2].

У зв'язку з цим особливого значення набуває саморегуляція як здатність особистості усвідомлювати емоції, контролювати поведінку та адаптивно реагувати на стресові ситуації.

У сучасній практиці розвиток стресостійкості розглядається як важливий чинник формування здорової харчової поведінки. Показано, що вищий рівень саморегуляції пов'язаний із більш гармонійною харчовою поведінкою та меншою схильністю до харчової залежності. Психологічна робота спрямована на розвиток здорових способів подолання стресу, зокрема через релаксацію, дихальні техніки та навички вираження емоцій. Здатність розпізнавати емоції та відокремлювати їх від відчуття голоду допомагає уникати неусвідомленого використання їжі як способу реагування [3]. Підкреслено, що уважність до тілесних відчуттів і сенсорних сигналів (смаку, запаху, текстури їжі, а також відчуття голоду і ситості) сприяє формуванню більш здорових харчових виборів. У такому випадку людина краще орієнтується у власних потребах організму і не потребує надмірного напруження самоконтролю. Розвиток навичок самоспостереження, емоційної усвідомленості та конструктивного подолання стресу є важливою умовою профілактики й корекції порушень харчової поведінки [1].

Одним із сучасних підходів до розвитку саморегуляції є майндфулнес як здатність зосереджувати увагу на теперішньому моменті без осуду, з прийняттям власних думок, емоцій і тілесних відчуттів. Практики усвідомленості сприяють зниженню стресу та покращенню емоційної регуляції. Людина краще розуміє свої переживання, менш імпульсивно реагує на стрес і здатна більш адаптивно з ним справлятися. Тому тренінги усвідомленості дедалі частіше використовуються у профілактиці та корекції розладів харчової поведінки [4]. Дані нейровізуалізації показують, що регулярна практика усвідомленості посилює контроль префронтальної кори мозку над емоційними реакціями (зокрема активністю мигдалини), сприяє зниженню рівня кортизолу [5].

Практики усвідомленого харчування розглядаються як окремий напрям психокорекційної роботи. Вони передбачають повільне приймання їжі, зосередження на смакових відчуттях і вміння відрізнити фізичний голод від емоційного. Визначено, що їх використання сприяє зменшенню переїдання та покращує ставлення до власного тіла, навіть без жорстких дієтичних обмежень [3].

Важливим механізмом для тренування усвідомленості та зниження стресу також є когнітивна переоцінка як здатність змінювати інтерпретацію ситуації. Усвідомлення власних думок і емоцій та їх переосмислення допомагає уникати автоматичних реакцій і більш адаптивно реагувати на стресові події [5].

Висновки. Таким чином, усвідомленість виступає ефективним інструментом розвитку саморегуляції та зниження проявів порушень харчової поведінки. Її застосування сприяє не лише покращенню емоційної регуляції, але й формуванню більш усвідомленого, здорового ставлення до харчування, що є особливо важливим у сучасних стресогенних умовах.

Література

1. Абсалямова Л. М. Психологія харчової поведінки жінок: розлади та корекція: дис. ... д-ра психол. наук : 19.00.01. Київ, 2019. 398 с.
2. Абсалямова Л. М. Психологічний аналіз проблем харчової поведінки особистості. *Вісник ХНПУ імені Г. С. Сковороди. Психологія*. 2017. Вип. 55. С. 12.
3. Соболев О. І., Хомуленко Т. Б. Система психокорекційних засобів при порушеннях харчової поведінки. *Вісник ХНПУ імені Г. С. Сковороди. Психологія*. Харків, 2025. Вип. 3. С. 362–375.
4. Osborne E. L., Ainsworth B., Chadwick P., Atkinson M. J. The role of emotion regulation in the relationship between mindfulness and risk factors for disordered eating: A longitudinal mediation analysis. *International Journal of Eating Disorders*. 2023. Vol. 56, No. 2. P. 458–463.
5. Yang H., Chen F., Wei L. The influence mechanism of mindfulness training on college students' psychological stress regulation: a mediation model with moderating effect. *Frontiers in Public Health*. 2026. Vol. 14.

Оксана СІДЕЛЬНИК,
*студентка I курсу другого (магістерського) рівня вищої освіти
факультету психології та історії
Центральноукраїнський державний університет імені Володимира Винниченка
Науковий керівник: кандидат психологічних наук, доцент Олена ШАУМЯН*

ОСОБЛИВОСТІ ВИНИКНЕННЯ ТА ПОДОЛАННЯ МІЖОСОБИСТІСНИХ КОНФЛІКТІВ У ПОДРУЖНІХ ПАРАХ В УМОВАХ ВІЙНИ

Постановка проблеми. В умовах війни подружні пари в Україні зазнають значного психологічного навантаження, зумовленого постійною загрозою безпеці, тривогою за життя близьких, нестабільністю, вимушеним переміщенням, невизначеністю майбутнього тощо.

Тривала розлука, обмежене спілкування та постійне емоційне напруження створюють передумови для ускладнення подружніх взаємин. Зростає ризик виникнення непорозумінь, конфліктів та погіршення якості комунікації, що негативно впливає на гармонію, довіру та емоційний стан партнерів.

В таких умовах особливого значення набуває виявлення та опанування психологічних чинників, які впливають на виникнення та подолання міжособистісних конфліктів у подружніх парах. Усвідомлення і цілеспрямоване використання внутрішніх психологічних ресурсів подружжя та механізмів зовнішньої підтримки дозволяє зменшувати напруженість, відновлювати довіру та підтримувати гармонію у подружніх стосунках навіть за умов постійного стресу та небезпеки, зумовлених війною.

Викладення основного матеріалу. Теоретичною основою дослідження є праці вітчизняних і зарубіжних психологів, які вивчали проблеми сімейних взаємин, міжособистісних конфліктів у подружніх парах, комунікації, емоційної регуляції та адаптації родини у кризових умовах. Питання конфліктів у сімейних стосунках та стратегій їх подолання розглядалися у працях О. Бичкової, С. Білоусової, О. Ващенко, І. Попович, В. Татенко, Л. Федосової та інших. Проте науковий аналіз показує відсутність достатньої кількості досліджень, присвячених саме особливостям виникнення та подолання міжособистісних конфліктів у подружніх парах під час війни. Існуючі роботи переважно зосереджені на загальних механізмах подолання стресу або конфліктів у сім'ї за мирних умов, тоді як специфічні психоемоційні потреби та стратегії підтримки подружніх пар в умовах воєнного стресу залишаються недостатньо вивченими.

Мета полягає у дослідженні психологічних чинників виникнення та подолання міжособистісних конфліктів у подружніх парах в умовах війни.

У сучасних соціально-психологічних дослідженнях міжособистісні конфлікти розглядаються як невід'ємна складова міжлюдської взаємодії, що виникає на основі зіткнення індивідуальних інтересів, цінностей, позицій або цілей.

Так, С. Білоусова тлумачить міжособистісний конфлікт як форму соціальної взаємодії, що виникає між індивідами через протиріччя в цілях,

інтересах, позиціях, потребах чи цінностях, що ускладнює або унеможлиблює їхню ефективну взаємодію [2]. На думку, О. Ващенко, міжособистісний конфлікт – це ситуація, у якій дії однієї особи перешкоджають або загрожують інтересам, цілям, емоційному комфорту іншої, що викликає негативну емоційну реакцію та напругу у взаєминах [3].

Міжособистісний конфлікт у подружній парі варто розглядати як процес зіткнення індивідуальних потреб, очікувань, цінностей або емоційних станів партнерів, що проявляється у формі взаємних протиріч, непорозумінь або суперечок та може впливати на гармонію та стабільність стосунків, особливо в умовах стресових чи кризових ситуацій.

Саме війна є потужним стресогенним фактором, який значно підвищує ймовірність виникнення міжособистісних конфліктів у подружніх парах. Постійна тривога за безпеку рідних, невизначеність майбутнього, вимушена розлука, матеріальні труднощі та зміна звичного способу життя створюють емоційне та когнітивне навантаження на партнерів, яке проявляється у підвищеній дратівливості, зниженні терпимості, непорозуміннях та труднощах у конструктивному вирішенні побутових або емоційних суперечок.

Аналіз наукових джерел дозволяє встановити основні психологічні чинники виникнення міжособистісних конфліктів у подружніх парах в умовах війни:

- емоційне напруження та постійний стрес, що виникають внаслідок постійної загрози життю, переживання за близьких, тривалої невизначеності, соціальної нестабільності тощо. Такі стани знижують здатність партнерів до самоконтролю, підвищують імпульсивність, сприяють загостренню конфліктних ситуацій, знижують рівень емоційної підтримки у подружжі;

- порушення комунікації, неможливість повноцінного та регулярного спілкування між партнерами внаслідок фізичної розлуки, обмеженого доступу до засобів зв'язку, різного емоційного стану та життєвих умов, що призводить до викривлення сприйняття інформації, накопичення образ, недомовленостей і непорозумінь, що ускладнює досягнення взаєморозуміння та сприяє ескалації конфліктів;

- зміна сімейних ролей і відповідальності, коли один із партнерів змушений брати на себе додаткові обов'язки, пов'язані з веденням господарства, фінансовим забезпеченням або вихованням дітей. Такий дисбаланс може викликати відчуття перевантаження, несправедливості, емоційного виснаження;

- вимушена розлука, яка порушує звичний емоційний контакт між подружжям і ускладнює збереження близькості та взаєморозуміння. За умов тривалого перебування на відстані виникає дефіцит живого спілкування, знижується рівень емоційної підтримки, посилюється відчуття самотності та тривоги;

- зниження рівня ресурсності та психологічної стійкості, що проявляється у виснаженні, апатії, тривожності та депресивних станах. У таких умовах партнери стають більш вразливими до конфліктів і менш здатними до їх конструктивного вирішення;

– вплив травматичного досвіду, зокрема переживання бойових дій, втрати близьких, поранення або вимушеного переселення. Непрожиті травматичні переживання можуть проявлятися у вигляді агресії, замкнутості або емоційної відчуженості у стосунках подружньої пари [3].

Вважаємо, що зазначені психологічні чинники перебувають у тісному взаємозв'язку та, посилюючи один одного, спричиняють зростання напруженості й конфліктності у подружніх взаєминах в умовах війни.

Основними шляхами подолання конфліктів виступають розвиток конструктивної комунікації, формування навичок емоційної саморегуляції, залучення соціальної та психосоціальної підтримки тощо [1].

Подружжю варто створювати умови для відкритого, чесного та спокійного обговорення власних емоцій, потреб і очікувань. Регулярне спілкування, навіть на відстані, дозволить зменшувати непорозуміння та запобігати накопиченню образ.

Крім того, кожен партнер повинен навчитися контролювати власні емоції, усвідомлювати рівень напруженості та використовувати методи самозаспокоєння (дихальні техніки, релаксація, короткі фізичні вправи тощо). Зниження імпульсивності та гнівних реакцій допоможе уникнути ескалації конфліктів і підтримувати стабільність подружніх стосунків.

Подружжя має намагатися знаходити компроміси, враховувати потреби та емоції партнера, демонструвати повагу до його думок і почуттів навіть у процесі конфлікту, що сприяє зменшенню напруженості, запобіганню ескалації суперечок і збереженню гармонії у стосунках.

Подоланню міжособистісних конфліктів у подружній парі в умовах війни сприятиме залучення близьких, друзів, психологів тощо. Підтримка з боку родини, психолога сприяє зміцненню довіри, формуванню відчуття безпеки та підвищенню стресостійкості кожного партнера.

Партнерам потрібно ділитися фотографіями, відео, аудіозаписами тощо, що допомагає зменшувати відчуття самотності, підтримувати довіру та нагадувати про цінність взаємин, незважаючи на фізичну розлуку. Варто також обговорювати спільні життєві плани, пріоритети, бажання та мрії, що сприяє зміцненню партнерських відносин та створює орієнтири для конструктивного вирішення конфліктів [4].

Висновки. Таким чином, аналіз зазначеного дозволяє стверджувати, що в умовах війни подружні пари стикаються зі значним психологічним навантаженням, яке підвищує ймовірність виникнення міжособистісних конфліктів. Ефективне подолання конфліктів у подружніх парах досягається через цілеспрямоване використання внутрішніх психологічних ресурсів, розвиток конструктивної комунікації та емоційної саморегуляції, залучення психосоціальної підтримки, знаходження компромісів, взаємної поваги, підтримки емоційного контакту, обговорення спільних планів, що сприяє зменшенню напруженості та збереженню гармонії у стосунках.

Наші подальші дослідження спрямовані на більш детальне вивчення особливостей виникнення та подолання міжособистісних конфліктів у подружніх парах в умовах війни.

Література

1. Бичкова О. О., Астремська І. В. Психологічні аспекти підтримки сім'ї в умовах війни: адаптаційні стратегії та подолання наслідків стресу. *Могилянські читання–2024: досвід та тенденції розвитку суспільства в Україні : глобальний, національний та регіональний аспекти*. 2024. № 2. С. 131–136.
2. Білоусова С. В. Особливості прояву міжособистісних конфліктів у подружньої пари. *The 7th International Scientific and Practical Conference «World Educational Trends: Lifelong Learning in the Information Society»*. Athens, Greece, October, 2024. С. 241–249.
3. Ващенко О. Соціально-психологічні чинники подружніх конфліктів в умовах війни. *Соціальні та поведінкові науки*. 2024. № 28 (57). С. 27–43.
4. Федосова Л. О., Романова О. В. Особливості розв'язання конфліктів у сім'ї. *The III International Scientific and Practical Conference «Scientific Opinions on Modern Methods of Solving Problems»*. Prague, Czech Republic, 2023. С. 281–289.

Ірина СКЛЯР,

*студентка I курсу другого (магістерського) рівня вищої освіти
факультету психолого-педагогічної освіти та мистецтв*

Бердянський державний педагогічний університет

Науковий керівник: кандидат педагогічних наук, доцент Крістіна ПЕТРИК

ЕМОЦІЙНА РЕГУЛЯЦІЯ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ В УМОВАХ ІНФОРМАЦІЙНОГО ТИСКУ

Постановка проблеми. Діяльність здобувачів вищої освіти у сучасному освітньому середовищі дедалі більше визначається здатністю ефективно взаємодіяти з інтенсивними інформаційними потоками, що супроводжують навчальну діяльність. Зростання обсягів інформації, розширення цифрових освітніх платформ, а також постійна включеність у комунікаційні процеси формують нові умови, за яких здобувачі змушені одночасно виконувати навчальні завдання, аналізувати значний масив даних та реагувати на численні інформаційні стимули. За таких обставин інформаційне перевантаження набуває системного характеру і виходить за межі суто когнітивної проблеми, трансформуючись у чинник емоційного напруження.

Особливого значення за цих умов набуває емоційна регуляція як здатність особистості усвідомлювати, контролювати та модифікувати власні емоційні реакції відповідно до вимог ситуації. Вона є важливим механізмом адаптації до інформаційно насиченого середовища, що забезпечує підтримання внутрішньої рівноваги, зниження рівня напруження та збереження продуктивності навчальної діяльності. Відсутність сформованих навичок емоційної регуляції

ускладнює процеси опрацювання інформації, підвищує ризик емоційного виснаження та негативно позначається на якості освітніх результатів.

Отже, метою дослідження стало теоретичне обґрунтування сутності емоційної регуляції здобувачів вищої освіти та визначення особливостей її прояву в умовах інформаційного перевантаження. Для досягнення поставленої мети передбачено вирішення таких завдань: виявлення впливу надмірних інформаційних потоків на емоційний стан здобувачів вищої освіти, зокрема на рівень тривожності, напруження та емоційного виснаження; аналіз взаємозв'язку інформаційного перевантаження з когнітивними процесами сприйняття й опрацювання інформації; визначення ефективних стратегій емоційної регуляції, що забезпечують підтримання психологічної рівноваги та стабільності діяльності в умовах цифрового освітнього середовища.

Викладення основного матеріалу. У науковому дискурсі емоційна регуляція розглядається як складний багаторівневий процес, що включає розпізнавання емоційних станів, їх оцінювання та вибір адекватних стратегій реагування [1; 3]. Її формування пов'язане з розвитком саморефлексії, емоційної усвідомленості та здатності до самоконтролю. У контексті освітньої діяльності вона не обмежується індивідуальним рівнем, а набуває системного значення, оскільки визначає здатність здобувача ефективно функціонувати в умовах зростаючого інформаційного навантаження.

В українському науковому просторі проблема емоційної регуляції та її значення для освітнього процесу розглядається у межах педагогічних і психологічних досліджень. Зокрема, питання розвитку емоційної сфери особистості, формування емоційної компетентності та саморегуляції в освітньому середовищі досліджуються у працях І. Бега, С. Максименка, В. Панка, О. Савченко та ін. Психологічні механізми емоційної саморегуляції та їх вплив на навчальну діяльність розкриваються у роботах В. Рибалки, Н. Чепелевої, Т. Яценко та ін. У контексті цифровізації освіти та трансформації освітнього середовища окремі аспекти адаптації особистості до інформаційного навантаження висвітлюються у дослідженнях В. Бикова, Н. Морзе, О. Спіріна та ін., які акцентують увагу на зміні характеру освітньої взаємодії та зростанні ролі інформаційних технологій. Водночас наявні дослідження здебільшого зосереджені або на психологічних механізмах регуляції, або на характеристиках цифрового середовища, що зумовлює необхідність комплексного осмислення емоційної регуляції здобувачів вищої освіти саме в умовах інформаційного тиску.

Інформаційний тиск у сучасному освітньому середовищі формується як результат поєднання кількох взаємопов'язаних чинників: збільшення обсягів навчальної інформації, що вимагає від здобувача постійної когнітивної активності; фрагментації інформаційного простору, яка ускладнює формування цілісного уявлення про навчальний матеріал; безперервної цифрової комунікації, що супроводжується постійними повідомленнями, оновленнями та необхідністю швидкого реагування [1; 5]. У сукупності ці чинники створюють ситуацію, за якої інформація перестає виконувати виключно пізнавальну функцію і набуває ознак стресора.

Надмірна кількість інформаційних стимулів призводить до перевищення когнітивного навантаження, що ускладнює процеси аналізу та інтерпретації даних [2]. Це, у свою чергу, знижує якість прийняття рішень і сприяє формуванню поверхневого сприйняття інформації. За таких умов емоційна сфера зазнає додаткового навантаження, оскільки здобувач змушений одночасно обробляти інформацію та регулювати власні емоційні реакції. Виникає стан внутрішнього напруження, який може проявлятися у вигляді тривожності, дратівливості, втоми та зниження мотивації.

Особливу роль у формуванні інформаційного тиску відіграють соціальні медіа, які поєднують інформаційні, комунікативні та емоційні компоненти. Вони створюють умови постійної включеності у потоки новин, соціальних оцінок та порівняльних суджень, що підсилює емоційне навантаження [4]. У таких умовах емоційна регуляція виконує функцію своєрідного фільтра, який дозволяє зменшити інтенсивність негативних переживань та підтримувати здатність до концентрації на навчальних завданнях [2].

Важливим аспектом є характер стратегій емоційної регуляції, які використовує здобувач вищої освіти. Адаптивні стратегії, зокрема переоцінка ситуації, усвідомлене ставлення до інформації та вибіркове сприйняття, сприяють зниженню рівня напруження та підвищенню психологічної стійкості. Натомість неадаптивні стратегії, такі як уникнення або пригнічення емоцій, можуть посилювати негативні переживання та ускладнювати процес навчальної діяльності.

Так, ефективність емоційної регуляції визначається не лише її наявністю, а й якістю та доцільністю застосованих механізмів. Емоційна регуляція здобувачів вищої освіти в умовах інформаційного тиску має розглядатися як інтегративний процес, що поєднує когнітивні, емоційні та поведінкові компоненти. Вона забезпечує здатність особистості адаптуватися до змінних умов освітнього середовища, зберігати продуктивність навчальної діяльності та підтримувати психологічну рівновагу.

Висновки. Отже, інформаційне перевантаження виступає значущим чинником, що впливає на емоційний стан здобувачів вищої освіти та ускладнює процес їхньої адаптації до освітнього середовища. У цих умовах емоційна регуляція набуває статусу ключового механізму, який забезпечує ефективне функціонування особистості. Подальші дослідження мають бути спрямовані на розроблення педагогічних підходів, що сприятимуть формуванню навичок емоційної саморегуляції та оптимізації інформаційного середовища закладу вищої освіти.

Література

1. Duan N., Li L., Kanchanapoom K., Qi Z., Xu T. The impact of social media overload on learning engagement: a moderated mediation model. *BMC Psychology*. 2025. Vol. 13, no. 1. P. 1-17. <https://doi.org/10.1186/s40359-025-03557-4>.

2. Kwiatkowska W., Wiśniewska-Nogaj L., Skibińska M. Information overload and coping strategies among online learning students. *e-mentor*. 2025. No. 111 (4). P. 13-21. <https://www.doi.org/10.15219/em111.1727>.
3. Ma X., Liu Q., Zhang W. The impact of multidimensional excessive social media use on academic performance: the moderating role of mindfulness. *Frontiers in Psychology*. 2025. Vol. 16. P. 1-5. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2025.1579509>.
4. Pang H., Jin X., Zhang W. Deciphering the underlying repercussions of cognitive overload on university students' fatigue, frustration and academic productivity: Implementation of stimulus organism response model. *Acta Psychologica*. 2025. Vol. 260. P. 1-14. <https://doi.org/10.1016/j.actpsy.2025.105469>.
5. Zhao S. X., Han T., Bi W. Z., Fei L. L., Han L. L., Wang Y. L., Xin Y. J. Emotion regulation habits and emotional states of college students during lockdown: A cross-sectional survey. *World Journal of Psychiatry*. 2026. Vol. 16, no. 1. P. 1-13. <https://dx.doi.org/10.5498/wjp.v16.i1.111778>.

Софія СЛЕПКО,

*студентка IV курсу першого (бакалаврського) рівня вищої освіти
факультету психології*

Карпатський національний університет імені Василя Стефаника

Науковий керівник: кандидат психологічних наук, доцент Наталія НАЗАРУК

ГУМОР ЯК МЕХАНІЗМ ОПАНУВАННЯ СТРЕСУ В СТРУКТУРІ ПСИХОДИНАМІЧНИХ ПРОЦЕСІВ АДАПТАЦІЇ ПРАЦЮЮЧОЇ МОЛОДІ

Постановка проблеми. У сучасному психологічному дискурсі концепт резильєнтності посідає центральне місце в контексті вивчення адаптаційного потенціалу людини в екстремальних умовах. Резильєнтність визначається як багатовимірна характеристика, що втілює здатність особистості успішно адаптуватися до значних життєвих змін, травм або хронічного стресу [3]. В умовах воєнних викликів та суспільної нестабільності в Україні актуальність дослідження механізмів «гнучкого відновлення» молоді зростає, оскільки саме ця категорія населення перебуває в епіцентрі соціокультурних трансформацій. Фундаментом для розуміння подолання стресу є модель когнітивної оцінки ситуації [1]. Одним із найбільш зрілих та ефективних механізмів адаптації традиційно вважається гумор. Психоаналітична спадщина Зигмунда Фрейда розглядає гумор не просто як емоційну реакцію, а як вищий захисний механізм Его. У своїй праці «Гумор» (1927) Фрейд наголошував, що гумор дозволяє особистості відмовитися від страждання, демонструючи переможне самоствердження невразливості психіки перед обличчям зовнішніх загроз [1]. Особливий інтерес викликає порівняння студентської та працюючої молоді. Кумулятивний ефект вимог професійної діяльності та академічного середовища створює специфічне навантаження на адаптаційні ресурси особистості. Для

молодих фахівців гумор стає не лише інструментом комунікації, а й засобом економії емоційного ефекту, що дозволяє зберегти працездатність у критичних ситуаціях.

Викладення основного матеріалу. Метою дослідження є виявлення розбіжностей у виборі копінг-механізмів та рівня резильєнтності серед працюючої та студентської молоді з акцентом на роль гумору як захисної стратегії.

У дослідженні взяли участь 40 осіб віком від 18 до 35 років. Для порівняльного аналізу було сформовано дві контрастні групи: студенти денної форми навчання (n=13) та працююча молодь (n=15); решта респондентів була залучена до загального кореляційного аналізу.

Діагностичний інструментарій:

- Опитувальник резильєнтності Коннора-Девідсона (CD-RISC-10) [3].
- Шкала сприйнятого стресу (PSS-10).
- Скорочений копінг-тест BRIEF-COPE в українській адаптації Т. Яблонської, О. Верника та Г. Гайворонського (2023) [2].
- Опитувальник копінг-способів (WCQ) (Lazarus R. S., Folkman S.).

Математична обробка здійснювалася за допомогою U-критерію Манна-Вітні та кореляційного аналізу Спірмена.

Результати дослідження. Емпіричний аналіз продемонстрував високий ступінь гомогенності адаптаційних реакцій сучасної молоді. Порівняння груп не виявило статистично значущих розбіжностей за рівнями сприйнятого стресу ($p=0.19$) та загальної резильєнтності ($p=0.66$). Також не встановлено відмінностей у використанні стратегій «Планування» ($p=0.80$), «Дистанціювання» ($p=0.42$) та «Втеча-уникнення» ($p=0.42$). Це вказує на спільність адаптаційних процесів у молодіжному середовищі під впливом ідентичних фонових стресорів війни.

Таблиця 1

Показник (Методика)	Студенти (n=13) M±SD	Працюючі (n=15) M±SD	U- критерій	p- значенн я
Резильєнтність (CD-RISC)	25.46±6.2	28.46±6.5	69.00	0.66
Стрес (PSS-10)	20.77±6.1	22.46±6.2	69.00	0.19
Гумор (BRIEF)	4.38±1.7	6.2±1.9	47.00	0.02
Планування (BRIEF)	6.08±1.7	6.27±1.2	92.00	0.8
Дистанціювання (WCQ)	8.15±4.9	9.26±4.4	80.00	0.42
Втеча-уникнення (WCQ)	14.77±5.9	15.06±4.2	80.00	0.42

Єдиною точкою диференціації виступила шкала «Гумор» ($U=47.0$, $p=0.02$). Працююча молодь (6.2 ± 1.9) достовірно частіше використовує комічне як засіб психологічного розвантаження порівняно зі студентами (4.38 ± 1.7).

Виявлена значуща перевага працюючої молоді у використанні гумору при ідентичних показниках стресу дозволяє інтерпретувати цей копінг-механізм як зрілий захист Его. Згідно з концепцією З. Фройда, гумор виконує функцію «економії емоційного ефекту»: замість витрачання психічної енергії на пригнічення тривоги від професійної відповідальності, особистість здійснює зміщення катексису до Суперего [1]. Це дозволяє сприймати професійну реальність через призму «ігрової ситуації», що забезпечує «тріумф нарцисизму» та збереження внутрішньої цілісності. Відсутність кореляційного зв'язку між гумором та резильєнтністю ($r = -0.11$) вказує на те, що гумор функціонує не як стійка особистісна риса, а як специфічна ситуативна навичка, що допомагає дистанціюватися від стресорів робочого середовища [4]. Крім того, відсутність кореляції між резильєнтністю та плануванням підтверджує ідеї Дж. Бонанно про «регуляторну гнучкість» [5]. В умовах сучасної кризи резильєнтність молоді виявляється не через раціональне проектування майбутнього, яке в умовах війни є обмеженим, а через здатність до швидкої емоційної переробки стресу, де гумор виступає провідним щитом.

Висновки. Сучасна молодь демонструє сталий рівень стресу та адаптаційного потенціалу незалежно від соціального статусу, що є наслідком високого фонового стресу в суспільстві.

Наявність професійного досвіду сприяє активному залученню гумору як захисного механізму, що диференціює працюючу молодь від студентів.

Психоаналітична концепція гумору як зрілого захисту знаходить своє підтвердження: він виступає інструментом економії психічної енергії та збереження суб'єктивного контролю в умовах невизначеності.

Література

1. Freud. S. Humour *The International Journal of Psychoanalysis*. 1928. Vol. 9, Iss. 1. P. 1–6.
2. Яблонська Т., Верник О., Гайворонський Г. Українська адаптація опитувальника Brief-COPE. *Інсайт: психологічні виміри суспільства*. 2023. № 10. С. 66–89. URL: <https://doi.org/10.32999/2663-970X/2023-10-4>.
3. Connor K. M., Davidson J. R. T. Development of a new resilience scale: The Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC). *Depression and Anxiety*. 2003. Vol. 18, Iss. 2. P. 76–82.
4. S. M. Southwick et al. Resilience definitions, theory, and challenges: interdisciplinary perspectives. *European Journal of Psychotraumatology*. 2014. Vol. 5, Iss. 1. Art. 25338. URL: <https://doi.org/10.3402/ejpt.v5.25338>.
5. Bonanno G. A. The resilience paradox. *European Journal of Psychotraumatology*. 2021. Vol. 12, Iss. 1. Art. 1942642. URL: <https://doi.org/10.1080/20008198.2021.1942642>

Роксолана СОЛОВЕНКО,
*студентка IV курсу першого (бакалаврського) рівня вищої освіти
навчально-наукового інституту оперативно-рятувальних сил
Національний університет цивільного захисту України
Науковий керівник: доктор філософії з психології Яна АМУРОВА*

РОЛЬ СОЦІАЛЬНИХ МЕРЕЖ У ФОРМУВАННІ ТРИВОЖНОСТІ ОСОБИСТОСТІ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ

Постановка проблеми. У сучасних умовах стрімкої цифровізації соціальні мережі стали невід'ємним компонентом повсякденного життя особистості, виконуючи функції комунікації, інформування та соціальної взаємодії. Особливої значущості вони набувають в умовах воєнного стану, коли значна частина населення змушена адаптуватися до постійного інформаційного напруження, невизначеності та загрозливих обставин. Соціальні мережі відіграють ключову роль у житті сучасної студентської молоді, виступаючи важливим інструментом комунікації, самовираження та отримання інформації. У контексті цифровізації суспільства вони формують нові моделі соціальної взаємодії, однак водночас можуть спричиняти значні психоемоційні навантаження. Особливої актуальності набуває проблема впливу соціальних мереж на рівень тривожності здобувачів вищої освіти в умовах воєнного стану.

Викладення основного матеріалу. Одним із ключових психологічних феноменів, пов'язаних із використанням соціальних мереж, є синдром FOMO (fear of missing out), який проявляється у страху пропустити важливу інформацію або події. Постійне оновлення стрічки новин, порівняння себе з іншими користувачами та прагнення бути постійно «на зв'язку» сприяють формуванню хронічного напруження. Дослідження показують, що значна частина молоді регулярно перевіряє соціальні мережі одразу після пробудження, що свідчить про формування залежної поведінки [4].

