ПСИХІЧНЕ ЗДОРОВ'Я ОСОБИСТОСТІ
У КРИЗОВИХ ЖИТТЄВИХ УМОВАХ

Збірник матеріалів

XVI Міжнародної науково-практичної конференції

28–29 квітня 2026 р.



Ніжин

ПСИХІЧНЕ ЗДОРОВ'Я ОСОБИСТОСТІ У КРИЗОВИХ ЖИТТЄВИХ УМОВАХ

Збірник матеріалів
XVI Міжнародної науково-практичної конференції,
28–29 квітня 2026 р.

Ніжин 2026

УДК 159.9: 613.86 (08)
П 86

Рекомендовано Вченою радою
Ніжинського державного університету імені Миколи Гоголя
(НДУ імені Миколи Гоголя)
Протокол № 11 від 30.04.2026 р.

Редакційна колегія:
Тимошенко О.А. – к. психол. наук, доц.
Ковтун А. Ю. – д. філософії з психології, доц.
Гетьман Т.О. – к. психол. наук, доц.
Литовченко Н.Ф. – к. психол. наук, доц.
Михайлова О.І. – к. психол. наук, доц.
Кресан О.Д. – к. психол. наук, доц.
Кошова І.В. – к. психол. наук, доц
Пісоцький О.П. – к. психол. наук, доц
Здоровець Т.Г. – ст. викладач

П 86 Психічне здоров’я особистості у кризових життєвих умовах : збірник матеріалів XVI Міжнародної науково-практичної конференції, 28–29 квітня 2026 р., м. Ніжин / за ред. О.А.Тимошенко. – Ніжин: НДУ ім. М. Гоголя, 2026. – 676 с.

Збірник містить матеріали доповідей XVI Міжнародної науково-практичної конференції, яка відбулась 28–29 квітня 2026 р., м. Ніжин). У збірнику висвітлюються психологічні детермінанти психічного здоров’я в контексті життєвого шляху особистості, ресурси психологічного розвитку та благополуччя особистості, психічне здоров’я і стійкість у різних вікових та соціальних групах в умовах невизначеності, психологічна підтримка, засоби збереження та відновлення психічного здоров’я особистості.

Збірник буде корисний фахівцям, які цікавляться проблемами психологічної науки, та студентам, які вивчають психологію. Редакційна колегія не несе відповідальності за зміст авторських тестів. Автори опублікованих матеріалів несуть повну відповідальність за підбір, точність наведених фактів, цитат, економіко-статистичних даних, власних імен та інших відомостей.

© Автори статей, 2026
DOI 10/31654/16-NMPK-PZO-2026
© НДУ ім. М. Гоголя, 2025

Зміст

1. Андрєєва Я.Ф. ПСИХОЛОГІЧНО ЧУТЛИВЕ КЕРІВНИЦТВО (ЛІДЕРСТВО) ЯК ЧИННИК МЕНТАЛЬНОГО ЗДОРОВ'Я ПЕРСОНАЛУ ОРГАНІЗАЦІЇ В УМОВАХ КРИЗИ 15
2. Анненков В.М. ЗНАЧЕННЯ КРЕАТИВНОСТІ ДЛЯ ПІДТРИМКИ ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ ОСОБИСТОСТІ 18
3. Антоненко О.М. ПОПЕРЕДЖЕННЯ ПРОФЕСІЙНОГО ВИГОРАННЯ ТА УКРІПЛЕННЯ РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ У ПЕДАГОГІВ В УМОВАХ ВІЙНИ 21
4. Асмолова Т. Ю. ПРОБЛЕМИ ПСИХОЛОГІЧНОЇ АДАПТАЦІЇ ЛЮДЕЙ ДО ЗМІН НАВКОЛИШНЬОГО СЕРЕДОВИЩА 23
5. Балла Л.В. РОЗВИТОК КРИТИЧНОГО МИСЛЕННЯ ЯК ІНСТРУМЕНТ КОГНІТИВНОЇ СТІЙКОСТІ ОСОБИСТОСТІ В УМОВАХ ДИСТАНЦІЙНОГО НАВЧАННЯ ТА ЖИТТЄВОЇ НЕВИЗНАЧЕНОСТІ ... 27
6. Бачинська С.С. ОСОБЛИВОСТІ ПРОФЕСІЙНОГО ВИГОРАННЯ ПСИХОЛОГІВ, ЯКІ ПРАЦЮЮТЬ В УМОВАХ ХРОНІЧНОГО СТРЕСУ . 29
7. Бєлінська Є. О. САМОРЕГУЛЯЦІЯ ДОРОСЛОЇ ЛЮДИНИ В УМОВАХ ХРОНІЧНОГО СТРЕСУ: РОЛЬ ЕМОЦІЙНОЇ РЕГУЛЯЦІЇ ТА САМОЕФЕКТИВНОСТІ 34
8. Бистревська О.І. ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ПЕРЕЖИВАННЯ СТРЕСУ МАТЕРЯМИ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ В СИТУАЦІЇ НЕВИЗНАЧЕНОСТІ 36
9. Бицька Ю.О. ТЕОРЕТИЧНІ ПІДХОДИ ДО ВИЗНАЧЕННЯ ПОНЯТТЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ СТІЙКОСТІ ОСОБИСТОСТІ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ 40
10. Богдан Ж.Б. МОДЕЛЬ ОРГАНІЗАЦІЇ СИСТЕМИ ПІДТРИМКИ МЕНТАЛЬНОГО ЗДОРОВ'Я В УНІВЕРСИТЕТСЬКОМУ СЕРЕДОВИЩІ 44
11. Бондаренко А. В. КОМУНІКАТИВНА ТОЛЕРАНТНІСТЬ ЯК ПОКАЗНИК РОЗВИТКУ ОСОБИСТОСТІ 48
12. Бодарлан В.Р. ПСИХОЛОГІЧНА АДАПТАЦІЯ ЖІНОК У ВИМУШЕНІЙ ЕМІГРАЦІЇ: РОЛЬ КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ У ПОДОЛАННІ КРИЗОВОГО ДОСВІДУ 53
13. Бондаренко М.Ю. ОСОБЛИВОСТІ ПРОЯВІВ АГРЕСІЇ У СТУДЕНТІВ ЗАЛЕЖНО ВІД РІВНЯ СТРЕСОСТІЙКОСТІ 56

14. Братусь І.В ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ДЕТЕМІНАНТ МЕНТАЛЬНОГО ЗДОРОВ'Я ЖІНОК-ПЕДАГОГІВ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ 59
15. Брікса В.В. ШЛЯХИ ПОДОЛАННЯ ТРАВМАТИЧНОГО ДОСВІДУ ВИМУШЕНОЇ ЕМІГРАЦІЇ 61
16. Буглак В. Ю. ОСОБЛИВЛИВОСТІ ЕМОЦІЙНОЇ СФЕРИ ПІДЛІТКІВ В УМОВАХ ВІЙНИ 68
17. Бунакова Н. В. ПОРУШЕННЯ КОМУНІКАТИВНОЇ КОМПЕТЕНЦІЇ ЯК ФАКТОР ХРОНІЗАЦІЇ МІЖОСОБИСТІСНИХ СУПЕРЕЧОК 70
18. Вавілкіна М. В. ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ПОДОЛАННЯ КОНФЛІКТНИХ СИТУАЦІЙ У СПІЛКУВАННІ З КЛІЄНТАМИ ПРАЦІВНИКІВ БАНКУ 74
19. Василенко О.В. ПСИХОЛОГІЧНА СУТНІСТЬ ПОДРУЖНІХ ВІДНОСИН 77
20. Василенко О. Ю. МОТИВАЦІЯ ЯК ВНУТРІШНЯ ДЕТЕРМІНАНТА РОЗВИТКУ ОСОБИСТОСТІ ВОЛОНТЕРА 80
21. Васильчук А. А. ОСОБЛИВОСТІ ЕМОЦІЙНОЇ РЕГУЛЯЦІЇ ОСОБИСТОСТІ В УМОВАХ НЕВИЗНАЧЕНОСТІ.....84
22. Ващенко І. К. ПСИХОЛОГІЧНА ПІДТРИМКА ТА ЗНИЖЕННЯ РІВНЯ ТРИВОЖНОСТІ У ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ У ПЕРІОД ЛІКУВАННЯ ТА РЕАБІЛІТАЦІЇ 89
23. Велько К.А. СУЧАСНІ ТЕНДЕНЦІЇ В ОСВІТІ ДЛЯ ЗБЕРЕЖЕННЯ МЕНТАЛЬНОГО ЗДОРОВ'Я ТА МОТИВАЦІЇ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ: ВІД ОБ'ЄКТА ДО СУБ'ЄКТА 92
24. Вербицька Г.В. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ СТАВЛЕННЯ ДО ДОСЛІДЖЕНЬ МЕНТАЛЬНОГО ЗДОРОВ'Я 94
25. Віркун С.М. ПСИХОЛОГІЧНІ ДЕТЕРМІНАНТИ ТА ОСОБЛИВОСТІ ПРОЯВУ ПТСР У ВІЙСЬКОВИХ 97
26. Вода В.В. ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ СТРЕСОСТІЙКОСТІ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ, ЯКІ ПРОХОДЯТЬ РЕАБІЛІТАЦІЮ ПІСЛЯ ПОРАНЕННЯ 106
27. Воробей О.О. ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ЕМОЦІЙНОЇ СФЕРИ ОСІБ, ЯКІ ПОТРЕБУЮТЬ СОЦІАЛЬНОГО ЗАХИСТУ 110
28. Вороніна Д.В. ЗВ'ЯЗОК НЕНАСИЛЬНИЦЬКОГО СПІЛКУВАННЯ ТА ЕМОЦІЙНОЇ САМОРЕГУЛЯЦІЇ: АНАЛІЗ ДОСЛІДЖЕНЬ.....115
29. Галаган О. Б. МЕНТАЛЬНЕ ЗДОРОВ'Я СТУДЕНТІВ-МЕДИКІВ В УМОВАХ ВІЙНИ 118

30. Гаркавенко Н.В. ПСИХІЧНЕ ЗДОРОВ'Я МОЛОДІ В УМОВАХ НЕВИЗНАЧЕНОСТІ.....122
31. Головата Р. ДИСОЦІАЦІЯ ЯК ФАКТОР РИЗИКУ СУЇЦИДАЛЬНИХ ДУМОК У ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ ІЗ БОЙОВОЮ ПСИХОЛОГІЧНОЮ ТРАВМОЮ ТА ДОСВІДОМ ПОЛОНУ.....124
32. Горкава Л. П. ПРОБЛЕМА КОГНІТИВНОГО РОЗВИТКУ МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ З РАС.....127
33. Горох М.В. РОЛІ ЖЕРТВИ ТА АГРЕСОРА В СИТУАЦІЇ БУЛІНГУ ЯК ФОРМИ ТВОРЧОЇ АДАПТАЦІЇ В ТЕОРІЇ ГЕШТАЛЬТ-ТЕРАПІЇ.....132
34. Гостар Я. В. АДАПТАЦІЯ ПЕРШОКЛАСНИКІВ ДО ШКОЛИ У КОНТЕКСТІ ПРОБЛЕМИ ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я.....135
35. Грицай Ю. В. ПСИХОЛОГІЧНА ДЕТЕРМІНОВАНІСТЬ ТРУДНОЩІВ РЕІНТЕГРАЦІЇ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ В ЦИВІЛЬНЕ ЖИТТЯ.....138
36. Гурин А. В. СПЕЦИФІКА ШКІЛЬНОЇ ТРИВОЖНОСТІ В УМОВАХ ДИСТАНЦІЙНОГО НАВЧАННЯ.....141
37. Давиденко І. І. ПЕРЕДУМОВИ ФОРМУВАННЯ ІНТОЛЕРАНТНОСТІ ДО НЕВИЗНАЧЕНОСТІ В УМОВАХ СУЧАСНИХ ГЛОБАЛЬНИХ ВИКЛИКІВ.....144
38. Двуреченська І. А. ХАРЧОВА ПОВЕДІНКИ МОЛОДІ ЯК СКЛАДОВА ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я.....147
39. Дергач А.О. ВЗАЄМОЗВ'ЯЗОК КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ ТА ЖИТТЄСТІЙКОСТІ У ФОРМУВАННІ ПОСТТРАВМАТИЧНОЇ СИМПТОМАТИКИ У ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ.....152
40. Дмитренко К. І. ОСОБЛИВОСТІ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ГОТОВНОСТІ ПОЛІЦЕЙСЬКИХ ДО ДІЯЛЬНОСТІ В УМОВАХ ПІДВИЩЕНОГО РИЗИКУ.....155
41. Дмитренко О.В. КРЕАТИВНІСТЬ ЯК РЕСУРС ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я МОЛОДШОГО ШКОЛЯРА В УМОВАХ КРИЗОВИХ ОБСТАВИН: ПСИХОДІАГНОСТИЧНИЙ АСПЕКТ.....158
42. Довнич Л. М. ПСИХОЛОГІЧНІ ЧИННИКИ ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ ПРАЦІВНИКІВ ОРГАНІВ ВІЙСЬКОВОГО УПРАВЛІННЯ.....161
43. Дудар О.В. ФЕНОМЕН НАДІЇ ЯК ЧИННИК АДАПТАЦІЇ ОСОБИСТОСТІ В КРИЗОВИХ І ПЕРЕХІДНИХ ЖИТТЄВИХ ПЕРІОДАХ.....163
44. Дяконенко Т. І. СОЦІАЛЬНИЙ ІНТЕЛЕКТ ЯК ЧИННИК РОЗВИТКУ ОСОБИСТОСТІ.....166

45. Ексарова Н. С. СТАВЛЕННЯ ДО ВЛАСНОГО ТІЛА ЯК ПСИХОЛОГІЧНА ПРОБЛЕМА У КРОСКУЛЬТУРНОМУ КОНТЕКСТІ.....170
46. Єресько С. С. ОСОБЛИВОСТІ ВІРТУАЛЬНОЇ САМОПРЕЗЕНТАЦІЇ ОСОБИСТОСТІ У СОЦІАЛЬНИХ МЕРЕЖАХ 173
47. Єсіна О.А. ПСИХОЛОГІЧНА СТІЙКІСТЬ І ПОСТТРАВМАТИЧНЕ ЗРОСТАННЯ: ВЗАЄМОЗВ'ЯЗОК І ВІДМІННОСТІ.....176
48. Жадан К. Е. ЧИННИКИ ПРОЯВУ ТРИВОЖНОСТІ У ВНУТРІШНЬО ПЕРЕМІЩЕНИХ ОСІБ 181
49. Жадько Ю. Г. ПСИХОЛОГІЧНІ ДЕТЕРМІНАНТИ ВПЛИВУ СОЦІАЛЬНИХ МЕРЕЖ НА ПСИХІЧНЕ ЗДОРОВ'Я ПІДЛІТКІВ У КОНТЕКСТІ ОСОБИСТІСНОГО РОЗВИТКУ 185
50. Hanna Zhara PSYCHOLOGICAL RESOURCES OF INJURED MILITARY SERVICEMEN: A SUPPLEMENTED ANALYSIS OF EMDR-THERAPY CLINICAL CASES 189
51. Жизномірська О. Я. ПСИХІЧНЕ ЗДОРОВ'Я ПЕДАГОГА ТА ЙОГО РЕСУРСНІСТЬ.....193
52. Завгородня О. ГЕНДЕРНА СПЕЦИФІКА СУБ'ЄКТИВНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ В УМОВАХ СИСТЕМНИХ КРИЗ ТА ВІЙНИ.....199
53. Зливков В.Л. ПРОБЛЕМА СТАНОВЛЕННЯ НАРАТИВІВ МІЛІТАРНОЇ ІДЕНТИЧНОСТІ УКРАЇНЦІВ 203
54. Захлинюк М.С. ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ФОРМУВАННЯ ДОВІРИ ТА ЕМОЦІЙНОЇ ЗАЛУЧЕНОСТІ У ВЗАЄМОДІЇ ЛЮДИНИ З НЕЙРОМЕРЕЖЕВИМИ СИСТЕМАМИ 207
55. Здоровець Т. Г. ДИТЯЧА ПСИХІЧНА ТРАВМА: ТЕОРЕТИЧНІ ПІДХОДИ ТА ПСИХОКОРЕКЦІЙНИЙ ПОТЕНЦІАЛ ІГРОВОЇ ТЕРАПІЇ.....212
56. Зоць Л.В. ОСОБЛИВОСТІ ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я ПІДЛІТКІВ В УМОВАХ НЕВИЗНАЧЕНОСТІ 215
57. Ільєнко М. Л. ПРОБЛЕМА ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ ОСОБИСТОСТІ 219
58. Кавецький В.Є. ПЕДАГОГ І ЕКЗИСТЕНЦІЙНІ ДАНОСТІ В УМОВАХ НОВИХ СУСПІЛЬНИХ ВИКЛИКІВ.....224
59. Кавецький В.Є. ОСОБЛИВОСТІ ПІДГОТОВКИ ПЕДАГОГІВ ДО ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНОЇ САМОПІДТРИМКИ ТА ПІДТРИМКИ УЧАСНИКІВ ОСВІТНЬОГО ПРОЦЕСУ В УМОВАХ НОВИХ СУСПІЛЬНИХ ВИКЛИКІВ 228