Суттєвим чинником підвищення тривожності є також соціальне порівняння, яке активно відбувається у цифровому середовищі. Ідеалізовані образи життя інших користувачів можуть викликати почуття незадоволеності собою, зниження самооцінки та емоційне виснаження. У поєднанні з інформаційним перевантаженням це призводить до розвитку тривожних станів.

В умовах воєнного стану роль соціальних мереж значно зростає. Вони стають основним джерелом новин, каналом комунікації з близькими та інструментом отримання підтримки. Проте постійне споживання тривожного контенту, пов'язаного з воєнними подіями, підсилює емоційне напруження та сприяє розвитку тривожності і депресивних станів. Психологічні механізми впливу соціальних мереж включають когнітивне перевантаження, емоційне зараження, формування інформаційних «бульбашок» та залежність від зовнішньої оцінки. Важливу роль відіграє також порушення режиму сну через надмірне використання гаджетів, що додатково впливає на психічне здоров'я [5].

Разом із тим соціальні мережі можуть виконувати і позитивну функцію. Вони забезпечують доступ до психологічної підтримки, сприяють підтриманню соціальних зв'язків, дозволяють отримувати корисну інформацію та брати участь у спільнотах за інтересами. Використання соціальних мереж як інструменту копіngu може допомагати у подоланні стресу та адаптації до складних умов.

Активне впровадження цифрових технологій у повсякденне життя зумовило зростання ролі соціальних мереж як провідного середовища комунікації та обміну інформацією серед здобувачів вищої освіти. Водночас інтенсифікація онлайн-взаємодії супроводжується трансформацією психоемоційних станів молоді, зокрема зростанням рівня тривожності. Умови воєнного стану посилюють зазначені тенденції, оскільки інформаційний простір наповнюється контентом кризового та загрозового характеру [1].

Одним із ключових механізмів впливу соціальних мереж на психічний стан є інформаційне перевантаження, що виникає внаслідок безперервного потоку новин, повідомлень та візуального контенту. Така інтенсивність стимулів призводить до виснаження когнітивних ресурсів, ускладнює процеси селекції інформації та сприяє формуванню емоційної напруги. Особливо значущим є вплив новинного контенту, пов'язаного з воєнними подіями, який актуалізує переживання небезпеки, невизначеності та втрати контролю [3].

Важливим чинником підвищення тривожності виступає соціальне порівняння, що реалізується через сприйняття ідеалізованих образів інших користувачів. У результаті формується дисбаланс між реальним і бажаним «Я-образом», що супроводжується зниженням самооцінки, почуттям незадоволеності та внутрішнім напруженням. Додатково посилює цей процес орієнтація на зовнішню оцінку у вигляді реакцій, коментарів та кількісних показників схвалення [2].

Окрему роль відіграє феномен страху пропустити важливу інформацію, який спонукає до постійного моніторингу соціальних платформ. Така поведінка формує залежність від онлайн-середовища, порушує режим відпочинку та знижує здатність до психологічної регуляції. В умовах хронічного стресу це сприяє закріпленню тривожних реакцій і підвищенню загального рівня психоемоційної напруженості. Психологічний вплив соціальних мереж також реалізується через механізми емоційного зараження та алгоритмічного підсилення контенту. Поширення емоційно насичених повідомлень, зокрема негативного змісту, підвищує ймовірність фіксації уваги на загрозових аспектах реальності. Формування так званих інформаційних «бульбашок» обмежує різноманітність інформації та посилює суб'єктивне відчуття небезпеки [6].

Водночас соціальні мережі можуть виконувати і компенсаторну функцію, забезпечуючи доступ до соціальної підтримки та психологічних ресурсів. Онлайн-взаємодія сприяє збереженню соціальних зв'язків, обміну досвідом і отриманню емоційної підтримки, що є особливо важливим в умовах обмежених можливостей офлайн-комунікації. Використання цифрових платформ як інструменту копіngu дозволяє частково знижувати рівень тривожності та сприяє адаптації до кризових умов.

Висновки. Отже, вплив соціальних мереж на психоемоційний стан здобувачів вищої освіти має комплексний і амбівалентний характер. З одного боку, вони виступають фактором підвищення тривожності через інформаційне перевантаження, соціальне порівняння та емоційне зараження, з іншого — забезпечують ресурси підтримки та адаптації. Це зумовлює необхідність формування навичок усвідомленого користування цифровими ресурсами та розвитку психологічної стійкості в умовах сучасних викликів. Таким чином, вплив соціальних мереж на рівень тривожності студентської молоді є неоднозначним і залежить від інтенсивності використання, змісту споживаного контенту та індивідуальних особливостей користувачів. У сучасних умовах важливим завданням є формування навичок критичного сприйняття інформації та розвиток здорових цифрових звичок.

Література

1. Гаркуша І. В., Дубінський С. В. Особливості тривожних станів молоді під час взаємодії з соціальними медіа. *Alfred Nobel University Journal of Pedagogy and Psychology*. 2024. Т. 2, № 28. С. 74-84.
2. Гиндич А., Дзеружинська Н. Психічне здоров'я студентів, які постраждали від війни: коморбідність, якість життя та терапевтичні стратегії. *Психосоматична медицина та загальна практика*. 2024. Т. 9, № 4. С. 1-2.
3. Любенко Р., Мальцева К. Користування сайтами соціальних мереж та рівень стресу: дослідження серед студентів НаУКМА. *Соціологія: теорія, методи, маркетинг*. 2019. № 3. С. 159-178.
4. Руднік Г. В. Синдром FOMO як чинник розвитку тривожності в осіб юнацького віку: психологічні особливості прояву : магістерська робота : спец. 053 «Психологія». Київ, 2021. 70 с.
5. Стельмах О. В. Особливості впливу соціальних мереж на студентів. *Теорія і практика управління соціальними системами*. 2022. № 2. С. 92-100.
6. Ткачишина О. Р. Дослідження проявів тривоги та депресії у студентів в умовах воєнного стану. *Слобожанський науковий вісник*. 2025. № 1. С. 134-138.

Олександра СРІБНА,

*студентка IV курсу першого (бакалаврського) рівня вищої освіти
факультету психології та історії*

*Центральноукраїнський державний університет імені Володимира Винниченка
Науковий керівник: кандидат педагогічних наук Юлія РУДЕНКО*

СОЦІАЛЬНО-ПЕДАГОГІЧНА ПРОФІЛАКТИКА АГРЕСИВНОЇ ПОВЕДІНКИ ПІДЛІТКІВ

Постановка проблеми. Сучасне суспільство відзначається нестабільністю соціальних умов, що спричиняє зростання різних відхилень у розвитку особистості та поведінці молодого покоління. Особливе занепокоєння викликає

агресивна поведінка підлітків, яка набула значного поширення у закладах загальної середньої освіти.

Підлітковий вік визначається як перехідний і критичний етап розвитку. У цей період відбувається формування нових психологічних утворень, змінюється характер взаємин з дорослими та однолітками, опановуються нові способи соціальної взаємодії, а також закладаються основи свідомої поведінки. Фізіологічні та психічні зміни, притаманні цьому віку, зумовлюють появу специфічних поведінкових реакцій, таких як прагнення до самостійності, потреба у самореалізації, орієнтація на спілкування з однолітками, включеність у групову діяльність, захоплення власними інтересами. Водночас ці особливості можуть сприяти формуванню агресивності, негативізму, деструктивної конкуренції та призводити до ускладнень у навчанні, а також у взаєминах із батьками, ровесниками й педагогами. Збільшення кількості підлітків, схильних до різних форм агресії, зумовлює потребу у підготовці соціальних працівників і соціальних педагогів до професійної діяльності, спрямованої на попередження таких проявів.

Поняття «профілактика» пов'язується із цілеспрямованим запобіганням небажаним явищам, тобто усуненням причин, що можуть призвести до негативних наслідків. Відповідно, профілактична діяльність має здійснюватися у формі системних і заздалегідь спланованих заходів, орієнтованих не лише на досягнення позитивних результатів, а й на недопущення можливих негативних проявів.

Викладення основного матеріалу. Упродовж останніх десятиліть проблема агресивної поведінки не лише не втрачає своєї значущості, а й демонструє тенденцію до посилення. Зміни у соціальній і політичній системах, війна в Україні, високий рівень протестних настроїв, трансформація ціннісних орієнтацій і вимушена адаптація поведінки зумовлюють зростання проявів агресії та жорстокості у повсякденному житті.

Аналіз соціально-педагогічних джерел свідчить, що проблема агресивної поведінки та її профілактики серед дітей і підлітків перебуває в центрі уваги багатьох дослідників, зокрема О. Безпалько, М. Галагузової, Т. Василькової, Н. Грінченко, А. Капської, С. Зінченка, Н. Квітковської, М. Ковальчука, Л. Коваль, Р. Охрімчука, С. Харченка, М. Фіцули та інших.

У довідниковій літературі з соціальної педагогіки поняття «агресія» трактується як форма поведінки, що проявляється у завданні фізичної чи психологічної шкоди іншій людині або має деструктивний вплив на групу [5].

Агресивність також розглядається як емоційний стан, що пов'язаний із деструктивною активністю особистості і проявляється у емоційній та поведінковій спрямованості індивіда як на себе (аутоагресивна поведінка), так і на інших людей. Вона може проявлятися у різних формах: від словесних образ (вербальна агресія) до грубих фізичних дій (фізична агресія). Основними чинниками агресивної поведінки зазвичай є: захист власних прав із нехтуванням прав інших; самоствердження за рахунок інших людей; пригнічення оточуючих [7].

Агресивна поведінка визначається як цілеспрямована деструктивна активність, що порушує соціальні норми та правила, завдає шкоди об'єктам впливу та спричиняє фізичні або моральні травми, викликаючи у людей психологічний дискомфорт.

Агресивність як прояв людської активності притаманна кожній особистості. У широкому розумінні її можна розглядати як негативне явище – відчуття ворожості або злоби, думки та дії, спрямовані проти інших. Водночас агресивність має і позитивний аспект: вона проявляється у здатності долати труднощі, прагненні до перемоги та самоствердження [6, с. 5].

Агресивність набуває негативного характеру тоді, коли через проблеми соціальної адаптації особа вступає в конфлікти з оточуючими, порушуючи моральні норми та завдаючи фізичної або психологічної шкоди іншим. Вона виступає як цілеспрямована деструктивна поведінка, що суперечить нормам і правилам суспільного співіснування, спричиняє дискомфорт, напруженість і страх у людей.

Зростання проявів агресії серед підлітків відображає одну з найбільш актуальних соціальних проблем сучасного суспільства. Сучасна реальність змушує соціальних педагогів та психологів по-новому оцінювати проблему агресії, адже сьогодні вона швидше є буденністю, ніж винятком.

Оскільки освітні заклади є провідними інститутами соціалізації особистості, саме на них покладається функція соціально-педагогічної профілактики негативних явищ, зокрема агресивної поведінки.

Аналіз науково-теоретичної літератури дозволяє пов'язувати соціально-педагогічну профілактику з формуванням у особистості рис та якостей, що сприяють позитивній соціалізації та безконфліктній, продуктивній міжособистісній взаємодії. Соціально-педагогічну профілактику можна визначити як комплекс індивідуальних та колективних заходів, спрямованих на особистість та її оточення, метою яких є запобігання розвитку негативних тенденцій у поведінці неповнолітніх, формування соціально-позитивних рис і якостей, нейтралізація негативного впливу соціуму та переорієнтація особистості у процесі перевиховання. Профілактика агресивної поведінки дітей у загальноосвітніх закладах розглядається як окремий напрям соціально-педагогічної діяльності.

На думку А. Капської, профілактична діяльність зазвичай ґрунтується на комплексному підході та реалізується спільними зусиллями соціальних працівників, вихователів, учителів, психологів, медичних працівників і представників правоохоронних органів. Водночас, попри всі прикладені зусилля, саме профілактика залишається найуразливішим елементом системи [4].

Соціально-педагогічна профілактика визначається як різновид професійної діяльності, спрямованої на створення умов для сприятливої соціалізації, всебічного розвитку особистості, задоволення її соціокультурних потреб або відновлення соціально прийнятних моделей поведінки [2].

Спираючись на висновки В. Павелківа, можна відзначити, що профілактика агресивної поведінки потребує створення соціально-педагогічних

умов, здатних нейтралізувати та коригувати негативні впливи на особистість. Серед таких умов можна виділити:

- визначення поширеності різних типів та форм агресивної поведінки, виявлення факторів, що їх провокують, а також вивчення потреб учнів і батьків у процесі навчання та виховання;
- аналіз поглядів школярів та батьків і розробка на їх основі програм профілактики відхилень у поведінці;
- підвищення педагогічного потенціалу вчителів у питаннях агресивної поведінки та підготовка їх до організації виховного впливу у співпраці з іншими соціальними інститутами;
- створення в навчальному закладі психолого-педагогічних умов, спрямованих на розвиток ефективної взаємодії з родиною та закладами додаткової освіти [3].

У рамках соціально-педагогічної профілактики в загальноосвітніх навчальних закладах доцільно виділяти первинну та вторинну профілактику агресивної поведінки. Для цього проводяться профілактичні заходи, впроваджуються спеціальні програми та застосовуються різноманітні форми і методи роботи з підлітками, схильними до проявів агресії [1].

Варто зазначити, що профілактична робота з агресивними підлітками має здійснюватися на засадах толерантності, емпатії, гуманістичного підходу, уваги, доброзичливого ставлення та довіри. Ефективна допомога у подоланні агресивної поведінки неможлива без активної співпраці з батьками. Вимоги освітнього закладу та сім'ї повинні бути узгодженими, проте досягти цього іноді буває складно через брак відповідальності, психологічної культури або мотивації батьків. У таких випадках соціальний педагог проводить діагностичну роботу, організовує лекції, тренінги, семінари та залучає фахівців для підтримки батьків у процесі виховання.

Висновки. Таким чином, соціально-педагогічна профілактика агресивної поведінки підлітків є надзвичайно актуальним напрямом сучасної освіти та соціальної роботи, оскільки підлітковий вік характеризується складними психологічними та соціальними трансформаціями, що можуть спричиняти прояви агресії, негативізму та деструктивної поведінки. Ефективна профілактика передбачає системний і комплексний підхід, поєднуючи індивідуальні та колективні заходи, створення сприятливих психолого-педагогічних умов у навчальному закладі, розвиток компетентності педагогів і активну взаємодію з родинами. Важливим аспектом є дотримання принципів толерантності, емпатії, гуманістичного підходу та довіри, а також узгодженість дій школи та сім'ї. Такий комплексний підхід дозволяє не лише запобігати проявам агресивної поведінки, а й сприяти формуванню соціально-позитивних якостей, безконфліктної взаємодії та всебічного розвитку особистості, що підвищує ефективність соціалізації підлітків і зменшує ризики негативних наслідків у навчанні та міжособистісних стосунках.

Література:

1. Афанасьєва В.В. Соціально-педагогічна профілактика агресивної поведінки підлітків на основі гуманізму. Соціальна педагогіка: теорія та практика. 2009. № 4. С. 40-46.
2. Зверєва І.Д. Соціальна робота в Україні. Київ: ЦНЛ, 2004. 256 с.
3. Павелків В.Р. Аналіз специфіки стосунків підлітків з агресивною поведінкою з однолітками. Наукові записки Інституту психології ім. Г.С. Костюка АПН України / За ред. С.Д. Максименка. Київ: Главник, 2005. Вип. 26: в 4-х томах. Т. 3. С. 273-282.
4. Соціальна педагогіка. Підручник / за ред. Капської А.Й. Київ. Центр навчальної літератури, 2006. 468 с.
5. Соціальна педагогіка: мала енциклопедія. За заг. ред. проф. І.Д. Зверєвої. Київ: Центр учбової літератури, 2008. 336 с. Степанов О.М. Психологічна енциклопедія. Київ: Академвидав, 2006. 424 с.
6. Федоренко Т.Є. Дитяча агресивність: проблеми, профілактика. Навчально-методичний посібник. Черкаси: Видавець Чабаненко Ю.А. 2010. 238 с.
7. Shcherban T., Bretsko I., Varha V. Feachers of aggressive behavior in adolescent age. Social Work and Education, 2022. Vol. 9, No. 3. pp. 422-433. DOI: 10.25128/2520-6230.22.3.8.

Ольга СТЕЦЕНКО,

*студентка IV курсу першого (бакалаврського) рівня вищої освіти
факультету педагогіки, психології та мистецтв*

*Центральноукраїнський державний університет імені Володимира Винниченка
Науковий керівник: доктор філософії, доцент Сергій МЕЛЬНИЧУК*

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ІГРОВОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ДИТИНИ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ

Постановка проблеми. Ігрова діяльність у дошкільному віці розглядається як основний вид активності, у межах якого відбувається становлення психічних процесів і формування особистості дитини. У сучасних умовах зростає інтерес до дослідження гри як чинника розвитку, оскільки зміни у способах дозвілля дітей, зокрема поширення цифрових технологій, впливають на характер ігрової діяльності та її розвивальний потенціал. Це створює необхідність глибшого аналізу психологічних особливостей гри та її ролі у розвитку дошкільника.

Виклад основного матеріалу. У наукових підходах ігрова діяльність визначається як цілісна система, яка включає мотиваційний, когнітивний, емоційний і соціально-комунікативний компоненти. У працях О. Кононко та С. Матвієнко підкреслюється, що гра створює умови для розвитку самосвідомості, емоційної сфери та здатності до взаємодії, оскільки саме в ній дитина відтворює реальність та перетворює її відповідно до власних уявлень, що дозволяє

розглядати гру як простір внутрішнього опрацювання досвіду та формування особистісного досвіду [2, с. 32-33].

Мотиваційний компонент ігрової діяльності проявляється у внутрішній потребі дитини до активності, самовираження та освоєння нових ролей. Когнітивний аспект пов'язаний із розвитком мислення, пам'яті, уяви та здатності до символічного заміщення. Емоційний компонент забезпечує переживання різних станів у безпечному середовищі, що дозволяє формувати саморегуляцію. Соціальний вимір гри розкривається через взаємодію з іншими, засвоєння правил і норм поведінки та формування комунікативних умінь [5, с. 62-66].

Ігрова діяльність має специфічну особливість — вона не орієнтована на практичний результат, але створює умови для розвитку психічних функцій. У процесі гри дитина вчиться планувати дії, контролювати поведінку, узгоджувати власні наміри з діями інших та адаптуватися до змін ситуації, що дозволяє розглядати гру як середовище розвитку довільності та основ майбутньої навчальної діяльності.

Дошкільний вік характеризується інтенсивним розвитком психічних процесів, що створює сприятливі умови для становлення ігрової діяльності. У цей період активно формуються пам'ять, увага, мислення та уява. Уява виступає основним механізмом побудови ігрових ситуацій, надаючи можливість моделювати різні сценарії поведінки. Пам'ять і увага поступово набувають довільного характеру, що проявляється у здатності підтримувати сюжет гри та дотримуватися її умов.

Мовленнєвий розвиток тісно пов'язаний із ігровою діяльністю. У процесі гри дитина використовує мову для організації взаємодії, узгодження ролей і пояснення власних дій. Це дозволяє формувати зв'язне мовлення, розвивати словниковий запас та вдосконалювати граматичну структуру. Мова поступово стає засобом регуляції поведінки та планування діяльності [1, с. 113-116].

Емоційний розвиток дошкільника відбувається у грі, адже дитина вчиться розпізнавати власні емоції, виражати їх та враховувати емоційний стан інших. Через рольові ігри вона проживає різні ситуації, які допомагають розвивати емпатію та здатність до саморегуляції. Емоційна залученість у гру забезпечує її особливу ефективність як засобу розвитку особистості.

Соціальний розвиток у дошкільному віці здійснюється через взаємодію з однолітками та дорослими. У дослідженнях Т. Піроженко та О. Хартман наголошується, що гра виступає середовищем соціалізації, у якому дитина засвоює моделі взаємодії, вчиться співпрацювати, домовлятися та дотримуватися правил [4, с. 2-6]. Саме в ігровій діяльності формується здатність переходити від індивідуальних форм поведінки до колективних.

Сюжетно-рольова гра є провідною формою ігрової діяльності у дошкільному віці, яка дозволяє дитині відтворювати соціальні ролі, моделювати міжособистісні взаємини та освоювати структуру соціальних відносин. У такій грі формуються навички планування, координації дій, дотримання правил і розподілу ролей, що забезпечує підготовку до складних форм діяльності.

Розвиток ігрової діяльності має вікову динаміку, у ранньому дошкільному віці переважають предметно-маніпулятивні дії, спрямовані на дослідження

об'єктів. У середньому дошкільному віці формується сюжетно-рольова гра як основний засіб освоєння соціального досвіду. У старшому дошкільному віці гра ускладнюється, набуває структурованого характеру та включає елементи планування і дотримання правил [3, с. 112-114].

Сучасні умови розвитку дітей характеризуються змінами у структурі ігрової діяльності, зокрема зменшення частки спонтанної гри та зростанням впливу цифрових форм дозвілля. Наведене обмежує можливості розвитку уяви, комунікативних навичок і соціальної взаємодії, що створює необхідність цілеспрямованої організації ігрового середовища у закладах дошкільної освіти.

Висновки. Таким чином, ігрова діяльність є багатовимірним феноменом, який забезпечує інтеграцію різних сфер психічного розвитку дитини. Вона виступає механізмом засвоєння соціального досвіду, розвитку самосвідомості та формування особистісних характеристик. Використання ігрової діяльності у педагогічній практиці створює умови для гармонійного розвитку дошкільника та його підготовки до подальшого навчання.

Література

1. Дуткевич Т. Дитяча психологія. Київ : Центр учбової літератури, 2012. С. 424.
2. Кононко О., Матвієнко С. Психолого-педагогічні аспекти розвитку дитини раннього віку. Ніжин : НДУ ім. М. Гоголя, 2019. С. 55.
3. Кудикіна Н. Теорія ігрової діяльності дітей : монографія. Київ. ун-т імені Бориса Грінченка, 2012. С. 235.
4. Піроженко Т.О., Хартман О.Ю. Становлення ціннісних орієнтацій дітей дошкільного та молодшого шкільного віку в ігровій та навчальній діяльності в освітній системі «Радість розвитку» Вісник Національної академії педагогічних наук України, 2020. № 2(1). 1-12 с. URL: <https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/729871/> (дата звернення: 08.04.2026).
5. Трофаїла Н. Вплив ігрової діяльності на емоційний розвиток дітей дошкільного віку. Acta Paedagogica Volyniensis, 2021.

Лілія СУРМАЧ,

*студентка I курсу другого (магістерського) рівня вищої освіти
факультету психології та історії*

*Центральноукраїнський державний університет імені Володимира Винниченка
Науковий керівник: доктор психологічних наук, професор Євгенія ГЕЙКО*

РОЛЬ ГЕНДЕРНИХ СТЕРЕОТИПІВ У СУЧАСНОМУ УКРАЇНСЬКОМУ СУСПІЛЬСТВІ

Постановка проблеми. У сучасному суспільстві питання стереотипних уявлень про ролі чоловіків і жінок набуває особливої актуальності. Незважаючи на помітне розширення прав і можливостей жінок, у суспільній свідомості й

надалі зберігаються усталені уявлення про їхні «традиційні» ролі. У зв'язку з цим постає необхідність дослідження механізмів формування та відтворення гендерних стереотипів, а також їхнього впливу на різні сфери життя жінок, зокрема сімейні відносини, професійну діяльність і психоемоційний стан. Саме тому дослідження ролі гендерних стереотипів у сучасному українському суспільстві є важливим напрямом наукового аналізу.

Викладення основного матеріалу. Історично, культура будь-якого суспільства, містить узагальнені уявлення про природу чоловіків та жінок, їхні взаємні відносини і традиційні ролі у суспільстві. Такі узагальнені уявлення називаються гендерними стереотипами. Вони тією чи іншою мірою проявляються у побуті, на роботі, в певному оточенні, під час взаємодії людини з іншими культурами тощо.

Гендерні стереотипи визначають статусні характеристики чоловіків і жінок, закріплюючи домінуюче становище чоловіків і дискримінаційні практики щодо жінок.

Визначають кілька груп гендерних стереотипів. До першої відносять стереотипи маскулінності-фемінінності. Стереотипному уявленню маскулінності приписуються «активнотворчі» характеристики, інструментальні риси особистості: активність, домінантність, впевненість у собі, агресивність, логічне мислення, здатність до лідерства. Фемінінність, навпаки, розглядається як «пасивнорепродуктивне начало», що проявляється в експресивних особистісних характеристиках: залежності, турботливості, низькій самооцінці, емоційності

Друга група гендерних стереотипів включає уявлення про розподіл сімейних і професійних ролей між чоловіками і жінками. Для жінки роль домогосподарки, матері вважається найзначущою соціальною роллю. Жінці приписується перебування у приватній сфері життя – дім, народження дітей, на неї покладається відповідальність за взаємини в сім'ї. Від чоловіків очікується активність у громадському житті, професійний успіх, відповідальність за матеріальне забезпечення сім'ї.

Третя група гендерних стереотипів визначається специфікою праці. Відповідно до традиційних уявлень вважається, що жіноча праця має обслуговуючий характер і є частиною експресивної сфери діяльності. Жінки найчастіше працюють у сфері торгівлі, охорони здоров'я, освіти. Для чоловіків можлива творча і керівна робота. Їх праця визначається в інструментальній сфері діяльності. [1, с. 13].

Гендерна роль - модель поведінки та взаємин, яка дозволяє іншим робити висновки про належність індивіда до чоловічої або жіночої статі. Особливістю гендерних ролей є те, що ми їх не обираємо; вони належать до типу приписаних ролей. При народженні дитина отримує статус майбутнього чоловіка або майбутньої жінки, а потім, у процесі гендерної соціалізації, вона навчається виконувати відповідну гендерну роль. [4, с.34].

Гендерні ролі впливають з гендерної ідеології, які панують у суспільстві. Існує гендерний соціальний контроль, який проявляється у формальному та неформальному схваленні, винагороді «правильної» поведінки, а також у

покаранні ганьбою, соціальною ізоляцією та презирством поведінки, яка не відповідає моделям «чоловічої» або «жіночої» ролі.

Суспільство змінюється, відповідно, змінюються погляди на ті чи інші процеси, що відбуваються в суспільстві, проте продовжує існувати й нав'язуватися думка про ідеальний образ жінки в сім'ї. Суспільству досі складно позбутися стереотипного уявлення про те, що жінка може бути по-справжньому щасливою лише тоді, коли реалізувала себе як мати. Поширеним залишається стереотип, що жінка не здатна бути ефективним керівником чи організатором. Один із ключових стереотипів суспільства, який насаджується жінкам, – це сім'я, діти та будинок.

Дослідження Л. Попова показали, що тоді, як частина жінок знаходить задоволення в ролі домогосподарок, загалом задоволеність життям, включаючи самооцінку і відчуття власної компетенції, вище у працюючих жінок. Ті жінки, які бачать себе тільки в ролі дружини й матері, часто відчують так званий синдром домогосподарки. Він виявляється в почутті безпорадності і безнадійності, частих депресіях, низькій самооцінці. Як показав американський досвід, роки, присвячені тільки турботам про сім'ю, позбавляють жінок відчуття самостійності та компетентності, приводять, як правило, до втрати власного «Я», можуть вести до алкоголізму, психічних та сексуальних розладів, навіть до суїциду.[5, с. 164].

Незважаючи на підвищений ступінь трудової діяльності жінок, який сформувався в другій половині XX ст., все ще функціонує неписаний «соціальний договір», у якому закріплено поділ функцій у сім'ї і на ринку праці. Історично протягом тривалого часу створювалась думка про те, що на представниць жіночої статі покладається основна відповідальність по догляду за дітьми, ведення домашнього господарства, а чоловік має бути годувальником сім'ї, заробляти гроші. Це приводить до того, що час чоловіків більшою мірою розподіляється між роботою і дозвіллям, а час жінок – між дозвіллям, роботою і діяльністю в домашньому господарстві.[2, с. 36].

Вивчаючи проблематику сім'ї в гендерному аспекті, дослідники залучають до розгляду і функціоналістську концепцію родини, і теорію конфлікту: як кожна мала група, родина не застрахована від конфліктів і суперечок з приводу розподілу матеріальних благ, праці з обслуговування членів родини та виховання дітей.

Заслуга гендерного підходу – у виявленні того факту, що в практиці життя сучасних родин традиційна патріархальна ідеологія (за якою “домашня праця – справа, не варта справжнього чоловіка”, “гарна мати повинна все віддати дітям, а потім думати про себе”, “успішність виховання дітей більше залежить від матері, ніж від батька”) часто використовується для виправдання домінуючого становища чоловіків у родині, небажання виконувати повсякденні домашні обов'язки, а жінки – для самовиправдання свого підлеглого становища й перевантаженості домашньою роботою з обслуговування членів родини (М. Феррі, 1984). [3, с. 361].

Брак часу на виховання дітей, домашні справи у працюючої жінки часто призводить до дилеми ідентичності, під якою розуміється ситуація, коли батьки

(переважно – жінка, але інколи – й чоловік) прагнуть справитися і з професійними обов’язками, і з домашніми справами однаково успішно, що часто призводить до стресу, оскільки таке поєднання є доволі важким. Не кожній працюючій жінці вдається належно залучити чоловіка до домашньої роботи. Скажімо, в стані постійного цейтноту в працюючої жінки часто бракує часу спокійно “привчити” чоловіка до домашньої праці. Як показали спеціальні дослідження, домогосподарки з цим завданням справляються успішніше, і внаслідок цього їх чоловіки допомагають у домашній праці більше. [3, с. 370].

У всьому світі за останнє сторіччя соціальні ролі жінок сильних змін, адже жінки отримали доступ до таких сфер, як освіта, політика, бізнес, значно зросла частка їх участі в економіці, жінки вторгаються у сферу ділової активності швидше й більш охоче, ніж чоловіки хотіли б цього. Незважаючи на це, у нашому суспільстві все ще правлять гендерні стереотипи, які впливають на ставлення жінки до самої себе і ставлення до неї оточення у зв’язку з її соціально-професійною активністю. [2, с. 38].

Висновки. Гендерні стереотипи сприяють збереженню нерівності, формують подвійне навантаження для жінок і можуть негативно впливати на їхній психоемоційний стан. Водночас поступові соціальні зміни свідчать про трансформацію традиційних уявлень та зростання ролі жінок у різних сферах суспільного життя. Перспективи подальших досліджень полягають у вивченні ефективних механізмів подолання гендерних стереотипів та розвитку освітніх програм, спрямованих на утвердження принципів гендерної рівності.

Література

1. Гендерні дослідження: прикладні аспекти : монографія / В. П. Кравець, Т. В. Говорун, О. М. Кікінежді та ін. ; за наук. ред. В. П. Кравця. Тернопіль : Навчальна книга – Богдан, 2013. 448 с.
2. Каретна О. О. Гендерні стереотипи в інституті сім’ї в сучасному суспільстві. Габітус. 2021. Вип. 24, т. 1. С. 35–38. DOI: <https://doi.org/10.32843/2663-5208.2021.24.1.6>
3. Основи теорії гендеру : навчальний посібник. Київ : К.І.С., 2004. 536 с.
4. Сергієнко О. В., Горіна О. Т. Гендерна психологія : метод. реком. до вивч. вибірк. навч. дисципліни «Гендерна психологія» (для здобувачів першого (бакалаврського) рівня вищої освіти зі спец. С4 «Психологія»). Дніпро : ДДУВС, 2025. 84 с.
5. Сім’я та сімейні відносини в Україні: сучасний стан і тенденції розвитку. Київ : Основа-Принт, 2009. 248 с.

Наталія ТАРАН,
студентка IV курсу першого (бакалаврського) рівня вищої освіти
факультету психології та історії
Центральноукраїнський державний університет імені Володимира Винниченка
Науковий керівник: кандидат психологічних наук, доцент Сергій МЕЛЬНИЧУК

КОГЕРЕНТНЕ ДИХАННЯ ЯК ЗАСІБ ПРОФІЛАКТИКИ ТА ПОДОЛАННЯ ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ ПРАКТИЧНИХ ПСИХОЛОГІВ

Постановка проблеми. Сучасні умови професійної діяльності практичного психолога характеризуються екстремальним рівнем емоційного навантаження. Робота з травматичним досвідом клієнтів в умовах суспільних криз та воєнних викликів створює високі ризики розвитку синдрому емоційного вигорання (СЕВ) та вторинної травматизації самого фахівця. Традиційні методи саморегуляції часто потребують значного часу, якого психолог не має між консультаціями. Це зумовлює необхідність пошуку оперативних, науково обґрунтованих технік відновлення ресурсного стану безпосередньо в робочому процесі.

Викладення основного матеріалу. Питання СЕВ фахівців допоміжних професій є предметом постійної уваги. У той же час, сучасні нейропсихологічні дослідження Р. Брауна та П. Гербарг (методологія Breath-Body-Mind) доводять, що контрольовані дихальні практики є найбільш швидким порталом для зміни психофізіологічного стану людини [1]. Методологія Breath-Body-Mind (BBM), розроблена докторами Р. Брауном та П. Гербарг, пропонує науково обґрунтований підхід до подолання стресу та травми через дихальні вправи, рухи та медитацію. Вона рекомендована для використання під час воєн та масових катастроф, коли традиційні індивідуальні методи психотерапії є недостатніми, що підтверджує її статус як прагматичного інструменту кризової допомоги.

Одним із найбільш дієвих інструментів у межах дослідження та методології BBM виступає когерентне дихання — техніка свідомої регуляції дихання з частотою приблизно 4,5–6 циклів на хвилину[1].

Дихання є унікальною функцією організму, яка знаходиться одночасно під автоматичним та свідомим контролем. Це робить його найшвидшим «порталом» для впливу на вегетативну нервову систему. Когерентне дихання (ритм 4,5–6 циклів на хвилину) активує висхідні шляхи блукаючого нерва, які передають сигнали спокою безпосередньо до регуляторних центрів мозку.

Нейрофізіологічні механізми впливу когерентного дихання:

1. Синхронізація біоритмів: Когерентне дихання синхронізує ритми дихання та серцебиття, що оптимізує варіабельність серцевого ритму. Це дозволяє вегетативній нервовій системі вийти зі стану дисбалансу (домінування симпатичного відділу — «Бій/Біжи») та повернутися до стану розслаблення та емоційного зв'язку (активація парасимпатичного відділу) [1].

2. Активація гальмівних шляхів: Повільне дихання сприяє підвищенню рівня гамма-аміномасляної кислоти (ГАМК) у мозку — основного гальмівного нейромедіатора. Це знижує гіперактивність мигдалеподібного тіла (амигдали), що прямо відповідає за зниження рівня тривоги та емоційного виснаження [2].

3. Когерентність хвиль мозку: Дослідження ЕЕГ показують, що вже через тиждень практики у початківців з'являються області синхронізації мозкової діяльності, а у досвідчених практиків спостерігається повна синхронізація хвиль мозку, що сприяє когнітивній ясності та відновленню контролю над емоціями [3].

4. Дихання пригнічує викид прозапальних цитокінів, пов'язаних із хронічним стресом та вигоранням. Це знижує запальні процеси в організмі.

Когерентне дихання має практичне застосування у подоланні емоційного вигорання психолога. Воно супроводжується симптомами "оніміння", відстороненості та втрати сенсу професійної діяльності. Когерентне дихання діє як інструмент нейропластичності, допомагаючи відновити здатність до значущого зв'язку з собою та іншими [4].

Практика дозволяє фахівцю переключитися з "захисного бойового стану" (наприклад, викликаного стресом клієнта) у "стан безпеки та спокою", де стає можливим відновлення енергетичного резерву [5].

Синхронізація через дихання активує систему соціального залучення (згідно з полівагальною теорією С. Порджеса), що є критичним для збереження емпатії та запобігання деперсоналізації.

Практичними доказами ефективності є дослідження застосування методів Breath-Body-Mind в Україні (зокрема Ю. Венгер та Т. Ватульовою). Вони демонструють, що навіть короткі (7–10 хвилин) дихальні інтервенції дозволяють ефективно справлятися з агресивною поведінкою, надмірним напруженням та страхом. Практична апробація методу в Україні підтверджує його доступність та високу результативність, що робить його дієвим компонентом системи професійної підтримки фахівців допоміжних професій в умовах війни та масових катастроф.

Для практичного психолога когерентне дихання стає інструментом «швидкої декомпресії». Воно дозволяє переключити нервову систему з режиму виживання (симпатична активація) в режим відновлення та безпеки за лічені хвилини. Це не лише запобігає накопиченню втоми, а й дозволяє зберігати високий рівень професійної присутності та допомоги клієнтам.

Когерентне дихання є стратегічно важливим інструментом для військових психологів, які працюють у зоні бойових дій. Воно забезпечує швидку нейрофізіологічну стабілізацію, знімає стигму з методів саморегуляції завдяки науковій доказовості та є основою для реалістичної моделі групової психологічної допомоги в умовах війни.

Висновки. Когерентне дихання є науково обґрунтованим та високоефективним методом профілактики емоційного вигорання психологів. Його застосування дозволяє не лише швидко відновити психоемоційну рівновагу на рівні вегетативної нервової системи, а й підтримувати високий рівень резилієнтності та професійної ефективності в кризових умовах. Впровадження

цієї практики у щоденний графік фахівця є запорукою його професійного довголіття та ментального здоров'я.

Література

1. Gerbarg P. L., Brown R. P. Mind-Body Treatments for Global Mental Health: War and Other Mass Disasters. Academia Mental Health Well-Being. 2024.
2. Streeter CC, Gerbarg PL, Saper MD, Ciraulo DA, and Brown RP. Effects of Yoga on the autonomic nervous system, gamma-aminobutyric-acid, and allostasis in epilepsy, depression, and PTSD. Medical Hypothesis. 2012. 78(5):571-9.
3. Hsu S-M. J Neurophysiol. 2020. 123(1):289-99; Herrero et al. Breathing above the brain stem: volitional control and attentional modulation in humans. Journal of neurophysiology, 119(1), 145–159. 2018.
4. Gerbarg PL, Brown RP. Yoga and Neuronal Pathways to Enhance Stress Response, Emotion Regulation, Bonding, and Spirituality. In Horowitz, ed. Yoga Therapy: Theory and Practice. NY; Routledge Taylor and Francis Group; 2015:49-64.
5. Gerbarg PL, Brown RP. Neurobiology and neurophysiology of breath practices in psychiatric care. Psychiatric Times. 33(11):22-25, 2016.

Ольга ТАРАНЕНКО,

*студентка IV курсу першого (бакалаврського) рівня вищої освіти
факультету української філології, іноземних мов та соціальних комунікацій
Центральноукраїнський державний університет імені Володимира Винниченка
Науковий керівник: старший викладач кафедри Людмила КАЛАШНИКОВА*

ОСОБЛИВОСТІ ПРОЯВІВ АГРЕСИВНОЇ ПОВЕДІНКИ ПІДЛІТКІВ В УМОВАХ ВІЙНИ

Постановка проблеми. Сьогодення України визначається безпрецедентним викликом – станом повномасштабної війни, що докорінно вплинула на всі аспекти суспільного життя нашої держави. Тривалий стрес, відчуття постійної загрози, втрата стабільності, руйнація звичного життєвого устрою стають каталізаторами серйозних емоційних та поведінкових зрушень у психіці українців. Особливої уваги в цьому контексті потребують підлітки, які є однією із найбільш вразливих категорій населення. Обставини воєнного часу стають потужним дестабілізуючим чинником, що провокує у підлітків трансформацію поведінкових моделей, серед яких найбільш вираженою є схильність до агресивних проявів.

Актуальність проблеми дослідження особливостей агресивної поведінки на цьому етапі онтогенезу зумовлена тим, що в реаліях воєнного часу підліткова агресія перестає бути лише проявом вікового протесту або наслідком гормональних змін. Вона трансформується в складну, часто непередбачувану

реакцію на стан тотальної фрустрації, відсутності безпеки та втрати контролю над власним майбутнім.

Викладення основного матеріалу. Відповідно до концепції психосоціального розвитку Е. Еріксона та культурно-історичної теорії розвитку психіки, підлітковий вік знаменує собою радикальну трансформацію стратегії розвитку особистості: від перебудови «Я-концепції» та формування морально-етичних орієнтирів до появи специфічного «відчуття дорослості». Системне переформатування підлітка в соматичному, психологічному та соціальному вимірах традиційно супроводжується кризовими явищами, підвищеною сензитивністю, емоційною лабільністю, що створює підґрунтя для активних проявів деструктивної поведінки.

Феноменологія агресивної поведінки підлітків залишається предметом ґрунтовних наукових розвідок Т.М. Архипової, М.В. Барановської, М.Ф. Денисової, Ю.В. Журата, В.В. Корнієнка, О.Є. Мойсєєвої, В.Р. Павелківа та інших дослідників. На сучасному етапі академічний інтерес до цієї проблеми зміщується з аналізу загальних вікових детермінант на вивчення впливу екстремальних соціопсихологічних чинників цього феномену.

Узагальнюючи результати наукових досліджень, можна констатувати, що найчастіше під підлітковою агресією розуміють складну багатофакторну форму поведінки, що виникає внаслідок взаємодії біологічних, психологічних та соціокультурних детермінант.

Відповідно до концептуального підходу О.Є. Мойсєєвої, провідними чинниками проявів агресивних поведінкових тенденцій у підлітковому віці є специфіка їх самосвідомості, індивідуально-психологічні особливості та характер соціальної інтеграції. Агресивна поведінка на цьому етапі онтогенезу часто виступає домінуючим інструментом емоційної розрядки та нівелювання внутрішньої напруги, спричиненої відсутністю конструктивних стратегій для їх вираження [2].

Погляди вітчизняних та зарубіжних учених збігаються щодо подвійної природи агресивної поведінки підлітків, яка визначається взаємодією зовнішніх (екзогенна детермінація) та внутрішніх (ендогенна детермінація) чинників. Дослідженням впливу екзогенних та ендогенних чинників, що здатні суттєво вплинути на агресивні прояви підлітків, займаються Д.І. Іщенко, Н. Костенко, С.І. Мойсєєнко, В.І. Тимошенко, О.М. Цільмак та інші науковці.

Ендогенна детермінація такої поведінки в підлітковому віці охоплює внутрішні чинники, серед яких визначальну роль відіграють індивідуально-типологічні особливості нервової системи, гормональний баланс та генетична схильність особистості до імпульсивних реакцій.

На думку вчених, екзогенна детермінація агресивної поведінки зумовлена сукупністю зовнішніх чинників соціального та ситуативного характеру, що виступають пусковими механізмами деструктивних реакцій особистості. Їх зміст розкривається через вплив несприятливого мікросередовища, деструктивних моделей поведінки в сім'ї та референтній групі, а також дії специфічних стресорів зовнішнього світу. До останніх належать: стан воєнного конфлікту, постійна загроза життю, інформаційний тиск, що підсилюють агресивний фон

життєдіяльності підлітка. Зокрема, В.Р. Павелків наголошує, що позбавлення підлітків задоволення більшості фундаментальних потреб (потреби в безпеці та стабільності, повазі та визнанні, приналежності та любові) є ключовим тригером виникнення агресії, що провокує стан гострої фрустрації. Остання може реалізовуватися в полярних формах: від гніву та ворожості до апатії та ескапізму [3].

Упровадження воєнного стану в Україні, як екстремального екзогенного детермінанту, кардинально трансформує динаміку розвитку підлітків. Сучасні дослідники Н.Д. Вінник, В.В. Корнієнко, Є.А. Франко та інші констатують, що синергія зовнішніх загроз, депривації базових потреб та хронічного стресу призводять до якісних змін в рівнях та формах агресії, посилення афективної лабільності, характерної для підліткового віку [1].

Різноманітність детермінант агресивної поведінки підлітків зумовлює необхідність розгляду її багатофакторної структури, що виражається в різних видах та формах прояву. На думку Т.В. Дуткевич, М.С. Корольчук, Н.С. Костенко, С.І. Мойсеєнко, О.М. Цільмак, в умовах війни найпоширенішими формами поведінкових проявів агресії виступають фізична, вербальна, пасивна та аутоагресія, що набувають ознак високої інтенсивності та спонтанності, виконуючи захисну та компенсаторну функції.

Специфіка воєнної травматизації підлітків розкривається через кілька взаємопов'язаних вимірів:

1. Соціального, що виражається через поєднання тенденції до самоізоляції з гострим почуттям несправедливості та провокує агресивні спалахи або звернення до саморуйнівних стратегій.
2. Психоемоційного, що включає дихотомію підвищеної ворожості та депресивних станів, обтяжених почуттям провини.
3. Психофізіологічного, складовими якого є соматизація травми, що призводить до виснаження нервової системи та зниження когнітивного контролю над поведінкою [5].

Незважаючи на теоретичне обґрунтування природи агресивної поведінки підлітків, існує нагальна потреба переосмислити її динаміку в контексті довгострокового впливу військових факторів. Це окреслює необхідність наукового обґрунтування та практичного впровадження інноваційних програм психосоціальної підтримки, що мають бути спрямовані на формування стресостійкості, екологічних стратегій вираження емоцій, які є критично важливими для збереження ментального здоров'я підростаючого покоління. Прикладом ефективної підтримки психологічного благополуччя українців є запровадження Всеукраїнської програми ментального здоров'я «Ти як?», що ініційована Оленою Зеленською й полягає в створенні культури піклування про ментальне здоров'я та забезпеченні доступної психологічної допомоги для кожного українця в умовах війни [4].

Паралельно з традиційними методами, критичного значення набувають інноваційні форми дистанційної підтримки, прикладами яких слугують платформи «Поруч», «Не дрібниці», що забезпечують безперервність психологічного супроводу підлітків. Вони надають безпечний та анонімний

простір для вираження емоцій та отримання кваліфікованої допомоги, що є необхідною умовою для нівелювання деструктивних впливів воєнних факторів.

Висновки. Узагальнюючи матеріал, викладений у статті, можна зробити висновок, що агресивна поведінка підлітків в умовах воєнного стану виступає складним багатофакторним феноменом, який діє під впливом біологічних, психологічних та соціокультурних чинників. На процес формування агресивних поведінкових тенденцій підлітків впливають як ендогенні (внутрішні індивідуально-психологічні особливості), так й екзогенні (чинники соціального та ситуативного характеру) детермінанти. Відтак, в сучасних реаліях повномасштабної війни, як значного екзогенного чинника, відбувається трансформація форм агресивної поведінки підлітків, що характеризуються підвищеною інтенсивністю та неконтрольованістю. Такі поведінкові прояви виконують захисну та компенсаторну функції, стаючи специфічною реакцією на стан хронічної фрустрації та загрози.

Сучасні українські психологи опікуються дослідженням цієї проблеми з метою зниження травматизації підлітків через впровадження ефективного психологічного супроводу дітей, що демонструють ознаки агресивної поведінки. Це зумовлює перехід до інноваційного надання психологічної допомоги через такі проекти, як Всеукраїнська програма ментального здоров'я «Ти як?», платформи «Поруч» та «Не дрібниці».

Перспективу подальших досліджень вбачаємо в розробці програми соціально-психологічного тренінгу, спрямованого на корекцію агресивної поведінки підлітків.

Література

1. Вінник Н. Д. Про девіантну поведінку підлітків, що зазнали впливу повномасштабної війни в Україні. *Габітус* : науковий журнал з соціології та психології. 2024. Вип. 27. С. 80-84.
2. Мойсеєва О. Є. Агресія підлітків: причини виникнення та можливості психокорекції. *Науковий вісник Національної академії внутрішніх справ*. Серія: Психологічні проблеми роботи з делінквентами. 2015. С. 139-148.
3. Павелків В. Р. Психологічні особливості та детермінанти агресивної поведінки підлітків. *Проблеми сучасної психології* : збірник наукових праць К-ПНУ імені Івана Огієнка, Інституту психології ім. Г. С. Костюка АПН України. 2010. Вип. 9. С. 213-223.
4. Всеукраїнська програма ментального здоров'я «Ти як?» : вебсайт. URL: <https://howareu.com/>.
5. Франко Є. А. Особливості проявів агресії в умовах війни. *Соціально-гуманітарний вісник* : збірник наукових праць. 2025. Вип. 54. С. 25-27.

Анна ТЕРЕНТЬЄВА,
студентка IV курсу першого (бакалаврського) рівня вищої освіти
факультету психології та історії
Центральноукраїнський державний університет імені Володимира Винниченка
Науковий керівник: кандидат педагогічних наук,
старший викладач Наталія КУШНІР

ТЕХНОЛОГІЇ СОЦІАЛЬНОЇ РОБОТИ З ДІТЬМИ ПОЗБАВЛЕНИХ БАТЬКІВСЬКОГО ПІКЛУВАННЯ

Постановка проблеми. Зараз набуває вадливості впровадження ефективних технологій соціальної роботи, спрямованих на забезпечення захисту прав дітей, створення умов для їх гармонійного розвитку та підготовки до самостійного життя. Сучасні підходи передбачають використання інноваційних методів соціального супроводу, реабілітації, сімейного виховання (зокрема розвиток прийомних сімей, дитячих будинків сімейного типу), а також міжвідомчу взаємодію різних служб і організацій.

Проблематика соціальної роботи з дітьми, позбавленими батьківського піклування, активно досліджується сучасними українськими науковцями. Зокрема, П. А. Аксакова [1, с. 105] розглядає технології соціально-педагогічної роботи з дітьми-сиротами в умовах прийомної сім'ї, акцентуючи увагу на важливості індивідуального підходу та створення сприятливого виховного середовища. О. В. Вакуленко, Т. О. Голубенко та І. Б. Івженко [2, с. 848- 859] аналізують сучасний стан і виклики розвитку соціальних послуг в Україні, підкреслюючи необхідність їх модернізації відповідно до потреб уразливих категорій населення. О. А. та О. О. Єрмоленки [3, с. 44-50] досліджують проблему сирітства в системі соціального захисту, розкриваючи її соціальні та правові аспекти. Водночас В. В. Заборовський і С. В. Заборовська [4, с. 408- 414] приділяють увагу особливостям опіки дітей в умовах воєнного часу, висвітлюючи актуальні соціально-правові виклики та необхідність посилення державної підтримки. Таким чином, зазначені дослідники зробили вагомий внесок у розвиток теоретичних і практичних підходів до організації соціальної роботи з цією категорією дітей.

Викладення основного матеріалу. Технології соціальної роботи з дітьми, позбавленими батьківського піклування, становлять комплекс науково обґрунтованих методів, форм і засобів впливу, спрямованих на забезпечення їхнього повноцінного розвитку, соціалізації та інтеграції в суспільство. У сучасних умовах такі технології базуються на принципах індивідуального підходу, гуманізації, дитиноцентризму та міжвідомчої взаємодії. Особливе значення має створення умов, максимально наближених до сімейного середовища, оскільки саме сім'я є ключовим фактором формування особистості дитини. Саме тому соціальна робота орієнтується не лише на підтримку дитини, але й на пошук та розвиток альтернативних форм сімейного виховання.

Однією з ключових технологій є соціально-педагогічний супровід дітей у прийомних сім'ях та дитячих будинках сімейного типу. Як зазначає П. А. Аксакова [1, с. 106], ефективність цієї технології полягає у системному поєднанні психологічної підтримки, педагогічної корекції та соціального консультування. Важливою складовою є адаптація дитини до нових умов проживання, формування довірливих стосунків із прийомними батьками та розвиток соціальних навичок. Соціальний працівник у цьому процесі виступає координатором, який забезпечує зв'язок між дитиною, сім'єю та відповідними службами, сприяючи гармонійному розвитку особистості.

Значну роль відіграють також технології надання соціальних послуг, що охоплюють консультування, соціальну профілактику, реабілітацію та патронаж. Дослідження О. В. Вакуленко, Т. О. Голубенко та І. Б. Івженко [2, с. 848- 859] підкреслює, що сучасна система соціальних послуг в Україні потребує постійного вдосконалення, зокрема шляхом впровадження інноваційних підходів, цифровізації та підвищення якості обслуговування. Важливою є також інтеграція різних видів допомоги – психологічної, медичної, освітньої та правової – що дозволяє забезпечити комплексний підхід до вирішення проблем дитини.

Окремим напрямом є технології соціально-правового захисту дітей, які включають забезпечення їхніх прав, інтересів та законних гарантій. Як зазначають О. А. та О. О. Єрмоленки [3, с. 44-50], проблема сирітства потребує системного підходу, що передбачає не лише матеріальну підтримку, але й створення ефективних механізмів захисту прав дитини, попередження соціального сирітства та розвиток профілактичних заходів. У цьому контексті важливу роль відіграють державні органи, служби у справах дітей та соціальні працівники, які забезпечують правовий супровід і контроль за умовами проживання дітей.

В умовах воєнного стану особливого значення набувають кризові та адаптаційні технології соціальної роботи. За дослідженнями В. В. Заборовського та С. В. Заборовської [4, с. 408- 414], діти, позбавлені батьківського піклування, зазнають додаткових ризиків, пов'язаних із переміщенням, втратою житла, психологічними травмами та нестабільністю соціального середовища. У таких умовах застосовуються технології кризового втручання, психологічної реабілітації, забезпечення безпечного середовища та соціального супроводу в надзвичайних ситуаціях. Це вимагає підвищеної координації між державними структурами, міжнародними організаціями та волонтерськими ініціативами.

Висновки. Отже, технології соціальної роботи з дітьми, позбавленими батьківського піклування, є важливим інструментом забезпечення їхнього всебічного розвитку, соціального захисту та успішної інтеграції в суспільство. На основі проаналізованих джерел можна зробити висновок, що ефективність такої роботи залежить від комплексного підходу, який поєднує соціально-педагогічний супровід, надання якісних соціальних послуг, правовий захист і психологічну підтримку. Особливого значення набуває розвиток сімейних форм виховання та впровадження інноваційних технологій соціальної роботи, що відповідають сучасним викликам, зокрема умовам воєнного часу. Таким чином,

удосконалення системи соціальної роботи з цією категорією дітей є необхідною умовою підвищення рівня їхнього добробуту та забезпечення реалізації основних прав і свобод.

Література

1. Аксакова П. А. Технології соціально-педагогічної роботи з дітьми-сиротами у прийомній сім'ї. *Актуальні проблеми досліджень у галузі соціальної педагогіки і соціальної роботи* : матеріали Всеукр. наук.-практ. конф. здобувачів вищ. освіти, Харків, 19 трав. 2023 р. Харків, 2023. С. 105- 106.
2. Вакуленко О. В., Голубенко Т. О., Івженко І. Б. Сучасні здобутки та виклики розвитку соціальних послуг в Україні. С. 848- 859.
3. Єрмоленко О.А., Єрмоленко О.О. Проблема сирітства в системі соціального захисту. *Збірник матеріалів науково-практичної конференції «Соціально-правові аспекти захисту прав дітей»*. Харків, 2022. С. 44-50.
4. Заборовський В.В., Заборовська С.В. Опіка дітей, позбавлених батьківського піклування в умовах війни: соціально-правовий аспект. *Науковий вісник Ужгородського національного університету*. Серія: Право. Розділ 12. Філософія права. 2023. Том 2. № 79. С. 408- 414.

Анжеліка ТЕРТИЛОВА,

*студентка I курсу другого (магістерського) рівня вищої освіти
факультету психології та історії*

*Центральноукраїнський державний університет імені Володимира Винниченка
Науковий керівник: доктор психологічних наук, професор Лілія КЛОЧЕК*

КАЗКОТЕРАПІЯ ЯК ПСИХОЛОГІЧНИЙ МЕТОД ПОДОЛАННЯ ТРИВОЖНОСТІ У СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ

Постановка проблеми. У сучасному освітньому середовищі особлива увага приділяється психологічному здоров'ю студентської молоді. Здобувачі освіти стикаються з численними стресовими факторами, зокрема навчальним навантаженням та різними соціально-психологічними викликами. У нинішніх реаліях вагомим чинником психоемоційного напруження студентів стали наслідки воєнних подій. Такі умови сприяють переживанню ними тривожності, що виявляється в неспокої, зниженні концентрації уваги, емоційній лабільності та труднощах у міжособистісній взаємодії [1, с.82-83]. Тривожність у студентів розглядається як психоемоційний стан, зумовлений необхідністю адаптації до нових умов навчальної діяльності, підвищеними академічними вимогами та ситуаціями постійного оцінювання. За даними психологічних досліджень, підвищений рівень тривожності може негативно впливати на навчальну активність і виступати чинником академічної неуспішності студентів [1, 86-87]. Одним із ефективних методів подолання цих проявів є казкотерапія –

психотерапевтична практика, що використовує структуру та символіку казок для емоційної регуляції особистості.

Викладення основного матеріалу. Казки існували впродовж всієї історії людства. В них закладені мудрість предків та універсальні закони життя. Казкотерапія поєднує психологічні, наративні та метафоричні підходи для впливу на психоемоційний стан людини. З точки зору значної кількості дослідників, казки виконують психотерапевтичну функцію, дозволяючи людині через символічні образи проживати конфлікти та страхи без реальної загрози. Так, М. Еріксон підкреслював значення терапевтичних метафор у навчанні саморегуляції та адаптивного реагування на тривожні ситуації [7, с.3-5]. Учений вважав метафору універсальним способом пізнання світу, яка виконує функцію дзеркала, роблячи прихований зміст казки доступним та особистісним. Метафоричне проживання досвіду дозволяє людині створювати власні внутрішні наративи та переосмислювати проблемні події у безпечному середовищі. Завдяки образності, метафоричні історії (казки), допомагають трансформації особистості, змінюючи звичні стереотипи поведінки клієнта.

Метафори відіграють ключову роль у психотерапевтичній роботі, допомагаючи людині структурувати власні переживання та усвідомлювати емоції. Як показують результати дослідження Дж. Лаулі та П. Томпкінс [2, с.13-16], метафори дозволяють клієнтам відкривати власні внутрішні ресурси, а також виробляти адаптивні способи реагування на стресові ситуації. Вони підкреслюють, що метафоричні історії та образи створюють безпечне поле для самопізнання, коли людина може досліджувати власні переживання без прямого тиску або оцінки. Підхід дослідників є сучасним продовженням ідей М. Еріксона щодо використання метафори як універсального способу пізнання людиною себе та роботи з емоціями.

Казки, в яких відображені випробування героїв, демонструють процес особистісного зростання та індивідуалізації, про що зазначав у своїх працях К.Юнг. Учений розглядав зміст чарівних казок крізь призму психоаналізу, започаткував психоаналітичну інтерпретацію чарівних казок. Він досліджував роль архетипів та колективного несвідомого, зауважуючи, що універсальні патерни та символічні образи казок сприяють інтеграції особистісних конфліктів і підвищенню емоційної стійкості [6, с.46-51]. К. Юнг інтерпретував чарівні казки як розгорнуті метафоричні сценарії, символізуючи успішне посвячення в доросле життя.

Н. Пезешкіан у рамках позитивної психотерапії наголошував на активації ресурсів особистості та використанні оптимістичних наративів для подолання стресу. Дослідник розглядав казки як потужний терапевтичний інструмент, що дозволяє вивчати внутрішні переживання та емоції через символи та сюжетні структури, і використовував казкотерапію як дієвий інструмент самопізнання і лікування. Згідно підходу Н. Пезешкіана, казкотерапія – це інструмент самопізнання, що дозволяє відсторонитись від власних конфліктів та знаходити нові рішення у складних життєвих ситуаціях [4, с.10-25].

Сучасна українська дослідниця О. Орловська розглядала казкотерапію як психокорекційний метод, що базується на символдрамі, оскільки використовує

казкові образи для роботи з підсвідомістю [3, с.98-100]. Такий підхід дозволяє безпечно моделювати складні ситуації, опрацьовувати емоційні проблеми та страхи і розвивати креативне мислення через метафоричний простір та символічну роботу з історіями.

Отже, різні вчені сходилися в інтепретації казкотерапії як потужного інструменту самопізнання особистості, розвитку її емоційної регуляції та інтеграції внутрішніх ресурсів. Використання символічних образів і метафор сприяє безпечному пропрацюванню переживань.

У роботі зі студентською молоддю казкотерапія може розглядатися як ефективний інструмент корекції тривожності особистості, оскільки дозволяє створити безпечний символічний простір для проживання складних емоцій, опосередковано досліджувати внутрішні переживання та активувати ресурси саморегуляції. Її застосування обґрунтоване такими критеріями: можливість безпечної дистанції від стресових ситуацій, використання метафор та символів для усвідомлення емоційного досвіду, формування наративних структур для трансформації негативних переживань, а також розвиток емоційної регуляції.

Застосування казкотерапії у роботі зі студентами передбачає:

- можливість переживати складні емоції через персонажів і сюжетні ситуації, безпосередньо не стикаючись зі стресовим фактором;
- метафоричне проживання досвіду, що сприяє усвідомленню внутрішніх переживань та страхів, дозволяє розпізнавати тригери тривожності;
- використання наративного підходу, який допомагає трансформувати негативні емоції та внутрішні конфлікти у конструктивні сценарії поведінки;
- розвиток емоційної регуляції, що дозволяє студентам навчитися контролювати тривожні реакції, зменшувати рівень стресу та підвищувати власну психологічну стійкість.