60. Карабута І.М. ПСИХОЛОГІЧНІ РЕСУРСИ ВІДНОВЛЕННЯ ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я ОСОБИСТОСТІ В УМОВАХ ХРОНІЧНОГО СТРЕС 232
61. Квелінська І. Л. ВЗАЄМОЗВ'ЯЗОК ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ ТА АГРЕСИВНОСТІ ОСОБИСТІ В ПІДЛІТКОВОМУ ВІЦІ 235
62. Кіщенко Я.В. ДИТЯЧІ СТРАХИ ТА ЇХ ПРОФІЛАКТИКА....240
63. Кіяшко Н.В. МОТИВИ НАДАННЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ДОПОМОГИ ПСИХОЛОГАМИ-ВОЛОНТЕРАМИ КРИЗОВОЇ ТЕЛЕФОННОЇ ЛІНІЇ .243
64. Коваленко В. М. ТРИРІВНЕВА МОДЕЛЬ ПСИХОЛОГІЧНОГО СУПРОВОДУ ВИСОКОКВАЛІФІКОВАНИХ ВИМУШЕНИХ МІГРАНТІВ У СИТУАЦІЇ BRAIN WASTE....246
65. Копилов С.О. МІЛІТАРНА САМОІДЕНТИФІКАЦІЯ ЯК ЧИННИК ПСИХОЛОГІЧНОЇ СТІЙКОСТІ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ....251
66. Корман М. М. ОСОБЛИВОСТІ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПІДТРИМКИ ПІДЛІТКІВ В УМОВАХ ВІЙНИ....256
67. Коров'яковська К.С. ПОНЯТТЯ РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ В СУЧАСНІЙ ПСИХОЛОГІЧНІЙ НАУЦІ....259
68. Косовська К. К. ПСИХІЧНЕ ЗДОРОВ'Я ТА РЕЗИЛІЄНТНІСТЬ РІЗНИХ ВІКОВИХ І СОЦІАЛЬНИХ ГРУП В УМОВАХ ВОЄННОЇ НЕВИЗНАЧЕНОСТІ: ЦІННІСНО-СМИСЛОВИЙ АСПЕКТ 265
69. Котух О.В. ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ МІЖ ПСИХОЛОГІЧНИМ БЛАГОПОЛУЧЧЯМ ТА ІДЕНТИЧНІСТЮ 269
70. Кошіль А. І. ONLINE SELF-REGULATION AND AGENCY: MAINTAINING MENTAL HEALTH IN DIGITAL REALITIES 273
71. Кошова І.В. РЕЗИЛЬЄНТНІСТЬ ГРУП ТА СПІЛЬНОТ: СОЦІАЛЬНІ ЗВ'ЯЗКИ ТА СІМЕЙНІ ПРОЦЕСИ ЯК РЕСУРС СТІЙКОСТІ....275
72. Крапівцова Л.В. ВЗАЄМОЗВ'ЯЗОК ТРИВОЖНОСТІ, МЕХАНІЗМІВ ПСИХОЛОГІЧНОГО ЗАХИСТУ ТА КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ ОСОБИСТОСТІ 279
73. Кресан О.Д. СТРЕС ВІЙНИ ЯК ЧИННИК НЕГАТИВНИХ ПЕРЕЖИВАНЬ ОСОБИСТОСТІ....282
74. Крутій Л. Д. СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНІ ЧИННИКИ КРИЗИ СЕРЕДНЬОГО ВІКУ ЖІНОК 287
75. Кривошеєва А.О. ВПЛИВ ІНТЕНСИВНОСТІ КОРИСТУВАННЯ ІНТЕРНЕТОМ НА РІВЕНЬ ТРИВОЖНОСТІ У ДОРОСЛОМУ ВІЦІ 292
76. Кугенко О. І. ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ПІДЛІТКОВОГО ВІКУ ЯК ПЕРІОДУ АКТИВІЗАЦІЇ АГРЕСИВНИХ ТЕНДЕНЦІЙ....294

77. Куцик А.В. ЕМОЦІЙНА ДИСРЕГУЛЯЦІЯ ЯК ЧИННИК ДЕСТРУКТИВНОЇ ФІНАНСОВОЇ ПОВЕДІНКИ: ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНИЙ АНАЛІЗ.....297
78. Кучеренко І. А. ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ МОЛОДІ З ВИСОКИМ РІВНЕМ ТРИВОЖНОСТІ.....300
79. Кушнір Наталія СОЦІАЛЬНО-ЕМОЦІЙНЕ ТА ЕТИЧНЕ НАВЧАННЯ ЯК ПРОАКТИВНА СТРАТЕГІЯ ПІДТРИМКИ ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я ОСОБИСТОСТІ В УМОВАХ НЕВИЗНАЧЕНОСТІ.....303
80. Ладовська А.О. ОСОБЛИВОСТІ РОЗВИВАЛЬНОЇ РОБОТИ З ДІТЬМИ З РОЗЛАДАМИ АУТИСТИЧНОГО СПЕКТРА.....306
81. Лебедько О.Є. КОМПЛЕКСНА ПСИХОКОРЕКЦІЙНА ПРОГРАМА НА ОСНОВІ АРТ-ТЕРАПІЇ ДЛЯ ЗНИЖЕННЯ РІВНЯ ТРИВОЖНОСТІ (НА ПРИКЛАДІ ГРУПИ ДІТЕЙ МІСТА ЧЕРНІГІВ).....308
82. Литвин А. А. ХВОРОБА СУЧАСНОСТІ: ГЕМБЛІНГ – РІЗНОВИД АДИКТИВНОЇ ПОВЕДІНКИ 312
83. Литвиненко Людмила ВІДНОВЛЕННЯ ПРОФЕСІЙНОЇ ІДЕНТИЧНОСТІ ПСИХОЛОГА: ВИКЛИКИ ВІЙНИ ТА ПОШУК ОПОР 314
84. Литовченко Н.Ф. ПРОБЛЕМА ЕМОЦІЙНОЇ СТАБІЛЬНОСТІ У ПІЗНАВАЛЬНІЙ ДІЯЛЬНОСТІ ОСОБИСТОСТІ 318
85. Лі А.М. РОЛЬ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПІДРИМКИ БАТЬКІВ У ЗБЕРЕЖЕННІ ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я В УМОВАХ СИТУАЦІЇ НЕСТАБІЛЬНОСТІ 322
86. Лі А.М. МАТЕРИНСТВО ЯК ПСИХОЛОГІЧНИЙ ЧИННИК САМОРЕАЛІЗАЦІЇ ЖІНКИ В СИТУАЦІЇ НЕСТАБІЛЬНОСТІ 324
87. Лукомська С.О. ПСИХОЛОГІЧНІ МЕХАНІЗМИ ВІДНОВЛЕННЯ КОЛЕКТИВНОГО ФУНКЦІОНУВАННЯ ПІСЛЯ МАСОВИХ ВТРАТ...327
88. dr Magdalena Leżucha BETWEEN DEMANDS AND OVERLOAD: ON THE WELL-BEING OF PRIMARY SCHOOL TEACHERS IN TIMES OF SOCIAL AND EDUCATIONAL CRISES 332
89. Мазуренко Т.М. СИНЕРГІЯ ВНУТРІШНІХ ТА ЗОВНІШНІХ РЕСУРСІВ У ФОРМУВАННІ РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ ПІДЛІТКІВ ІЗ ДОСВІДОМ ВИМУШЕНОЇ МІГРАЦІЇ 334
90. Маковецька І.О. ОБМЕЖЕННЯ ВИКОРИСТАННЯ РІДНОЇ МОВИ ЯК ПСИХОЛОГІЧНИЙ ЧИННИК ПОРУШЕННЯ ІДЕНТИЧНОСТІ.....340
91. Максименко О.М. ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ЕМОЦІЙНОЇ СФЕРИ ОСОБИСТОСТІ СОЦІАЛЬНИХ ПРАЦІВНИКІВ В УМОВАХ ВІЙНИ 343

92. Максимов М.В. СКЛАДОВІ ТА МЕХАНІЗМИ РОЗВИТКУ ПСИХОЛОГІЧНОЇ СТІЙКОСТІ.....346
93. Малиш В.В. ОСОБЛИВОСТІ ПСИХОЛОГІЧНОЇ СТІЙКОСТІ ПІДЛІТКІВ 349
94. Мамаєнко Д. А. ВЗАЄМОЗВ'ЯЗОК ОСОБИСТІСНИХ РИС ТА ПРОКРАСТИНАЦІЇ У ЮНАЦЬКОМУ ВІЦІ 353
95. Марущак Т.В. ОСОБЛИВОСТІ РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ ОСОБИСТОСТЕЙ ДОПОМАГАЮЧИХ ПРОФЕСІЙ.....356
96. Маслюкова С. В. ПСИХОЛОГІЧНА ГОТОВНІСТЬ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ ДО ЕКСТРЕМАЛЬНИХ СИТУАЦІЙ.....359
97. Мельничук Д.М. ПСИХІЧНЕ ЗДОРОВ'Я ТА СМИСЛОЖИТТЄВІ ОРІЄНТАЦІЇ ОСОБИСТОСТІ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ ТА ВИМУШЕНОЇ МІГРАЦІЇ 364
98. Medintsev V. O. RATIOHUMANISTIC METHODOLOGY OF A PROFESSIONAL IN MENTAL HEALTH RESEARCH AND MAINTENANCE.....366
99. Михайлова О. І. ЕКЗИСТЕНЦІЙНО-НАРАТИВНІ ВИМІРИ СТАНОВЛЕННЯ ЗРІЛОЇ ОСОБИСТОСТІ У ПРОЦЕСІ ЖИТТЄТВОРЕННЯ 372
100. Могілко О. М. ОСОБЛИВОСТІ САМОРЕГУЛЯЦІЇ ОСІБ, ЩО ПОСТРАЖДАЛИ ВІД ВІЙНИ.....375
101. Морозова Л.О. ОСОБЛИВОСТІ ЕМОЦІЙНОЇ СФЕРИ ДІТЕЙ ІЗ РОЗЛАДАМИ АУТИСТИЧНОГО СПЕКТРУ 379
102. М'ясникова Ю.Г. ПСИХІЧНЕ ЗДОРОВ'Я ОСОБИСТОСТІ У КРИЗОВИХ ЖИТТЄВИХ УМОВАХ 382
103. Наконечна М.М. ІНТЕРСУБ'ЄКТНІСТЬ ЯК РЕСУРС ПСИХОЛОГІЧНОГО ЗДОРОВ'Я.....386
104. Неронська Н. І. ОСОБЛИВОСТІ ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ ДОРОСЛИХ ЖІНОК У СИТУАЦІЇ НЕВИЗНАЧЕНОСТІ.....388
105. Ніжельська А. ОСОБЛИВОСТІ АГРЕСИВНОЇ ПОВЕДІНКИ ПІДЛІТКІВ В УМОВАХ НЕВИЗНАЧЕНОСТІ 391
106. Нікашкіна Н.В. ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ МОТИВАЦІЇ ПІДЛІТКІВ ДО НАВЧАННЯ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ 394
107. Овчаренко П. В. ФОРМУВАННЯ СТРУКТУРНО-ФУНКЦІОНАЛЬНИХ ХАРАКТЕРИСТИК МИСЛЕННЯ В ПСИХОЛОГО-ПІЗНАВАЛЬНОМУ КОНТЕКСТІ.....396

108. Олексієнко Н.В. ВПЛИВ ТЕМПЕРАМЕНТУ ТА ТИПУ ОСОБИСТОСТІ НА ПРОФЕСІЙНЕ САМОВИЗНАЧЕННЯ СТАРШОКЛАСНИКІВ.....399
109. Оленчук І.О. ПСИХОЛОГІЧНА РЕГУЛЯЦІЯ АГРЕСИВНОЇ ПОВЕДІНКИ ПІДЛІТКІВ 404
110. Олійник Є. О. ЦІННІСНІ ОРІЄНТАЦІЇ ЯК ВНУТРІШНІЙ РЕСУРС РОЗВИТКУ ОСОБИСТОСТІ 411
111. Олійник Р. Ю. ПРОБЛЕМА СТІЙКОСТІ ОСОБИСТОСТІ У МІЖОСОБИСТІСНІЙ ВЗАЄМОДІЇ.....415
112. Оліфіренко В. В. ІНДИВІДУАЛЬНІ ОСОБЛИВОСТІ ПІДЛІТКІВ З ВИСОКИМ РІВНЕМ ДЕПРЕСІЇ.....420
113. Омельченко В. ПСИХОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ ВІДНОСЛЕННЯ ЖИТТЄСТІЙКОСТІ ОСОБИСТОСТІ У КРИЗОВИХ ОБСТАВИНАХ 424
114. Орлова К. В. ФОРМУВАННЯ СУЧАСНИХ МЕТОДІВ САМОРЕГУЛЯЦІЇ ТА РЕЛАКСАЦІЇ ДЛЯ ЗНИЖЕННЯ СТРЕСУ 428
115. Осипенко Д. А. ПСИХОЛОГІЧНІ ЧИННИКИ ВИВЧЕННЯ ІНОЗЕМНОЇ МОВИ У ЕМІГРАНТІВ.....431
116. Отава Н. М. ЕМОЦІЙНИЙ ІНТЕЛЕКТ ЯК ПСИХОЛОГІЧНИЙ РЕСУРС ЖІНКИ В ПЕРІОД ЗРІЛОСТІ: ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ.....435
117. Патюта А.В. ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ВИНИКНЕННЯ СТІЙКИХ СТРАХІВ У ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ.....439
118. Пашковська А. О. ФАКТОРНИЙ АНАЛІЗ У СТРУКТУРНОМУ ДОСЛІДЖЕННІ ТРИВОЖНОСТІ ТА СТРЕСОСТІЙКОСТІ 442
119. Перепада К. В. ОСОБЛИВОСТІ ВПЛИВУ СОЦІАЛЬНИХ МЕРЕЖ НА САМОУСВІДОМЛЕННЯ ОСОБИСТОСТІ 449
120. Півець Л. В. ПСИХОЛОГІЧНІ РЕСУРСИ ЕМОЦІЙНОЇ СТІЙКОСТІ ОСІБ ЮНАЦЬКОГО ВІКУ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ.....452
121. Підлужна М.І. ВТРАТА ДОМУ ЯК КРИЗА ОСОБИСТІСНОЇ ТА ПРОСТОРОВОЇ ІДЕНТИЧНОСТІ.....456
122. Пісоцька Л. М. ЕМОЦІЙНИЙ ІНТЕЛЕКТ ЯК РЕСУРС РОЗВИТКУ ОСОБИСТОСТІ 459
123. Пісоцький О. П. САМОСВІДОМІСТЬ У КОНТЕКСТІ ЖИТТЄВОГО ШЛЯХУ ОСОБИСТОСТІ 464
124. Поклад С.В. Забаровська С.М. ПСИХОЕМОЦІЙНИЙ СТАН ТА ПОТРЕБИ У ПСИХОЛОГІЧНІЙ ПІДТРИМЦІ УЧАСНИКІВ ОСВІТНЬОГО ПРОЦЕСУ В ЗАКЛАДАХ ПРОФЕСІЙНОЇ ОСВІТИ.....469

125. Поліщук О.М. ТРАНСФОРМАЦІЙНА РОЛЬ ПОЗИТИВНОГО МИСЛЕННЯ У РОЗВИТКУ ЕМОЦІЙНОЇ СТІЙКОСТІ ТА МЕНТАЛЬНОГО ЗДОРОВ'Я 473
126. Понька Т. ДО ПРОБЛЕМИ ПРОФЕСІЙНОГО ВИГОРАННЯ У МЕДИЧНИХ ПРАЦІВНИКІВ.....477
127. Пудовкіна Я. О. ДОСЛІДЖЕННЯ РОЛІ САМОРЕГУЛЯЦІЇ У ЗБЕРЕЖЕННІ ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я 479
128. Пустовойтова М.В. ВПЛИВ АВТОРСЬКОЇ КАЗКИ НА ГАРМОНІЗАЦІЮ ПСИХОЕМОЦІЙНОГО СТАНУ ДИТИНИ В ПРОЦЕСІ ПЛЕКАННЯ ПАТРІОТИЧНИХ ПОЧУТТІВ.....485
129. Пушенко О. ПСИХОЛОГІЧНІ ДЕТЕРМІНАНТИ ПРОЯВІВ СПІВЗАЛЕЖНОЇ ПОВЕДІНКИ У ЖІНОК.....489
130. Рень Л.В. КОНЦЕПТ СОЦІАЛЬНОГО КАПІТАЛУ У ГРУПАХ ПІДТРИМКИ 492
131. Романєєва А.В. ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНІ АСПЕКТИ РОЗВИТКУ УВАГИ ДОШКІЛЬНИКІВ У ПРОЦЕСІ ВПРОВАДЖЕННЯ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНИХ ІГОР 497
132. Романова О. Б. ПРИЙНЯТТЯ ЕМОЦІЙ ЯК ЧИННИК СУБ'ЄКТИВНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ 502
133. Романовська О.О. ПСИХОЛОГІЧНА ПІДТРИМКА ОСІБ, ЩО ПЕРЕЖИВАЮТЬ САМОТНІСТЬ: СТРАТЕГІЇ ЗБЕРЕЖЕННЯ ТА ВІДНОВЛЕННЯ ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я У КРИЗОВИХ УМОВАХ..505
134. Руденко Д. П. СОЦІАЛЬНА ТРИВОЖНІСТЬ ТА ЇЇ ЗНАЧЕННЯ У РОЗВИТКУ КОМУНІКАТИВНИХ БАР'ЄРІВ ЮНАКІВ 508
135. Рудика В.Ю. ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ПРОФЕСІЙНОГО ВИГОРАННЯ У ПЕДАГОГІЧНИХ ПРАЦІВНИКІВ 512
136. Рудовська О. В. ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ БОЙОВОГО СТРЕСУ ТА ЙОГО ВПЛИВ НА ПСИХІЧНЕ ЗДОРОВ'Я ВІЙСЬКОВИХ.....514
137. Савка В. С. СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНІ НАСЛІДКИ ВТРАТИ РОБОТИ ЯК ЧИННИК ПОРУШЕННЯ ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я ОСОБИСТОСТІ В УМОВАХ СОЦІАЛЬНОЇ НЕСТАБІЛЬНОСТІ 517
138. Савченко Л. П. ПСИХОЛОГІЧНІ РЕСУРСИ ОСОБИСТОСТІ В УМОВАХ ТРИВАЛОГО СТРЕСУ.....521
139. Салій В. О. ОСОБЛИВОСТІ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ ДОШКІЛЬНИКІВ З РДА.....526

140. Салміна Т.Г. РОЛЬ ІНФОРМАЦІЙНОГО ПРОСТОРУ В ФОРМУВАННІ КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ ПІДЛІТКІВ В УМОВАХ ВІЙНИ 528
141. Самокіша А. В. ПСИХОЛОГІЧНІ НАСЛІДКИ БОЙОВОГО ДОСВІДУ ТА ТРАВМАТИЧНИХ ПОДІЙ У ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ.....532
142. Сватенкова Т.І. ПСИХОЛОГІЧНИЙ ПОТЕНЦІАЛ ПІДЛІТКА ЯК АКТУАЛЬНИЙ РЕСУРС РОЗВИТКУ СУСПІЛЬСТВА 535
143. Семака І. М. ВІДНОВЛЕННЯ ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я ПІДЛІТКІВ ЧЕРЕЗ МОДЕЛЬ «ОБ'ЄДНУЮЧИЙ МІСТ» 541
144. Силенок В.В. ОСОБЛИВОСТІ ВИКОРИСТАННЯ АРТ-ТЕРАПЕВТИЧНИХ ПРАКТИК В РОБОТІ З МОЛОДШИМИ ШКОЛЯРАМИ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ 544
145. Сипливий А.М. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ СЕНСО-ЖИТТЄВИХ ЦІННОСТЕЙ ОСОБИСТОСТІ..548
146. Скобєлєва В.М. ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ПРОЯВУ СТРЕСУ У ДІТЕЙ ПІДЛІТКОВОГО ВІКУ В УМОВАХ ВІЙНИ.....552
147. Скок М. В. ПСИХОЛОГІЧНИЙ ДОБРОБУТ ПСИХОТЕРАПЕВТІВ ЯК ПІДГРУНТЯ ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я 556
148. Скок С. ОСОБИСТІСНІ ПРЕДИКТОРИ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОЇ АДАПТАЦІЇ ЕМІГРАНТІВ ЯК ФАКТОР ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я 559
149. Сліпак С. М. ФОРМУВАННЯ УЗАЛЕЖНЕНОЇ ПОВЕДІНКИ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ У КОНТЕКСТІ ВИСНАЖЕННЯ АДАПТАЦІЙНИХ РЕСУРСІВ 561
150. Слободянюк І.С. ВПЛИВ ВИМУШЕНОЇ МІГРАЦІЇ НА ПСИХІЧНИЙ СТАН ЛЮДИНИ 564
151. Солдатенко Л. В. СТРЕС ЯК РЕСУРС: ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ТА ІНСТРУМЕНТИ ПІДТРИМКИ ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я В УМОВАХ НЕВИЗНАЧЕНОСТІ.....567
152. Стасюк С. А. СОЦІАЛЬНІ БАР'ЄРИ У МІЖОСОБИСТІСНОМУ СПІЛКУВАННІ 569
153. Стельмащук Ю. І. ОСОБЛИВОСТІ ВЗАЄМОДІЇ КАПЕЛАНІВ З ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦЯМИ 574
154. Степура Є. В. РОЛЬ ОПТИМІЗМУ У ПОСТТРАВМАТИЧНОМУ ЗРОСТАННІ ОСОБИСТОСТІ.....578
155. Стуканов Д.С. МОРАЛЬНІ ЯКОСТІ ЯК ЧИННИК ЕМОЦІЙНОЇ СТІЙКОСТІ ОСОБИСТОСТІ В УМОВАХ НЕВИЗНАЧЕНОСТІ 580

156. Тимошенко О.А. ПСИХОЛОГІЧНА БЕЗПЕКА ЯК ЧИННИК ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я ОСОБИСТОСТІ 586
157. Хоминич К.В. ЛІДЕРСТВО ПІДЛІТКІВ:ГЕНДЕРНІ ОСОБЛИВОСТІ ТА ЗАКОНОМІРНОСТІ ПРОЯВУ 593
158. Хомко Д. І. ОСОБЛИВОСТІ ПСИХОЛОГІЧНОЇ КОРЕКЦІЇ ПОСТСТРЕСОВИХ СТАНІВ У МОЛОДІ 595
159. Цигура Г. О. УСПІХ СПОРТСМЕНА В УМОВАХ СУЧАСНИХ ВИКЛИКІВ: ВПЛИВ АРОМАТЕРАПІЇ 599
160. Чайка В.О. ПСИХОСОМАТИЧНА ДЕТЕРМІНАЦІЯ СОМАТИЧНОГО ЗДОРОВ'Я: ПСИХОФІЗІОЛОГІЧНИЙ АНАЛІЗ ВПЛИВУ ЕМОЦІЙ.....602
161. Чайка О.І. ФЕНОМЕН ПСИХОЛОГІЧНОЇ СТІЙКОСТІ У ВІТЧИЗНЯНІЙ І ЗАРУБІЖНІЙ ЛІТЕРАТУРІ 604
162. Чепела К. О. ПСИХОЛОГІЧНІ ДЕТЕРМІНАНТИ СТРЕСОСТІЙКОСТІ У ПІДЛІТКОВОМУ ВІЦІ 607
163. Чередниченко Г.В. РОЛЬ РЕФЛЕКСІЇ ТА РУМІНАЦІЇ У ПЕРЕЖИВАННІ ЖАЛЮ ЩОДО ВІДХИЛЕНИХ ЖИТТЄВИХ АЛЬТЕРНАТИВ 609
164. Чмихун Н.А. ДО ПИТАННЯ ПРО ОСОБЛИВОСТІ РОЗВИТКУ ІНТЕЛЕКТУ В ДОРОСЛОМУ ВІЦІ 612
165. Чугай М. А. ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ РОЗВИТКУ САМООЦІНКИ У ПІДЛІТКОВОМУ ВІЦІ 618
166. Чумак Т. В. ТЕРАПЕВТИЧНИЙ ПОТЕНЦІАЛ МУЗИЧНОГО МИСТЕЦТВА У РОБОТІ З ДІТЬМИ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ 621
167. Чупахіна М. ВІДСУТНІЙ БАТЬКО ТА ЙОГО ВПЛИВ НА ДОЧКУ 624
168. Чучвага І. О. РОЛЬ ШКІЛЬНОГО ПСИХОЛОГА У ФОРМУВАННІ ЦИФРОВОЇ БЕЗПЕКИ ТА ЕМОЦІЙНОЇ СТІЙКОСТІ УЧНІВ В УМОВАХ ЗРОСТАННЯ ОНЛАЙН-РИЗИКІВ.....627
169. Шевченко А. В. ПСИХОЕМОЦІЙНИЙ СТАН ОСОБИСТОСТІ В УМОВАХ ВОЄННОЇ НЕСТАБІЛЬНОСТІ: РЕСУРСИ АДАПТАЦІЇ ТА ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ 630
170. Шевченко В.О. ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ПРОЯВУ ДЕПРЕСИВНОСТІ У ЮНАЦЬКОМУ ВІЦІ 632
171. Шейко Г.Д. ВПЛИВ ВІЙНИ НА ПСИХІЧНИЙ РОЗВИТОК МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ 634
172. Шелудько А.С. ПЕТРИКІВСЬКИЙ РОЗПИС ЯК АРТ-ТЕРАПЕВТИЧНИЙ ЗАСІБ ВІДНОВЛЕННЯ ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я ОСОБИСТОСТІ 639

173. Шилан Є.С. ОСОБЛИВОСТІ ЕМОЦІЙНИХ ПЕРЕЖИВАНЬ ДОРОСЛИХ ЖІНОК В УМОВАХ ВОЄННОГО СТРЕСУ 641
174. Шкуліпа Л. М. ШЛЯХИ ПОДОЛАННЯ ТА ПРОФІЛАКТИКИ ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ ПРАЦІВНИКІВ ЖИТЛОВО-КОМУНАЛЬНОГО ГОСПОДАРСТВА 643
175. Шокун Д.М. ПОСТТРАВМАТИЧНИЙ СТРЕСОВИЙ РОЗЛАД У ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ: ВЗАЄМОЗВ'ЯЗОК ІЗ ДЕПРЕСИВНІСТЮ ТА СПРИЙНЯТИМ СТРЕСОМ.....647
176. Шпітько А.С. ТОЛЕРАНТНІСТЬ ДО НЕВИЗНАЧЕНОСТІ ЯК ЧИННИК ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ ОСОБИСТОСТІ.....650
177. Яловенко О. Б. ВПЛИВ СУСПІЛЬНИХ ТРАНСФОРМАЦІЙ НА ПСИХОЛОГІЧНЕ БЛАГОПОЛУЧЧЯ СУЧАСНОЇ МОЛОДІ.....654
178. Яновська А.А. ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ ТРИВОЖНОСТІ ТА ЛАТЕНТНОЇ АГРЕСІЇ У ДОРОСЛИХ В УМОВАХ ВОЄННОГО ДИСТРЕСУ 657
179. Янок І. В. ВНУТРІШНЬООСОБИСТІСНИЙ КОНФЛІКТ У ПЕРІОД КРИЗИ СЕРЕДИНИ ЖИТТЯ ЯК ДЕТЕРМІНАНТА ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я ОСОБИСТОСТІ 659
180. Яроцька М. Ю. ПСИХОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ РЕЗИЛЬЄНТНІСТЬ МОЛОДІ В УМОВАХ НЕВИЗНАЧЕНОСТІ 662
181. Гетьман Т. О. КОМУНІКАТИВНА КОМПЕТЕНТНІСТЬ ТА ОСОБЛИВОСТІ ЇЇ ПРОЯВУ У ПРОФЕСІЇ ПСИХОЛОГА.....666
182. Ковтун А. Ю. ОСОБЛИВОСТІ ВЗАЄМОДІЇ АУТИЧНИХ ДІТЕЙ З СОЦІАЛЬНИМ ОТОЧЕННЯМ.....668
183. Щотка О. П. СПІЛЬНА ТРАВМАТИЧНА РЕАЛЬНІСТЬ В ОСВІТНЬОМУ ПРОСТОРІ: ПОРІВНЯННЯ З ТЕРАПЕВТИЧНИМ КОНТЕКСТОМ.....673

Андрєєва Я.Ф.

кандидатка психологічних наук, доцентка,
завідувачка кафедри психології ЧНУ імені Юрія Федьковича,
м.Чернівці, Україна

ПСИХОЛОГІЧНО ЧУТЛИВЕ КЕРІВНИЦТВО (ЛІДЕРСТВО) ЯК ЧИННИК МЕНТАЛЬНОГО ЗДОРОВ'Я ПЕРСОНАЛУ ОРГАНІЗАЦІІ В УМОВАХ КРИЗИ

Повномасштабна війна, яка триває п'ятий рік поспіль, тотальний стрес, викликаний загрозою життю, невизначеністю майбутнього, втратами, інформаційним перевантаженням, вимушеною адаптацією до нових умов та інші чинники суттєво позначаються на функціонування організацій і психологічному стані їх персоналу. Окрему загрозу становить розвиток ПТСР, що може виникати як у безпосередніх учасників бойових дій, так і у цивільних працівників. У таких умовах збереження ментального здоров'я працівників організацій стає не лише гуманітарним завданням, а й стратегічною умовою ефективності їх життєдіяльності. Актуальні дослідження проблематики ментального здоров'я акцентують увагу на визначенні ефективних підходів до психологічної підтримки ментального здоров'я персоналу організацій в умовах війни, обгрунтуванні практичних рекомендацій щодо їх впровадження в практику управління організаціями.

Сучасна організація може проявлятися і проявляється важливим ресурсом стабільності і підтримки її персоналу. Ефективна підтримуюча адміністративна політика передбачає: 1) створення безпечного психологічного середовища; 2) відкриту комунікацію і прозорість управлінських рішень; 3) гнучкість умов організаційної життєдіяльності (робочих умов); 4) підтримку балансу між роботою та особистим життям. Важливим є формування корпоративної культури, в якій звернення за психологічною допомогою не стигматизується, а, навпаки, підтримується. [1;3; 4; 5].

Вітчизняні дослідження у сфері організаційної психології демонструють значну увагу до проблеми забезпечення психічного здоров'я персоналу в умовах війни. Зокрема, у працях [1; 2; 3 та ін.] обґрунтовано роль психологічних технологій, управлінських рішень та копінг-стратегій як ключових інструментів підтримки благополуччя працівників

Один із ключових ресурсів збереження ментального здоров'я персоналу організації знаходять у феномені психологічно чутливого керівництва (лідерства). Психологічно чутливе керівництво (лідерство) розглядається як стиль управління, що поєднує емпатію, усвідомлення психологічних потреб працівників та створення підтримувального організаційного середовища. Воно тісно пов'язане з концепціями інклюзивного та залучаючого лідерства, які демонструють позитивний вплив на благополуччя співробітників і зниження емоційного виснаження. У сучасних зарубіжних дослідженнях психологічно чутливе лідерство розглядається через призму емпатійного та підтримувального лідерства. Результати психологічних досліджень феноменів керівництва (лідерства) в організаціях однозначно свідчить, що поведінка керівника (в безпечних і кризових умовах життєдіяльності організації) значною мірою визначає рівень психологічного благополуччя персоналу, а саме: емпатійні лідери позитивно впливають на психологічне благополуччя, задоволеність роботою та продуктивність персоналу [4;5]. Водночас емпіричні дослідження підтверджують, що стиль лідерства є ключовим фактором психічного здоров'я працівників, зокрема через організаційні впливи, які спираються на психологічні механізми зниження стресу та підвищення організаційної підтримки [6].