На практиці це реалізується через читання терапевтичних казок, створення власних сюжетів, аналіз символів та рольові ігри.

У процесі використання казкотерапії застосовуються вправи, що дозволяють студентам проживати внутрішні емоції через символи, сюжетні ситуації та образи персонажів, зберігаючи при цьому безпечну психологічну дистанцію. Такі вправи сприяють усвідомленню емоцій, формуванню нових наративів власного досвіду та розвитку навичок емоційної саморегуляції.

Вибір технік казкотерапії обґрунтований тим, що вони дозволяють молодим людям безпечно проживати тривожні стани, знижувати рівень стресу та страх перед складними життєвими ситуаціями, а також активувати внутрішні ресурси для самопідтримки та подолання психологічних труднощів.

У практиці казкотерапії застосовуються вправи, що дозволяють інтегрувати особистісний досвід у сюжетні конструкції. Наприклад, використовуються такі варіанти методів казкотерапії:

- казка про внутрішнього героя – студент уявляє себе героєм казки, що проходить випробування, і розпізнає власні ресурси для подолання тривоги;

- метафорична подорож – учасник «подорожує» в уявному світі казки, зустрічає символи власних емоцій і знаходить способи регулювати тривожність;
- переписування фіналу казки – студент змінює завершення сюжету на більш позитивне, що сприяє трансформації негативних емоцій;
- створення власної терапевтичної казки – учасник пише або малює казку про себе, свої страхи і ресурси, що допомагає усвідомити внутрішні переживання;
- робота з казковими персонажами – студент вибирає персонажа, який символізує його страхи чи тривогу, і «передає» йому позитивні ресурси (рольові ігри, малюнок, колаж);
- аналіз символів і сюжетних структур – розбір казки (готової або власної) з психологом/групою для усвідомлення власних реакцій, страхів та стратегій подолання;
- казка з емоційним маркером – студент визначає, які емоції виникають при кожній сцені казки, і працює з техніками дихання або релаксації для зниження тривожності.

Такі підходи описані у працях Р. Ткач [5, с.183-192] і можуть бути адаптовані для роботи зі студентами з метою безпечного опрацювання страхів, тривожності та розвитку навичок емоційної регуляції. Казкотерапія дозволяє студентам у довірливій атмосфері опрацювати тривожність, усвідомити власні емоції, сформувати адаптивні способи реагування на стресові ситуації та активувати внутрішні ресурси для самопідтримки у складних життєвих або навчальних ситуаціях.

Висновки. Таким чином, казкотерапія є ефективним методом психологічної підтримки студентів, які переживають тривожність. Вона забезпечує безпечну дистанцію, метафоричне проживання досвіду та використання наративних технік, що сприяє розвитку емоційної регуляції, самопізнання та формуванню внутрішніх ресурсів для подолання стресових станів. Практичні вправи, а саме – казка про внутрішнього героя, метафорична подорож, переписування фіналу казки та створення власних терапевтичних сюжетів – демонструють реальний потенціал цього методу у роботі зі студентською молоддю. Вказаний метод може бути використаний як основний для розробки комплексних програм психологічної підтримки студентів у частині подолання проблеми тривожності та стабілізації психоемоційного стану молодих людей.

Література

1. Блохіна І. О. Психологічні причини виникнення тривожності у студентів. *Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія: Психологія*. 2021. Вип. 4. С. 82–87.
2. Лаулі Дж., Томпкінс П. Метафоричний розум: пер. з англ. Г. Статівка. Київ: Смакі, 2023. 336 с.
3. Орловська О. А. Казкотерапія як метод символ-драми в роботі психолога та соціального працівника. Київ : Університетська книга, 2025. 164 с.

4. Пезешкіан Н. Лексикон позитивної психотерапії: пер. з нім. М. В. Отенко. Київ: Талком, 2019. 192 с.
5. Ткач Р. М. 50 цілющих казок для дітей. Київ: Видавництво Ростислава Бурлаки, 2023. 196 с.
6. Юнг К. Г. Архетипи і колективне несвідоме: пер. з англ. Київ: Центр навчальної літератури, 2024. 120 с.
7. Erickson M. H., Rossi E. L., Rossi S. I. My Voice Will Go With You: The Teaching Tales of Milton H. Erickson. New York: Norton, 1980. 372 p.

Анастасія ТКАЧЕНКО,

*студентка III курсу першого (бакалаврського) рівня вищої освіти
факультету психології та історії*

*Центральноукраїнський державний університет імені Володимира Винниченка
Науковий керівник: кандидат психологічних наук, доцент Ірина МАМЧУР*

ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ФЕНОМЕНУ ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ У СТУДЕНТСЬКОМУ СЕРЕДОВИЩІ

Постановка проблеми. Трансформаційні процеси сучасного українського суспільства продукують підвищені вимоги до психологічної стійкості особистості. Особливої актуальності ця проблема набуває у студентському середовищі, оскільки період навчання у закладі вищої освіти є складним етапом онтогенезу, що супроводжується інтенсивним професійним становленням, самоствердженням та адаптацією до нових соціальних ролей. Навчання у вищому закладі освіти пов'язане з високим інтелектуальним і емоційним навантаженням, ситуативною тривожністю під час екзаменаційних сесій, необхідністю поєднання навчання з особистим життям і трудовою діяльністю. Хронічний дефіцит часу, порушення режиму праці та відпочинку, а також відповідальність за професійне майбутнє створюють умови для виникнення негативних психічних станів. Ситуація ускладнюється впливом воєнного стану: постійна небезпека, повітряні тривоги, перебої з електропостачанням та дистанційне навчання обмежують соціальну підтримку й посилюють психологічне напруження. Поєднання академічного стресу з умовами війни виснажує ресурси студентської молоді та сприяє формуванню синдрому емоційного вигорання [3].

Викладення основного матеріалу. Емоційне вигорання є складним психологічним феноменом, який у сучасній науці розглядається як наслідок тривалого впливу стресових факторів і перевантаження особистості [2]. Вперше поняття «вигорання» було введено американським психіатром Гербертом Фрейденбергером у 1974 році для опису стану емоційного виснаження у представників допомагаючих професій [5].

Подальший розвиток дослідження цього явища пов'язаний із працями Крістіни Маслач та Сьюзен Джексон, які визначили емоційне вигорання як

синдром, що включає три основні компоненти: емоційне виснаження, деперсоналізацію та редукцію особистісних досягнень [4]. Саме ця структура є найбільш поширеною у дослідженнях студентської молоді.

У сучасній психології, зокрема у працях Вілмара Шауфелі, емоційне вигорання розглядається як результат дисбалансу між вимогами середовища та ресурсами особистості [2]. У студентів такий дисбаланс виникає через високі академічні вимоги, інтенсивне інформаційне навантаження, необхідність самостійної організації діяльності та обмежені можливості відновлення психологічних ресурсів.

Особливу увагу в сучасних дослідженнях приділяють студентській молоді як групі підвищеного ризику розвитку емоційного вигорання[1]. Період навчання у закладі вищої освіти супроводжується поєднанням навчального стресу, процесів професійного самовизначення та соціальної адаптації, що створює значне психоемоційне навантаження.

Водночас специфіка спеціальності суттєво впливає на характер і рівень вигорання. Найбільш вразливою групою є студенти психологічних спеціальностей. Це зумовлено тим, що їх професійна підготовка передбачає не лише засвоєння теоретичних знань, а й глибоке занурення у сферу емоційних переживань, розвиток емпатії, рефлексії та міжособистісної чутливості [3].

Як зазначають вітчизняні науковці, зокрема Любов Карамушка, Сергій Максименко та Микола Корольчук, підвищена емоційна включеність може виступати як ресурсом професійного розвитку, так і фактором ризику формування емоційного вигорання [3]. Студенти-психологи часто переживають труднощі емоційного дистанціювання, що призводить до накопичення внутрішнього напруження та виснаження.

Специфічною особливістю емоційного вигорання у студентів-психологів є його латентний характер на початкових етапах. Завдяки наявності психологічних знань вони здатні частково усвідомлювати власні стани, проте не завжди вчасно ідентифікують їх як проблему, що ускладнює процес профілактики.

Емоційне виснаження у студентів-психологів часто поєднується з гіперрефлексією, що проявляється у надмірному аналізі власних переживань і станів. Це може спричиняти підвищення рівня тривожності та внутрішньої напруженості. Деперсоналізація проявляється у формуванні емоційної дистанції як захисного механізму, що, однак, суперечить професійній необхідності емпатійної взаємодії. Редукція особистісних досягнень пов'язана з високими вимогами до себе та сумнівами у власній професійній компетентності [4].

Важливим чинником розвитку емоційного вигорання є також рівень сприйнятого стресу. Дослідження показують, що між цими показниками існує прямий взаємозв'язок: чим вищий рівень стресу, тим більш виражені прояви вигорання [1;2]. У сучасних умовах цей зв'язок посилюється впливом зовнішніх соціальних факторів, зокрема воєнного стану, що значно підвищує рівень психоемоційного напруження студентської молоді [3].

Висновки і перспективи дослідження. Отже, емоційне вигорання є актуальною проблемою сучасної студентської молоді, що формується під

впливом поєднання особистісних, навчальних та соціальних чинників. У результаті теоретичного аналізу встановлено, що даний феномен має складну структуру та проявляється через емоційне виснаження, деперсоналізацію та зниження особистісної ефективності.

Особливу вразливість до розвитку емоційного вигорання демонструють студенти психологічних спеціальностей, що зумовлено високим рівнем емоційної включеності, необхідністю постійної рефлексії та взаємодії з переживаннями інших людей. Виявлено, що важливим чинником розвитку вигорання є рівень сприйнятого стресу, який безпосередньо впливає на виснаження психологічних ресурсів особистості.

Сучасні умови навчання, зокрема вплив воєнного стану, додатково посилюють психоемоційне навантаження на студентів, що підвищує ризик формування синдрому емоційного вигорання. Це зумовлює необхідність своєчасної діагностики та впровадження ефективних заходів психологічної профілактики.

Перспективи подальших досліджень полягають у більш глибокому вивченні специфіки емоційного вигорання у студентів різних спеціальностей, а також у розробленні та апробації програм психологічної підтримки, спрямованих на розвиток стресостійкості, емоційної саморегуляції та збереження психічного здоров'я студентської молоді. Особливо перспективним є дослідження ефективності психокорекційних і тренінгових програм для студентів-психологів як групи підвищеного ризику.

Література

1. Паламар Б. І. та ін. Ризик формування синдрому емоційного вигорання у студентів. *Клінічна та профілактична медицина*. 2020. №3.С.12–18. URL:<https://cp-medical.com/index.php/journal/article/view/114/94> (дата звернення: 28. 03. 2026)
2. Коць М., Цвігун О. Психологічний аналіз емоційного вигорання студентської молоді. *Психологія: реальність і перспективи*. 2020.№14.С.125129. URL:https://doi.org/10.35619/prap_rv.vi14.160 (дата звернення: 29. 03. 2026)
3. Карамушка Л. М. *Психічне здоров'я особистості під час війни: як його зберегти та підтримати* : метод. рекомендації. Київ, 2022. 52 с. URL: <https://psychology-naes-ua.institute/read/2644/> (дата звернення: 30. 03. 2026)
4. Maslach Christina, Jackson Susan E. The Measurement of Experienced Burnout. *Journal of Occupational Behaviour*. 1981. Р. 2 – 14. URL: <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/epdf/10.1002/job.4030020205> (дата звернення: 29. 03. 2026)
5. Freudenberger Herbert J. Staff Burn-Out. *Journal of Social Issues*. 1974. Р. 159 – 165. URL: <https://www.scribd.com/document/463233572/SB-1974> (дата звернення: 28. 03. 2026)

Софія ТКАЧЕНКО,
студентка I курсу другого (магістерського) рівня вищої освіти
факультету психології та історії
Центральноукраїнський державний університет імені Володимира Винниченка
Науковий керівник: кандидат психологічних наук, доцент Ірина МАМЧУР

АРТ-ТЕРАПЕВТИЧНІ ТЕХНІКИ У КОРЕКЦІЇ ВОЄННИХ СТРАХІВ ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ

Постановка проблеми. Проблема впливу воєнних подій на психіку дітей та особливо на формування їхніх страхів і тривожності є надзвичайно актуальною в умовах сучасних соціально-політичних криз. Діти молодшого шкільного віку перебувають у сензитивному періоді емоційного розвитку, коли формуються базові механізми саморегуляції, емоційного контролю та соціальної адаптації. Воєнні стресори, що включають загрозу життю, руйнування звичного середовища, втрату близьких або розлуку з ними, створюють ситуації хронічного емоційного напруження, які значно впливають на розвиток психіки та поведінкові реакції дітей. Без належної підтримки такі впливи можуть призводити до стійких емоційних порушень, зниження успішності навчальної діяльності та соціальної взаємодії, формуючи довготривалі психологічні наслідки.

Особливість проблеми полягає в тому, що дитина не завжди здатна вербалізувати власні страхи, а прояви тривожності часто мають непрямий характер - через поведінкові відхилення, регресивні реакції або психосоматичні прояви. Це ускладнює своєчасну діагностику та надання ефективної допомоги. Сучасні дослідження психологів і психотерапевтів підкреслюють необхідність використання методів, які враховують вікові особливості дітей і дозволяють безпечно опрацьовувати травматичний досвід, запобігаючи його закріпленню у формі стійких страхів.

Актуальність застосування арт-терапевтичних технік полягає в тому, що вони забезпечують безпечне, символічне вираження внутрішніх переживань та емоційних станів. Через творчі процеси — малюнок, ліплення, казкотерапію, колаж — дитина має змогу проявити свої страхи, навчитися їх усвідомлювати і трансформувати, знижуючи рівень тривожності. При цьому арт-терапія поєднує психологічну підтримку з розвитком когнітивних та емоційних навичок, що є критично важливим у контексті переживання воєнних стресорів.

Викладення основного матеріалу. Сучасна соціально-політична ситуація, що характеризується воєнними конфліктами, значною мірою впливає на психіку дітей молодшого шкільного віку, формуючи стійкі емоційні порушення, зокрема тривожність та страхи. Діти цього віку перебувають у сензитивному періоді розвитку емоційної сфери, коли закладаються основи саморегуляції та механізми адаптації до стресових ситуацій. В умовах воєнного середовища виникає необхідність застосування спеціальних психологічних

методик, які дозволяють не лише виявляти, а й коригувати негативні емоційні стани, сприяючи розвитку адаптивних стратегій поведінки.

Діти молодшого шкільного віку не завжди здатні вербалізувати власні переживання, що ускладнює своєчасне виявлення та опрацювання страхів. Часто емоційні порушення проявляються через поведінкові відхилення, замкненість, агресію або психосоматичні симптоми. Відсутність адекватної психологічної підтримки може призвести до формування стійких страхів, порушень навчальної діяльності та соціальної взаємодії, а в перспективі — до хронічної тривожності та негативних наслідків для психічного розвитку дитини [1].

Арт-терапія є інтегративною методикою, яка поєднує елементи психології, педагогіки та творчості, спрямованою на безпечне вираження внутрішніх переживань через символічні образи, малюнки, пластичні форми та казкові сюжети. Вона дозволяє дитині відтворювати власні страхи у візуальній або тактильній формі, здійснювати символічну трансформацію негативних переживань та поступово опрацьовувати емоційний досвід, що особливо важливо в умовах підвищеного стресу.

Арт-терапевтичний процес активує механізми символізації, проєкції, катарсису, ідентифікації та рефлексії. Символізація дозволяє дитині зовнішньо представити внутрішні переживання, катарсис — емоційно розрядитися та знизити напруження, проєкція — виявити приховані страхи, а ідентифікація з героями казок або образами сприяє пошуку нових способів подолання страху. Розвиток рефлексії дозволяє усвідомлювати власні емоції та формувати навички їх контролю, що значно підвищує ефективність психологічної корекції.

Основні техніки, які використовуються у роботі з молодшими школярами, включають малюнок, ліплення, казкотерапію та колаж. Малюнок дозволяє візуалізувати страхи та емоції, ліплення — через тактильний контакт працює на зниження емоційного напруження та розвитку самоконтролю, казкотерапія — через сюжетні моделі та уявні ситуації формує позитивні стратегії подолання проблем, колаж — допомагає структурувати переживання та створювати нові смисли, інтегруючи внутрішній досвід дитини в творчий продукт [3].

Враховуючи вікові особливості дітей, арт-терапія забезпечує безпечне та природне середовище для емоційного вираження. Вона дозволяє індивідуально адаптувати заняття під рівень тривожності, темперамент та особливості переживань кожної дитини, а також поєднувати індивідуальні та групові форми роботи для розвитку соціальної взаємодії та емпатії.

Арт-терапевтичні техніки є ефективними у зниженні рівня тривожності та страхів, стимулює розвиток саморегуляції, уваги, уяви та емоційного інтелекту. Вона дозволяє дитині відчувати контроль над ситуацією, безпечно проживати емоції та формувати адаптивні поведінкові стратегії. Арт-терапія є доступною, безпечною та універсальною методикою, що дозволяє працювати як з проявами страхів, так і з їх психологічними механізмами, сприяючи емоційному відновленню та гармонійному розвитку особистості [2].

Виявлення ефективності арт-терапевтичних технік у зниженні воєнних страхів у молодших школярів дозволяє розробити комплексну програму психологічної підтримки дітей, інтегрувати її у освітній процес та практику

психологічного супроводу, що має важливе значення для забезпечення психологічної безпеки та розвитку адаптивних навичок у дітей, які переживають травматичні події.

Висновки. Проведений аналіз теоретичних положень та практичних аспектів застосування арт-технік у роботі з молодшими школярами дозволяє сформулювати кілька ключових висновків. По-перше, воєнні страхи у дітей молодшого шкільного віку є багатовимірним феноменом, що включає когнітивні, емоційні та поведінкові компоненти, і проявляється через тривожність, замкненість, регресивні реакції або психосоматичні симптоми. По-друге, арт-техніки виступають ефективним засобом психологічної підтримки та корекції таких станів, оскільки дозволяє дітям безпечно символізувати свої переживання, зовнішньо представляти страхи і трансформувати їх у контрольованому творчому процесі.

По-третє, різноманітні арт-терапевтичні техніки — малюнок, ліплення, казкотерапія та колаж — забезпечують комплексний вплив на емоційну, когнітивну та поведінкову сфери розвитку дитини, сприяють формуванню саморегуляції, розвитку уваги, уяви та емоційного інтелекту. По-четверте, ефективність арт-терапії значною мірою залежить від створення безпечного та підтримуючого середовища, індивідуальної адаптації занять до особливостей дітей і врахування їхнього вікового та психологічного профілю.

Подальші наукові дослідження у сфері арт-технік та психокорекції воєнних страхів у дітей молодшого шкільного віку є надзвичайно важливими. Існує потреба у розробці та апробації нових комплексних програм, які поєднуюватимуть різні арт-терапевтичні техніки та враховуватимуть індивідуальні особливості дітей з різним рівнем тривожності. Важливо досліджувати довгострокові ефекти арт-терапевтичного впливу, зокрема вплив на розвиток саморегуляції, соціальних навичок та психоемоційної стійкості, що дозволить оптимізувати методики для практичного застосування.

Література

1. Гнатюк, О. В. Психологічна підтримка дітей у воєнних умовах: теорія та практика. Київ: Видавництво «Освіта», 2021. 256 с.
2. Cohen, B. M., & Schaefer, C. E. Art Therapy with Children in Trauma Contexts: Theory and Practice. London: Routledge, 2019. 288 p.
3. Malchiodi, C. A. The Art Therapy Sourcebook. New York: McGraw-Hill Education, 2020. 320 p.

Надія ТОКАР,
студентка II курсу першого (бакалаврського) рівня вищої освіти
факультету психології
Карпатський національний університет імені Василя Стефаника
Науковий керівник: кандидат психологічних наук, доцент Наталія НАЗАРУК

ДИТЯЧІ ФОБІЇ ТА ПРИРОДА СТРАХУ В ПСИХОАНАЛІТИЧНІЙ РЕТРОСПЕКТИВІ

Постановка проблеми. Актуальність дослідження зумовлена рядом причин: По перше, гіперопіка з боку батьків, згідно з вченням психоаналізу - це формує в дитини надмірний страх, що стає перешкодою в подальшому входженні дитини в соціум, яке створює перманентну загрозу, що може викликати глибинні страхи та фобії.

У контексті нашої роботи важливий внесок у вивчення і розробку теоретичного фундаменту щодо цієї теми зробили: З. Фройд, який у межах класичного психоаналізу описав механізми перенесення внутрішнього конфлікту на зовнішній об'єкт, де основну увагу було зосереджено на захисних механізмах психіки. Вагомий вплив мали дослідження А. Фройда, згідно з її теорією, лінійного розвитку надмірне втручання батьків у автономію дитини формує стійкий страх при зміні соціального середовища. Крім того, вивченням природи дитячого страху також займалися: М. Кляйн, К. Горні та Д. Вінкотт, які у своїх працях розглянули різні аспекти, які спричиняють а також сприяють подоланню дитячих страхів і фобій.

Викладення основного матеріалу. Досліджуючи дитячі фобії та природу страху в психоаналітичній ретроспективі ми звернемо увагу на клінічний випадок З. Фрейда, який описується у роботі «Аналіз фобії п'ятирічного хлопчика». «Маленький Ганс» (1909). Ця праця є класичним прикладом, що розкриває механізм формування дитячої фобії, психоаналітик показав як внутрішній конфлікт переноситься на зовнішній об'єкт. Хлопчик боявся нав'язливого страху бути укушеним конем, що не давало йому вільно соціалізуватися. При аналізі цього випадку З Фройд виявив едіпальний комплекс, через який дитина відчувала амбівалентні почуття до батька. Дитина не могла висловити свою агресію прямо батькові, тому що боялася покарання, саме тому відбулося витіснення у несвідоме і перенесення страху на об'єкт зовнішнього середовища [1, с. 16 – 18].

Психічне здоров'я дітей у теперішній ситуації активно досліджується за допомогою теоретико-методологічної спадщини А. Фройда, яка зосереджувала свої дослідження на періоді раннього дитинства та роботі захисних механізмів психіки дитини. Роботи вченої відрізнялися своєю цілісністю та структурованістю, вона критикувала колег за те, що вони акцентують свою увагу на окремих симптомах та опрацьовують окремі факти, натомість вона запропонувала феномен «лінії розвитку». Основне завдання – це досягнення гармонійної особистості, що є результатом взаємодії Ід та Его. Оскільки, вона

важала, що дитяче Его слабке, його можна зміцнювати через постійний зв'язок дитина – батьки. Анна Фройд стверджувала, що розвиток дитини складається з трьох сторін: вроджених задатків, умов середовища та взаємодії цих двох чинників. Всі « лінії розвитку» мають йти синхронно, завдяки успішному вихованню дитина має навчитися поступово послаблювати емоційний зв'язок з батьками і набувати автономії. Психопсихіатрична наголошувала на тому, що не всі діти потребують повноцінного психоаналізу, натомість вона наголошувала на важливості корекції виховного процесу, але стверджувала, що ідеально гармонійної особистості не існує і ввела поняття індивідуальної варіації норми. Отже, виховання виступає ключовим у регуляції поведінки дитини, імпульсів, потягів та бажань Ід. Розвиток за А. Фройд це перехід від незрілості до зрілості. Сучасні дослідження (Mayes, Cohen) підтверджують, що концепція А. Фройд про зв'язок між вихованням і біологічними характеристиками дитини безпосередньо формують особистість з сильною внутрішньою опорою, яка здатна адаптуватися до умов середовища без надмірного страху і тривоги [2].

Карен Горні – видатна жінка-психоаналітик, яка розробила авторську теорію особистості, де проаналізувала соціокультурні фактори, що формують особистість дитини. Згідно з Горні, для дитинства характерні: потреба в задоволенні і потреба в безпеці. Задоволення охоплює всі основні біологічні потреби: в їжі, сні тощо. Але головною в розвитку дитини є потреба в безпеці - бути улюбленою, бажаною і захищеною. Поведінка батьків, що перешкоджає задоволенню цієї потреби, сприяє формуванню патологічної особистості. У психоаналітичній ретроспективі дитячі фобії розглядаються як наслідок порушення міжособистісної безпеки. Деструктивні патерни виховання створюють почуття «базальної тривоги» - повне відчуття безпорадності перед зовнішнім світом. Дефіцит любові може виражатися в соціальних страхах, коли дитина підсвідомо уникає контактів з зовнішнім світом, щоб уникнути загрози [3].

Концепція Дональда Віннікотта зосереджена на способах, за допомогою яких дитина здатна побороти свої страхи та фобії. Для продовження цієї думки вчений ввів поняття «холдинг» або функція утримання, цей термін позначає здатність матері інстинктивно розуміти, коли втручатися і показувати дитині свою любов і підтримку, а коли варто відійти в сторону і дати можливість дитині діяти самостійно. У межах утримання дитина може пережити суб'єктивну всемогутність, тобто відчуття того, що саме вона, зі своїми бажаннями, все вирішує. Цей досвід є необхідним і незамінним для здорового розвитку особистості, і може відбуватися тільки в межах фізичного і психічного простору (середовища холдингу), який може дозволити його вираження. Згідно з цією концепцією дитина спочатку живе у суб'єктивній сконструйованій реальності, в якій вірить, що повністю контролює свою матір. Поступово відбувається перехідний етап від попереднього гедоністичного бачення до прийняття спільного об'єктивного простору, де мети існує окремо. Однак, основну увагу вчений звертає власне на перехідний простір, який кожна дитина конструює своїм суб'єктивним баченням і об'єктивним сприйманням. Перехідний досвід, який має характеристики обох форм реальності в подальшому дозволяє дитині

інтегруватися у спільну об'єктивну реальність без травматизації. У межах цього поняття також розглядається термін « перехідний об'єкт» - це як правило предмет тактильно-тискової якості з яким дитина взаємодіє безпосередньо і дитина вперше засвоює його як « не-Я». Для дитини такі об'єкти існують між суб'єктивним і об'єктивним і спрощують перехід.

Психічне здоров'я дитини напряму залежить від розуміння батьків як правильно розуміти потреби і бажання дитини, якщо цей процес відбувається неправильно, тоді формується «Хибне Я». Воно може виникати внаслідок незадовільних первинних стосунків між матір'ю та дитиною, тобто від матері, яка ігнорувала та не задовільно реагувала на потреби дитини: потреби зростання, всемогутності, творення і руйнування об'єкта. Для цього їй потрібна достатньо хороша мати, яка буде піддавати її оптимальним розчаруванням та тривогам, які дитина зможе прийняти в нетравматичний спосіб. Недостатньо добра мати, з іншого боку, різко перериває суб'єктивну всемогутність дитини, перешкоджаючи зростанню справжнього «Я»: саме таким чином формується фальшиве «Я», позбавлене суб'єктивної енергії, що складається з догоджання. На противагу цьому, Істинне Я — це те, що народжується з нормального подолання суб'єктивної всемогутності, яке залишається основою справжнього ядра особистості, джерелом енергії, з якого розвиваються периферійні аспекти особистості. Хибне Я спричинене дефіцитом батьківської турботи, що в подальшому стає причиною дитячих страхів та фобічних станів [4].

Висновки. В роботі були представлені різні погляди на концепцію виховання дітей, щоб сприяти розвитку здорової особистості через призму психоаналітичної ретроспективи. Огляд проблеми дитячих страхів та фобій був об'єднаний та структурований на основі праць таких науковців як: Зигмунд Фройд та Анна Фройд, Карен Горні та Дональда Віннікотта. Було продемонстровано еволюцію психоаналітичних думок для розуміння чинників, які впливають на психічне здоров'я дітей. Теоретична база була представлена у роботах З. Фрейда, який виявив першопричини дитячих страхів, показав як працює захисний механізм перенесення страху на зовні. А. Фройд змістила увагу з конкретних симптомів на динамічний лінійний розвиток дитини, та цілісне розуміння її життєвого шляху, який дитина проходить під час виховання при тому дотримувалася класичної концепції психоаналізу, де є поняття Ід та Его. К. Горні та Д. Віннікотт перенесли свої дослідження у соціокультурну площину. Деструктивне виховання створює у дитини відчуття постійного страху перед зовнішнім світом. В обох концепціях важливим є вміння батьків сформувати у дитини відчуття довіри до навколишнього середовища, яке стає внутрішнім стержнем та стійким фундаментом для дитини в майбутньому.

Література

1. Лінькова В.С. Використання прийомів психоаналітичної психотерапії в роботі з тривожними підлітками : кваліфікована робота магістра : 053 Психологія. Кривий Ріг : КДПУ, 2021.70 с.

2. Midgley N. Test of time: Anna Freud's Normality and Pathology in Childhood (1965). Clinical Child Psychology and Psychiatry. 2011. Vol. 16, № 3. P. 475–482. DOI: 10.1177/1359104511410849.

3. Кушнірук Т. Д. Презентація у загальному і стислому вигляді містить наукові погляди психологині Карен Горні. URL: <https://naurok.com.ua/prezentaciya-karen-horni-251911.html>

4. Дональд Віннікотт. Вікіпедія: вільна енциклопедія. URL: https://uk.wikipedia.org/wiki/Дональд_Віннікотт

Олена ТОТОК,

*студентка I курсу другого (магістерського) рівня вищої освіти
факультету психології та історії*

*Центральноукраїнський державний університет імені Володимира Винниченка
Науковий керівник: кандидат психологічних наук, доцент Ірина МАМЧУР*

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ПРОФЕСІЙНОГО ВИГОРАННЯ ВИХОВАТЕЛІВ ЗАКЛАДІВ ДОШКІЛЬНОЇ ОСВІТИ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ

Постановка проблеми. В сучасних реаліях, коли Україна знаходиться в умовах воєнного стану, національна система освіти знаходиться перед новими викликами. Потрібно не лише забезпечити якість освітнього процесу, але і зберегти психологічно здоровим кадровий потенціал, особливо в сегменті дошкільної освіти.

Традиційно професія вихователя не є дуже популярною серед педагогів, оскільки потребує високої концентрації уваги емоційної напруженості, відповідальності за життя і здоров'я дітей і при цьому є найменш оплачуваною.