Найбільш виразні характеристики психологічно чутливого керівництва (лідерства):

1) в першу чергу зазначимо, що психологічний стан самого лідера безпосередньо впливає на стиль управління та організаційну культуру; численні психологічні дослідження підтверджують, що благополуччя керівника є важливим предиктором здорового робочого середовища;

емпатійна взаємодія та підтримка персоналу позитивно впливає на зниження психологічного дистресу та формування відчуття приналежності до команди;

сприяння формуванню відчуття психологічної безпеки, що проявляється у здатності працівників організації бути відкритими у професійному, діловому спілкування;

формування управлінської політики, спрямованої на пріоритетність ментального здоров'я працівників організації;

розвивальний зворотній зв'язок від керівника, а також узгодження когнітивних стилів і комунікацій, що позитивно впливає на зменшення невизначеності і сприяє збереженню психологічних ресурсів працівниікв.

В умовах війни психологічно чутливе керівництво (лідерство) набуває особливої актуальності, оскільки персонал організацій перебуває у стані хронічного стресу та невизначеності і лідер у даному контексті виконує не лише управлінську, а й стабілізаційну функцію. Його поведінка спрямована на забезпечення: 1) емоційного «контейнерування» переживань команди; 2) підтримку відчуття безпеки та передбачуваності; 3) збереження сенсу професійної діяльності; 4) баланс між результативністю діяльності та збереженням людського ресурсу.

Таким чином, психологічно чутливе лідерство виступає важливим механізмом профілактики професійного вигорання, зниження рівня тривожності та підтримки резильєнтності персоналу[4; 5; 6]

Психологічно чутливе керівництво (лідерство) є необхідною складовою ефективного управління в умовах кризових трансформацій. Воно забезпечує не лише підтримку ментального здоров'я працівників, а й підвищує стійкість організації загалом. Подальші дослідження можуть бути спрямовані на розробку адаптованих моделей такого лідерства з урахуванням специфіки воєнного контексту.

Література

1. Карамушка Л. М. Психічне здоров'я персоналу організацій в умовах війни. Київ : Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 2023. URL: https://lib.iitta.gov.ua/737839/

2. Карамушка Л. М. Тренінг розвитку продуктивних копінг-стратегій в контексті забезпечення психологічного здоров'я та благополуччя освітнього персоналу в умовах війни // Організаційна психологія. Економічна психологія. 2024. № 1 (31)

3. Креденцер О. В. Тренінг розвитку професійної самоефективності персоналу освітніх організацій в контексті забезпечення їхнього психологічного здоров'я та благополуччя в умовах війни // Організаційна психологія. Економічна психологія. 2024. № 1 (31). С. 50–59.

4. Muss C., Tüxen D., Fürstenau B. Empathy in leadership: a systematic literature review on the effects of empathetic leaders in organizations // Management Review Quarterly. 2025.

5. Whither compassionate leadership? A systematic review // Management Review Quarterly. 2023.

6. Zanchetta M., Fellner S., Traut-Mattausch E. Leadership and employee mental health: a Job Demands–Resources perspective // Gruppe. Interaktion. Organisation. 2026.

Анненков В.М.

Здобувач ІІІ курсу третього рівня вищої освіти, спеціальність «Психологія», кафедра психології Державного торговельно-економічного університету м. Київ, Україна

Науковий керівник – доктор педагогічних наук, професор, професор кафедри психології Державного торговельно-економічного університету **Юник І. Д.**

ЗНАЧЕННЯ КРЕАТИВНОСТІ ДЛЯ ПІДТРИМКИ ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ ОСОБИСТОСТІ

Психологічне благополуччя в сучасній українській психології розглядається як багатовимірний, особистісно-смисловий конструкт, що відображає суб'єктивну оцінку людиною власного життя та пов'язаний зі здатністю до самоприйняття, особистісного зростання, побудови позитивних взаємин, автономії, цілеспрямованості й ефективного саморегулювання. У такому розумінні психологічне благополуччя не зводиться лише до ситуативного комфорту чи відсутності негативних переживань, а характеризує рівень внутрішньої узгодженості особистості, її суб'єктності та здатності конструктивно взаємодіяти зі світом.

В умовах соціальної нестабільності та воєнного контексту проблема психологічного благополуччя набуває особливої актуальності. Це зумовлено тим, що саме воно пов'язане зі збереженням цілісності особистості, її адаптаційного потенціалу, стійкості до стресу та смисложиттєвих орієнтацій, які дають змогу людині підтримувати внутрішню рівновагу й продовжувати продуктивне функціонування в складних життєвих обставинах [6].

У цьому контексті креативність доцільно розглядати не лише як здатність продукувати нові ідеї, а як важливий внутрішній ресурс особистості. У сучасних українських дослідженнях вона постає як інтегративна якість, що поєднує когнітивні, емоційно-вольові, мотиваційні та ціннісно-смислові компоненти й сприяє адаптації до життєвих змін, самореалізації, психологічній рівновазі та формуванню самодостатності. Дослідники наголошують, що креативність допомагає людині виходити за межі шаблонних способів реагування, переосмислювати досвід, оновлювати життєві стратегії, підтримувати внутрішню активність і зберігати відчуття авторства власного життя. Саме тому

її можна розглядати як один із психологічних механізмів підтримки благополуччя в умовах невизначеності, напруження та необхідності особистісного вибору [5].

Значення креативності для підтримки психологічного благополуччя підтверджується і результатами емпіричних досліджень українських науковців. Зокрема, А. К. Пічуєва встановила, що креативність є важливим предиктором психологічного благополуччя особистості, а креативні студенти демонструють вищі показники благополуччя за більшістю параметрів порівняно з некреативними [4]. У дослідженні В. І. Лагодзінської показано, що креативність позитивно впливає на когнітивно-емоційний, рефлексивно-особистісний та операційно-функціональний компоненти психологічного здоров'я персоналу освітніх організацій, при цьому найбільш чутливим до її впливу виявився саме рефлексивно-особистісний компонент [2]. Це дає підстави стверджувати, що креативність особливо тісно пов'язана із саморозумінням, особистісною рефлексією, внутрішнім опрацюванням досвіду та розвитком суб'єктної позиції особистості.

Особливо показовими є нові українські дані, отримані в умовах війни. У праці В. І. Лагодзінської доведено, що творче мислення позитивно пов'язане з психологічним благополуччям (r=0,447), стосунками (r=0,333) та загальним суб'єктивним благополуччям (r=0,422), а творче ставлення до професії – з психологічним благополуччям (r=0,403), фізичним здоров'ям і благополуччям (r=0,268), стосунками (r=0,288) та загальним суб'єктивним благополуччям (r=0,386). Окрім того, зростання творчого ставлення до професії пов'язане зі зниженням тривожності (r=-0,264) та фрустрованості (r=-0,255), тоді як розвиток творчого мислення корелює з внутрішнім контролем за станом власного здоров'я [1]. Такі результати є особливо цінними, оскільки демонструють, що креативність виконує не лише розвивальну, а й захисну, стабілізуючу функцію, підтримуючи психологічні ресурси особистості в кризових обставинах.

Важливо й те, що зв'язок між креативністю та благополуччям доцільно розуміти як взаємозумовлений. Окремі сучасні українські дослідження показують, що психологічне здоров'я є підґрунтям готовності до творчої професійної діяльності педагога. На цій підставі можна зробити висновок, що креативність підтримує благополуччя, а достатній рівень психологічного здоров'я, своєю чергою, створює умови для подальшої творчої самореалізації [3]. Отже, йдеться не про однобічний, а про динамічний взаємозв'язок, у межах якого

креативність виступає і ресурсом, і формою конструктивного самовираження особистості.

Отже, значення креативності для підтримки психологічного благополуччя особистості полягає в тому, що вона сприяє гнучкому осмисленню життєвих подій, розширює репертуар способів реагування на труднощі, підтримує внутрішній локус контролю, посилює суб'єктність, сприяє самореалізації та збереженню емоційної рівноваги. На підставі сучасних українських праць креативність варто трактувати не як факультативну рису чи вузько спеціальну здібність, а як вагомий психологічний ресурс, розвиток якого є перспективним напрямом освітніх, консультативних, психопрофілактичних і психокорекційних практик, спрямованих на підтримку особистості в умовах суспільних змін і підвищеного стресу.

Література

1. Лагодзінська В. І. Вплив креативного потенціалу освітнього персоналу на його психічне здоров'я та суб'єктивне благополуччя в умовах війни та у повоєнні роки. *Психологічний часопис*. 2024. Т. 10. № 4(84). С. 44–57. DOI: https://doi.org/10.31108/1.2024.10.4.4.

2. Лагодзінська В. І. Вплив креативності на структурні компоненти психологічного здоров'я персоналу освітніх організацій. *Організаційна психологія. Економічна психологія.* 2022. № 2(26). С. 73–81. DOI: https://doi.org/10.31108/2.2022.2.26.8

3. Павлик Н. В., Радзімовська О. В. Психологічне здоров'я вчителя Нової української школи як підґрунтя його психологічної готовності до творчої професійної діяльності. *Інсайт: психологічні виміри суспільства*. 2023. № 9. С. 130–147. DOI: https://doi.org/10.32999/KSU2663-970X/2023-9-8.

4. Пічуєва А. К. Креативність як предиктор психологічного благополуччя особистості. *Диференціальний підхід у дослідженні професійного самоздійснення особистості*: матер. Всеукр. наук.-практич. конфер. (Одеса, 24–25 березня 2022 р.). Одеса: ФОП Бєлий А. Є., 2022. С. 97–104.

5. Чиж О. Ф. Креативність як ресурсний потенціал особистості в дорослому віці. *Наукові записки*. Серія: Психологія. 2025. № 2. С. 171–176. DOI: https://doi.org/10.32782/cusu-psy-2025-2-24.

6. Шевченко Н. Ф. Психологічне благополуччя особистості: концептуальні межі й сучасні наукові підходи. *Слобожанський науковий вісник.* Серія: Психологія. 2025. № 2. С. 213–219. DOI: https://doi.org/10.32782/psyspu/2025.2.36.

Антоненко О.М.

Директор Навчально-методичного центру психологічної служби у системі освіти Чернігівської області Чернігівського обласного інституту післядипломної педагогічної освіти імені К.Д. Ушинського,
м. Чернігів, Україна

ПОПЕРЕДЖЕННЯ ПРОФЕСІЙНОГО ВИГОРАННЯ ТА УКРІПЛЕННЯ РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ У ПЕДАГОГІВ В УМОВАХ ВІЙНИ

Поняття професійного вигорання. Аналіз особливостей психологічної профілактики професійного вигорання у педагогів. Профілактика та подолання професійного стресу та синдрому «професійного вигорання». Розгляд практичних кейсів професійного вигорання педагогів. Чинники, які впливають на спроможність протистояти зовнішнім викликам.

Групи ризику емоційного та професійного вигорання. Вплив професійних стресів на особистісну деформацію. Етапи, чинники та характерні ознаки професійного вигорання. Вторинна травматизація: основні симптоми, ступені інтенсивності та шляхи подолання. Просвітницька робота у закладах освіти, забезпечення профілактики синдрому професійного вигорання.

Концепція резильєнтності. Резильєнтність як здатність людини або соціальної системи вибудовувати повноцінне життя в складних умовах. Складові феномену резильєнтності. Посилення резильєнтності вчителів. Поняття «безпечний дорослий» як складова формули безпечного освітнього середовища.

Аналіз термінів «професійне вигорання», «резильєнтність», «емоційне вигорання», «професійний стрес» у контексті педагогічної діяльності; розгляд етапів, чинників та характерних ознак професійного вигорання педагогів та шляхів його профілактики; ознайомлення з поняттям вторинної травматизації: основними симптомами, ступенями інтенсивності та шляхами подолання; формування навичок самовідновлення та резильєнтності педагога як складових формули безпечного освітнього середовища та концепції «безпечний дорослий»; ознаки професійного вигорання та формування навичок саморегуляції у педагога; чинники якісного процесу профілактики синдрому професійного вигорання у закладах освіти.

Література

1. Безлюдний О., Комар О., Капелюшна Т., Колісніченко А. ОРГАНІЗАЦІЙНІ СТРАТЕГІЇ РОЗВИТКУ РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ ОСВІТЯН В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ. *Проблеми підготовки сучасного вчителя*. 2(30) (Вер 2024), с. 38–50.
2. Галузяк В., Бойко В. Формування резильєнтності майбутніх учителів як предмет досліджень у зарубіжній психології. Наукові записки Вінницького державного педагогічного університету ім. М. Коцюбинського. Серія: педагогіка і психологія. 2023. Випуск 75. с. 103-114.
3. Денищук І. П. Попередження емоційного вигорання та підвищення стресостійкості педагогів під час війни. *Імідж сучасного педагога*/ 2023 №3 (210), с. 89-95.
4. Ігнатович О.М., Помиткін Е.О., Рибалка В.В., Павлик Н.В., Становських З.Л., Іванова О.В., Радзімовська О.В., Заєць І.В., Шевенко А.М., Татаурова-Осика Г.П. Розвиток психологічної готовності педагогічного персоналу до професійної діяльності в умовах Нової української школи: аналітичні матеріали / за ред. Н.В. Павлик. Київ. 2022. 276 с.
5. 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.
6. Коняхіна А., Гаврик І., Гриценко Н., Гутенко Д., Коропченко Н., Обравит О., Полякова В., Сухомлин Л., Усик Ю., Чорний О. Емоційне вигорання педагогів: методичні рекомендації. Суми: методичний кабінет відділу освіти Сумської районної державної адміністрації. 2016. 60 с.
7. Пахомов І.В. Профілактика професійного та емоційного вигорання педагогічних працівників закладів професійної (професійно-технічної) освіти: навчальний посібник. Біла Церква: БІНПО ДЗВО «УМО» НАПН України, 2024.114 с.
8. Психологічна резильєнтність особистості в умовах війни: колективна монографія/авт. кол.: Ю. Ю. Чистовська [та ін.]; за заг. ред. Ю.Ю. Чистовської, О.В. Куліш.Черкаси: ЧНУ імені Б. Хмельницького, 2024. 168 с.
9. Шпак М. М. Стресостійкість особистості в дискурсі сучасних психологічних досліджень. *Габітус*. 2022. Вип. 39. с. 199-203. - Режим доступу: http://nbuv.gov.ua/UJRN/habit_2022_39_38

Асмолова Т. Ю.

Здобувачка ІІ курсу першого (бакалаврського) рівня вищої освіти,
спеціальність «Психологія», обліково-фінансовий факультет,
Миколаївського національного аграрного університету,
м. Миколаїв, Україна
Науковий керівник – канд. пед. наук, доцент кафедри українознавства та
суспільних наук Миколаївського національного аграрного
університету **Борко Т. М.**

ПРОБЛЕМИ ПСИХОЛОГІЧНОЇ АДАПТАЦІЇ ЛЮДЕЙ ДО ЗМІН НАВКОЛИШНЬОГО СЕРЕДОВИЩА

Психологічна адаптація людей до змін навколишнього середовища є однією з ключових проблем сучасної психології, медицини та соціальних наук, оскільки екологічні зміни дедалі частіше впливають не лише на фізичне здоров'я, а й на емоційний стан, поведінку, відчуття безпеки та життєві перспективи людини. Сучасні міжнародні огляди й доповіді показують, що кліматичні та екологічні зміни вже пов'язані зі зростанням психічного навантаження: від гострого стресу після стихійних лих до тривалої тривоги, депресивних станів, порушень сну, виснаження та почуття безсилля перед масштабом загроз. ВООЗ прямо зазначає, що зміна клімату негативно впливає на психічне здоров'я, а IPCC вказує, що ці наслідки вже спостерігаються в усіх оцінених регіонах світу.

Однією з головних труднощів психологічної адаптації є те, що зміни навколишнього середовища часто мають подвійний характер впливу – прямий і опосередкований. Прямий вплив виникає під час повеней, пожеж, хвиль спеки, посух, штормів та інших екстремальних подій, коли люди переживають страх за життя, втрату близьких, майна, дому або звичного способу життя. Опосередкований вплив розгортається повільніше: через економічну нестабільність, погіршення умов праці, дефіцит ресурсів, зростання соціальної напруги, вимушене переселення, погіршення фізичного самопочуття та хронічний стрес [2, С. 32].

Окрему проблему становлять травматичні реакції на екстремальні природні явища. Після повеней, пожеж, ураганів та інших катастроф у постраждалих часто спостерігаються симптоми посттравматичного стресового

розладу, гострої тривоги, депресії, дратівливості, відчуття втрати контролю та недовіри до майбутнього. Дослідження підкреслюють, що психічні наслідки стихійних лих не обмежуються моментом самої події: вони можуть тривати місяцями й роками, особливо коли людина довго не може відновити житло, роботу, соціальні зв'язки або доступ до базових послуг [3, С. 187].

Ще одним важливим аспектом є так звана екотривога або eco-anxiety хронічне занепокоєння через деградацію довкілля, зміну клімату, втрату природних ресурсів і невизначеність щодо майбутнього. На відміну від посттравматичних реакцій після катастроф, екотривога часто формується навіть у тих людей, які ще не пережили прямої екологічної катастрофи, але постійно стикаються з інформацією про пожежі, посухи, вимирання видів, теплові рекорди та інші загрози. Систематичні огляди показують, що екотривога може корелювати з підвищеним психологічним дистресом, депресивними та тривожними симптомами, особливо серед молоді. Водночас вона не завжди є психічним розладом у вузькому клінічному значенні: інколи це закономірна емоційна відповідь на реальну загрозу, яка стає проблемою тоді, коли починає порушувати повсякденне функціонування.

Психологічна адаптація ускладнюється і тим, що екологічні зміни часто руйнують відчуття «нормальності» світу. Людина потребує передбачуваного середовища, повторюваності сезонів, стабільності місця проживання, зрозумілості майбутнього. Коли ж звичний ландшафт змінюється через посуху, забруднення, вирубування, урбанізацію чи втрату біорізноманіття, у багатьох виникає відчуття втрати «свого місця». У науковій літературі це близьке до поняття *solastalgia* суму і психологічного болю від руйнування знайомого середовища, хоча людина формально залишається вдома [1, С. 106].

Серйозним фактором ризику є вплив спеки та температурних аномалій на психічний стан. Систематичні огляди і метааналізи показують зв'язок між високими температурами, збільшенням кількості звернень по психіатричну допомогу, загостренням вже наявних психічних розладів, порушеннями сну, дратівливістю, агресивністю та загальним погіршенням емоційної регуляції. Особливо вразливими є люди з уже наявними психічними захворюваннями, літні люди, діти, мешканці міст і ті, хто має обмежений доступ до безпечних умов проживання. Це означає, що психологічна адаптація до змін довкілля має включати не тільки психотерапевтичні, а й суто середовищні заходи: захист від

спеки, охолоджувальні простори, корекцію режиму праці та відпочинку, доступ до медичної допомоги [5, С. 136].

Не менш значущою є проблема забруднення довкілля, насамперед повітря. Останні огляди вказують, що забруднення повітря пов'язують із підвищеним ризиком депресії, тривоги, когнітивного виснаження та інших психічних порушень, а серед можливих механізмів розглядають нейрозапалення, оксидативний стрес, порушення сну, серцево-судинні ефекти та хронічне відчуття фізичного дискомфорту. Психологічна адаптація в умовах забрудненого середовища стає складнішою, бо людина переживає не лише об'єктивну шкоду, а й постійне відчуття невидимої небезпеки, яке посилює настороженість та виснажує ресурси психіки.

Особливої уваги потребують соціально вразливі групи: діти, підлітки, літні люди, люди з хронічними захворюваннями, люди з інвалідністю, бідні домогосподарства, корінні народи, мігранти та внутрішньо переміщені особи. Дослідження показують, що нерівність посилює психічні наслідки екологічних змін, оскільки саме вразливі групи найчастіше живуть у небезпечніших районах, мають менше доступу до медичної й психологічної допомоги та слабші можливості для відновлення після катастроф чи тривалих екологічних криз. Для дітей і підлітків додатковим фактором є переживання за власне майбутнє; для літніх людей складність фізичного й соціального пристосування; для переміщених осіб розрив соціальних зв'язків і відчуття викоріненості [4, С. 113].

Ще одна глибока проблема полягає в тому, що успішна адаптація залежить не тільки від індивідуальних психологічних ресурсів, а й від якості спільнотних зв'язків. Люди значно легше переносять екологічні кризи, коли мають соціальну підтримку, довіру до місцевих інституцій, зрозумілу комунікацію ризиків, доступ до допомоги та відчуття колективної дієздатності. Навпаки, ізоляція, недовіра, суперечлива інформація та політична бездіяльність поглиблюють тривогу і безпорадність.

У психологічному сенсі важливо розуміти, що адаптація до змін навколишнього середовища не означає повного «звикання» або емоційної байдужості. Навпаки, здорова адаптація передбачає здатність визнавати реальність загрози, не заперечувати власний страх, але переводити його в осмислені стратегії дії. До таких стратегій належать розвиток навичок емоційної регуляції, підтримка соціальних контактів, обмеження інформаційного перевантаження, участь у природоохоронних чи громадських ініціативах, а

також доступ до професійної психологічної допомоги у разі тривалого дистресу. ВООЗ у своїй політичній записці наголошує, що системи охорони здоров'я повинні інтегрувати психічне здоров'я в кліматичну політику й програми адаптації, оскільки без цього суспільства втрачають здатність ефективно відповідати на екологічні ризики [3, С. 187].

Отже, проблеми психологічної адаптації людей до змін навколишнього середовища мають комплексний характер і охоплюють гострі травматичні реакції, хронічний стрес, екотривогу, почуття втрати дому й стабільності, загострення наявних психічних порушень, а також соціальну нерівність у здатності справлятися з екологічними загрозами. Достовірні наукові джерела показують, що ці проблеми вже не є прогнозом на майбутнє – вони стали частиною сьогодення. Тому ефективна адаптація потребує одночасно індивідуальної психологічної підтримки, зміцнення громад, розвитку стійкої інфраструктури, справедливої соціальної політики та включення психічного здоров'я до всіх стратегій екологічної та кліматичної адаптації.

Література

1. Пріб Г. А., Раєвська Я. М., Бегеза Л. Є. Соціально-психологічні особливості адаптації особистості в умовах бойових дій. Вчені записки ТНУ імені В.І. Вернадського. Серія: Психологія. Том 33 (72). № 2. 2022. С. 104–109.
2. Іленко Н. М. Соціально-психологічна адаптація вищої освіти Полтавського державного медичного університету в умовах воєнного стану / Н. М. Іленко, О. М. Бойченко, Н. В. Іленко-Лобач. Медична освіта, 2023. № 2 (100). С. 31–36.
3. Левченко М. Особливості соціальної адаптації здо бувачів вищої освіти до освітнього процесу в умовах воєнного стану / М. Левченко, С. Феденько, Ф. Форостян. Актуальні питання гуманітарних наук, 2022. Вип. 52. Т. 2. С. 185–192.
4. Поспелова І., Косьянова О., Клосс Г. Особливості соціально-психологічної адаптації осіб із різним ставленням до невизначеності. Наука і освіта. № 2, 2023. С. 110–120.
5. Сікора Я. Б. Адаптація як об'єкт наукового дослідження: психолого-педагогічний аналіз. Науковий вісник Ужгородського університету. Серія «Педагогіка. Соціальна робота». 2022. Вип. 2 (51). С. 135–139.

Балла Л.В.

Викладач психології кафедри теорії та методик дошкільної освіти
Комунального закладу «Харківська гуманітарно-педагогічна академія»
Харківської обласної ради
М.Харків, Україна

РОЗВИТОК КРИТИЧНОГО МИСЛЕННЯ ЯК ІНСТРУМЕНТ КОГНІТИВНОЇ СТІЙКОСТІ ОСОБИСТОСТІ В УМОВАХ ДИСТАНЦІЙНОГО НАВЧАННЯ ТА ЖИТТЄВОЇ НЕВИЗНАЧЕНОСТІ

Дослідження акцентують увагу на актуальності питання розвитку критичного мислення особистості, як інструменту когнітивної стійкості, що спрацьовує в умовах життєвої невизначеності та під час дистанційного навчання. Наголошується, що в умовах життєвих криз в яких перебуває особистість (військовий стан, дистанційне навчання, життєва невизначена ситуація тощо) збільшується когнітивний тиск на людину де сильної напруги зазнає психіка. В такому стані (*alarm)* психіка людини починає спрацьовувати за механізмом виживання – *когнітивної стійкості* де психіка намагається віднайти стабільність через раціональний аналіз інформації. Знаходження початкової більш стабільної точку опори і спрацьовувати в нових умовах відчуваючи під собою впевнений щабель. Як допомогу для стабілізації психічної напруги пропонуємо творчий підхід - арттерапевтичні техніки у поєднанні з актуалізацією на духовно-моральні цінності та розвинуті навички Soft Skills.

Сучасні кризові умови буття, які спричинені низкою певних чинників, викликають сильний тиск на психіку людини у повсякденному житті. Це позначається на багатьох питаннях які вирішує людина впродовж дня. Це і питання дистанційного навчання, і дистанційна робота, бутові питання, моменти збереження ментальної стабільності через опрацювання стресогенної інформації (бомбардування, вибухи, інформація про катаклізми тощо) та спроба протидії маніпуляціям інтернету (фейки, нав’язлива реклама) тощо. Все це поступово спричиняє сильний психологічний тиск на мозок людини, нагнітання атмосфери в якій вона живе та постійно й непомітно починає впливати на її вибір, що в свою чергу пригнічує загальний психічний стан. Під постійним психічним натиском когнітивна сфера теж страждає. Людина втомлюється, свідомість

«зашорюється», відчуття притупляються і йде постійне пригнічення, що дає загальну непереборну втому. В цей час, дотично дати людині головні інструменти, які будуть протидіяти негативним чинникам стресогенного життя і слугувати помічниками для підтримки загального позитивного стану та допоможуть зберегти нормальний психічний стан при якому людина відчуватиме себе здоровою, стабільною і спроможною працювати на благо себе і країни.

Теоретично дослідити критичне мислення як інструмент для формування когнітивної стійкості особистості.

В попередніх дослідженні механізмів стійкості особистості ми дійшли висновку, що загальна теорія цього питання базується на концепції рефлексивного мислення. Де саме через рефлексивне мислення в певних життєвих умовах воно виступає основною опорою для стійкості (О. Пометун) [2]. Зокрема, теорія О. Тягло і наголошує, що важливість включення функції критичного мислення є тим базисом, який виступає свідомою позицією окремого індивіда [3]. Поруч з дослідженням актуального питання критичного мислення, проблема духовно-моральних цінностей людини та поява нових навичок, таких як Soft Skills, в тандемі дає позитивні результати і впливає на ефективність психічної стійкості особистості в кризових умовах життя [1]. В цьому контексті, моральні і духовні орієнтири особистості виконують функцію етичного фільтра, натомість «м'які навички» забезпечують конструктивну реалізацію прийнятих рішень у професійній діяльності майбутнього педагога.

В наш час особливого значення набуває питання створення «безпечного освітнього простора» через діалогічні форми навчання (за М. Ліпманом) [4]. Досліджувана тема дала нам можливість в межах он-лайн апробувати прийом «Діалогічна рефлексія метафоричного образу», де ми намагались поєднати сократівський діалог із елементами арттерапії. Студентам пропонувалось візуалізувати (пережити) стан «життєвої невизначеності» через графічний образ або метаформу казкового героя. Після чого через систему відкритих питань, намагались провести критичний аналіз ресурсів щодо подолання уявної кризи. Ця вправа дозволила нам опрацювати травматичний досвід, перетворюючи його з джерела стресу на ресурс для саморозвитку та стабілізації психічного стану.

Тож, аналізуючи все вище сказане, зауважимо, що критичне мислення є одним з потужних ресурсів підтримки психічного здоров'я особистості в умовах невизначеності та дистанційного навчання. У поєднанні з арттехніками,

моральними цінностями та скілами Soft Skills активізація критичного мислення буде більш дієва, що дасть змогу особистості запустити усі власні ресурси на включення психічної стійкості для виживання в умовах невизначеності.

Література

1. Балла Л. В. Синергія духовно-моральних цінностей та Soft Skills як чинник професійної ефективності майбутнього педагога. Матеріали XX Міжн. наук.-практ. інтернет-конференції. Кропивницький, 2025. С. 128-131.
2. Пометун О. І. Методика розвитку критичного мислення на уроках історії. Київ, 2012. 192 с.
3. Тягло О. В. Критичне мислення: навч. посіб. Харків : Вид. група «Основа», 2008. 189 с.
4. Lipman M. Thinking in Education. Cambridge: Cambridge University Press, 2003. 304 p.

Бачинська С.С.

Здобувач І курсу другого (магістерського) рівня вищої освіти, спеціальність «Психологія», факультет педагогіки, психології, соціальної роботи та мистецтв Ніжинського державного університету імені Миколи Гоголя,
м. Ніжин, Україна
Науковий керівник – канд.психол.н., доцент кафедри загальної та практичної психології Ніжинського державного університету імені Миколи Гоголя **Кресан О.Д.**

ОСОБЛИВОСТІ ПРОФЕСІЙНОГО ВИГОРАННЯ ПСИХОЛОГІВ, ЯКІ ПРАЦЮЮТЬ В УМОВАХ ХРОНІЧНОГО СТРЕСУ

Швидкий темп життя, постійні соціальні, політичні та економічні зміни, які відбуваються в Україні сьогодні, висувають до працівників сфери «людина-людина» більш складні вимоги, що, безумовно, впливає на психологічний стан фахівців, обумовлює виникнення емоційного напруження, розвиток значної кількості професійних стресів. В цьому контексті особливого значення набуває вивчення проблеми синдрому професійного вигорання.

Аналіз літератури свідчить, що проблема синдрому професійного вигорання знайшла своє відображення у роботах зарубіжних і вітчизняних вчених, які вивчають зміст та структуру цього синдрому, а також методи його діагностики і профілактики. В останні роки в Україні, так як і в інших країнах, все частіше говорять про синдром професійного вигорання працівників, маючи на увазі синдром, що розвивається на фоні хронічного стресу і що призводить до виснаження емоційних і особистісних ресурсів працівника. Однак, попри добру вивченість явища емоційного вигорання, недостатньо дослідженим залишається емоційне вигорання в контексті війни та дослідження війни та впливу обставин війни як чинника на емоційне вигорання. В Україні ж, попри наявність для фахівців організаційних чи індивідуальних чинників вигорання, є також чинник повномасштабної війни, який має свій негативний вплив на психологічний стан. Враховуючи, що війна створює хронічний стрес як для працівників, так і для клієнтів, це значно утруднює і так складну роботу з емоційним навантаженням.

Синдром вигорання має діагностичний статус в «Міжнародній класифікації хвороб-10»: «Z-73 – проблеми, що пов’язані з труднощами у вирішенні повсякденних життєвих питань, Z-73.0 Вигорання» [3, 393]. У останній версії МКХ-11 вигорання не класифікується як медичний стан, а належить до професійних явищ і описаний розділі: «Фактори, що впливають на стан здоров'я або контакт зі службами системи охорони здоров’я». Згідно з МКХ-11, вигорання - це синдром, що виникає внаслідок хронічного стресу на робочому місці [11]. Всесвітня організація охорони здоров’я визначає синдром вигорання як фізичне, емоційне чи мотиваційне виснаження, що характеризується порушенням продуктивності праці й втомленістю, безсонням, зниженням імунітету, а також вживанням алкоголю та інших психоактивних речовин з метою отримання тимчасового полегшення, що має тенденцію до розвитку фізіологічної залежності і (у багатьох випадках) суїцидальної поведінки [7, 11].

Г. Фрейденбергер вважається першим дослідником, синдрому вигорання. Саме він 1974 року опублікував статтю «Вигорання персоналу» і визначив вигорання як набір симптомів, що включало виснаження від надмірних вимог до роботи та фізичних симптомів, таких як головний біль і безсоння, «спалахування гніву» і ригідне мислення [9]. Саме ця публікація і підвищила зацікавлення цим явищем, яке згодом переросло у численні дослідження. Так К. Маслах описала вигорання з погляду емоційного виснаження, знеособлення (цинічне поводження з клієнтами, студентами та/або колегами) та зменшенням почуття особистого

успіху в роботі [10, 15]. У 1982 році К. Маслах разом з колегами розробила науковий підхід до вивчення проблеми професійного вигорання. У результаті, був створений інструмент виміру феномену вигорання – тестова методика Maslach Burnout Inventory [MBI]. Саме шкала вимірів даної тестової методики стала найпопулярнішим інструментом вимірювання ступеню вигорання в емпіричних дослідженнях [1, 4].

Американська дослідниця Ф. Сторлі зробила висновок, що синдром є результатом конфронтації з реальністю, коли людській дух виснажується в боротьбі з обставинами, які важко змінити. Як наслідок розвивається професійний аутизм. Необхідна робота виконується, але емоційний внесок, що перетворює завдання в творчу форму, відсутній [5, 330].