Проте, з початком повномасштабного вторгнення, умови праці педагогів у дошкільній стали ще більш напруженими. Запровадження воєнного стану в Україні стало детермінантою критичного зростання психоемоційного тиску на педагогічних працівників, доповнивши традиційні професійні труднощі комплексом екстремальних викликів. У сучасних реаліях функціональні обов'язки вихователя вийшли далеко за межі стандартної реалізації Державного стандарту (Базового компонента) дошкільної освіти. На перший план вийшли специфічні, нетипові для стабільного суспільства завдання: гарантування фізичної безпеки вихованців під час сигналів повітряної небезпеки, фахова організація виховного простору в умовах захисних споруд, а також здійснення невідкладної психологічної стабілізації дітей, які демонструють ознаки гострого стресу або наслідки пережитої травми. Таке розширення професійних обов'язків вимагає від педагога колосальної мобілізації внутрішніх ресурсів та специфічної психологічної готовності до роботи в кризових обставинах.

Особливість взаємодії з вихованцями дошкільного віку зумовлена механізмом емоційного зараження, при якому дитина рефлекторно відтворює

психоемоційний фон значимого дорослого. Це ставить перед педагогом завдання подвійної саморегуляції: необхідність часто нівелювати власні тривожні стани, детерміновані загрозами воєнного часу та одночасно виступати для дітей референтною особистістю, що транслює стабільність і безпеку. Перманентне перебування в режимі психологічної «надмобілізації» за відсутності дієвих інструментів ревіталізації ресурсів неминуче призводить до деструкції адаптаційних систем особистості вихователя.

Як наслідок, фіксується інтенсифікація процесів професійного вигорання в педагогічному середовищі. Дане негативне явище деструктивно впливає на соматичний та ментальний стан фахівця, провокуючи розвиток апатичних настроїв, глибокої професійної деформації та втрату ціннісних орієнтирів діяльності, що в підсумку девальвує ефективність освітньої взаємодії [3]. Актуалізація цієї проблеми підсилюється синергічним ефектом вигорання та симптомів вторинної травматизації, притаманних роботі в умовах збройного конфлікту. Відтак, ґрунтовний аналіз психологічних детермінант цього явища та розробка превентивних стратегій його подолання стають фундаментальним вектором сучасної педагогічної психології.

Викладення основного матеріалу. Фахова діяльність педагогів дошкілля класифікується як соціономічна професія типу «людина – людина», де в центрі професійної уваги перебуває особистість дитини. Ефективність такої праці критично залежить від сформованості у вихователя навичок рефлексії, емпатійного слухання та здатності до конструктивної комунікації. Високі вимоги до психологічного профілю такого фахівця передбачають не лише педагогічну майстерність, а й розвинене самовладання, емоційну лабільність та стабільну готовність до надання допомоги [2]. Однак перманентна емоційна інтенсивність міжособистісних контактів створює підґрунтя для деструкції особистісних ресурсів. У сучасних реаліях воєнного стану цей процес трансформується у масштабний феномен, що деформує професійне та приватне життя педагога.

Емоційне вигорання необхідно розглядати як багаторівневу деструкцію, що проявляється через тріаду симптомів: прогресуюче емоційне виснаження (відчуття внутрішньої порожнечі через постійне контейнування колективних тривог), деперсоналізацію (своєрідне «психологічне заціпеніння» як форма захисту) та редукцію особистих досягнень, що в умовах війни посилюється почуттям безпорадності. Ключовими чинниками, які каталізують ці процеси сьогодні, є ефект вторинної травматизації під час роботи з постраждалими дітьми, життя в режимі постійної загрози та внутрішній конфлікт між професійним обов'язком і тривогою за безпеку власної сім'ї. Як слушно зазначають А. Косова та О. Краєва, ігнорування потреби у ревіталізації (відновленні) призводить до незворотного переходу емоційного виснаження у фазу глибокого професійного вигорання, що є критично небезпечним для системи дошкільної освіти.

За таких обставин організація психологічного супроводу вихователів переходить у розряд стратегічних завдань ЗДО. Пріоритетом стає не лише купірування тривожних станів, а й превенція виснаження через розвиток навичок саморегуляції [1]. Практична реалізація такої підтримки має бути комплексною:

від персонального консультування та впровадження інституту менторства до групових форматів взаємодопомоги (інтервізій за принципом «рівний-рівному») та тренінгів із формування резильєнтності. Сучасний підхід також передбачає використання цифрових платформ для самостійного психологічного розвантаження та формування емпатичного корпоративного середовища в колективі.

Ефективне подолання симптомів вигорання можливе лише за умови проактивної позиції самого вихователя стосовно власного ментального здоров'я. Регенерація внутрішніх ресурсів забезпечується через свідому корекцію робочого навантаження, систематичне перемикання між різними видами активності та професійний обмін досвідом із колегами. Важливим когнітивним інструментом є також демедикація конфліктних ситуацій — сприйняття професійних труднощів як окремих «кейсів», що потребують розв'язання, а не особистісної залученості [2]. Впровадження цих стратегій дозволяє педагогу утримувати необхідний емоційний баланс, що є фундаментальною умовою забезпечення якісного освітнього простору та збереження психологічного благополуччя вихованців у нинішніх кризових умовах.

Висновки. Підсумовуючи вищевикладене, варто зазначити, що фахова активність у межах системи «людина – людина» в реаліях воєнного стану супроводжується критичним рівнем психоемоційного тиску. Це детермінує належність вихователів ЗДО до категорії підвищеного ризику щодо виникнення деструкцій професійного вигорання. Фундаментальною умовою збереження фахової спроможності педагога стає розбудова комплексної архітектури психологічного супроводу. Така система має синергічно поєднувати персональні стратегії самозбереження (свідоме ставлення до здоров'я, рефлексія та оптимізація робочого ритму) із системними організаційними заходами, зокрема психологічними тренінгами, інститутом менторства та фасилітацією позитивної групової динаміки в колективі.

Подальший науковий пошук доцільно спрямувати на проєктування та практичне впровадження спеціалізованих корекційно-розвиткових програм, орієнтованих на зміцнення резильєнтності вихователів. Такі програми повинні бути адаптовані до специфічних викликів роботи в умовах пролонгованого збройного конфлікту, що дозволить забезпечити сталість освітнього процесу та емоційну безпеку вихованців.

Література

1. Завадська Т. В., Войтович М. В. Емоційне вигорання вихователів дитячих навчальних закладів у контексті їх професійного самоздійснення. *Розвиток обдарованої особистості в освітньому просторі: ціннісний вимір: тези доповідей X наук.-практ. семінару*, 23 квіт. 2020 р. Київ: Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 2020. С. 12–15.
2. Кондратець І. Спочатку надіньте кисневу маску на себе, або Як формувати психологічну стійкість. *Дошкільне виховання*. 2022. № 3/4. С. 9–11.
3. Косова А. В., Краєва О. А. Актуальний стан психічного здоров'я вихователів ЗДО на другому році війни крізь призму діагностованих симптомів

емоційного вигорання. *Методи та засоби психологічної допомоги постраждалим у подоланні ПТСР: тези доповідей науково-практичної конференції*, 30 вересня 2023 р. Київ-Біла Церква: Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 2023. С. 121–123.

4. Максименко С. Д. Психологія особистості в умовах кризових станів. Київ: Либідь, 2021. 210 с.

5. Олійник І. В. Причини виникнення та профілактика синдрому професійного вигорання у педагогів. *Вісник університету імені Альфреда Нобеля. Серія «Педагогіка і психологія. Педагогічні науки»*. 2017. № 1 (13). С. 118–125.

Мар'яна ФЕДИНЯК,
студентка II курсу першого (бакалаврського) рівня вищої освіти
факультету психології
Карпатського національного університету імені Василя Стефаника
Науковий керівник: кандидат психологічних наук, доцент Наталія НАЗАРУК

ФЕНОМЕН СНОВИДІНЬ У КОНТЕКСТІ ОПРАЦЮВАННЯ ТРАВМАТИЧНОГО ДОСВІДУ: ПСИХОАНАЛІТИЧНИЙ ПІДХІД

Постановка проблеми. Травматичний досвід є однією з часто обговорюваних тем у різних напрямках і школах психології. Тема психологічної травми, може містити у собі питання про її формування, вплив на особистість у подальшому, різновиди травм, і що не менш важливо—шлях до подолання наслідків. Одним із специфічних форм прояву травми можна назвати її можливу появу у сновидіннях. Під час травми людина може переживати стан тривоги, страху [1, с. 7]. В сучасних дослідженнях варто наголошувати на специфіці травми, адже це пов'язано із складним психологічним станом особистості, в зв'язку з пережитим досвідом. Таким чином з питань корекції, обговорення цього досвіду є актуальним. Людині, яка пережила травматичний досвід, складно приймати себе, оточуючих. В деяких випадках наслідки таких переживань, можуть не давати особистості рухатись далі, таким чином, заважаючи нормальному функціонуванню.

Сновидіння, можуть стати матеріалом, через який, можна простежити травму. Психоеаналіз, це, мабуть той напрям, який найповніше розкриває сутність сновидінь та їх аналіз. Не можна в цьому напрямку не відзначити роботи австрійського психіатра Зигмунда Фрейда. Основоположник психоаналізу, ґрунтує теорію несвідомого, яке так чи інакше містить бажання, переживання чи страхи, які знаходяться глибинно поза свідомістю. Попри можливе їх витіснення, все ж ці сили керують поведінкою особистості. Прояв несвідомого витісненого матеріалу реалізується у такій специфічній формі як сні. Суперечними є погляди щодо прагнення реалізації снів, скоріше до задоволення, та попри це як зазначають джерела, у спостереженні за так

званим «травматичним неврозом», науковці такі як Зигмунд Фройд та Йозеф Бройер, відзначили, що пацієнти страждають від травматичних спогадів, повертаючи їх у те незадовільне середовище, яке стало причиною травматизації [1, с. 7-8].

Отже, сні є джерелом обробки несвідомого не тільки з принципу задоволення, але й можуть відображати пережитий особистістю травматичний досвід. Витіснені спогади, проявляються в образах сновидінь, таким чином змушуючи уже травмованих осіб знову уві сні вкотре переживати цей стан. Тому, свідчення психоаналітиків, дають підстави вважати сновидіння суттєвим проявом витіснених страхів та тривоги. Сні, можуть виступати проявом принципу задоволення у осіб, які є психологічно здоровими, та поверненням у ту чи іншу ситуацію при «травматичному неврозі».

Викладення основного матеріалу. Доцільним буде сказати, що надання сенсу у снах підтверджується великою описовою базою випадків його пацієнтів та ще більшою часткою власних [3, с. 145-146]. Вражаючим є те, що накопичення знань про сні було настільки великим за обсягом, адже розпочалося ще з його дитинства. З. Фройд записував їх та робив інтерпретацію самотійно [3, с. 146]. При лікуванні істерії чи неврозу, З. Фройд використовував метод гіпнозу та виявив цікаве явище: пацієнти, що мали прояви незадовільної поведінки, думок та намагалися їх заглушити згодом під час сеансу згадували свої сні [3, с. 145]. Згодом після багатьох досліджень він написав «Тлумачення снів», яка окреслила дійсність ролі сновидінь у несвідомому матеріалі [3, с. 146].

Сновидіння на думку З. Фрейда складається з кількох механізмів, а саме: конденсації, який полягає у власне придушенні несхвалюваних у зовнішньому світі проявів, зокрема сексуальних [3, с. 146]. Після цього витіснене бажання постає у вигляді того, чи іншого образу, який інтерпретується [3, с. 148]. Хоча, варто також зазначити, що дійсну правильну інтерпретацію сну може здійснити тільки його автор [3, с. 150]. Наступним механізмом є перенесення – витіснений матеріал набуває символіки, яка пов'язана з подіями, значеннями, тощо Також, перетворення через маскування або символізацію, тобто поява метафори у сні. Об'єднання, яке діє разом з впорядкуванням, раціоналізацією, що можна означити як появу логічного зв'язку [3, с. 148].

В дослідженні істеричних пацієнтів Карлом Абрахамом, було виявлено закономірність, що полягала в денних сновидіннях істериків. Люди відчували сильний стан піднесення і захоплення, в якому як описується, середовище зовнішнього перебування ставало ніби нереальним і дивним [2, с. 331-332]. Наступною стадією було припинення думок та початком затишшя перед останньою – четвертою, яка змушувала пацієнтів відчувати стани тривоги та навіть депресії [2, с. 332].

Описаний випадок із чоловіком, у якого була сильна тривога. З часом він перестав виходити з будинку. Таким чином, ставши та відчуваючи власну неповноцінність, він міг впадати в такий самий стан. Спочатку, люди описують свої відчуття як дуже ейфоричні, для цього власне і вводять себе в нього, і знову ж таки він переходить у заземлення після чого наставала

неприємна стадія з відчуттям тривоги, страху та інших негативних відчуттів, що були описані учасниками [2, с. 332].

Також, були випадки спостереження тенденції, коли сновидіння супроводжувалися агресією чи іншими проявами, таким чином задовольняючи потребу в їхньому прояві [2, с. 333].

Можна зробити припущення про, те що такі описи свідчать про наявні нереалізовані бажання, а травматичний досвід істериків, не давав змоги їх втілити в життя і способи цієї реалізації, виходять у вигляді таких станів. Можливо в такому вигляді несвідоме все ж намагається їх прожити, але істерія, яка якраз таки виникає внаслідок психологічної травматизації, проявляється у вигляді четвертої стадії – тривоги, та інших неприємних почуттів, які можливо істерик намагається уникнути чи витіснити.

Варто виділити три основні жанри за Зигмундом Фрейдом: 1. Жанр снів, у якому є те чи інше не нереалізоване бажання [3, с. 149], зазвичай це дитячий сон. 2. Жанр снів із який потребує безпосередньої роботи з психоаналітиком – це нереалізоване бажання, потреба але уже така, яка прихована від свідомості [3, с. 149]. 3. Жанр снів, у яких теж є нереалізовані бажання, але цей сон як зазначається є найтяжчим, приносить дискомфорт і страждання, бо містить потреби, які не тільки нереалізовані, а й уже заборонені [3, с. 149].

Якщо ґрунтуватися на теорії прояву у снах саме витіснених бажань, то варто сказати, що можливо травматична ситуація не є тим чинником, який призвів до захисних механізмів витіснення, можливо саме нереалізованість потреб так сильно впливає на особистість. До прикладу, травматична ситуація може мати нереалізоване почуття безпеки чи спокою.

Отже, виникає стан незадоволення бажань, потреб, почуттів, тощо. Не можна в питанні невдоволення не виділити німецького дослідника Теодора Фехнера, який окрім принципу задоволення висунув також невдоволення [1, с. 2]. Думка викладена Т. Фехнером зазначає: «Оскільки свідомі імпульси завжди пов'язані із задоволенням або невдоволенням, можна також задоволення і невдоволення розглядати у психофізичному зв'язку з умовами стабільності та нестабільності, і на цю обставину спирається гіпотеза, яку я маю намір надалі опрацювати й розвинути в іншій роботі: кожна психофізична дія, що піднімається над порогом свідомості, наповнюється задоволенням пропорційно до того, наскільки вона наближається, подолавши певну межу, до повної рівноваги, і невдоволенням, пропорційно до того, наскільки відхиляється від неї, теж від певної межі; при цьому між двома межами, які можна позначити, як якісні пороги задоволення і невдоволення, залишається певна ділянка чуттєвої байдужості...» [1, с. 2-3].

Отже, визначення Т. Фехнера можна протрактувати, як те, що задоволення це стан, в якому є баланс між психічними процесами, якщо ж його немає виникає незадоволення.

Страх смерті, можна означити як незадоволення в потребі безпеки. Разом із втратою відчуття безпеки, втрачається і базова довіра [4, с. 3]. Саме тому робота психоаналітика повинна бути спрямована на відновлення цієї довіри. Цікаво, що нічні кошмари є проявом психологічної травми у сновидіннях [4, с.

3]. Як зазначалося, травмовану особистість переслідують спогади про травматизацію. Ці спогади, зберігаються в пам'яті та в певний момент з'являються у вигляді сновидінь. При кошмарах з'являється велика кількість негативних емоцій, цілком можливо, що вони відіграють роль у консолідації пам'яті з якої надходять травматичні витіснені від свідомого спогади [4, с. 6]. Кошмари здатні мати повторюваний характер. З часом він здатен змінюватись.

Як зазначає один з випадків, сновидець став менше перебувати у кошмарі на одинці, безвихідь у сюжеті змінилася здатністю приймати рішення, контролю над відтворюваною ситуацією. Пізніше, з повторюваністю, таких тенденцій автор сну зміг зрозуміти причину його появи – конфлікти. З появою чіткості сенсу сну та шляху вирішення конфліктів, сновидець ставився з активністю та зміг вибудувати уже не травматичний досвід, а позитивний, з прагненням до покращення власного стану.

Висновки. Викладений аналіз і структурування літератури, надає розуміння феномену сновидінь у розгляді травми. Травматичний невроз супроводжується періодичними сновидіннями, що можуть містити символічний сенс травми. У осіб із травматичним неврозом присутні стани, які містять незадоволені бажання. Травма як явище є незадоволенням потреб. Робота психоаналітика з травмою, повинна включати в першу чергу відновлення базової довіри.

Література

1. Фройд З. По той бік принципу задоволення. Харків : Фоліо, 2019. 155 с.
2. Cavendish Moxon M. A. Mystical ecstasy and hysterical dream-states // The Journal of Psychology. 1920. Vol. 15, No. 5–6. P. 329–334.
3. Dumitrescu M. Revealing the unconscious through dreams in Sigmund Freud's psychoanalysis // Postmodern Openings. 2019. Vol. 10, No. 2. P. 144–152.
4. Fishman T., Leuzinger-Bohleber M. Dreams, memories and trauma: a search for transformations in psychoanalysis // Psychoanalytic Inquiry. 2025. P. 1–24.

Анастасія ЧЕБАН,

*студентка III курсу першого (бакалаврського) рівня вищої освіти
факультету професійно-педагогічної освіти*

ДВНЗ «Донбаський державний педагогічний університет»

Науковий керівник: кандидат психологічних наук, доцент Софія БЕРЕЗКА

ПСИХОЛОГІЧНІ ДЕТЕРМІНАНТИ ФОРМУВАННЯ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ У ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ

Постановка проблеми. У сучасних умовах розвитку суспільства особливої актуальності набуває проблема формування емоційного інтелекту як важливого компонента психічного розвитку дитини. Дошкільний вік є

сенситивним періодом становлення емоційної сфери, що визначає подальший розвиток особистості та її здатність до ефективної соціальної взаємодії. Емоційний інтелект забезпечує усвідомлення, розуміння та регуляцію емоцій, що є необхідною умовою гармонійного розвитку дитини. Водночас процес його формування залежить від низки психологічних детермінант, серед яких провідне місце займають індивідуальні особливості дитини, характер сімейного виховання та соціальне середовище. Недостатній рівень розвитку емоційного інтелекту може призводити до труднощів у міжособистісній взаємодії, порушень поведінки та емоційної нестабільності.

У сучасній психологічній науці спостерігається зростання інтересу до дослідження емоційного інтелекту, однак питання його формування саме у дошкільному віці залишається недостатньо висвітленим. Особливої уваги потребує визначення психологічних чинників, що сприяють або перешкоджають розвитку емоційної компетентності дітей. Важливим є також аналіз взаємозв'язку між емоційним інтелектом та іншими аспектами психічного розвитку, зокрема когнітивною та соціальною сферами. Недостатньо дослідженими залишаються механізми впливу дорослого на формування емоційної регуляції у дітей. Таким чином, проблема психологічних детермінант формування емоційного інтелекту у дітей дошкільного віку потребує подальшого теоретичного обґрунтування та емпіричного вивчення.

Викладення основного матеріалу. Формування емоційного інтелекту у дітей дошкільного віку розглядається у сучасній психології як важливий напрям розвитку особистості, що забезпечує ефективну соціалізацію та психологічне благополуччя дитини. Емоційний інтелект включає здатність до розпізнавання, розуміння та регуляції власних емоцій і емоцій інших людей, що є основою міжособистісної взаємодії.

Емоційний інтелект у сучасній психологічній науці розглядається як складний інтегративний феномен, що поєднує когнітивні та емоційні компоненти психіки. Він відображає здатність особистості усвідомлювати, розпізнавати та інтерпретувати власні емоції і емоції інших людей. Важливою характеристикою емоційного інтелекту є його спрямованість на регуляцію емоційних станів відповідно до соціальних норм і вимог ситуації. Як психологічний конструкт, він включає такі складові, як емоційна обізнаність, саморегуляція, емпатія та соціальні навички. Емоційний інтелект забезпечує ефективну міжособистісну взаємодію та сприяє встановленню гармонійних соціальних відносин. Він виступає важливим ресурсом адаптації особистості до змінних умов соціального середовища.

У структурі особистості емоційний інтелект тісно пов'язаний із мотиваційною сферою, ціннісними орієнтаціями та рівнем самосвідомості. Його розвиток сприяє формуванню здатності до конструктивного вирішення конфліктів і подолання стресових ситуацій. Емоційний інтелект також визначає рівень психологічного благополуччя та задоволеності життям. У наукових дослідженнях він розглядається як предиктор успішності у професійній та соціальній діяльності. Особливістю цього феномену є його динамічний характер, оскільки він може розвиватися протягом усього життя. Важливу роль у

формуванні емоційного інтелекту відіграють соціальні умови, виховання та досвід міжособистісної взаємодії. Він є не лише індивідуальною характеристикою, а й соціально зумовленим явищем. Розвиток емоційного інтелекту передбачає формування навичок саморефлексії та усвідомлення власних емоційних реакцій. Таким чином, емоційний інтелект виступає важливим чинником особистісного розвитку та ефективної соціальної адаптації.

У дошкільному віці відбувається інтенсивний розвиток емоційної сфери, що зумовлює формування первинних уявлень про власні переживання та емоційні стани інших людей. Дитина поступово навчається ідентифікувати базові емоції, такі як радість, страх, гнів та сум, і співвідносити їх із конкретними життєвими ситуаціями. Важливу роль у цьому процесі відіграє мовленнєвий розвиток, який забезпечує можливість вербалізації емоційного досвіду. Завдяки цьому діти набувають здатності не лише відчувати, але й усвідомлювати свої емоції. Одночасно формується здатність до емоційної регуляції, яка проявляється у вмінні контролювати імпульсивні реакції та адекватно виражати почуття.

Значущим чинником розвитку емоційного інтелекту є взаємодія з дорослими, які виступають зразком емоційної поведінки. Через наслідування та спільну діяльність діти засвоюють соціально прийнятні способи вираження емоцій. Особливе значення має емоційно сприятливе середовище, яке забезпечує почуття безпеки та довіри. У таких умовах дитина має можливість вільно проявляти свої переживання та отримувати підтримку. Водночас взаємодія з однолітками сприяє розвитку емпатії та здатності враховувати емоційний стан інших. У процесі спільної гри діти вчаться співпереживати, домовлятися та розв'язувати конфлікти. Формування емоційного інтелекту також пов'язане з розвитком уяви та рольової поведінки. Використання ігрових та творчих методів сприяє більш глибокому засвоєнню емоційного досвіду. Поступово дитина оволодіває навичками саморегуляції, що забезпечує більш ефективну адаптацію до соціального середовища. Таким чином, розвиток емоційного інтелекту в дошкільному віці є важливою передумовою гармонійного особистісного становлення.

Як зазначає О. Попович, соціально-емоційний розвиток дітей є важливою передумовою формування навичок комунікації, співпраці та адаптації до соціального середовища. Саме в цей період закладаються основи емоційної компетентності, які визначають подальший розвиток особистості. Таким чином, емоційний інтелект виступає ключовим чинником гармонійного розвитку дитини [3].

Важливим аспектом дослідження є визначення психологічних детермінант формування емоційного інтелекту у дітей дошкільного віку. До них належать індивідуальні особливості дитини, рівень розвитку її когнітивної та емоційної сфер, а також соціальне середовище, у якому вона перебуває. Як підкреслює К. Борисенко, значну роль у цьому процесі відіграє взаємодія дитини з дорослими, зокрема батьками та педагогами, які виступають моделями емоційної поведінки. Ефективність формування емоційного інтелекту залежить від стилю виховання, рівня емоційної підтримки та наявності позитивного емоційного клімату.

Важливим є також розвиток емпатії, яка дозволяє дитині розуміти емоційні стани інших людей. Формування навичок емоційної регуляції сприяє зниженню рівня тривожності та агресивності. Отже, психологічні детермінанти мають комплексний характер і визначають ефективність розвитку емоційного інтелекту [2].

Суттєве значення у формуванні емоційного інтелекту має розвиток емоційної компетентності як інтегративної якості особистості. За І. Астремською, емоційна компетентність включає здатність до усвідомлення власних емоцій, їх адекватного вираження та регуляції у відповідності до соціальних норм. У дошкільному віці ці процеси формуються через ігрову діяльність, спілкування та взаємодію з однолітками. Важливу роль відіграє також мовленнєвий розвиток, який забезпечує вербалізацію емоційних переживань. Діти, які володіють розвиненими емоційними навичками, демонструють вищий рівень соціальної адаптації та здатність до співпраці. Водночас недостатній рівень емоційної компетентності може призводити до труднощів у спілкуванні та поведінкових порушень. Таким чином, розвиток емоційної компетентності є важливою складовою формування емоційного інтелекту [1].

Ефективним засобом розвитку емоційного інтелекту у дітей дошкільного віку є використання ігрових та творчих методів, зокрема театралізованої діяльності. Як зазначає О. Смола, театралізація сприяє розвитку емоційної виразності, емпатії та здатності до розуміння емоцій інших людей. У процесі виконання ролей діти вчаться ідентифікувати емоційні стани персонажів та відтворювати їх у власній поведінці. Це сприяє розвитку уяви, емоційної чутливості та комунікативних навичок. Крім того, театралізована діяльність створює умови для безпечного вираження емоцій та їх усвідомлення. Вона також сприяє формуванню навичок співпраці та взаєморозуміння у групі. Отже, використання творчих методів є ефективним інструментом розвитку емоційного інтелекту [4].

Висновки. Отже, формування емоційного інтелекту у дітей дошкільного віку є складним і багатограним процесом, який залежить від взаємодії індивідуальних та соціальних чинників. Емоційний інтелект виступає важливим ресурсом особистісного розвитку, що забезпечує ефективну соціалізацію та психологічне благополуччя дитини. Важливу роль у цьому процесі відіграють дорослі, які створюють умови для розвитку емоційної сфери та виступають прикладом емоційної поведінки. Використання сучасних психолого-педагогічних методів, зокрема ігрових і творчих, сприяє підвищенню ефективності цього процесу. Подальші дослідження мають бути спрямовані на розробку комплексних програм розвитку емоційного інтелекту дітей дошкільного віку. Таким чином, дана проблема має важливе теоретичне та практичне значення для сучасної психології та педагогіки.

Література

1. Астремська І., Шелешей О. Розвиток емоційної компетентності дітей старшого дошкільного віку. *Габітус*. 2021. № 31. С. 178-183. URL: <https://habitus.od.ua/journals/2021/31-2021/30.pdf>

2. Борисенко К. Психолого-педагогічні підходи до розвитку емоційного інтелекту в дітей дошкільного віку. *Педагогічна академія: Наукові записки*. 2025. URL: <https://pedagogical-academy.com/index.php/journal/article/view/746>
3. Попович О. Соціально-емоційний розвиток дітей дошкільного віку. *Modern Information Resources*. 2024. URL: <https://mir.dspu.edu.ua/article/view/312308>
4. Смола О. Розвиток емоційного інтелекту в дошкільному віці засобами театралізації. *Вересень*. 2022. №93. Т. 2. С. 67-77. URL: <https://september.moippo.mk.ua/index.php/sept/article/view/198>

Оксана ЧЕПЛЯКА,
студентка IV курсу першого (бакалаврського) рівня вищої освіти
факультету психології та історії
Центральноукраїнський державний університет імені Володимира Винниченка
Науковий керівник: кандидат педагогічних наук,
доцент Олена СТІЛЕЦЬ-БАБЕНКО

РОЗВИТОК ПАМ'ЯТІ ЯК ІНСТРУМЕНТУ РЕГУЛЯЦІЇ ПСИХОДИНАМІЧНОЇ АКТИВНОСТІ ПІДЛІТКІВ

Постановка проблеми. Сучасний етап розвитку психологічної науки характеризується посиленою увагою до внутрішніх механізмів, які забезпечують цілісність особистості в умовах посилених вікових перетворень та глобальних соціокультурних зрушень. Актуальність дослідження особливостей пам'яті у підлітковому віці зумовлена тим, що цей період є важливим сензитивним етапом для формування складних когнітивних структур, які безпосередньо впливають на емоційну стабільність та поведінкову саморегуляцію. Оскільки підлітковий вік супроводжується суттєвими фізіологічними змінами, гормональною перебудовою та психологічними кризами ідентичності, вивчення пам'яті перестає бути суто технічним питанням оцінки обсягу збереженої інформації. Вона постає як основний чинник опанування власною психодинамічною активністю, набуваючи особливого значення для сучасної педагогічної та консультативної практики в умовах постійної інформаційної надмірності та суспільної нестійкості.

Аналіз наукового доробку свідчить про глибокий інтерес українських науковців до когнітивного розвитку молоді та складних проблем психічної саморегуляції. Питання становлення вищих психічних функцій та інтелектуальної сфери підлітків детально розроблялися у ґрунтовних працях С. Максименка, О. Коноваленко, С. Кузікової, Н. Чепелевої, та ін., які розглядають генезис особистості крізь призму її цілісності та здатності до саморозвитку.

Метою статті є теоретичне обґрунтування ролі пам'яті як провідного механізму регуляції психодинамічної активності підлітків та розкриття

внутрішнього змісту когнітивних видозмін, що забезпечують перехід від імпульсивної до свідомої поведінки в означений віковий період.

Виклад основного матеріалу. У класичній та сучасній психологічній науці пам'ять розглядається як складна багатокомпонентна система, що забезпечує не лише накопичення та збереження досвіду, а й його активну реконструкцію [5]. Як вища психічна функція вона характеризується опосередкованістю завдяки знаковим системам, довільності та системній організації, що дозволяє особистості виходити за межі безпосереднього сприйняття ситуації та оперувати ідеальними образами. Сучасні когнітивні парадигми розглядають пам'ять у нерозривному зв'язку з іншими пізнавальними процесами, акцентуючи увагу на її конструктивній природі, де процес відтворення інформації підпорядковується актуальним цілям, мотивам та ціннісним орієнтаціям суб'єкта [4].

Вікова динаміка підліткового періоду вносить суттєві доповнення у функціонування когнітивної сфери, зумовлюючи перехід від домінування механічних способів запам'ятовування до переважного використання логічних та смислових зв'язків. Підлітки починають свідомо застосовувати складні інтелектуальні стратегії, що призводить до глибокої інтелектуалізації пам'яті та її функціонального злиття з процесами мислення та уяви. Цей якісний стрибок супроводжується розвитком метапам'яті, яка полягає у здатності особистості рефлексувати власні пізнавальні можливості та свідомо обирати методи опрацювання інформації, що створює основу для автономної саморегуляції у складних життєвих подіях [3].