Загалом, виникнення синдрому вигорання пов'язують із віковими, гендерними, національно-культурними аспектами особистості, а також із фізіологічними ознаками – типом нервової системи, збуджуваності та рівнем стійкості до стресу, фрустрації. А серед факторів формування синдрому виділяють особистісний, професійний або рольовий та організаційний аспекти [6, 11]. Так, до особистісних відносять наявність внутрішньоособистісних конфліктів, наявність потреб, які неможливо задовольнити та які призводять до фрустрації, особистий стиль реакцій на стресову ситуацію, брак друзів, надмірну особистісну відповідальність. До організаційних факторів належать неадекватний розподіл робочого часу, несприятливі умови роботи, неадекватні терміни виконання роботи, велике навантаження, недостатня кількість ресурсів, низька оплата, неадекватний розподіл між відповідальністю та владою, великий стаж роботи, відсутність можливості кар'єрного просування. Нереалістичні очікування щодо роботи, надмірна ідентифікація з клієнтом, тип клієнтів, відсутність ознак успіху у роботі, протиріччя між клієнтом, працівником та організацією, діяльність, пов'язана з інтенсивним спілкуванням, невідповідна професійна підготовка, неадекватна супервізія, брак схвалення і заохочення, негативний стиль керівництва, нерозуміння з боку керівництва, ізольованість від колег, невідповідність системи послуг потребам клієнта відносять до рольових факторів формування професійного вигорання [2, 229].

Науковець Д. Міллер виділяє такі чотири стадії вигорання:

1. Ентузіазм – тенденція бути надмірно корисним, надмірно ідентифікуватися з дітьми, клієнтами та мати нереалістичні очікування від роботи.

2. Стагнація – зменшення очікувань до нормальних пропорцій і вихід особистого невдоволення на поверхню (робота не компенсує того, що втрачено в житті).

3. Фрустрація – збільшення труднощів, поява невпевненості у власній компетентності, нудьга, зменшення толерантності, співчуття, початок уникання стосунків як механізм захисту.

4. Апатія – байдужість або депресія (пригнічення) як захист проти хронічної фрустрації [2, 228].

Загалом, різні вчені виділяють від 5 до 12 стадій вигорання однак всі вони описують схожий перебіг:

1. Захоплення своєю роботою;
2. Посилення стресу;
3. Хронічний стрес;
4. Виснаження;
5. Хронічне вигорання [4, 14].

Таким чином, вигорання являє собою комплекс психічних переживань і поведінки, які впливають на працездатність, фізичне і психологічне самопочуття. Синдром професійного вигорання – реакція у відповідь на довготривалі стреси.

У контексті професійної якості життя фахівців у час війни важливим фактором є спільна травматична реальність. Це ситуація, у якій працівники допомагаючих професій та люди, яким вони надають допомогу, одночасно піддаються впливу однієї й тієї ж травматичної події. «Помічник» безпосередньо переживає травматичну подію і водночас надає допомогу людям, що зазнали впливу тієї ж події [8].

Отже, професійне вигорання має прямий вплив на фізичне і психічне здоров'я людини. Стан професійного вигорання може характеризуватися тривожністю, роздратованістю, відчуженістю, втомою, порушенням сну. Професіонали у сфері соціальної допомоги, психічного здоров'я та роботи з постраждалими від війни мають підвищений ризик вигорання через специфіку своєї роботи, включаючи високий рівень емоційного залучення, міжособистісне спілкування, особисту відповідальність та стрес. Вторинна травма може бути предиктором професійного вигорання. Емоційний дистрес, підвищений рівень тривоги, депресивні симптоми та посттравматичний стресовий розлад можуть бути поширеними серед фахівців, які працюють з постраждалими від війни, і призводять до вигорання та вторинного травмівного стресу.

Література

1. Емоційне вигорання / Упоряд.: В.Дудяк. К.: Главник, 2007. 128 с. (Серія «Психол.інструментарій»).
2. Запобігання інституціалізації дітей раннього віку. Інноваційні технології соціальної роботи з профілактики відмов від новонароджених дітей: Методичний посібник / за заг. ред. Звєрєвої І.Д., Петрочко Ж.В. К.: Століття, 2008. 224 с.
3. Кишеньковий посібник до МКХ-10: класифікація психічних і поведінкових розладів / Уклад. Дж. Е. Купер; за ред. Дж. Е. Купера; пер. з англ. Д. Полтавця. К.: Сфера, 2000. 464 с.
4. Олійник М. Дослідження синдрому вигорання. КПТ-орієнтована модель допомоги при емоційному вигоранні. Львів: Український інститут когнітивно-поведінкової терапії, 2021. 50 с.
5. Перегончук Н.В. Професійне вигорання як показник дезадаптованості педагогічних працівників // Збірник наукових праць Інституту психології ім. Г.С. Костюка АПН України / За ред. С.Д. Максименка. Т. XI, част. 6. К., 2009. С. 328-336.
6. Яценко Т., Іваненко Б., Євтушенко І. Глибинна психокорекція та упередження психічного вигорання. Частина 1. К.: Главник, 2008. 176 с.
7. Яценко Т., Іваненко Б., Євтушенко І. Глибинна психокорекція та упередження психічного вигорання. Частина 2. К.: Главник, 2008. 192 с.
8. Freedman S., Mashiach R. (2018). Shared trauma reality in war: Mental health therapists' experience. PLoS ONE 13(2): e0191949.
9. Heinemann Linda V. and Torsten Heinemann, Burnout Research: Emergence and Scientific Investigation of a Contested Diagnosis, SAGE Open January-March 2017: 1-12.
10. Maslach, C., & Goldberg, J. (1998). Prevention of burnout: New perspectives. Applied and Preventive Psychology, 7, 63-74.

WHO, 28 May 2019, Burn-out an «occupational phenomenon»: International Classification of Diseases.

Бєлінська Є. О.

Здобувачка І курсу другого (магістерського) рівня вищої освіти,
спеціальність «Психологія», факультет психології та соціальної роботи
Ніжинського державного університету імені Миколи Гоголя,
м. Ніжин, Україна
Науковий керівник – канд. психол. наук, доцент кафедри загальної та
практичної психології Ніжинського державного університету
імені Миколи Гоголя **Пісоцький О. П.**

САМОРЕГУЛЯЦІЯ ДОРОСЛОЇ ЛЮДИНИ В УМОВАХ ХРОНІЧНОГО СТРЕСУ: РОЛЬ ЕМОЦІЙНОЇ РЕГУЛЯЦІЇ ТА САМОЕФЕКТИВНОСТІ

В умовах сучасного суспільства, яке характеризується підвищеною невизначеністю, інформаційним перевантаженням та наслідками тривалого воєнного конфлікту, здатність дорослої людини свідомо керувати власною поведінкою, емоціями та думками набуває особливої практичної значущості. Саморегуляція як психологічний феномен є одним із ключових ресурсів психологічного здоров'я особистості у кризових життєвих умовах.

У сучасній психологічній науці саморегуляція розглядається з двох взаємодоповнювальних позицій. Zimmerman (2005) описує її як циклічний процес, що охоплює три фази: передбачення (постановка цілей та планування), виконання (самоконтроль та моніторинг поведінки) і саморефлексія (оцінка результатів та корекція) [4]. Baumeister та Heatherton (1996) доповнюють цей погляд ресурсною моделлю, згідно з якою саморегуляція спирається на обмежений психологічний ресурс, виснаження якого призводить до характерних збоїв поведінки [1].

Серед психологічних чинників, що визначають ефективність саморегуляції, особливу роль відіграють емоційна регуляція, загальна самоефективність та сприйманий стрес.

Емоційна регуляція, за Gross (1998), охоплює процеси, за допомогою яких індивіди впливають на свої емоційні переживання та їх вираження [2]. Принципово різними за наслідками є дві стратегії: когнітивна переоцінка (антецедент-фокусована стратегія, що передбачає переосмислення ситуації до виникнення повноцінної емоційної реакції) та пригнічення (відповідь-

фокусована стратегія, що гальмує зовнішні прояви вже виниклої емоції). Когнітивна переоцінка зберігає ресурс саморегуляції та пов'язана з вищим психологічним благополуччям; пригнічення натомість виснажує регуляторний потенціал та погіршує соціальне функціонування (Gross & John, 2003) [3].

Загальна самоефективність – стабільне переконання людини у власній здатності справлятися зі складними та непередбачуваними ситуаціями (Schwarzer & Jerusalem, 1995) – є центральним мотиваційним компонентом саморегуляції [5]. Вища самоефективність пов'язана з постановкою більш амбітних цілей, більшою наполегливістю при труднощах та якіснішим самомоніторингом.

Сприйманий стрес – суб'єктивна оцінка власного життя як непередбачуваного, неконтрольованого та перевантажуючого – є потужним чинником, що виснажує ресурс саморегуляції, порушує когнітивні процеси цілепокладання та посилює негативний афект (Cohen, Kamarck & Mermelstein, 1983) [6]. В умовах хронічного стресу, характерного для сучасного українського суспільства, цей чинник набуває особливого значення.

Таким чином, емоційна регуляція, самоефективність та сприйманий стрес утворюють систему взаємопов'язаних чинників, що впливають на саморегуляцію через афективний, мотиваційний та ресурсний механізми відповідно. Розуміння цих зв'язків є важливим для розробки психологічних програм підтримки психічного здоров'я та стійкості особистості в кризових умовах.

Для емпіричного вивчення зазначених чинників передбачено застосування Brief Self-Control Scale (BSCS), Emotion Regulation Questionnaire (ERQ), Generalized Self-Efficacy Scale (GSE) та Perceived Stress Scale (PSS) з подальшим кореляційним та регресійним аналізом даних.

Література

1. Baumeister R. F., Heatherton T. F. Self-regulation failure: An overview. Psychological Inquiry. 1996. Vol. 7(1). P. 1–15.

2. Gross J. J. The emerging field of emotion regulation: An integrative review. Review of General Psychology. 1998. Vol. 2(3). P. 271–299.

3. Gross J. J., John O. P. Individual differences in two emotion regulation processes: Implications for affect, relationships, and well-being. Journal of Personality and Social Psychology. 2003. Vol. 85(2). P. 348–362.

4. Zimmerman B. J. Attaining self-regulation: A social cognitive perspective. Handbook of self-regulation / M. Boekaerts, P. R. Pintrich, M. Zeidner. New York : Guilford Press, 2005. P. 13–39.
5. Schwarzer R., Jerusalem M. Generalized Self-Efficacy scale. Measures in health psychology: A user's portfolio / J. Weinman, S. Wright, M. Johnston. Windsor : NFER-NELSON, 1995. P. 35–37.
6. Cohen S., Kamarck T., Mermelstein R. A global measure of perceived stress. Journal of Health and Social Behavior. 1983. Vol. 24(4). P. 385–396.

Бистревська О.І.

Здобувач І курсу другого (магістерського) рівня вищої освіти, спеціальність «Психологія», факультет педагогіки, психології, соціальної роботи та мистецтв Ніжинського державного університету
імені Миколи Гоголя, м. Ніжин, Україна
Науковий керівник – канд.психол.н., доцент кафедри загальної та практичної психології Ніжинського державного університету
імені Миколи Гоголя **Ковтун А.Ю.**

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ПЕРЕЖИВАННЯ СТРЕСУ МАТЕРЯМИ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ В СИТУАЦІЇ НЕВИЗНАЧЕНОСТІ

Нагальною потребою сучасного українського суспільства є надання соціально-психологічної допомоги різним групам населення у зв’язку з переживанням наслідків травматичних подій. Передусім це стосується матерів військовослужбовців, які перебувають у стані хронічного стресу, що виступає глибинною основою їх подальшого психоемоційного та психофізіологічного функціонування.

Стрес (від англ. *stress* – напруга, тиск) визначається як неспецифічна реакція організму у відповідь на дію зовнішніх або внутрішніх подразників, що перевищують адаптаційні можливості людини. Він є природною захисною реакцією, яка проявляється на психічному, емоційному та фізіологічному рівнях і забезпечує пристосування до змін [1; ст.7].

Водночас будь-яка подія, що потребує від людини перебудови звичного способу життя та додаткових витрат ресурсів, може виступати потенційним стресором [3; ст.24].

Особливої уваги потребує феномен травматичного стресу, який являє собою складну систему реакцій на події, що суб'єктивно сприймаються як загрозливі або руйнівні. Для нього характерні інтенсивні переживання жаху, безпорадності, втрати контролю та відчуття безпеки. У таких умовах звичні механізми адаптації виявляються неефективними, що призводить до дезорганізації системи психологічного самозахисту.

З огляду на зазначене, психоемоційний стан матерів військовослужбовців доцільно розглядати крізь призму травматичного стресу, оскільки він формується в умовах тривалої загрози, невизначеності та емоційного напруження.

У психологічному контексті переживання постає як інтегративний процес, що відображає суб'єктивне осмислення людиною подій власного життя та включає емоційні, когнітивні й смислові компоненти. Воно характеризується суб'єктивністю, емоційною насиченістю, осмисленістю та динамічністю. Важливою складовою переживання є стан невизначеності, який виникає за умов дефіциту інформації або неможливості прогнозування розвитку подій і супроводжується підвищеною тривожністю, внутрішньою напругою та потребою у пошуку стабільності.

Переживання матері військовослужбовця під час стресу мають виражений екзистенційний характер, оскільки торкаються базових цінностей – життя, безпеки, сімейних зв'язків. Емоційний спектр включає як негативні переживання (страх, тривога, безсилля, відчай), так і позитивні (надія, віра, гордість), що створює внутрішню амбівалентність стану. Така подвійність переживань може виступати як фактором дестабілізації, так і ресурсом для подолання труднощів.

Суб'єктивний характер переживань виявляється у варіативності реакцій матерів залежно від їх індивідуально-психологічних особливостей, життєвого досвіду та рівня стресостійкості. Емоційна складова включає як негативні стани (тривога, страх втрати, безсилля), так і позитивно забарвлені переживання (гордість, надія). Осмислення ситуації пов'язане з пошуком значення подій, їх внутрішнім прийняттям та переоцінкою життєвих цінностей. Динамічність проявляється у зміні емоційних станів – від гострого напруження до поступової адаптації та мобілізації внутрішніх ресурсів.

Суттєве значення має когнітивна оцінка ситуації. Від того, як мати інтерпретує події, залежить інтенсивність її стресової реакції та вибір стратегій подолання. У цьому контексті важливими є положення когнітивної теорії стресу Річард Лазарус та Сьюзен Фолкман, відповідно до яких переживання визначаються співвідношенням між оцінкою загрози та усвідомленням власних ресурсів. Якщо ситуація сприймається як така, що перевищує можливості її подолання, формується високий рівень стресу та дистресу.

Відповідно до теорії стресу Ганс Сельє, такі стани можуть бути інтерпретовані як прояв загального адаптаційного синдрому, що включає стадії тривоги, опору та виснаження. Тривале перебування у стані невизначеного очікування фактично є формою пролонгованого емоційного напруження, яке, за відсутності ефективних стратегій подолання, може переходити у дистрес і негативно впливати на психічне та фізичне здоров'я.

З позиції фізіологічного підходу Ганс Сельє, тривале перебування у стані напруження відповідає стадіям загального адаптаційного синдрому, в межах якого організм проходить стадії тривоги, опору та виснаження.

За відсутності ефективного відновлення це може призводити до виснаження ресурсів організму, зниження імунітету, розвитку психосоматичних розладів та погіршення загального самопочуття.

Сельє запропонував застосовувати для позначення «поганого стресу» англійське слово «дистрес», що означає біль або страждання, які вражають тіло чи душу; стан небезпеки або розпачливої нужди. Пізніше Сельє помітив, що сильні стреси прискорюють процеси старіння, й запропонував розглядати стрес, як міру зношеності організму. [1; ст.7]

Результати спостережень засвідчують, що рівень і характер нервово-психічного напруження, яке переживає мати військовослужбовця, безпосередньо впливають на її комунікативну активність, здатність до соціальної взаємодії, психологічну стійкість та загальний рівень адаптації до повсякденних емоційних навантажень. Підвищене напруження може зумовлювати зниження соціальної залученості, утруднення у міжособистісному спілкуванні, емоційну нестабільність, а також формування дезадаптивних моделей поведінки. Водночас за наявності внутрішніх і зовнішніх ресурсів можливе формування адаптивних стратегій реагування та збереження психологічної рівноваги.