Центральне місце у структурі підліткової психіки належить психодинамічній активності, яка визначає інтенсивність, енергетику та швидкість протікання психічних процесів. У підлітковому віці ця активність набуває унікальних рис, які виявляються у нерівномірності реакцій, схильності до афективної експресії та лабільності емоційних станів, що зумовлено незрілістю гальмівних процесів кори головного мозку. Психодинамічні прояви відображають високу внутрішню напруженість суб'єкта, яка без належного когнітивного контролю може призводити до деструктивних форм поведінки або психосоматичних розладів.

Саме на цьому етапі пам'ять починає виконувати важливу функцію регулятора психодинамічної активності, оскільки вона виступає сховищем соціальних стандартів, моральних норм та досвіду попередніх розчарувань чи успіхів. Утримання в робочій пам'яті довгострокових цілей та можливих наслідків дій дозволяє підлітку пригнічувати безпосередні імпульси, замінюючи їх раціональними рішеннями. Опосередкування поточної поведінки завдяки залученню внутрішніх логічних моделей дозволяє нормалізувати емоційний стан, перетворюючи неорганізовану психомоторну енергію на цілеспрямовану та усвідомлену діяльність, що є одним з головних показників психологічної зрілості [1].

Слід зазначити, що успішна психолого-педагогічна робота з підлітками вимагає перенесення акцентів з тренування обсягу пам'яті на формування стратегій керування когнітивними ресурсами. Першочерговим завданням є

навчання підлітків методам смислового групування та структурування інформації, що дозволяє зменшити когнітивне навантаження та знизити рівень тривожності під час інтелектуальної діяльності. Важливим елементом є впровадження технік візуалізації та ментального моделювання, які допомагають створювати стійкі внутрішні опори для регуляції емоційних станів у стресових ситуаціях [2].

Окрему увагу слід приділити розвитку рефлексивного компонента пам'яті за допомогою ведення щоденників успіху або використання технік самозвіту, що сприяє зміцненню позитивної ідентичності та забезпеченню стійкості психодинамічного тону. Також фахівці рекомендують застосовувати інтерактивні вправи на розвиток робочої пам'яті, які вимагають одночасного утримання інформації та виконання логічних операцій, оскільки це безпосередньо зміцнює механізми вольового контролю [6].

Важливою умовою успішного розвитку є створення безпечного освітнього середовища, під яким розуміють сукупність умов та чинників, що гарантують захищеність усіх учасників навчального процесу від фізичного, психологічного та соціального тиску, забезпечуючи при цьому емоційний комфорт і можливості для самореалізації [4]. У такому просторі відсутність емоційного дискомфорту дозволяє підліткам сприймати власні невдачі як корисний досвід, необхідний для подальшого внутрішнього зростання. Така атмосфера стає обов'язковою передумовою для нормального розвитку, оскільки позбавлення від страху перед осудом з боку оточуючих звільняє інтелектуальні ресурси та дає розуму можливість працювати максимально продуктивно без потреби постійно задіювати захисні механізми психіки. У ситуації тривалого психологічного комфорту пам'ять перетворюється на міцний фундамент для формування особистості, адже позитивне спілкування та емоційне прийняття допомагають краще засвоювати нові навички та перетворювати їх на надійні інструменти для самостійного керування власною поведінкою.

Висновки. Отже, підсумовуючи зазначимо, що в підлітковому періоді пам'ять зазнає фундаментальної трансформації та перетворюється з простого інструменту накопичення даних на складну систему усвідомленого керування внутрішніми станами. Вона виступає сполучною ланкою між особистим досвідом та новими цілями розвитку, виконуючи роль природного стабілізатора, який допомагає підлітку врівноважувати надмірну емоційну енергію та імпульсивність. Завдяки розвитку логічного запам'ятовування молода людина отримує можливість вийти за межі миттєвих реакцій і почати свідомо планувати свою поведінку, що є запорукою успішного подолання вікових криз та адаптації до складних соціальних умов.

Особливого значення набуває створення підтримуючого оточення, оскільки саме в умовах психологічної безпеки когнітивні ресурси пам'яті розкриваються повною мірою та стають опорою для вольового контролю. Подальші наукові пошуки в цьому напрямку мають бути зосереджені на розробці практичних програм, які допоможуть підліткам краще розуміти принципи роботи власного розуму для зміцнення психічного здоров'я. Кінцевою метою такої роботи має стати гармонізація інтелектуальних та емоційних процесів, де

пам'ять слугуватиме не просто сховищем знань, а дієвим механізмом формування зрілої та відповідальної особистості. Використання рефлексивних технік та вправ на розвиток робочої пам'яті в поєднанні з емоційним прийняттям створює надійний фундамент для самоактуалізації підлітка в умовах сучасного динамічного світу.

Література

1. Гриньова М. В., Кононова М. М. Саморегуляція навчальної діяльності та професійний розвиток студентської молоді: монографія. Полтава: Астрія, 2021. 384 с. URL: <http://elcat.pnpu.edu.ua/docs/Гриньова,%20Кононова.pdf> (дата звернення: 22.03.2026).
2. Зуєв І. О., Беляєва К. Ю. Пізнавальні процеси підлітків, які займаються науково-технічною творчістю. *Вісник Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна. Серія «Психологія»*. 2024. № 76. С. 33–39. DOI: <https://doi.org/10.26565/2225-7756-2023-76-05>.
3. Кирпенко Т. М., Бохонкова Ю. О. Механізми психологічного самозахисту підлітків: монографія. Северодонецьк: вид-во СНУ ім. В. Даля, 2017. 176 с. URL: https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/717705/1/20_02_Монография%20Кирпенко,%20Бохонкова.pdf (дата звернення: 22.03.2026).
4. Психологічні технології ефективного функціонування та розвитку особистості: монографія / за ред. С. Д. Максименка, С. Б. Кузікової, В. Л. Зливкова. Суми: Вид-во СумДПУ імені А. С. Макаренка, 2019. 540 с. URL: https://psychology-naes-ua.institute/files/pdf/1_1562758276.pdf (дата звернення: 22.03.2026).
5. Сергеєнкова О. П., Столярчук О. А., Коханова О. П., Пасєка О. В. Загальна психологія: навч. посіб. Київ: Центр учбової літератури, 2012. 296 с. URL: <https://library.nusta.edu.ua/depositary/Оцифровані%20документи/ЗАГАЛЬНА%20ПСИХОЛОГІЯ%203.pdf> (дата звернення: 22.03.2026).
6. Стельмах О. В. Основи психокорекції: конспект лекцій. Львів: ЛДУ БЖД, 2023. 120 с. URL: <https://sci.ldubgd.edu.ua/bitstream/123456789/12546/1/Основи%20психокорекції%20конспект%20лекцій.pdf> (дата звернення: 22.03.2026).

Анастасія ЧЕРЕДНИЧЕНКО,

*Студентка I курсу другого (магістерського) рівня вищої освіти
факультету психології, історії та соціології*

Херсонського державного університету

Науковий керівник: кандидат психологічних наук доцент Лариса ТЬОР

РОЗВИТОК СОЦІАЛЬНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ З РОЗЛАДАМИ АУТИЧНОГО СПЕКТРУ ЗАСОБАМИ СОЦІАЛЬНИХ ІСТОРІЙ

Постановка проблеми. У сучасних умовах розвитку інклюзивної освіти особливої актуальності набуває проблема соціалізації дітей з особливими освітніми потребами. Серед яких значну групу становлять діти з розладами аутичного спектру (РАС). Однією з ключових проблем у роботі з дітьми з РАС є недостатній рівень сформованості соціальної компетентності, що проявляється у труднощах встановлення міжособистісних контактів, розуміння соціальних норм і правил поведінки. Діти молодшого шкільного віку з РАС часто мають порушення комунікації, обмежений соціальний досвід, труднощі у розумінні емоцій інших людей. Це ускладнює їх адаптацію до шкільного середовища та взаємодію з однолітками і дорослими. У зв'язку з цим ми бачимо що виникає потреба у пошуку ефективних засобів формування соціальної компетентності таких дітей. Одним із перспективних і науково обґрунтованих методів є використання соціальних історій, які дозволяють у доступній формі пояснити дитині соціальні ситуації та сформувати відповідні моделі поведінки.

Виклад основного матеріалу. Соціальна компетентність розглядається як інтегрована характеристика особистості, що формується в процесі соціалізації та активної взаємодії з оточенням. Вона охоплює не лише знання соціальних норм і правил поведінки, але й здатність застосовувати їх у різних життєвих ситуаціях. До її структури входять уміння встановлювати та підтримувати міжособистісні контакти, ефективно спілкуватися, співпрацювати в групі, вирішувати конфлікти, а також регулювати власну поведінку й емоційні стани відповідно до соціального контексту. Важливим компонентом соціальної компетентності є розвиток емпатії, здатності розуміти почуття та наміри інших людей, що забезпечує успішну інтеграцію особистості в суспільство.

Для дітей із розладами аутистичного спектру (РАС) формування соціальної компетентності є особливо складним і тривалим процесом. Це зумовлено специфічними особливостями їхнього психічного розвитку, які впливають на сприймання соціальної інформації, комунікацію та поведінку. Такі діти часто потребують спеціально організованого навчання, підтримки з боку дорослих і створення сприятливого освітнього середовища, що сприятиме поступовому засвоєнню соціальних навичок [2].

Основними труднощами для дітей з РАС є [1;5]:

- порушення соціальної взаємодії, що проявляється у складнощах встановлення контакту з однолітками та дорослими, униканні спільної діяльності або нерозумінні соціальних ролей;
- недостатній розвиток мовлення або його специфічні особливості (ехолалії, буквальне розуміння висловлювань, труднощі використання мовлення як засобу комунікації);
- труднощі розпізнавання та інтерпретації емоцій інших людей, а також вираження власних почуттів;

- обмежені інтереси та стереотипна поведінка, що можуть перешкоджати гнучкості мислення та адаптації до нових соціальних ситуацій.

Окрім зазначеного, діти з РАС можуть мати труднощі з розумінням невербальних сигналів, дотриманням правил соціальної поведінки та прогнозуванням наслідків власних дій. Усе це ускладнює їхню участь у колективній діяльності та процес налагодження міжособистісних стосунків. Саме тому формування соціальної компетентності в таких дітей потребує системного підходу, використання спеціальних методик, індивідуалізації навчання та тісної взаємодії педагогів, психологів і батьків.

У зв'язку з цим ми пропонуємо використовувати методи, що базуються на візуальній підтримці та чіткій структурованості інформації. Одним із таких методів є соціальні історії, розроблені на початку 1990-х роках американською дослідницею, педагогинею Керол Грей, яка зробила значний внесок у розвиток спеціальної освіти, особливо в роботі з дітьми з РАС.

Соціальна історія – це короткий індивідуалізований текст, який описує конкретну соціальну ситуацію, пояснює її зміст, очікувану поведінку та можливі реакції інших людей [3]. Вона допомагає дитині зрозуміти, що відбувається навколо, і як правильно діяти.

Керол Грей постійно оновлює стандарти створення соціальних історій, щоб вони були максимально ефективними для дітей з розладами аутичного спектру. Останні редакції включають такі вимоги [4]:

1. Визначення мети: історія повинна бути позитивною та описувати конкретну ситуацію, з якою дитина може зіткнутися або вже зіткнулася і вам треба її пропрацювати.
2. Збір інформації: перед написанням соціальної історії важливо дослідити, де саме у дитини виникають труднощі у взаємодії з іншими.
3. Індивідуалізація: текст має відповідати віку, рівню мовлення та інтересам конкретної дитини, щоб був зрозумілим і цікавим.
4. Стиль: рекомендується використовувати першу особу «Я» або третю особу «Ми», «Учні», завжди у позитивному та підбадьорю вальному тоні.

У соціальних історіях важливо дотримуватися позитивного тону. Наприклад, замість того, щоб писати «не бігай», доцільно формулювати речення на позитиві: «Я буду йти повільно». Це допомагає дитині сприймати інструкцію без стресу та страху. Також велике значення має точність формулювань. Використання слів «іноді» або «зазвичай» підкреслює, що соціальний світ не завжди передбачуваний, і дитина розуміє, що правила можуть мати винятки. Для покращення розуміння тексту слід застосовувати візуальні підкріплення. Багато дітей легше сприймають інформацію, коли соціальна історія містить фотографії, малюнки або піктограми, що ілюструють ситуації або дії героїв.

Важливим аспектом ефективності соціальних історій є їх правильна структура. Як зазначає Керол Грей, якісна соціальна історія не є хаотичним набором речень, а має чітко збалансовану побудову, де переважає опис ситуації,

а не вказівки до дії. Дослідниця наголошує, що однією з найпоширеніших помилок при створенні соціальних історій є надмірна кількість повчальних або директивних висловлювань, що може викликати у дитини опір або незрозуміння.

З метою забезпечення ефективності соціальної історії Керол Грей пропонує використовувати певну типологію речень, яка включає чотири основні види [4]:

1. Описові речення є основою соціальної історії. Вони відповідають на запитання «хто?», «де?», «що?» і «чому?» та подають фактичну інформацію без оцінювання. Саме ці речення формують у дитини розуміння ситуації. Наприклад: «У школі є дзвінок. Він звучить, коли урок закінчується.»

2. Перспективні речення спрямовані на розкриття внутрішнього світу інших людей – їхніх думок, почуттів або ставлення. Вони допомагають дитині з РАС краще зрозуміти емоційний стан оточуючих, що є важливим для розвитку емпії. Наприклад: «Вчителю приємно, коли учні слухають.»

3. Скеровуючі речення містять підказки щодо бажаної поведінки дитини у певній ситуації. Рекомендовано формулювати їх у м'якій формі, використовуючи конструкції на зразок «Я спробую...», «Я зможу...», що дозволяє зберегти відчуття вибору та знизити рівень напруги. Наприклад: «Я спробую залишатися на своєму місці.»

4. Стверджувальні речення підсилюють значущість описаної поведінки або виражають схвалення. Вони сприяють закріпленню позитивних моделей поведінки. Наприклад: «Це важливо для твоєї безпеки.»

Дотримання балансу між різними типами речень є ключовою умовою ефективності соціальної історії. Переважання описових і перспективних речень над директивними сприяє кращому розумінню соціальної ситуації та формуванню внутрішньої мотивації до правильної поведінки, що особливо важливо у роботі з дітьми молодшого шкільного віку з розладами аутичного спектру.

На нашу думку використання соціальних історій особливо ефективне за умов систематичності їх застосування, коли заняття проводяться регулярно та за чітким планом. Велике значення має індивідуальний підхід, що дозволяє враховувати особливості кожної дитини, її інтереси та потреби. Крім того, поєднання соціальних історій з іншими методами навчання підвищує ефективність формування соціальних навичок, оскільки забезпечує різноманітність способів засвоєння інформації. Також важливою є участь батьків у закріпленні навичок, що дозволяє перенести отримані уміння у повсякденне життя та створює додаткову підтримку для дитини.

Висновки. Отже, ми можемо зазначити що проблема формування соціальної компетентності дітей молодшого шкільного віку з розладами аутичного спектру є однією з ключових у контексті розвитку інклюзивної освіти. Особливості соціальної взаємодії, комунікації та емоційного розвитку таких дітей зумовлюють необхідність використання спеціально організованих, науково обґрунтованих підходів до їх підтримки.

У ході дослідження нами встановлено, що соціальні історії є ефективним інструментом формування соціально прийнятної поведінки,

оскільки забезпечують доступне, структуроване та індивідуалізоване пояснення соціальних ситуацій. Їх використання сприяє розвитку розуміння соціальних норм, емоцій інших людей та формуванню адекватних моделей поведінки. Особливого значення набуває дотримання принципів створення соціальних історій, зокрема позитивного тону, чіткої структури, балансу типів речень та використання візуальної підтримки.

Ефективність застосування соціальних історій значно підвищується за умов систематичності, індивідуального підходу, поєднання з іншими методами навчання та активної участі батьків у закріпленні сформованих навичок. Водночас варто враховувати, що соціальні історії є допоміжним засобом і потребують комплексного використання в системі психолого-педагогічного супроводу.

Таким чином, ми пропонуємо використання соціальних історій як перспективним напрямом у формуванні соціальної компетентності дітей з РАС, що сприяє їх успішній соціалізації, адаптації до шкільного середовища та підвищенню якості взаємодії з оточенням.

Література

1. Калашник С. В. Огляд методик корекції поведінкових порушень у дітей з РАС. *Актуальні питання корекційної та інклюзивної освіти: зб. наук. пр.* Харків: ХНПУ ім. Г. С. Сковороди, 2020. С. 138–141.
2. Колупаєва А. А. *Інклюзивна освіта: реалії та перспективи: монографія.* Київ: Самміт-Книга, 2009. С. 5–32.
3. Мамедова Л. Б. Розвиток соціальної компетентності дітей з РАС засобами соціальних історій. *Актуальні питання корекційної та інклюзивної освіти: зб. наук. пр.* Харків: ХНПУ ім. Г. С. Сковороди, 2020. С. 200–208.
4. Соціальні історії. Що це і як вони можуть допомогти навчати дитину з особливими освітніми потребами. *Нова українська школа.* URL: <https://nus.org.ua/articles/sotsialni-istoriyi-shho-tse-i-yakvony-mozhut-dopomogty-navchaty-dytynu-z-osoblyvymy-osvitnimy-potrebamy/> (дата звернення: 06.04.2026).
5. Як навчати дітей з аутизмом в інклюзивних класах. Частина 1. *Нова українська школа.* URL: <https://nus.org.ua/articles/yak-navchaty-ditej-z-autyzmom-v-inklyuzyvnyh-klasahchastyna-1/> (дата звернення: 06.04.2026).

Катерина ЧУБЕНКО,

*студентка I курсу другого (магістерського) рівня вищої освіти
факультету психології та історії*

Центральноукраїнський державний університет імені Володимира Винниченка

*Науковий керівник: кандидат психологічних наук,
доцент Злата РЖЕВСЬКА-ШТЕФАН*

ОСОБЛИВОСТІ ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ У СТУДЕНТІВ

Постановка проблеми. Емоційне вигорання вже тривалий час залишається однією з найбільш актуальних проблем психологічної науки, а впродовж останніх років інтерес до її вивчення значно зріс. Це зумовлено постійним впливом на людство, зокрема на українське суспільство, таких масштабних чинників, як пандемія COVID-19 та повномасштабна війна, що суттєво підвищили рівень психологічного напруження.

У сучасних умовах студенти стикаються зі зростанням навчальних вимог, надмірними інформаційними потоками, соціальною нестабільністю та емоційним дискомфортом, що підвищує ризик розвитку емоційного вигорання. Додатково на психоемоційний стан молоді впливають глобальні виклики – політична нестабільність, екологічні проблеми та соціально-економічна невизначеність. Усе це негативно позначається на психологічному самопочутті студентів, спричиняючи втрату мотивації до навчання, ускладнення міжособистісних стосунків, зниження академічної успішності та загальне погіршення психічного здоров'я, що перешкоджає особистісному розвитку.

У зв'язку з цим особливої ваги набуває вивчення проявів емоційного вигорання та пошук ефективних шляхів його подолання, оскільки це є важливою умовою збереження психологічного благополуччя студентської молоді. Значущість дослідження також обумовлена можливими довготривалими наслідками цього стану в молодому віці, серед яких – зниження навчальної успішності, труднощі професійної реалізації, розвиток психосоматичних порушень, підвищений рівень тривожності та ризик депресивних станів.

Викладення основного матеріалу. Одним із негативних явищ, з якими стикається людина в умовах сучасної складної реальності, є емоційне вигорання, що розглядається як своєрідний парадокс дезадаптації. Воно проявляється у втраті внутрішнього ресурсу, зниженні творчого та особистісного натхнення щодо власної діяльності. При цьому відбувається порушення гармонії міжособистісних взаємин у системі «людина – людина», що може супроводжуватися підвищеною дратівливістю, страхами, тривожністю, занепокоєнням і гнівом, а також розвитком психосоматичних розладів.

Вперше поняття «емоційне вигорання» було введено в науковий обіг американським психіатром Г. Фреденбергом у 1974 році, який описував цей стан як метафоричне «згасання внутрішнього вогню» людини, що надмірно віддає себе професійній діяльності. Пізніше американський психоаналітик у праці «Вигорання персоналу» використав термін *burn-out* для характеристики стану емоційного виснаження, втрати мотивації та почуття відповідальності, а також появи зневіри й цинічного ставлення, який він спостерігав у волонтерів безкоштовної клініки для людей із залежностями [4].

Подальший розвиток досліджень цього феномену пов'язаний із працями соціальної психологині К. Масlach, яка визначає синдром емоційного вигорання як стан фізичного та емоційного виснаження, що супроводжується негативним ставленням до себе, втратою інтересу до діяльності та зниженням емпатії щодо клієнтів або пацієнтів [4].

Важливим етапом у визнанні цього явища стало включення емоційного вигорання до Міжнародної класифікації хвороб (МКХ-11), представленої

Всесвітньою організацією охорони здоров'я у 2019 році. Відповідно до МКХ-11, емоційне вигорання розглядається як синдром, що виникає внаслідок хронічного стресу на робочому місці, з яким людина не змогла ефективно впоратися. Подальший розвиток концепції емоційного вигорання пов'язаний із працями А. Мелоян, яка запропонувала багатовимірну модель цього явища, що включає три основні компоненти:

- емоційне виснаження – стан перевантаження та виснаження енергетичних ресурсів;
- деперсоналізацію – формування байдужого, негативного або цинічного ставлення до професійної діяльності та людей, з якими необхідно взаємодіяти;
- редукцію особистих досягнень – зниження відчуття власної ефективності та професійної значущості, втрата мотивації [1].

Проблема емоційного вигорання тривалий час перебуває у центрі уваги як вітчизняних, так і зарубіжних дослідників і не втрачає своєї актуальності. Цей синдром проявляється у комплексному виснаженні – фізичному, емоційному та інтелектуальному, що суттєво ускладнює повсякденну діяльність людини. Знижується здатність до концентрації, виконання професійних обов'язків у визначені терміни, порушується режим дня, виникають труднощі у міжособистісних стосунках, що загалом негативно впливає на якість життя.

Емоційне вигорання студентів є складним багатофакторним явищем, формування якого зумовлюється різними сферами їхнього життя. Одним із провідних чинників виступає надмірне навчальне навантаження та пов'язаний із ним стрес, спричинений необхідністю виконання численних академічних вимог. Велика кількість завдань, іспитів, контрольних робіт і проєктів часто призводить до перевтоми, зниження мотивації та емоційного виснаження.

Важливу роль також відіграє недостатній рівень соціальної підтримки. Дефіцит уваги та допомоги з боку родини, друзів, викладачів і однолітків може викликати відчуття самотності, емоційного виснаження та відчуження, а також знижувати задоволення від навчальної діяльності.

Крім того, відсутність навичок ефективного планування часу та труднощі у поєднанні навчання, роботи й особистого життя значно підвищують ризик розвитку вигорання. Студенти, які змушені одночасно виконувати велику кількість обов'язків, часто перебувають у стані хронічного стресу та втоми, що сприяє формуванню емоційного виснаження.

У дослідженнях проблеми емоційного вигорання студентської молоді науковиця Н. Романова виокремила дві протилежні тенденції: з одного боку, спостерігається погіршення показників психологічного здоров'я сучасних студентів; з іншого – вони виступають перспективною соціальною групою для поширення ідей здорового способу життя [3].

Аналіз цих тенденцій свідчить, що студентство не є однорідною спільнотою, а складається з різних соціальних груп, які відрізняються своїми цінностями, установками та поведінковими стратегіями. Відповідно, рівень емоційного вигорання значною мірою визначається способом життя студентів, їхнім ставленням до навчальної діяльності та особливостями соціального

оточення. Водночас вагомий вплив мають індивідуально-психологічні характеристики, зокрема рівень стресостійкості, здатність до емоційної саморегуляції та вміння застосовувати ефективні копінг-стратегії у складних життєвих ситуаціях.

У своєму дослідженні А. Мудрик визначила низку чинників, що впливають на інтенсивність формування цього явища. До них належать рівень активності, стан соціальної фрустрації, загальне самопочуття, емоційний фон, тривожність, схильність до депресивних проявів і невротичність [2].

На основі цих показників було визначено основні фактори, що сприяють розвитку синдрому емоційного вигорання. Зокрема, встановлено, що до таких чинників належать: неадекватне емоційне реагування, яке проявляється у надмірних або невідповідних ситуації емоційних реакціях; підвищені емоційні витрати за відсутності належного відновлення; порушення ціннісно-моральних орієнтирів і внутрішні конфлікти між особистими переконаннями та професійними вимогами; зниження інтересу до професійної діяльності; незадоволеність собою та відчуття соціальної нереалізованості. Крім того, важливими проявами є психосоматичні та вегетативні розлади, а також розвиток тривожних і депресивних станів, що можуть супроводжуватися емоційною відстороненістю від діяльності та оточення.

Урахування зазначених факторів та їх взаємозв'язку дає можливість глибше зрозуміти механізми виникнення й розвитку емоційного вигорання, а також визначити ефективні шляхи його профілактики та подолання.

Висновки. Отже, проведений аналіз засвідчує, що емоційне вигорання студентів є складним багатофакторним феноменом, зумовленим поєднанням зовнішніх соціальних викликів і внутрішніх індивідуально-психологічних особливостей, що в умовах сучасних криз, зокрема пандемії та війни, набуває особливої гостроти та негативно впливає на психічне здоров'я, навчальну успішність і особистісний розвиток молоді.

Встановлено, що ключову роль у виникненні цього синдрому відіграють надмірне навчальне навантаження, дефіцит соціальної підтримки, недостатній рівень сформованості навичок саморегуляції та копінг-стратегій, а також емоційна вразливість і тривожність. Водночас розуміння структури, чинників і проявів емоційного вигорання створює підґрунтя для розробки ефективних психолого-педагогічних заходів його профілактики та подолання.

Перспективи подальших досліджень доцільно пов'язати з вивченням ефективності інноваційних методів психологічної допомоги, зокрема арт-терапії, а також із розробкою комплексних програм підтримки студентів, спрямованих на формування емоційної стійкості, розвиток навичок саморегуляції та збереження психологічного благополуччя в умовах тривалих стресових впливів.

Література

1. Емоційне вигорання у професійній діяльності вчителів шкіл-інтернатів для дітей з вадами інтелекту : монографія / А. Мелоян та ін. Слов'янськ : Вид-во Б.І. Маторіна, 2017. 256 с.

2. Мудрик А. Особливості розвитку та прояву синдрому емоційного вигорання у студентів-психологів. Освіта регіону. Політологія. Психологія. Комунікації : науковий журнал. Кременчуг, 2013. № 3 (33). С. 238–242.
3. Романова С. Психологічні особливості емоційного вигорання жінок, які стали матерями під час воєнного періоду : кваліфікаційна робота на здобуття освітнього ступеня бакалавра за спеціальністю 053 «Психологія». ЧНУ ім. Петра Могили. Миколаїв, 2024. 89 с.
4. Herbert J. Freudenberger. Staff burn-out. Journal of Social Issues. 1974. Vol. 30, no. 1. pp. 159-165.
5. Maslach C., Goldberg J. Prevention of burnout: New perspectives. Applied and Preventive Psychology. 1998. Vol.7. pp. 63-74.

Анастасія ЧУДІЙОВИЧ,
студентка II курсу першого (бакалаврського) рівня вищої освіти
факультету психології
Карпатського національного університету імені Василя Стефаника
Науковий керівник: кандидат психологічних наук, доцент Наталія НАЗАРУК

ПСИХОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ САМОСПРИЙНЯТТЯ ОСОБИСТОСТІ В УМОВАХ РУЙНУВАННЯ ТРАДИЦІЙНИХ ТАБУ

Постановка проблеми. Сучасне століття характеризується інтенсивними соціокультурними трансформаціями, що призводить до руйнування традиційних етичних та соціальних норм. Процес руйнування цих «табу», які роками виступали регуляторами людської поведінки, безпосередньо впливає на сприйняття особистості, ставлячи під загрозу її ідентичність. Самосприйняття можна розглядати як один із ключових чинників самоактуалізації, що базується на механізмах соціального пізнання. Це поняття виступає як здатність індивіда до унікального самовизначення в динамічному соціокультурному просторі.

Викладення основного матеріалу. Фундаментальне розуміння ролі заборон у людському житті заклав З. Фройд у своїй праці «Тотем і табу» [1]. Він розглядав табу як первісну, священну заборону, що базується на несвідомому страху та амбівалентності почуттів. Тобто, індивід постійно хоче виконати певну дію, він бачить в ній найвище задоволення, але він не може цього зробити, навіть гидує цим [1].

З. Фройд вважав, що в основі людської культури стоїть дві основні заборони: заборона вбивства тотема (батьковбивство або вбивство тварини – тотема) та заборона інцесту (екзогамія). Ключовим моментом тут виступає інтеріоризація – коли людина керується заборонами не лише ззовні, а й приймає їх у глибокі структури своєї психіки [1].

Ця заборона приймається, оскільки вона підтримується сильними внутрішніми силами, що виявляються стійкішими за імпульс, що хотів проявитися через акт дотику. Важливо зазначити, що цей імпульс не

скасовується, а лише пригнічується, що в подальшому може вивільнитися і бути задоволеним. Людина, яка порушила заборону, сама стає табу, бо має небезпечну властивість спокушати інших наслідувати її приклад. Вона викликає заздрість: чому їй дозволено робити те, що заборонено іншим? Оскільки кожен приклад спонукає до наслідування, тому саму людину теж слід уникати. Отже, можна зазначити, що основою табу є певна заборонена дія, до якої існує велика схильність у несвідомому [1].

Цей процес виступав основою первісної культури, що дозволяло стримувати потяги та створювати моральні принципи, напряду впливаючи на формування світогляду людини та її соціальне співіснування. Самосприйняття тут має характер стабільної ідентичності, де особистість знає, ким вона є, завдяки тому, що їй заборонено.

Але заборони виконують не лише обмежувальну функцію, а й створюють чіткі межі між «Я» та «Воно», закладаючи основи для формування «Над – Я». За З. Фройдом, цей механізм формується як спадкоємець культурних традицій, включно з табу [1]. Коли ці кордони руйнуються через сучасні трансформації, індивід отримує фактичну свободу дій, проте внутрішня структура залишається незмінною. За умови, якщо імпульс суперечить закладеним установкам, виникає конфлікт. Проте зовнішнього покарання більше немає і «Над – Я» бере на себе функцію карального органу.