У сучасних умовах особливої значущості набувають питання організації системної психологічної підтримки та супроводу цієї категорії жінок. З

урахуванням вікових, індивідуально-психологічних і соціальних особливостей доцільним є цілеспрямоване формування їх психологічної компетентності. Це передбачає розвиток навичок усвідомлення та ідентифікації власних емоційних станів, оволодіння ефективними методами їх регуляції, зокрема техніками саморегуляції, а також формування здатності до конструктивного подолання стресових ситуацій. Важливим напрямом є створення та підтримка мереж соціальної взаємодії, груп взаємодопомоги й забезпечення доступу до кваліфікованої психологічної допомоги. Реалізація зазначених заходів сприятиме зниженню рівня нервово-психічного напруження, підвищенню психологічної стійкості та покращенню якості життя матерів військовослужбовців.

Література

1. Макієнко Наталія Олександр Гершанов «ШЛЯХ ДО ЗЦІЛЕННЯ: ОСНОВИ РОБОТИ З НАСЛІДКАМИ ТРАВМАТИЧНИХ ПОДІЙ» Наталія Макієнко Олександр Гершанов. https://tvpursit.te.ua/wp-content/uploads/2025/09/%D0%9F%D0%BE%D1%81%D1%96%D0%B1%D0%BD%D0%B8%D0%BA_%D0%9E%D0%A1%D0%9D%D0%9E%D0%92%D0%98-%D0%A0%D0%9E%D0%91%D0%9E%D0%A2%D0%98-%D0%97-%D0%9D%D0%90%D0%A1%D0%9B%D0%86%D0%94%D0%9A%D0%90%D0%9C%D0%98-%D0%A2%D0%A0%D0%90%D0%92%D0%9C%D0%90%D0%A2%D0%98%D0%A7%D0%9D%D0%98%D0%A5-%D0%9F%D0%9E%D0%94%D0%86%D0%99.pdf

2. Максименко С.Д. Загальна психологія: Навчальний посібник. – Видання друге, перероблене та доповнене. – Київ: «Центр навчальної літератури», 2004. – 272 с. https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/733602/1/%D0%9C%D0%B0%D0%BA%D1%81%D0%B8%D0%BC%D0%B5%D0%BD%D0%BA%D0%BE%20%D0%97%D0%B0%D0%B3.%20%D0%BF%D1%81%D0%B8%D1%85%D0%BE%D0%BB.%202004.pdf

3. Овчаренко О.Ю. Психологія стресу та стресових розладів : навч. посіб. / П86 – К. : Університет «Україна», 2023. – 266 с. ISBN 978-966-388-665-7 https://uu.edu.ua/upload/Nauka/naukovi_vydannia/psihologija_stresy_2023_compressed.pdf

Бицька Ю.О.

Здобувачка І курсу другого (магістерського) рівня вищої освіти, спеціальність Психологія, факультет педагогіки, психології, соціальної роботи та мистецтв Ніжинського державного університету імені Миколи Гоголя, м. Ніжин, Україна

Науковий керівник – канд. психол. наук, доцент кафедри загальної та практичної психології Ніжинського державного університету імені Миколи Гоголя **Тимошенко О.А.**

ТЕОРЕТИЧНІ ПІДХОДИ ДО ВИЗНАЧЕННЯ ПОНЯТТЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ СТІЙКОСТІ ОСОБИСТОСТІ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ

У сучасних умовах повномасштабної російсько-української війни психологічна стійкість особистості набуває виняткового значення як ключовий ресурс адаптації до екстремальних стресорів воєнного стану. Тривалі бойові дії, постійна загроза життю, моральні травми та соціальні трансформації вимагають від військовослужбовців, зокрема жінок, здатності зберігати психоемоційну рівновагу, ефективно виконувати професійні завдання та відновлюватися після кризових ситуацій.

За даними досліджень, психогенні втрати на театрі воєнних дій становлять від 6,6 до 12,7% від загальної чисельності військовослужбовців та до 30% від загального числа санітарних втрат. Американські дослідники зазначають, що у період Першої світової війни психогенні втрати армії США склали близько 100 000 осіб, а під час Другої світової війни – вже понад 1 мільйон. Аналогічна тенденція підтверджується і в сучасному конфлікті: за оцінками фахівців, до 50-55% учасників локальних воєн і збройних конфліктів мають довгострокові наслідки бойового стресу різного ступеня вираженості [4]. Водночас залишається недостатньо вивченою специфіка психологічної стійкості жінок-військовослужбовиць – окремої та дедалі більш чисельної категорії особового складу Збройних Сил України.

У сучасній психологічній науці поняття «психологічна стійкість» не має єдиного загальноприйнятого визначення, що зумовлює різноманіття підходів до його трактування. Більшість дослідників розглядають його як багатовимірну індивідуально-психологічну характеристику, що визначає здатність особистості

зберігати психічну рівновагу, функціональність і цілісність у складних обставинах, швидко адаптуватися до стресу, кризи або травматичних подій і трансформувати деструктивний досвід на користь подальшого розвитку [5]. При цьому психологічна стійкість розуміється як інтегральне утворення, що поєднує два взаємодоповнювальні конструкти: резильєнтність і життєстійкість.

У науковій літературі резильєнтність трактується як процес позитивної адаптації у відповідь на суттєві життєві виклики – описовий термін, що відображає тенденцію особистості відновлюватися після труднощів і зберігати внутрішню силу в умовах стресу. Натомість життєстійкість є пояснювальним конструктом, особистісною рисою, що включає три компоненти: залученість, контроль і прийняття ризику, і розглядається як механізм подолання стресу, а не лише його опис [1]. Обидва феномени є комплементарними складовими психологічної стійкості: перший відображає динамічний процес адаптації, другий – стійкі особистісні ресурси, що забезпечують цей процес.

Відповідно до чинних вимог Збройних Сил України психологічна стійкість набуває нормативного виміру. Згідно з наказом Міністерства оборони України № 768 від 11.11.2025 р. «Про затвердження Порядку організації психологічної допомоги в системі Міністерства оборони України» вона визначається як здатність людини чинити опір негативним стресовим факторам, зберігати контроль над емоціями, поведінкою і прийняттям рішень [3]. У структурі психологічної стійкості військовослужбовця науковці виокремлюють шість компонентів: морально-психологічний, мотиваційний, когнітивно-оцінний, емоційний, вольовий та індивідуально-особистісний. Показником сформованості стійкості є не стабільність як така, а варіативність – гнучкість і швидкість адаптації до умов, що постійно змінюються [2].

Особливо гостро проблема психологічної стійкості постає в умовах повномасштабної війни в Україні. Стандартні моделі бойового та оперативного контролю стресу, розроблені для зовнішніх операцій із визначеним строком розгортання 6-9 місяців, виявляються недостатніми для умов тривалого, безперервного конфлікту на власній території. Унікальність ситуації українських військовослужбовців полягає в тому, що вони захищають власну землю, тоді як їхні сім'ї перебувають у зоні ризику; медична та соціальна інфраструктура країни зруйнована, а психологічний тиск ведеться і на родини комбатантів через дезінформацію та погрози. Усе це суттєво ускладнює психологічні стресори та вимагає принципово адаптованих підходів до підтримки. Актуальна наукова

дискусія пропонує оновлений фреймворк підтримки, що включає підтримання дисципліни та розпорядку дня, зміцнення згуртованості підрозділу, формування надії, відчуття мети й ідентичності, а також активну роль командирів у збереженні психологічного здоров'я підлеглих [7].

Гендерний вимір психологічної стійкості залишається відносно малодослідженим у вітчизняній науці, попри зростання чисельності жінок у лавах ЗСУ. Емпіричне дослідження, проведене на вибірці з 422 учасників різних регіонів України, виявило статистично значущі відмінності в рівнях резильєнтності: особи, що залишаються в Україні, демонструють вищі показники резильєнтності та життєстійкості, ніж ті, хто перебуває за кордоном, що інтерпретується як мобілізація внутрішніх ресурсів у відповідь на екстремальні умови [5]. Резильєнтність при цьому виявляє тісні позитивні кореляційні зв'язки з якістю життя і психологічним благополуччям, що підтверджує її роль як базового механізму адаптації особистості в кризових обставинах.

Для жінок-військовослужбовиць психологічна стійкість набуває специфічних рис, пов'язаних із поєднанням кількох рольових навантажень одночасно: виконання бойового завдання, материнства та підтримки сім'ї. Дослідники фіксують і специфіку морального пошкодження в жінок, що нерідко пов'язане з необхідністю приймати рішення, які суперечать глибинним ціннісним настановам щодо захисту та збереження життя [7]. Важливу роль у підтримці стійкості відіграють ритуали колективної пам'яті та горювання – практики, що зміцнюють бойову ідентичність і відчуття причетності до спільної справи, а їхня адаптація до гендерних потреб учасниць бойових дій є актуальним напрямом подальших досліджень [8].

Таким чином, проведений теоретичний аналіз дозволяє зробити такі висновки. Психологічна стійкість є багатовимірним інтегральним утворенням, що поєднує резильєнтність як динамічний процес позитивної адаптації та життєстійкість як стійкий особистісний ресурс. В умовах повномасштабної війни традиційні моделі управління бойовим стресом потребують суттєвої адаптації до специфічних умов тривалих розгортань та захисту власної території. Психологічна стійкість військовослужбовців детермінується взаємодією індивідуально-особистісних характеристик і соціальних чинників – якості лідерства, згуртованості підрозділу, відчуття мети та культурної ідентичності. Гендерний вимір цього феномену в умовах воєнного стану потребує окремого емпіричного вивчення, зокрема щодо специфічного досвіду жінок-

військовослужбовиць, які стикаються з поєднанням бойових, сімейних і рольових навантажень.

Література

1. Готич В. О. Resiliens, hardiness, психологічна стійкість, життєстійкість: порівняльний аналіз понять у соціально-психологічних дослідженнях. *Вчені записки ТНУ імені В. І. Вернадського. Серія: Психологія*. 2023. Т. 34 (73), № 3. С. 7-12. https://doi.org/DOI: 10.32782/2709-3093/2023.3/02.
2. Клочков В. В. Особливості формування психологічної стійкості майбутніх офіцерів Збройних Сил України. *Вісник Національного університету оборони України*. 2022. № 6 (70). С. 67-77. https://doi.org/DOI: 10.33099/2617-6858-22-70-6-67-77.
3. Про затвердження Порядку організації психологічної допомоги в системі Міністерства оборони України : Наказ від 11.11.2025, № 768. URL: https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z1930-25#n16.
4. Романишин А. М., Остапчук О. П., Чорний В. С., Вавілова Н. В. Стійкість українських воїнів: актуальні проблеми формування та зміцнення. Збірник наукових праць Центру воєнно-стратегічних досліджень НУОУ. 2025. № 2 (85). С. 134-141. https://doi.org/DOI:10.33099/2304-2745/2025-2-85/134-141.
5. Чиханцова О. А. Психологічна стійкість особистості в умовах екстремальних соціальних викликів: емпіричне дослідження у контексті сучасної кризи. *Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія: Психологія*. 2025. Вип. 3. С. 38-43. https://doi.org/DOI:10.32782/psy-visnyk/2025.3.6.
6. Чорний В. С., Романишин А. М., Остапчук О. П. Стійкість українських військовослужбовців в ході російсько-української війни: психологічні чинники. *Вісник Національного університету оборони України*. 2024. № 81 (5). С. 181-189. https://doi.org/DOI:10.33099/2617-6858-24-81-5-181-189.
7. Frankova I., Klochkov V., Pyvovarenko M., Hukovskyy O., Zohar J., Vermetten E. Psychological resilience in trench warfare: Leveraging mental health frameworks for Ukrainian soldiers. Neuroscience Applied. 2025. Vol. 4. 105528. https://doi.org/DOI:10.1016/j.nsa.2025.105528.
8. Hukovskyy O., West J. C., Morganstein J. C., Augusterfer E. F., Benedek D. M., Boyko O., Ursano R. J., Adler A. B. The Combat Path: Sustaining Mental Readiness in Ukrainian Soldiers. Parameters. 2024. Vol. 54, No. 2. P. 21-37. https://doi.org/DOI:10.55540/0031-1723.3285.

Богдан Ж.Б.

Докторка психологічних наук, доцентка, завідувачка кафедри психології і соціології Харківського національного економічного університету ім. С. Кузнеця

МОДЕЛЬ ОРГАНІЗАЦІЇ СИСТЕМИ ПІДТРИМКИ МЕНТАЛЬНОГО ЗДОРОВ'Я В УНІВЕРСИТЕТСЬКОМУ СЕРЕДОВИЩІ

Сучасний підхід до організації системи підтримки ментального здоров'я в університетському середовищі передбачає переорієнтацію з індивідуального рівня допомоги на системний рівень функціонування освітньої інституції. Йдеться про формування цілісної моделі, у якій підтримка психічного здоров'я інтегрується в правила, процедури, культуру взаємодії та управлінські практики [1]. Така система не обмежується окремими заходами чи ініціативами, а охоплює всі рівні організаційної взаємодії, включаючи комунікацію, прийняття рішень і щоденну взаємодію між учасниками освітнього процесу. У цьому контексті травмоінформований підхід виступає концептуальною основою побудови безпечного, підтримувального та передбачуваного середовища, орієнтованого на збереження психічного здоров'я та розвиток стійкості особистості [5].

Практична реалізація зазначеної моделі здійснюється, зокрема, у діяльності навчальної лабораторії ментального здоров'я, менторства та медіаторства (MhMM) Харківського національного економічного університету ім. С. Кузнеця. Функціонування лабораторії ґрунтується на поєднанні психоедукаційних, консультативних і організаційних практик, спрямованих на формування освітнього середовища, чутливого до психологічного стану учасників університетської спільноти. У межах її діяльності впроваджуються інструменти травмоінформованого підходу, зокрема адаптація комунікації, створення умов для підтримки, розвиток навичок саморегуляції та взаємодії, а також забезпечення системи зворотного зв'язку. Такий підхід сприяє не лише реагуванню на кризові стани, а й профілактиці емоційного виснаження, підвищенню психологічної стійкості та формуванню культури турботи про ментальне здоров'я [4].

У межах цієї системи важливим є врахування емоційного стану здобувачів вищої освіти та працівників на кожному етапі взаємодії. Учасники освітнього

процесу можуть перебувати у стані напруження, тривоги або виснаження, що впливає на сприйняття інформації, комунікацію та здатність до прийняття рішень [2]. У зв'язку з цим навіть добре організовані освітні або адміністративні процеси можуть створювати додаткове психологічне навантаження, якщо не враховують індивідуальні особливості людини. Саме тому одним із ключових завдань є формування середовища, яке забезпечує підтримку, передбачуваність і безпечність взаємодії.

Важливою складовою такої моделі є забезпечення психологічної безпеки, що передбачає здатність освітнього середовища адекватно реагувати на емоційні прояви без осуду, тиску чи ігнорування. У межах функціонування навчальної лабораторії (MhMM) реалізуються підходи, спрямовані на розвиток навичок підтримувальної взаємодії, зокрема здатності коректно реагувати на емоційні стани інших, адаптувати комунікацію до ситуації та зберігати професійні межі. Важливим елементом є впровадження простих і зрозумілих процедур, які забезпечують передбачуваність і прозорість освітніх та організаційних процесів, що, у свою чергу, знижує рівень тривоги та сприяє формуванню довіри.

Недотримання принципів психологічної безпеки може призводити до зворотного ефекту, коли навіть формально ефективні процедури стають джерелом додаткового емоційного напруження. Надмірна формалізація взаємодії, відсутність пояснень, обмеження часу або ігнорування індивідуальних потреб можуть погіршувати психологічний стан учасників освітнього процесу [3]. У зв'язку з цим особливої значущості набуває впровадження гнучких, людиноорієнтованих підходів, що враховують психологічні особливості особистості та сприяють збереженню її ментального благополуччя.

З метою запобігання додатковому психологічному навантаженню важливим є впровадження підходів, орієнтованих на досвід людини в освітньому середовищі. Одним із таких підходів є аналіз взаємодії з позиції користувача, що дозволяє виявити потенційно складні або напружені етапи освітніх і організаційних процесів. Це дозволяє глибше зрозуміти особливості сприйняття комунікації, процедур прийняття рішень і логіки взаємодії в університетському середовищі. Забезпечення доступності та зрозумілості комунікації є необхідною умовою підтримувального освітнього середовища. Використання чіткої та простої мови без надмірного ускладнення професійною термінологією знижує напруження та полегшує сприйняття інформації. Водночас важливо враховувати темп взаємодії, надаючи можливість зробити паузу, повернутися до виконання

завдань пізніше або змінити послідовність дій залежно від стану людини. Гнучкість в організації освітнього процесу, зокрема варіативність строків, форматів виконання завдань і способів комунікації, дозволяє краще адаптуватися до потреб учасників і сприяє формуванню стабільного та безпечного середовища.