Також, можна стверджувати, що совість, у своїй первісній формі виступає як «табуована совість» - внутрішня репрезентація зовнішніх культурних заборон. У ситуації руйнування традиційних табу виникає стан, коли зовнішня заборона зникає, але механізм «внутрішнього осуду» продовжує функціонувати. Це призводить до того, що сучасна особистість відчуває «фобію совісті» - ірраціональне почуття тривоги та провини, що залишаються несвідомим [1].

Соціолог та філософ З. Бауман у своїй праці «Плинні часи: життя в добу невпевненості» описує сучасний стан суспільства як «плинний» [2], де традиційні заборони втрачають свою силу. Під цим поняття він розглядає сучасність як таку, що позбавлена традиційних стабільних форм і довгострокових зобов'язань. Соціальні норми перестають сприйматися як обов'язкові, а натомість стають гнучкими та підлягають постійному перегляду [2]. В умовах послаблення табу особистість змушена конструювати себе сама, не маючи змоги спиратися на готові соціокультурні рамки. У результаті формується нестабільна ідентичність, яка весь час перебуває у стані становлення.

В умовах суспільного добробуту, звільнення від табу має суперечливий характер. Головна проблема полягає в тому, що люди не хочуть бути вільними, бо свобода несе за собою відповідальність. Коли усі базові потреби є задоволені, особистість перестає діяти вільно. З. Бауман зазначає, що «відчуття свободи» означає не відчувати перешкод, але якщо ці перешкоди (табу) зникли, то свобода немає сенсу [2]. Саме цей процес і породжує пасивну форму самосприйняття, що корелюється із комфортом споживання.

Така невизначеність має критичні результати для становлення особистості:

- Хоча соціокультурні норми є менш жорсткими, водночас вони більш крихкі. Особистість може легко змінювати свої переконання, стиль життя,

соціальні ролі, проте відсутність чітких традицій та установ ускладнює формування цілісного образу «Я», через мінливість середовища. Бауман підкреслює, що сучасна людина уникає довготривалих прив'язаностей та жорстких визначень, сприймаючи їх як нові форми табу, що обмежують її самовизначення [2]. Сучасна особистість страждає не від зовнішніх заборон, а від необхідності «бути автентичною», що породжує за собою нове табу – невдача.

- За З. Фройдом, руйнування традиційних заборон, позбавляє особистість чіткої координати «дозволено/заборонено». Це неминуче призводить до внутрішньої дезорієнтації особистості та руйнування традиційної культури [1].
- З. Фройд писав, що порушення заборон призводить до виникнення несвідомої провини. В умовах сучасних трансформацій, коли межі табу розмиті, особистість відчуває дискомфорт, намагаючись компенсувати його соціальним схваленням [1].

Важливо зауважити, що на зміну старим традиційним табу приходять нові, часто непомітні обмеження. У сучасному світі особистість намагається подолати свою розгубленість через постійний пошук соціального схвалення. З. Бауман звертає увагу на механізм «маніпуляції намірами», коли індивід часто підміняє власні наміри стандартами, що диктує їй соціум [2]. Це створює хибну видимість стабільності, але насправді робить самосприйняття особистості ще більш розмитим та залежним від зовнішніх оцінок. У результаті цього виникає конфлікт між прагненням до свободи та потребою в безпеці.

За З. Фройдом, табу захищають психіку від хаосу через чіткі заборони, то тепер особистість змушена самотійно встановлювати свої внутрішні межі. Проте цей процес часто супроводжується відчуттям внутрішньої напруги та невизначеності [1].

Отже, процес руйнування табу, які роками виступали регуляторами поведінки, безпосередньо впливає на сприйняття особистості, ставлячи під сумнів її ідентичність. Самосприйняття можна розглядати як один із ключових чинників самоактуалізації, що базується на механізмах пізнання та здатності індивіда до самовизначення.

За З. Фройдом, табу має амбівалентний характер: людина одночасно боїться порушити табу і несвідомо прагне його. Це формує внутрішній конфлікт який слугує основою формування «Над – Я» - спадкоємця культурних традицій. Коли зовнішні заборони зникають, воно бере на себе функцію карального органу. Оскільки зовнішніх покарань більше немає, виникає несвідома провини, що викликає відчуття тривоги та невизначеності.

У своїх працях З. Бауман підкреслює, що сучасна людина уникає жорстких визначень, сприймаючи їх як нові форми табу. У таких умовах самосприйняття набуває динамічного, «плинного» характеру, тому індивід змушений постійно переосмислювати свою ідентичність відповідно до соціальних вимог. Сучасна особистість страждає не від табу, а від страху перед «невдачею» у спробах бути автентичною.

Висновки. Таким чином, можна стверджувати що руйнування традиційних табу з одного боку послаблює внутрішні обмеження і відкриває більшу свободу для самовираження, а з іншого – породжує внутрішню напругу через втрату стабільних орієнтирів.

Література

1. Фройд З. Тотем і табу. Харків: Фоліо, 2025. 267 с.
2. Бауман З. Плинні часи: життя в добу невпевненості. Київ: Критика, 2013. 176 с.

Аліна ШАЙНОГА,
студентка III курсу першого (бакалаврського) рівня вищої освіти
факультету психології та історії
Центральноукраїнський державний університет імені Володимира Винниченка
Науковий керівник: кандидат психологічних наук, доцент Наталія ДМЕТЕРКО

РОЗВИТОК ТОЛЕРАНТНОСТІ ОСОБИСТОСТІ В ЮНАЦЬКОМУ ВІЦІ: ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ПРОБЛЕМИ.

Постановка проблеми. Проблема толерантності особистості залишається однією з актуальних у психологічній науці, що зумовлено зростанням соціальної та культурної різноманітності суспільства, загостренням міжособистісних і міжгрупових конфліктів та потребою у психологічному обґрунтуванні механізмів їх подолання. Особливої уваги заслуговує юнацький вік – період, протягом якого закладаються стійкі ціннісні орієнтації та установки щодо інших людей, що визначають характер соціальної поведінки особистості на довгі роки вперед.

Викладення основного матеріалу. Аналіз наукової літератури засвідчує, що поняття толерантності трактується дослідниками неоднозначно. В етимологічному розумінні термін походить від латинського *tolerantia* – терпіння, витривалість. Так, К. В. Терещенко розглядає толерантність як активну особистісну позицію, що передбачає свідоме визнання права інших на відмінність при збереженні власної ідентичності. Толерантність визначають як психологічну якість особистості, що виявляється у здатності сприймати без внутрішнього спротиву думки, поведінку та спосіб буття інших людей, які відрізняються від власних норм і уявлень. Поряд із цим існує розуміння толерантності як системи установок, переконань і норм поведінки, спрямованих на визнання та прийняття різноманіття людського досвіду [4].

Структура толерантності як особистісної характеристики є багаторівневою та охоплює три взаємопов'язані компоненти. Когнітивний компонент включає переконання про рівноцінність людей і груп, відсутність жорстких стереотипів та здатність диференційовано сприймати представників різних спільнот. Емоційний компонент виявляється у здатності зберігати рівновагу та переживати

щирий інтерес до відмінного досвіду інших замість тривоги чи роздратування. Поведінковий компонент проявляється у конкретних діях і вчинках – готовності вислухати іншу людину, здатності до компромісу та конструктивного вирішення конфліктів без приниження гідності співрозмовника. Лише за умови узгодженості всіх трьох компонентів можна говорити про сформовану толерантність як стійку характеристику особистості.

У психологічній науці виокремлюють кілька видів толерантності залежно від сфери її прояву. Етнічна толерантність відображає здатність позитивно або нейтрально сприймати представників інших національностей і культур. Соціальна толерантність охоплює ставлення до різних соціальних груп – за віком, статтю, соціальним статусом. Комунікативна толерантність виявляється безпосередньо у спілкуванні та характеризує здатність зберігати доброзичливість і відкритість навіть у ситуаціях ціннісних розбіжностей. І. В. Томаржевська визначає толерантність до невизначеності як здатність особистості ефективно функціонувати в умовах неоднозначності та браку інформації, зазначаючи, що особи з низьким рівнем цього виду толерантності схильні до категоричних суджень і догматизму, що безпосередньо позначається на їхній здатності приймати відмінності в людях [5].

Юнацький вік є визначальним етапом для становлення толерантності, що зумовлено сукупністю психологічних змін цього вікового періоду. Центральним новоутворенням юнацького віку є формування ідентичності – усвідомленого уявлення про себе як унікальну особистість із власними цінностями та переконаннями. Цей процес супроводжується активним порівнянням себе з іншими та переоцінкою засвоєних раніше норм, що створює психологічні передумови для більш свідомого ставлення до відмінностей між людьми. Розвиток абстрактного мислення забезпечує інтелектуальну базу для розуміння складності людської природи, а зростання емпатії – емоційну основу для прийняття інших. Водночас схильність до максималізму та категоричності суджень може виступати психологічною перешкодою на шляху до формування толерантності [1].

Формування толерантності в юнацькому віці детерміноване взаємодією зовнішніх і внутрішніх чинників. Н. О. Губа та Ж. Г. Гладких зазначають, що серед зовнішніх провідну роль відіграє сімейне середовище: стиль батьківського виховання, емоційний клімат у родині та моделі поведінки дорослих у конфліктних ситуаціях стають матрицею, на основі якої юнак будує власні установки щодо інших людей. Освітнє середовище та група однолітків забезпечують практичний досвід толерантної або нетолерантної взаємодії, тоді як медіасередовище може як поширювати цінності поваги, так і тиражувати стереотипи й упередження. До внутрішніх чинників належать рівень розвитку емоційного інтелекту, рефлексивність і гнучкість мислення. Психологічними механізмами формування толерантності виступають ідентифікація, емпатія, рефлексія та інтеріоризація – саме вони забезпечують перетворення зовнішніх соціальних норм на внутрішні особистісні переконання [2].

Принципово значущим є розмежування між справжньою та вимушеною толерантністю. Вимушена толерантність зумовлена соціальним тиском або

страхом осуду, тоді як справжня базується на внутрішньому переконанні у цінності різноманіття та зберігається навіть за відсутності зовнішнього контролю. Формування саме такої толерантності є стратегічним завданням психологічного розвитку особистості в юнацькому віці. Досягнення цієї мети можливе лише за умови цілеспрямованого психологічного супроводу, що охоплює розвиток емпатії, критичного мислення та навичок конструктивної взаємодії з представниками різних груп [3].

Висновки. Отже, толерантність є складним, багатовимірним конструктом, становлення якого в юнацькому віці визначається сукупністю вікових психологічних особливостей, зовнішніх соціальних чинників та внутрішніх психологічних механізмів. Юнацький вік є сензитивним періодом для формування толерантних установок, що обумовлює необхідність цілеспрямованої психологічної роботи саме в цей віковий проміжок. Перспективою подальших досліджень є емпіричне вивчення конкретних психологічних показників толерантності в юнацькому віці та розроблення відповідних корекційно-розвивальних програм.

Література

1. Божок Н. Психологічні особливості юнацького віку та їх вплив на формування фрустраційної толерантності майбутнього фахівця. *Психологія особистості*. 2013. № 1. С. 187–194.
2. Губа Н. О., Гладких Ж. Г. Теоретичний аналіз психологічних чинників, які впливають на формування толерантності. *Психологічні перспективи*. 2018. № 32. С. 97–108.
3. Лещенко М. Є. Толерантність як чинник формування успішної особистості. *Проблеми соціальної роботи: філософія, психологія, соціологія*. 2019. № 1 (13). С. 46–51.
4. Терещенко К. В. Толерантність особистості: міждисциплінарний підхід. *Актуальні проблеми психології*. 2019. № 1. С. 123–127.
5. Томаржевська І. В. Феномен толерантності до невизначеності і його психологічний аналіз. *Психологічний журнал*. 2018. № 1. С. 63–68.

Світлана ШАКІНА,

*студентка 1 курсу другого (магістерського) рівня вищої освіти
факультет психолого-педагогічної освіти*

Бердянський державний педагогічний університет

Науковий керівник: асистент кафедри психології Катерина САПРАНКОВА

**ПОДОЛАННЯ ОБМЕЖУЮЧИХ ПЕРЕКОНАНЬ ЯК ГЛИБИННА
ДЕТЕРМІНАНТА ПІДВИЩЕННЯ ОСОБИСТІСНОЇ ЕФЕКТИВНОСТІ В
НАВЧАЛЬНІЙ ДІЯЛЬНОСТІ**

Постановка проблеми. У сучасних умовах суспільних трансформацій та воєнних викликів проблема особистісної ефективності здобувачів вищої освіти набуває особливої гостроти. Ефективність навчання залежить не лише від когнітивних здібностей, а й від внутрішніх динамічних процесів особистості. Одним із головних деструктивних чинників, що гальмують розвиток самоефективності, є система обмежуючих переконань. У контексті психоаналітичної традиції, започаткованої З. Фройдом, ці переконання розглядаються як неусвідомлювані інтроекти та жорсткі структури «Над-Я», що формують внутрішні конфлікти та блокують інтелектуальну енергію суб'єкта [4 : 42].

Викладення основного матеріалу. Обмежуючі переконання функціонують як когнітивні та емоційні фільтри, що викривлюють сприйняття власної компетентності. Психодинамічний підхід дозволяє побачити корені цих переконань у ранньому досвіді взаємодії зі значущими дорослими. Н. Артюхіна зазначає, що в ситуаціях хронічного стресу самоефективність часто підміняється захисними стратегіями «здаватися успішним», що лише посилює внутрішній розрив [1 : 3]. Такі патерни стають частиною ідентичності та діють як механізми психологічного захисту, що паралізують навчальну автономію. О. Кокун підкреслює, що подолання таких бар'єрів можливе лише через розвиток резильєнтності — здатності особистості зберігати продуктивність попри дію деструктивних установок [2 : 54].

Теоретичний аналіз проблеми дозволяє стверджувати, що обмежуючі переконання є продуктом інігібіції (гальмування) «Я». Коли «Над-Я» висуває занадто високі або каральні вимоги до «Я», виникає паралізуюча тривога, яка в навчальній діяльності проявляється як прокрастинація або відмова від складних завдань. З. Фройд описував цей процес як поглинання енергії «Я» внутрішнім конфліктом: замість того, щоб спрямувати лібідозну енергію на пізнання (сублімація), особистість витрачає її на підтримання витіснення та захист від уявного «провалу» [4 : 78]. Таким чином, особистісна ефективність прямо пропорційна здатності суб'єкта вивільнити цей ресурс через деконструкцію ірраціональних настанов.

Трансформація цих глибинних детермінант вимагає залучення механізмів рефлексії. Усвідомлення обмежуючого переконання переводить його з несвідомого рівня в поле актуального самоконтролю «Я». Як зазначав З. Фройд, «там, де було Воно (Id), має стати Я (Ego)» [4 : 115]. В освітньому контексті це означає перехід від пасивної позиції «об'єкта впливу» до проактивної позиції суб'єкта. П. Чен доводить, що формування «стратегічного мислення» (strategic mindset) дозволяє студентам самотійно коригувати навчальні траєкторії, ігноруючи нав'язані внутрішні обмеження та перетворюючи помилки на інструменти пізнання [5 : 3]. Цей підхід корелює з ідеями І. Петровської щодо самоефективності як здатності до активної адаптації в умовах невизначеності [3 : 5].

З метою виявлення зв'язку між внутрішніми установками та рівнем мотивації було проведено емпіричне дослідження на базі Запорізької середньої загальноосвітньої школи № 100 (5-ті класи) за методикою Н. Лусканової. Вибір

даної вікової групи обумовлений кризою переходу до середньої ланки навчання. Результати діагностики представлено в таблиці 1.

Таблиця 1

Показники навчальної мотивації здобувачів освіти (5-ті класи)

Рівень мотивації	Кількість учнів (%)	Характеристика проявів
Високий та норма	15%	Позитивне ставлення до школи, стабільна ефективність.
Зовнішня мотивація	53%	Залежність від схвалення, школа як місце соціалізації.
Низька мотивація	20%	Стан дезадаптації, домінування обмежуючих переконань.
Негативне ставлення	12%	Висока тривожність, реалізація механізму «уникнення».

Психологічний аналіз групи ризику (32% загалом) вказує на домінування стійких обмежуючих переконань типу «я не впораюся з новими вимогами». У класі з вищим показником негативного ставлення виявлено деструктивні соціальні інтроекти, що підтверджує гіпотезу: подолання внутрішніх переконань є умовою відновлення ефективності [3 : 6].

Висновки. Ефективність діяльності за умови трансформації обмежень зростає завдяки вивільненню психічного ресурсу, який раніше витрачався на придушення тривоги. Психологічна гнучкість, що розвивається в процесі такої трансформації, дозволяє здобувачу сприймати труднощі як виклики, а не як підтвердження власної неповноцінності. Таким чином, робота з обмежуючими переконаннями є не лише інструментом підвищення успішності, а й етапом особистісного зростання.

Література

1. Артюхіна Н. В. Самоефективність як прояв дилеми «бути чесним чи здаватися» // Педагогіка і психологія. 2025. № 1. С. 2–4.
2. Кокур О. М. Життєстійкість і резильєнтність людини в сучасному світі. Київ: Світ, 2025. 168 с.
3. Петровська І. Р. Психологічні чинники самоефективності в умовах соціальних змін // Наукові студії із соціальної та політичної психології. 2025. № 1. С. 5–7.
4. Фройд З. Я та Воно. Харків: Фоліо, 2022. 256 с.
5. Chen P. Strategic mindset and self-regulated learning // Nature Human Behaviour. 2025. Vol. 9. P. 2–4.

Софія ШАРОВАРОВА,

*студентка I курсу першого (бакалаврського) рівня вищої освіти
факультету психології на історії*

*Центральноукраїнський державний університет імені Володимира Винниченка
Науковий керівник: кандидат психологічних наук, доцент Любов ГАЛУШКО*

ТРАНСФОРМАЦІЯ РОЛІ БАТЬКІВСЬКОЇ ФІГУРИ В УМОВАХ ЦИФРОВОЇ СОЦІАЛІЗАЦІЇ ПІДЛІТКІВ

Постановка проблеми. Сучасний етап розвитку суспільства характеризується безпрецедентною глибиною проникнення цифрових технологій у повсякденне життя особистості. У класичній глибинній психології батьківська фігура є фундаментальною основою для формування психічного апарату дитини. Через механізми ідентифікації та інтроєкції формується інстанція Супер-Его, вибудовуються межі «Я» та засвоюються патерни міжособистісної взаємодії [1, с. 42]. Однак в епоху тотальної цифровізації монополія батьківського авторитету піддається серйозному випробуванню. Цифровий простір та алгоритми соціальних мереж пропонують дитині альтернативні, часто більш стимулюючі та алгоритмічно адаптовані моделі для наслідування. Тож це викликає необхідність переосмислення ролі, функцій та меж впливу батьківської фігури в ситуації виховання сучасного покоління.

Викладення основного матеріалу. Згідно з метапсихологією З. Фрейда, внутрішній морально-етичний регулятор особистості формується як спадкоємець Едіпового комплексу, коли дитина інтегрує в свою психіку заборони, ідеали та вимоги батьків. Батьківська фігура в цьому процесі виступає носієм реальності та культурних норм, забезпечуючи стабільність, необхідну для здорового структурування Его. Проте для цифрового покоління соціалізація з раннього віку опосередкована використанням цифрових гаджетів.

Сучасні дослідники кіберпсихології зазначають, що віртуальний простір функціонує як удосконалений паноптикон, який пропонує власні, специфічні критерії соціального схвалення [4, с. 112]. Унаслідок цього виникає феномен «розщепленої інтроєкції»: з одного боку, дитина засвоює етичні норми реальних

батьків, з іншого – інтерналізує жорсткі алгоритмічні вимоги соціальних мереж, серед яких перформативність, ідеальна візуальна самопрезентація та орієнтація на кількісні метрики успіху (лайки, охоплення, підписники). Ця подвійність суттєво трансформує процес сепарації-індивідуації. У класичному розумінні підліток віддаляється від батьків, щоб знайти своє місце в реальному соціумі. Сьогодні ж сепарація часто набуває форми «внутрішньої еміграції» у віртуальний світ. Фізично залишаючись у безпечному батьківському домі, підліток емоційно та когнітивно перебуває у просторі, де діють закони алгоритмів. Відбувається часткова девальвація батьківського авторитету: якщо раніше батьки були головним джерелом знань про світ та правил виживання в ньому, то сьогодні цю функцію перебирає на себе інтернет-дискурс [3, с. 87]. Дитина часто стикається з тим, що батьківські орієнтири здаються «архаїчними» у швидкоплинній віртуальній системі координат.

Особливої уваги заслуговує зміна характеру інтрапсихічного конфлікту особистості, що дорослішає. Цифрове середовище провокує формування гіпертрофованого Супер-Его («Ідеального-Я»), яке вимагає від підлітка безперервної соціальної видимості та відповідності нереалістичним трендам. Алгоритмічне схвалення завжди є умовним: воно залежить від контенту та активності. У таких умовах функція батьківської фігури як «суворого морального цензора» втрачає свою психотерапевтичну та адаптивну користь, адже дитина і так перебуває під колосальним тиском цифрового оцінювання [5, с. 44].

Натомість на перший план виходить потреба в батьках як у надійному «емоційному контейнері» та підтримувальному середовищі. Батьківська фігура має стати простором абсолютно безумовного прийняття – єдиним місцем, де дитині не потрібно «редагувати» себе, накладати фільтри чи змагатися за рівень залученості аудиторії. Справжній психологічний холдинг протистоїть умовній та крихкій «любові» алгоритмів [2, с. 156].

Таким чином, роль сучасних батьків еволюціонує від директивного встановлення жорстких правил до функції фасилітатора, «перекладача» та медіатора між незміцнілим Его дитини та агресивним, перенасиченим інформаційним полем. Батьківська фігура стає головним якорем реальності (reality testing). Вона допомагає підлітку диференціювати своє справжнє, автентичне «Я» від віртуального конструкту та витримувати екзистенційну тривогу, породжену культурою постійного порівняння в соціальних медіа. Більше того, саме здатність батьків витримувати негативні емоції дитини, не руйнуючись при цьому, дає змогу підлітку сформувати стійкість до кібербулінгу, соціального відчуження онлайн та синдрому втрачених можливостей (FOMO).

Висновки. Роль батьківської фігури у становленні особистості цифрового покоління зазнає глибокої трансформації. Втрачаючи історичну монополію на формування ідеалів та інстанції Супер-Его через тотальну експансію віртуального середовища, інститут батьківства стикається з необхідністю зміни своєї психологічної позиції. На зміну традиційній функції безапеляційного морального цензора приходить життєво важлива роль емоційного контейнера та якоря реальності. Здатність батьківської фігури забезпечити безумовне

прийняття, створити безпечний простір «холдингу» та допомогти підлітку витримати жорсткий нарцисичний тиск алгоритмізованого соціуму стає ключовим і безальтернативним фактором формування психологічної резильєнтності та збереження цілісності ідентичності в епоху глобальних цифрових трансформацій.

Перспективи подальших досліджень полягають у проведенні емпіричних досліджень впливу цифрового середовища на процес формування ідентичності підлітків, аналізі взаємодії батьківського та алгоритмічного впливу, вивченні ролі різних соціальних мереж у трансформації психічних структур, а також у розробці практичних моделей батьківської поведінки, спрямованих на підтримку психологічної стійкості дітей в умовах цифрової соціалізації.

Література

1. Віннікотт Д. В. Гра та реальність / пер. з англ. В. Старовойта. Львів : Літопис, 2016. 204 с.
2. Найдьонова Л. А. Кіберпсихологія: розвиток особистості в інформаційному суспільстві. *Основи кіберпсихології*. Київ : Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 2019. С. 12–35.
3. Уманець О., Співак Л. Психологічні особливості самопрезентації особистості у соціальних мережах як фактор формування тривожності. *Психологічний журнал*. 2021. Т. 7, № 2. С. 38–46.
4. Фройд З. Я і Воно. *Психологія мас і аналіз людського «Я»*. Філософія : хрестоматія (від витоків до сьогодення): навч. посіб. / за ред. акад. НАН України Л.В. Губерського. К. : Знання, 2009. С293 – 302.
5. Turkle S. Alone Together: Why We Expect More from Technology and Less from Each Other. New York : Basic Books, 2011. 384 p.

Віталіна ШЕРЕМЕТ,

асистент кафедри кризової психології

Полтавського національного педагогічного університету ім. В.Г. Короленка

ГЕНДЕРНА ІДЕНТИЧНІСТЬ У КОНТЕКСТІ ПСИХОАНАЛІЗУ ЗИГМУНДА ФРОЙДА: ПОГЛЯД СУЧАСНОСТІ

Постановка проблеми. Проблематика гендерної ідентичності посідає важливе місце у сучасному науковому дискурсі, зокрема в межах психології, соціології та психоаналізу. Теоретичні засади дослідження гендерної ідентичності значною мірою були закладені у працях Зигмунда Фрейда, який інтерпретував процес її формування через призму психосексуального розвитку особистості, динаміки несвідомого та внутрішньопсихічних конфліктів.

Разом із тим, у сучасній науці спостерігається суттєве розширення підходів до розуміння гендерної ідентичності, що передбачає врахування складної взаємодії біологічних, соціокультурних і когнітивних чинників. У цьому

контексті класичні положення психоаналізу, сформульовані Зигмундом Фройдом, піддаються критичному переосмисленню з огляду на їх історичну обмеженість, андроцентричний характер та недостатню чутливість до різноманіття гендерних ідентичностей.

Наукова проблема полягає у необхідності теоретичного переосмислення психоаналітичної концепції гендерної ідентичності, розробленої Зигмундом Фройдом, з урахуванням сучасних міждисциплінарних підходів. Це зумовлює потребу в інтеграції класичних і новітніх теоретичних моделей з метою поглиблення розуміння механізмів формування гендерної ідентичності в умовах трансформацій сучасного суспільства.

Викладення основного матеріалу. Формування гендерної ідентичності у класичному психоаналізі тісно пов'язане з ідеями Зигмунда Фрейда[4], який розглядав цей процес крізь призму психосексуального розвитку особистості. На думку вченого, становлення ідентичності відбувається в ранньому дитинстві та визначається динамікою несвідомих потягів, внутрішньопсихічних конфліктів і взаємодією дитини з батьківськими фігурами. Центральним механізмом є процес ідентифікації, завдяки якому дитина засвоює моделі поведінки, характерні для своєї статі, що згодом інтегруються у структуру особистості.

Особливе значення у формуванні гендерної ідентичності, за Зигмундом Фройдом, має Едіпів комплекс, який виникає на фалічній стадії психосексуального розвитку. У цей період дитина переживає амбівалентні почуття до батьків: потяг до одного з них і суперництво з іншим. Подолання цього конфлікту сприяє формуванню над-Я (суперего) та закріпленню гендерної ролі через ідентифікацію з батьком своєї статі. Саме цей процес, за Зигмундом Фройдом, є ключовим для внутрішнього прийняття гендерної належності [4].

Водночас концепція Зигмунда Фрейда [4] має низку обмежень, які активно обговорюються в сучасній науці. Зокрема, її критикують за біологічний детермінізм, андроцентричний характер та недостатню увагу до соціокультурних чинників формування ідентичності. Попри це, психоаналітичний підхід зберігає свою теоретичну цінність, оскільки дозволяє глибше зрозуміти роль несвідомих процесів, раннього дитячого досвіду та внутрішніх конфліктів у становленні особистості [4].

Подальший розвиток уявлень пов'язаний із соціоконструктивістським підходом Дж. Батлер [1], де гендерну ідентичність розглядає як результат засвоєння індивідом культурно-зумовлених норм та очікувань через систему виховання, медіа(ЗМІ) та міжособистісні взаємини. Як зазначає, Т. Марценюк, гендер не є суто біологічно даністю, а виступає продуктом складної взаємодії особистості з соціальним середовищем та існуючими в ньому структурами нерівності [1].

У контексті вітчизняної психології важливе значення має концепція Максименко С. Д.[2], який розглядає становлення особистості як процес генезису, що відбувається у взаємодії внутрішніх і зовнішніх чинників. Учений наголошує, що розвиток особистості не є пасивним відображенням соціальних впливів, а передбачає активну позицію суб'єкта. У цьому контексті гендерна

ідентичність постає як результат інтеграції індивідуального досвіду, діяльності та міжособистісної взаємодії [2].

Важливий внесок у дослідження гендерної ідентичності зроблено також Щотка О.П.[5], яка розглядає її як інтегративну характеристику особистості. Дослідниця підкреслює, що гендерна ідентичність включає когнітивні, емоційні та поведінкові компоненти, які формуються у процесі соціальної взаємодії та саморефлексії. Такий підхід дозволяє розглядати гендер не лише як соціальну роль, а як складну внутрішню структуру особистості [5].

Для наочного порівняння різних підходів до формування гендерної ідентичності (таблиця 1):

Таблиця 1

Автор	Основна теоретична база	Основні чинники формування	Роль соціального середовища	Практична цінність для сучасної психології
Зигмунд Фройд	Психоаналіз	Психосексуальний розвиток, Едіпів комплекс, внутрішні конфлікти	Обмежена: переважно внутрішні психічні процеси	Дозволяє аналізувати несвідомі механізми пояснює ранні джерела формування ідентичності
Джудіт Батлер	Соціоконструктивізм	Соціалізація, перформативність, культурні норми	Центральна: визначальна роль дискурсу та соціального оточення	Допомагає враховувати культурні й соціальні відмінності у вихованні та освіті
Максименко С.Д.	Особистісно-діяльнісний	Активна взаємодія особистості з середовищем, власний досвід, діяльність	Висока: середовище сприймається як ресурс розвитку	Корисно для психологічного консультування та розвитку особистості
Щотка О.П.	Інтерактивний (психологічний)	Когнітивні, емоційні та поведінкові компоненти, саморефлексія	Висока; соціальні взаємодії впливають на інтеграцію	Використовується у психокорекційній роботі та формування соціальних компетенцій

			всіх компонентів	

Різні наукові підходи до гендерної ідентичності акцентують увагу на різних аспектах формування особистості. З. Фройд[4] досліджує внутрішньопсихічні та несвідомі процеси, Джудіт Батлер[1] соціальні ролі та культурні норми, Максименко С.Д.[4] активну взаємодію особистості з середовищем, а Щотка О.П.[5], пропонує інтегративний підхід, який об'єднує когнітивні, емоційні та поведінкові компоненти.

Це порівняння дозволяє побачити, як класичні психоаналітичні концепції можна поєднувати із сучасними соціально-психологічними та інтегративними моделями для комплексного розуміння гендерної ідентичності.

Сучасні дослідження також акцентують увагу на ролі соціалізації у формуванні гендерної ідентичності. Зокрема, підкреслюється, що засвоєння гендерних норм відбувається через систему виховання, освіти, медіа та міжособистісних взаємин. У цьому процесі індивід не лише приймає існуючі соціальні моделі, але й інтерпретує їх відповідно до власного досвіду та індивідуальних особливостей.

Порівняльний аналіз класичного психоаналітичного підходу та сучасних теорій дозволяє виявити як спільні, так і відмінні риси у трактуванні гендерної ідентичності. З одного боку, психоаналіз акцентує увагу на ролі несвідомих процесів і раннього дитячого досвіду. З іншого — сучасні підходи підкреслюють значення соціального контексту, культурної варіативності та активної ролі особистості у формуванні власної ідентичності емпіричного дослідження та їх значення.

Аналіз сучасних наукових розвідок свідчить про поступовий відхід від біологічного детермінізму на користь соціально-конструктивістських моделей. Емпіричні дослідження підтверджують, що в умовах трансформації суспільства гендерна ідентичність стає більш гнучкою та динамічною, оскільки вона формується не лише через ранні дитячі ідентифікації, а й через постійну взаємодію з медіа, системою освіти та професійним середовищем. Зокрема, сучасні автори наголошують на важливості саморефлексії як інструменту «деконструкції» нав'язаних ззовні стереотипів, що дозволяє особистості вибудовувати власну, автентичну структуру ідентичності.

Такий підхід перегукується з ідеями активної позиції суб'єкта, де індивід не просто репродукує культурні норми, а активно інтерпретує їх крізь призму власного досвіду.

На основі проведеного теоретичного аналізу можна виокремити такі рекомендації для фахівців допоміжних професій.

У психотерапевтичній практиці: доцільно поєднувати аналіз несвідомих конфліктів і ранніх дитячих переживань (класичний психоаналіз) з методами арт-терапії та проєктивними методиками для актуалізації емоційних і когнітивних компонентів ідентичності. Наприклад: метод вільних асоціацій (допомагає виявити несвідомі установки та ранні дитячі ідентифікації з

батьківськими фігурами; аналіз сновидінь та обмовок(робота з внутрішньопсихічними конфліктами , що впливають на сприйняття власної статті); арттерапевтична вправа «Мій малюнок стану» («розморожування» емоційних станів та візуалізації внутрішньої структури особистості); методика проективного малюнка «Я – жінка/ Я-чоловік» сприяє відновлення та саморефлексії та інтеграції індивідуального досвіду з тілесним образом) [3]

У соціально-педагогічній діяльності: необхідно враховувати визначальну роль соціального оточення як ресурсу для розвитку особистості, створюючи умови для безпечної самопрезентації та підтримки індивідуальних траєкторій соціалізації

У консультуванні: важливо стимулювати суб'єктну активність клієнта, допомагаючи йому усвідомити власні потреби та цінності поза межами жорстких гендерних очікувань суспільства.

Висновки. Таким чином, проблема гендерної ідентичності в сучасній науці вимагає інтегративного підходу. Незважаючи на певну історичну обмеженість та андроцентризм, класичний психоаналіз Зигмунда Фрейда залишається важливим фундаментом для розуміння глибинних, несвідомих механізмів ідентифікації.

Водночас поєднання цих знань із сучасними особистісно-діяльнісними та соціокультурними концепціями дозволяє сформувати цілісне уявлення про гендерну ідентичність як про складний багатовимірний феномен. Саме така міждисциплінарна інтеграція відкриває нові можливості для ефективної психокорекційної роботи та гармонійного розвитку особистості в мінливому соціокультурному просторі.

Література

1. Батлер Дж. Гендерний клопіт: фемінізм та субверсія ідентичності. Київ: Основи, 2003. 224 с.
2. Максименко С. Д. *Психологія розвитку особистості*. К., 2015. 248 с.
3. Максименко С. Д. *Генезис здійснення особистості*. Київ: ТОВ «КММ», 2006. 240 с.
4. Фрейд З. *Психоаналіз: Основні праці*. К., 2001. 512 с.
5. Щотка О. П. Гендерна ідентичність: психологічний аналіз. *Вісник психології*. 2018. № 3. С. 45–58.

Наталія ЮХИМЕНКО,

*студентка I курсу другого (магістерського) рівня вищої освіти
факультету психології та історії*

*Центральноукраїнський державний університет імені Володимира Винниченка
Науковий керівник: кандидат психологічних наук, доцент Ірина МЕЛЬНИЧУК*

ВПЛИВ ТРАВМАТИЧНОГО ДОСВІДУ НА ФОРМУВАННЯ ДЕВІАНТНОЇ ПОВЕДІНКИ ПІДЛІТКІВ

Постановка проблеми. Сучасні соціально-економічні та військово-політичні умови в Україні супроводжуються зростанням кількості підлітків, які зазнали травматичного досвіду. До нього належать фізичне, сексуальне чи емоційне насильство, втрата близьких, зневаження базових потреб, перебування в зоні бойових дій або вимушене переміщення. Підлітковий вік є особливо вразливим періодом, оскільки саме в цей час відбувається становлення самосвідомості, формування ціннісних орієнтацій та пошук соціальної ідентичності. Психотравмуючі події, пережиті на цьому етапі, здатні порушувати природний хід психічного розвитку та створювати підґрунтя для виникнення стійких відхилень у поведінці. За даними вітчизняних і зарубіжних досліджень, поширеність різних форм девіантної поведінки серед підлітків із травматичним анамнезом є суттєво вищою, ніж серед їхніх ровесників без такого досвіду, що зумовлює актуальність комплексного вивчення психологічних механізмів впливу травми на формування девіацій.

Девіантна поведінка підлітків розглядається в сучасній психології як система вчинків або окремих дій, що суперечать прийнятим у суспільстві правовим або моральним нормам. Вона може проявлятися у формах агресивної поведінки, делінквентності, адикцій (тютюнопаління, алкоголізація, вживання психоактивних речовин), суїцидальної активності, бродяжництва, ранніх сексуальних девіацій. Дослідники зазначають, що саме підлітковий вік є критичним для виникнення більшості розладів поведінки, оскільки він поєднує незавершеність процесів соціалізації, гормональну перебудову, підвищену емоційну лабільність та прагнення до самоствердження [4, с. 140]. Травматичний досвід, накладаючись на ці вікові особливості, значно підвищує ризик переходу нормативних підліткових криз у патологічні форми реагування.

Особливістю формування девіантної поведінки у підлітків із травматичним досвідом є поєднання індивідуально-психологічних чинників (рівень стресостійкості, наявність захисних механізмів, особистісні риси), соціально-психологічних умов (підтримка з боку сім'ї та однолітків, характер найближчого оточення) та специфіки самої травматичної події (її інтенсивність, тривалість, повторюваність). Як зазначають фахівці, підлітки, які пережили травму, часто втрачають базове відчуття безпеки та довіри до світу, що провокує формування захисно-агресивних патернів як єдино можливих для виживання [1, с. 68]. Недостатнє розуміння внутрішніх психологічних механізмів переробки травматичного досвіду, а також відсутність своєчасної психологічної допомоги можуть призводити до хроніфікації девіантних проявів та переходу їх у стійкі розлади поведінки в дорослому віці. Особливої уваги заслуговує той факт, що кризові стани підлітка, спричинені травмою, часто супроводжуються афективною нестабільністю, імпульсивністю та зниженням критичності до власних дій, що ускладнює корекційну роботу [2, с. 105].

В умовах сучасної України проблема впливу травматичного досвіду на формування девіантної поведінки підлітків набуває особливої гостроти. Збройний конфлікт на сході країни, вимушене переміщення великої кількості сімей, економічна нестабільність, зростання домашнього насильства – всі ці

чинники збільшують кількість підлітків, які зазнають психотравмуючого впливу. Значна частина цих підлітків потребує професійної психологічної підтримки, спрямованої на опрацювання травматичного досвіду та профілактику девіантних форм поведінки. Водночас система психосоціальної допомоги підліткам групи ризику перебуває у стані розвитку та потребує науково обґрунтованих підходів до діагностики, корекції та реабілітації. Як свідчить аналіз наукових джерел, психотравмуюча ситуація, особливо хронічного характеру, порушує формування базової довіри та здатності до саморегуляції, що без своєчасного втручання призводить до закріплення деструктивних поведінкових стратегій [3, с. 160].

Таким чином, існує об'єктивна необхідність ґрунтовного дослідження психологічних механізмів впливу травматичного досвіду на формування девіантної поведінки підлітків, а також розроблення ефективних стратегій психологічної допомоги та корекції з урахуванням індивідуальних, вікових та соціальних чинників. Це зумовлює актуальність обраної теми та визначає потребу в системному аналізі зазначеної проблематики.

Викладення основного матеріалу. Проблема впливу травматичного досвіду на становлення особистості в підлітковому віці посідає одне з центральних місць у сучасній психологічній науці. Підлітковий період є сенситивним для формування самосвідомості, ціннісних орієнтацій та соціальних моделей поведінки. Саме в цей час будь-яке потужне психотравматичне переживання здатне спричинити глибокі деформації особистісної структури, які згодом проявляються у вигляді стійких відхилень у поведінці. Травматичний досвід, накопичений у дитинстві або пережитий безпосередньо в підлітковому віці, стає тим патогенним чинником, що порушує природний хід психічного розвитку. Підліток, який зазнав фізичного, сексуального чи емоційного насильства, або став свідком травматичних подій, часто втрачає базове відчуття безпеки та довіри до світу. Це, своєю чергою, провокує захисні механізми, які можуть набувати деструктивних форм. Розуміння глибинного зв'язку між травмою та девіантною поведінкою є необхідною умовою для розробки ефективних програм психологічної допомоги та соціальної реабілітації цієї категорії молоді.

Аналіз наукових підходів до вивчення груп девіантної поведінки свідчить про те, що підлітки, які мають травматичний досвід, часто об'єднуються у неформальні спільноти, де відбувається своєрідна компенсаторна соціалізація. Такі групи, за спостереженнями фахівців, нерідко продукують та закріплюють агресивні, адиктивні або делінквентні форми поведінки, оскільки саме в них підліток знаходить ілюзорне прийняття та захист. Внутрішній світ підлітка з травматичним досвідом характеризується хронічним відчуженням, ворожістю до соціальних норм та зниженою здатністю до емпатії. Відповідно, соціальна робота з такими групами потребує не лише адміністративних заходів, але й глибокої психологічної корекції, спрямованої на опрацювання травми та відновлення довіри до соціального середовища. Саме через призму перенесеної травми підліток інтерпретує будь-які зовнішні впливи, що часто призводить до закріплення захисно-агресивних патернів як єдино можливих для виживання [1, с. 67].

Одним із ключових аспектів формування девіантної поведінки в підлітків із травматичним досвідом є специфіка проходження вікових криз. У нормі підліткова криза пов'язана з боротьбою за автономію, сепарацією від батьків та пошуком власної ідентичності. Однак наявність психотравми робить цю кризу надзвичайно гострою та деструктивною. Механізми психологічного захисту, такі як заперечення, регресія або проекція, замість адаптивної функції починають працювати на закріплення асоціальних моделей. Підліток, що пережив травму, часто демонструє афективну нестабільність, імпульсивність, схильність до саморуйнівної поведінки. Водночас критичне ставлення до власних дій знижується, а механізми моральної саморегуляції виявляються несформованими. У таких випадках відхилення у поведінці стають не просто епізодичними реакціями на фрустрацію, а стійким особистісним стилем реагування. Кризові стани, що супроводжуються почуттям безпорадності та втрати контролю, провокують підлітка до пошуку «екстремальних» способів відновлення внутрішньої рівноваги, серед яких – втечі з дому, рання алкоголізація, вживання психоактивних речовин або участь у кримінальних субкультурах [2, с. 105].

Важливе значення для розуміння досліджуваного зв'язку має аналіз самого феномену психотравмуючої ситуації та її довготривалих наслідків. Травмуюча ситуація, особливо якщо вона має хронічний характер або відбувається в найближчому оточенні підлітка, порушує формування базової довіри до світу, яка має закластися ще в ранньому дитинстві. Внаслідок цього у підлітка формується стійке уявлення про себе як про жертву, а про навколишніх – як про джерело небезпеки. Така когнітивна схема зумовлює специфічні поведінкові стратегії: уникання близьких стосунків, гіперпильність, або, навпаки, провокуючу агресивну поведінку, що нібито «випереджає» очікувану загрозу. У багатьох випадках травматичний досвід призводить до розвитку посттравматичного стресового розладу, симптоми якого (інтрузії, гіперактивація, уникнення) безпосередньо корелюють із різними формами девіантної поведінки. Наприклад, уникнення спогадів може реалізовуватися через втечі в адикції, а гіперактивація – через постійні конфлікти та участь у бійках. Важливо підкреслити, що без спеціального психотерапевтичного опрацювання травми ці поведінкові патерни мають тенденцію до хроніфікації та переходу в доросле життя, породжуючи стійкі розлади особистості [3, с. 82].

У клінічному аспекті проблема співвідношення травматичного досвіду та девіантної поведінки набуває особливої ваги, оскільки межі між психічними розладами, спричиненими травмою, та власне поведінковими девіаціями часто є розмитими. У підлітків із тяжким травматичним анамнезом нерідко діагностуються змішані розлади поведінки та емоцій, які характеризуються поєднанням агресивної, опозиційної та дисоціальної симптоматики. Систематичне насильство в сім'ї, зневажання базових потреб, сексуальне насильство – все це є потужними предикторами формування девіантної поведінки в підлітковому та юнацькому віці. При цьому важливо розрізняти первинну поведінкову реакцію на травму (наприклад, втеча з дому як спроба врятуватися) та вторинну девіацію, яка виникає вже як наслідок стигматизації та включення підлітка в девіантне середовище. Клінічні спостереження свідчать,

що підлітки з травматичним досвідом демонструють значно вищі показники суїцидальної поведінки, аутоагресії, бродяжництва, раннього вживання психоактивних речовин та сексуальної розбещеності. Корекція таких станів потребує комплексного підходу, що поєднує медикаментозну терапію (за наявності клінічних розладів) і тривалу психотерапію, спрямовану на переробку травматичного матеріалу та відновлення соціально прийнятних форм поведінки [4, с. 47].

Висновки. Повертаючись до узагальнення викладеного, слід наголосити, що зв'язок між травматичним досвідом та девіантною поведінкою підлітків є багатофакторним і опосередкованим низкою психологічних механізмів, серед яких – порушення прив'язаності, деформація захисних механізмів, афективна дисрегуляція та когнітивні спотворення. Кожна форма девіантної поведінки, що виникає внаслідок травми, виконує певну «адаптивну» функцію для підлітка – зменшення болю, відновлення відчуття контролю або отримання ілюзорного захисту. Тому ефективна психологічна допомога має бути спрямована не на просте придушення небажаних поведінкових проявів, а на опрацювання першопричини – самого травматичного досвіду. Розробка та впровадження програм психологічної реабілітації для підлітків із травматичним анамнезом, а також превентивні заходи щодо запобігання насильству в дитячому та підлітковому середовищі є необхідними умовами для зменшення рівня девіантної поведінки серед молоді. Подальші дослідження мають бути зосереджені на вивченні специфічних механізмів, що перетворюють травматичний досвід на стійкі девіантні патерни, а також на пошуку найбільш ефективних методів ранньої діагностики та інтервенції.

Література

1. Лютий В. П. Соціальна робота з групами девіантної поведінки. Київ, 2019. 140 с.
2. Максименко Д. С. Психологічні особливості криз підлітка. Практична психологія. Київ : Центр учбової літератури, 2018. 200 с.
3. Туриніна О. Л. Психологія травмуючих ситуацій : навч. посіб. Київ : Персонал, 2017. 160 с.
4. Юр'єва Л. М. Психічні розлади та розлади поведінки. Київ, 2022. 140 с.

Сніжана ЯКОВИШАК,

*Студента IV курсу першого (бакалаврського) рівня вищої освіти
факультету психології та історії*

*Центральноукраїнський державний університет імені Володимира Винниченка
Науковий керівник: кандидат психологічних наук, доцент Сергій МЕЛЬНИЧУК*

ПСИХОЛОГІЧНИЙ СУПРОВІД ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ У ПЕРІОД БОЙОВИХ ДІЙ

Постановка проблеми. Сучасні умови збройних конфліктів, що характеризуються високою інтенсивністю бойових дій та надзвичайним психоемоційним навантаженням, зумовлюють зростання ролі психологічного чинника у забезпеченні боєздатності особового складу. Військова служба в умовах бойових дій супроводжується впливом численних стресогенних факторів, серед яких провідне місце займають ризик фізичного ушкодження або загибелі, втрати товаришів по службі та висока відповідальність за прийняття рішень. У сукупності ці чинники створюють передумови для розвитку бойового стресу, психоемоційного виснаження та посттравматичних стресових розладів (ПТСР).

Викладення основного матеріалу. Психологічний супровід розглядається як цілісна система профілактичних, підтримувальних і корекційних заходів, спрямованих на збереження психічного здоров'я та підтримання психічної стійкості військовослужбовців. Недостатня увага до психологічного забезпечення призводить до зростання психологічних втрат та ускладнення процесів реадаптації військових після завершення бойових дій.

Діяльність військовослужбовців у бойових умовах характеризується постійною реальною загрозою життю та необхідністю діяти в ситуаціях, що виходять за межі звичайного людського досвіду. Це призводить до суттєвих змін в емоційній сфері: домінують сильні афективні стани — страх, тривога, гнів, які можуть швидко змінювати один одного. Бойовий стрес, що виникає внаслідок дії факторів бойової діяльності, стимулює трансформації в афективній, когнітивній і поведінковій сферах, що потребує застосування заходів психологічного захисту.

Форми психологічного супроводу під час бойових дій охоплюють комплекс заходів, що реалізуються військовими психологами та командирами. Однією з ключових форм є психологічна підготовка та інструктаж безпосередньо перед виконанням завдань, спрямовані на формування реалістичного уявлення про можливі загрози та способи саморегуляції. Також критично важливим є постійне психологічне спостереження за емоційним фоном, рівнем втоми та ознаками дезадаптації військовослужбовців.

Психологічна підтримка безпосередньо в бойовій обстановці реалізується у вигляді короткотривалих інтрузій: кризового консультування, вербальної підтримки та застосування простих технік релаксації для стабілізації стану. Окрему увагу слід приділяти управлінню бойовим стресом через організацію раціональних режимів відпочинку та відновлення фізичних ресурсів, оскільки виснаження значно знижує стресостійкість.

Висновки. Емпіричне дослідження особливостей психоемоційного стану військовослужбовців дозволило визначити основні чинники, що зумовлюють індивідуальні відмінності переживання стресу. Встановлено, що поєднання профілактичних, стабілізаційних і корекційних методів безпосередньо в умовах бойової діяльності є найбільш ефективним для підтримання психічної стабільності. Таким чином, системний психологічний супровід є невід'ємною

частиною медико-психологічного забезпечення, що гарантує функціональну надійність військовослужбовців у екстремальних умовах.

Література

1. Блінов О. А. Психологія бойової психічної травми : навч. посіб. Київ : Талком, 2019. 232 с..
2. Кокун О. М. Психологічна допомога військовослужбовцям у забезпеченні їхньої життєдіяльності. Психологічні науки. 2021. № 2(32). С. 105–115..
3. Кудренко О. В. Бойовий стрес як психологічна проблема. Вісник Національного університету оборони України. 2020. Вип. 2 (55). С. 135–142..
4. Приходько І. І. Психологічна стійкість військовослужбовців: теорія та практика. Харків : НА НГУ, 2022. 240 с..
5. Тімченко О. В. Синдром посттравматичних стресових розладів: концептуалізація, діагностика, корекція. Харків : Вид-во НУЦЗУ, 2018. 210 с.

Оксана ЯКУНІНА,

*студентка I курсу другого(магістерського) рівня вищої освіти
факультету психології та історії*

*Центральноукраїнський державний університет імені Володимира Винниченка
Науковий керівник: кандидат психологічних наук, доцент Галина ГОРСЬКА*

ПСИХОЛОГІЧНИЙ АНАЛІЗ СТРУКТУРИ ЖИТТЄСТІЙКОСТІ ОСОБИСТОСТІ

Постановка проблеми. Дослідження феномену життєстійкості на сьогодні є надзвичайно актуальним, оскільки українське суспільство перебуває у стані постійного стресу, небезпеки, психологічного напруження. Життєстійкість нині – це внутрішня броня, яка допомагає українцям витримувати надскладні випробування війною.

Розв'язання проблеми підтримки і розвитку життєстійкості особистості, які ґрунтуються на розумінні будови цього складного психологічного утворення допоможе у виробленні методичних підходів корекційної та консультативної практики, спрямованої на подолання наслідків травмуючих подій, знаходження сенсу у складних життєвих обставинах. Окрім того, дослідження психологічних аспектів життєстійкості дозволяють сфокусуватися на превенції, профілактиці порушень психічного здоров'я, а не лише працювати з наслідками травм.

Попри велику кількість праць та досліджень на цю тему, механізми, будова й прояви життєстійкості в умовах тривалої війни ще потребує глибокого аналізу. Питання залишається ключовим для багатьох дослідників, бо поєднує як науковий аспект, так і надзвичайно гостру соціальну потребу.

Викладення основного матеріалу. Життєстійкість – це поняття, яке характеризує здатність людини успішно протистояти життєвим проблемам та

труднощам. Категорію життєстійкості (hardiness) запропонували американські психологи Сьюзен Кобейса та Сальваторе Мадді. С. Мадді визначав життєстійкість як «екзистенційну мужність» та заклав основу її подальшого вивчення, виділивши три базові компоненти. На думку ученого, фундаментальними внутрішніми установками є залученість, контроль і виклик [5, с.160]. Саме вони разом забезпечують мужність і мотивацію для перетворення стресових обставин з потенційних катастроф на можливості для росту. Учений у своїй роботі посилається на 12-річне дослідження в компанії Illinois Bell Telephone, де ці чинники допомогли менеджерам зберегти здоров'я та ефективність під час кризи.

Залученість складає мотиваційну основу життєстійкості. На думку ученого, якщо людина прагне подолати життєві труднощі, вона повинна бути активним учасником подій. Мотиваційна основа є найбільш продуктивним шляхом до пошуку сенсу життя, здатності до самореалізації, відчуття своєї причетності і значущості.

Далі С. Мадді говорить про контроль (поведінкову установку). Це переконання у тому, що власні зусилля людини, її досвід, знання впливають на хід подій. Саме ця установка стимулює шукати шляхи розв'язання проблем (копінгу), адже будь-які ситуації можна змінити та трансформувати.

І третій компонент – виклик (прийняття ризику), який свідчить про те, що зміни та стрес є природньою нормою, а не загрозою. «Виклик» як когнітивний аспект дозволяє сприймати життєві труднощі в якості можливостей для особистісного розвитку. Ця установка мотивує людину виходити за межі власного комфорту, перетворюючи стрес на шлях до позитивних змін.

Якщо американський вчений С. Мадді фокусувався переважно на трикомпонентній структурі, то українська вчена Олена Чиханцова стверджує, що будову життєстійкості необхідно розширити додатковими особистісними складовими, в числі яких [4, с.58-62]:

1. Цінності та смисли. Це, на думку вченої, фундаментальна основа життєстійкості. Вони є підґрунтям ставлення до світу та самого себе, визначають спрямованість та світоглядні установки особистості.

2. Автономія. Це здатність людини до незалежності у своїх думках та вчинках, яка розглядається як вища форма саморегуляції. Автономна особистість більш стійка до зовнішнього тиску.

3. Самоставлення та самоприйняття. Мова йде про позитивне сприйняття власного «Я», включаючи як сильні, так і слабкі сторони. Чим позитивнішим є ставлення людини до себе, тим вищою є її впевненість у спроможності впоратися з кризами.

4. Цілі в житті. Чіткі наміри та плани надають життю спрямованості та перспективи. Цілі – це потужний показник життєстійкості, оскільки мотивує людину навіть у складних життєвих обставинах.

5. Прагнення до самореалізації. Мотивація завжди спонукає особистість до розкриття свого потенціалу та зростання через подолання стресових подій.

Складові, на які вказує О. Чиханцова, перетворюють життестійкість із набору окремих установок на цілісну відкриту динамічну систему, яка базується на самоорганізації особистості.

Українські вчені Тетяна Ларіна та Тетяна Титаренко доповнюють модель О.Чиханцової психологічними властивостями, які стосуються механізмів практичної реалізації життестійкості в соціальному контексті [4, с.60-61].

Однією з таких якостей є відповідальність, і саме вона вказує на зрілу особистість. Відповідальність трансформує людину з пасивного об'єкта впливу обставин на активного автора власного життєвого проєкту.

Окрім того, цитуючи А. Бандуру, Т.Ларіна називає важливим компонентом життестійкості самоефективність (переконаність у власних можливостях). Висока самоефективність, на думку вчених, допомагає людям наполегливіше опановувати стресові ситуації, я як результат, вони мають менший рівень соматичних проблем.

Терпіння та мудрість, на переконання Т.Ларіної, – це також важливі психологічні елементи життестійкості. Терпіння дозволяє накопичувати життєву енергію, а мудрість – бути щасливими навіть всупереч складним життєвим обставинам.

Т. Титаренко звертає увагу на вагоме значення емоційно-психологічних складових життестійкості [2, с.58-61]. Зокрема, вказує на емоційний інтелект та доводить, що для успіху в житті емоційний інтелект важливіший за IQ. На її думку, сьогодні здатність контролювати емоції та розуміти інших цінується більше, ніж академічні знання. Важливими елементами емоційного інтелекту Т. Титаренко називає асертивність, що дозволяє конструктивно захищати власні права, думки, потреби та автономність, як здатність приймати рішення, спираючись на внутрішню силу.

Психолог Андрій Марченко, підтвердив висновки своїх колег-науковців. Він виокремив на основі масштабного емпіричного дослідження, в якому взяли участь 242 респонденти віком від 19 до 29 років, показники рівнів розвитку життестійкості молоді за трьома блоками структурних складових: особистісно-аксіологічним, безпеково-регулятивним та конотативно-діяльнісним [1, с.68].

До особистісно-аксіологічних компонентів А. Марченко відносить:

- по-перше, смисложиттєві орієнтації. Чіткі цілі надають життю осмисленості, цілеспрямованості. Емпіричне дослідження підтвердило, що життестійкі переконання молоді найбільше залежать саме від визначених цілей та намірів;

- по-друге, внутрішній локус контролю. Цей чинник базується на вірі молоді людини у власну здатність ефективно впливати на події та нести відповідальність за свою діяльність. Розвинутий внутрішній локус контролю допомагає уникати стану безпорадності та створює відчуття самотійності у виборі власного шляху;

- по-третє, самоактуалізацію та самоефективність. Ці компоненти створюють своєрідний мотиваційний ресурс формування життестійкості. Самоактуалізація охоплює почуття самоповаги та здатність усвідомлювати цінність життя «тут і

тепер». Самоефективність – це віра людини у власну спроможність успішно діяти задля досягнення результату в складних обставинах.

Окрім ціннісно-смислової сфери, А.Марченко виділяє в структурі життєстійкості:

- безпеково-регулятивні конструкти, які містять відчуття психологічної безпеки, відсутність депресивних проявів, переконаність у доброзичливості світу і прихильності людей, стабільний емоційний стан, позитивну оцінку цінності власного Я;

- конотативно-діяльнісні складові, які розкривають специфіку взаємодії особистості зі світом, – це аналіз проблем, пошук соціальної підтримки, оптимізм, енергійність, рішучість, наполегливість у реалізації задумів, толерантність до невизначеності та відкритість до нового досвіду [1, с.224-225].

Тож, у А. Марченка життєстійкість молоді постає не просто як здатність вистояти, а як інтегральна ресурсна характеристика, що дозволяє молодій людині бути активним «творцем» свого життя, перетворюючи виклики на можливості для власного зростання. Його модель доводить, що через розвиток конкретних навичок (саморегуляції, життєтворчості та рефлексії) можна суттєво підвищити рівень «екзистенційної мужності», на якій наголошував С. Мадді.

Висновок. Отже, проведений теоретичний аналіз засвідчив, що життєстійкість – життєва сила людини, ресурс подолання труднощів, який складається з якісно відмінних психологічних утворень. Змістове наповнення моделі життєстійкості не має однозначного рішення, різні учені виокремлюють різні складники, що дозволяє розширити простір їх аналізу та систематизації.

Перспективи подальших розвідок полягають у емпіричному дослідженні та розробці прикладних програм психологічного супроводу молоді, спрямованих на зміцнення складових життєстійкості для підвищення адаптивного потенціалу особистості в умовах тривалого психоемоційного напруження.

Література

1. Марченко А. Д. Соціально-психологічні особливості розвитку життєстійкості молоді в умовах проблемного соціуму: дис. ... д-ра філос.: 053 Психологія. Луцьк, 2022. 306 с.
2. Титаренко Т. М., Ларіна Т. О. Життєстійкість особистості: соціальна необхідність та безпека. Природа життєстійкості та умови її формування, структура життєстійкості. Київ: Марич, 2009. 76 с.
3. Чиханцова О. Життєстійкість та її зв'язок із цінностями особистості. *Проблеми сучасної психології*. 2018. Вип. 42. С. 211-231.
4. Чиханцова О. П. Психологічні основи життєстійкості особистості: монографія. Київ: Талком, 2021. 319 с.
5. Maddi S. R. Hardiness: The courage to grow from stress. *The Journal of Positive Psychology*. 2006. Vol. 1, No. 3. P. 160–168.

Збірник матеріалів
Всеукраїнської студентської науково-практичної конференції, присвяченої
170-річчю з Дня народження З. Фрейда

**АКТУАЛЬНІ ПРОБЛЕМИ
ТА ПЕРСПЕКТИВИ РОЗВИТКУ ПСИХОЛОГІЇ
ТА СОЦІАЛЬНОЇ РОБОТИ**

Електронне видання

ІНФОРМАЦІЙНИЙ ВІДДІЛ
Центральноукраїнського державного
університету імені Володимира Винниченка
25006, Кропивницький, вул. Шевченка, 1
Тел.: (0522) 24-59-84.
Факс.: (0522) 24-85-44.
E-Mail: mails@cuspu.edu.ua

Видавець і виготовлювач СПД ФО Лисенко С.В
Свідоцтво суб'єкта видавничої справи ДК № 8090 від 18.03.2024
25006, м. Кропивницький, вул. Театральна, 31, кв. 4
kod@kod.kr.ua