У практиці організації системи підтримки ментального здоров'я ефективними є інструменти, що можуть бути інтегровані в повсякденну діяльність освітнього середовища. Використання плану відновлення для працівників дозволяє усвідомити індивідуальні ресурси стабілізації, визначити фактори виснаження та своєчасно розпізнавати ознаки перевантаження. Це сприяє формуванню навичок саморегуляції та підтримці психологічної рівноваги. Важливим компонентом є опанування базових принципів першої психологічної допомоги, що дає можливість коректно реагувати на кризові стани, забезпечувати підтримку без поглибленого психологічного втручання та зберігати безпечний формат взаємодії. Важливу роль відіграють механізми зворотного зв'язку, які забезпечують двосторонню комунікацію в університетському середовищі та дозволяють враховувати досвід і потреби його учасників. Доповненням до зазначених інструментів виступає регулярний аналіз організаційних процесів, що включає оцінку комунікаційного стилю, умов взаємодії та загальної атмосфери освітнього середовища. Це дозволяє своєчасно виявляти потенційні ризики, удосконалювати практики підтримки та підвищувати ефективність функціонування системи ментального здоров'я в університеті.

Ефективність травмоінформованого підходу неможлива без урахування внутрішнього стану організації та добробуту її працівників [5]. Освітнє середовище не може виконувати підтримувальну функцію, якщо учасники професійної взаємодії перебувають у стані емоційного виснаження або перевантаження. Працівники університету також належать до групи ризику щодо розвитку вторинної травматизації, професійного вигорання та хронічного стресу, що зумовлює необхідність системної організації підтримки їхнього психічного здоров'я. У діяльності навчальної лабораторії (MhMM) реалізуються підходи, спрямовані на підтримку працівників як важливого ресурсу освітнього середовища. Зокрема, впроваджуються регулярні зустрічі, що передбачають обговорення не лише робочих завдань, а й актуального емоційного стану, а також планування діяльності з урахуванням реального навантаження. Важливим

елементом є наявність чітких алгоритмів взаємодії у складних ситуаціях, що забезпечує визначеність і знижує рівень напруження.

Додаткову роль відіграє організація доступу до психологічної підтримки, зокрема через супервізійні форми роботи та можливість звернення до фахівців у сфері ментального здоров'я [1]. Важливим також є дотримання меж професійної діяльності, що передбачає повагу до особистого часу та запобігання надмірній залученості в робочі процеси. Поряд із цим ефективним інструментом виступають формати рівної взаємопідтримки, які створюють безпечний простір для обміну досвідом і зниження емоційного напруження.

Важливою умовою впровадження травмоінформованого підходу є формування базових знань і навичок у команди. Це передбачає вміння розпізнавати ознаки стресу, застосовувати принципи підтримувальної комунікації, усвідомлювати власні ресурси та межі професійної діяльності. Не менш значущим є налагодження відкритої взаємодії з керівництвом, що створює можливість безпечного обговорення труднощів і сприяє зниженню внутрішньої напруженості в колективі.

Реалізація зазначених підходів передбачає поетапне впровадження організаційних рішень, зокрема оцінку стану команди, визначення відповідальних за напрям психологічної підтримки або створення відповідних робочих груп, а також розробку чітких політик реагування на кризові ситуації. Важливим є також навчання учасників освітнього процесу основам травмоінформованості та впровадження регулярних підтримувальних практик, що забезпечують сталість функціонування системи.

Організація системи підтримки ментального здоров'я в університетському середовищі постає як цілісна модель, що поєднує управлінські рішення, підготовку команди та культуру взаємодії. Її впровадження забезпечує формування безпечного, передбачуваного та підтримувального простору, у якому збереження психічного здоров'я стає невід'ємною складовою освітнього процесу та важливою умовою стійкості університету в умовах сучасних викликів.

Література

1. Всеукраїнська програма ментального здоров'я «Ти як?» : офіц. вебсайт. URL: https://howareu.com/

2. Зливков В. Л., Лукомська С. О., Євдокимова Н., Ліпінська С**.** *Діти і війна : монографія.* Київ–Ніжин : ПП Лисенко М.М., 2023. 221 с. URL: https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/734177/1/War_Kids_2022_VL_Zlyvkov_ok.pdf

3. Перелігіна Л., Швалб А., Дербеньова А. Шляхи корекції психічної дезадаптації до навчальної діяльності у період військового часу. *Проблеми екстремальної та кризової психології*. 2022. № 2(4). С. 85–99. DOI: https://doi.org/10.52363/dcpp-2022.2.7

4. Професійне благополуччя персоналу організацій: основні етапи та моделі дослідження в зарубіжній психології. *Організаційна психологія. Економічна психологія*. 2025. № 4 (37). С. 73–85. DOI: https://doi.org/10.31108/2.2025.4.37.6

5. *Trauma-Informed Care in Behavioral Health: What Is the Evidence? Seattle : Alcohol & Drug Abuse Institute*. University of Washington. 2019. URL: https://adai.uw.edu/pubs/pdf/2019TraumaInformedCareinBehavioralHealth.pdf

Бондаренко А. В.

Здобувачка І курсу другого (магістерського) рівня вищої освіти, спеціальність «Психологія», факультет педагогіки, психології, соціальної роботи та мистецтв Ніжинського державного університету
імені Миколи Гоголя,м. Ніжин, Україна
Науковий керівник – канд. психол. наук, доцент кафедри загальної та практичної психології Ніжинського державного університету імені Миколи Гоголя **Пісоцький О. П.**

КОМУНІКАТИВНА ТОЛЕРАНТНІСТЬ ЯК ПОКАЗНИК РОЗВИТКУ ОСОБИСТОСТІ

Комунікативна толерантність виступає базовою інтегративною властивістю індивіда, що відображає ступінь його готовності до прийняття своєрідності партнера по спілкуванню. Вона є не просто відсутністю конфліктності, а глибоким внутрішнім налаштуванням на визнання права іншої людини бути унікальною та відмінною від власних стандартів. У контексті особистісного розвитку ця властивість функціонує як надійний індикатор зрілості суб'єкта, що свідчить про його здатність до подолання егоцентризму. Розвиток комунікативної толерантності безпосередньо корелює з розширенням внутрішнього простору особистості та її готовністю до конструктивного діалогу в полікультурному світі. Вона забезпечує психологічну стійкість у ситуаціях

зіткнення суперечливих інтересів, дозволяючи зберігати внутрішню рівновагу без придушення іншої сторони. Отже, толерантність у комунікації є не лише етичною категорією, але й потужним механізмом самовдосконалення людини [10, с. 17].

Процес особистісного зростання нерозривно пов'язаний із переходом від категоричності оцінок до гнучкого сприйняття соціальної дійсності через призму толерантності. Комунікативна толерантність відображає рівень емоційного інтелекту, що дозволяє особистості адекватно реагувати на невідповідність поведінки оточуючих власним очікуванням. Високий рівень цієї якості мінімізує ризик виникнення деструктивних напружень у міжособистісному просторі, створюючи сприятливі умови для самоактуалізації. Особистісний розвиток вимагає від суб'єкта постійної рефлексії щодо власних упереджень та стереотипів, які заважають справжньому порозумінню. Стійкість до подразників у спілкуванні стає внутрішньою опорою, що дозволяє особистості залишатися автономною та відкритою одночасно. Усвідомлене плекання толерантності веде до якісних змін у структурі Я-концепції, роблячи її більш диференційованою та стійкою [5, с. 71].

Взаємозв'язок комунікативної толерантності та особистісного розвитку виявляється в активізації здатності до емпатії як ключового компонента взаємодії. Прийняття партнера без наміру його перевиховати свідчить про високу суб'єктну позицію особистості, яка поважає суверенітет іншого. Розвиток особистості через призму толерантності передбачає відмову від маніпулятивних стратегій на користь партнерських відносин. Комунікативна компетентність, підкріплена толерантністю, дозволяє індивіду ефективно реалізовувати свій потенціал у різних соціальних групах. Важливим аспектом розвитку є вміння сприймати критику без агресії, що є прямим наслідком розвиненої комунікативної толерантності. Отже, ця властивість виступає критерієм переходу особистості на вищий рівень соціальної та психологічної зрілості [1, с.27].

Когнітивний складник комунікативної толерантності дозволяє особистості проводити неупереджений аналіз причин поведінки іншої людини, уникаючи поспішних висновків. Такий підхід стимулює інтелектуальний розвиток, оскільки вимагає оперування складними смисловими конструктами в процесі оцінки ситуації. Особистісний розвиток проявляється вмінні знаходити спільні точки дотику навіть за умови повної розбіжності поглядів на ключові питання. Свідоме стримування негативних реакцій на своєрідність сприяє розвитку

вольової регуляції, що є важливою передумовою успішної життєдіяльності. Комунікативна толерантність забезпечує цілісність життєвого шляху, дозволяючи будувати стабільні зв'язки на основі взаємоповаги та довіри. Суб'єкт стає архітектором свого соціального середовища, трансформуючи конфліктогенні зони в простір для співпраці [8, с. 5].

У структурі особистісних ресурсів толерантність займає місце запобіжника від професійного та емоційного вигорання в інтенсивних типах взаємодії. Розвиток особистості в професійній сфері вимагає високої гнучкості та здатності витримувати різноманітність людських характерів без шкоди для власного здоров'я. Комунікативна толерантність дозволяє зберігати працездатність у токсичних середовищах, перетворюючи роздратування на дослідницький інтерес до причин поведінки іншого. Вона є показником успішної соціалізації, оскільки відображає рівень засвоєння гуманістичних цінностей сучасної цивілізації. Особистісний прогрес у цьому контексті вимірюється здатністю до діалогу в умовах повної невизначеності результату спілкування. Тільки толерантна особистість здатна до глибокої інклюзії та створення безпечного простору для розвитку оточуючих [4, с. 19].

Динаміка комунікативної толерантності відображає етапи подолання вікових криз, де кожна нова фаза розвитку вимагає вищого рівня прийняття світу. У період дорослості ця властивість трансформується в життєву мудрість, яка інтегрує суперечливі аспекти людської природи в єдину картину. Особистісний розвиток передбачає постійну деконструкцію егоцентричних установок, що заважають бачити світ у всьому його різноманітті. Комунікативна толерантність дозволяє зберігати інтерес до іншої людини навіть після багатьох років взаємодії, запобігаючи знеціненню стосунків. Суб'єктна зрілість виявляється в здатності приймати власні недосконалості через проекцію толерантного ставлення до інших. Відмова від ілюзії власної винятковості відкриває шлях до справжньої близькості та автентичного буття [9, с. 16].

Етичний вимір розвитку особистості тісно переплітається зі здатністю до моральної автономії, що базується на засадах толерантності. Повага до гідності іншого стає внутрішнім імперативом, що визначає напрямок особистісного вдосконалення незалежно від зовнішніх обставин. Комунікативна толерантність дозволяє особистості уникати моралізаторства, яке часто приховує власну невпевненість та агресію. Розвиток особистості в такому контексті набуває ознак гуманістичної спрямованості, де людина стає вищою цінністю для самої себе та

інших. Відповідальність за наслідки своїх слів та емоцій у спілкуванні є виявом високого рівня самодетермінації. Здатність пробачати іншим їхні слабкості без почуття зверхності свідчить про значний розвиток духовної сфери [6, с. 95].

Роль комунікативної толерантності в процесі соціальної адаптації є критичною для особистісного розвитку в умовах глобалізації. Вміння знаходити спільну мову з представниками різних культур та соціальних верств збагачує внутрішній світ новими смислами. Особистісний розвиток через міжкультурну комунікацію вимагає відмови від ксенофобії на користь відкритості та цікавості до іншого. Толерантність виступає містком, що поєднує індивідуальний життєвий досвід із колективною пам'яттю людства. Соціальна ідентичність особистості зміцнюється завдяки здатності бути частиною цілого, не втрачаючи своєї унікальності. Це створює надійне підґрунтя для формування громадянської позиції та активної участі в суспільних трансформаціях [2, с. 12].

Психологічна допомога та саморозвиток часто фокусуються на методах підвищення рівня толерантності як засобу покращення якості життя. Використання технік саморефлексії дозволяє особистості краще розуміти джерела свого роздратування на оточуючих. Розвиток цього ресурсу сприяє інтеграції різних аспектів власного досвіду, що веде до відновлення психічної цілісності. Корекція особистісних рис відбувається через усвідомлення проекцій, коли ми засуджуємо в інших те, чого не приймаємо в собі. Комунікативна толерантність стає інструментом глибокої внутрішньої трансформації, що відкриває шлях до психологічної свободи. Успішна робота над своєю толерантністю вимагає мужності зустрітися з власними тіньовими аспектами [3, с. 115].

Духовний аспект розвитку особистості знаходить своє втілення в універсальній любові та прийнятті, що виростають із простої толерантності. Це вищий щабель розвитку, де зникає потреба в захисті свого его від впливу інших людей. Особистість досягає стану гармонії зі світом, сприймаючи будь-яку взаємодію як можливість для духовного уроку. Комунікативна толерантність у цьому сенсі є підготовчим етапом до осягнення єдності всього сущого. Духовний пошук завжди супроводжується пом'якшенням серця та розширенням кола тих, кого ми здатні прийняти без застережень. Життєвий шлях особистості стає свідомим служінням ідеалам миру та взаєморозуміння через щоденну практику толерантного спілкування [7, с. 89].

У підсумку комунікативна толерантність постає як інтегральний показник та рушійна сила особистісного розвитку на всіх етапах життя. Вона забезпечує

діалектичну єдність внутрішньої стійкості та зовнішньої відкритості, що є необхідною умовою для самореалізації. Без належної уваги до цієї якості особистісний розвиток ризикує стати обмеженим та конфліктним, що веде до соціальної ізоляції. Свідоме плекання толерантності відкриває перед людиною безмежні горизонти для пізнання себе через іншого. Кожен крок на шляху до більшої толерантності збагачує особистість новим досвідом та зміцнює її життєстійкість. Тільки особистість, яка оволоділа мистецтвом толерантного спілкування, здатна досягти справжньої мудрості та внутрішнього спокою.

Література

1. Блінов О. А. Психологія життєвого шляху особистості: навч. посіб. Київ: Талком, 2018. 240 с.
2. Блінов О. А. Психологія міжособистісної взаємодії : навч. посіб. Київ: Талком, 2020. 234 с.
3. Коновалова Т. Ю. Самосвідомість особистості як чинник толерантної взаємодії в сучасному соціумі. *Вісник Харківського національного педагогічного університету імені Г. С. Сковороди. Психологія. 2020. Вип. 62.* С. 115–128.
4. Корольчук М. С. Психологія професійної комунікації. Київ: НДІ ПЗСУ, 2016. 284 с.
5. Максименко С. Д. Генеза здійснення особистості. Київ: Видавництво ТОВ «КММ», 2015. 256 с.
6. Москалець В. П. Психологія духовності: навч. посіб. Київ: Академвидав, 2019. 248 с.
7. Павелків В. Р. Духовний розвиток особистості в системі життєвих координат. *Психологія: реальність і перспективи*. 2016. Вип. 7. С. 89–95.
8. Павелків В. Р. Психологія становлення суб'єктивності особистості. Рівне: О. Зень, 2018. 292 с.
9. Савчин М. В. Методологія психології. Івано-Франківськ: Місто НВ, 2017. 432 с.
10. Титаренко Т. М. Психологічне здоров’я особистості: засоби самодопомоги в умовах тривалої травматизації. Київ : Крокус, 2018. 160 с.
11. Шепельова М. В. Комунікативна толерантність як чинник подолання складних життєвих ситуацій. *Технології розвитку інтелекту.* 2017. Т. 2, № 6 (17). URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/tri_2017_2_6_11 (дата звернення: 25.04.2026).

Бодарлан В.Р.

Здобувачка І курсу другого (магістерського) рівня вищої освіти,
спеціальність «Психологія», факультет педагогіки, психології, соціальної
роботи та мистецтв Ніжинського державного університету
імені Миколи Гоголя, м. Ніжин, Україна
Науковий керівник – канд. психол. наук., доцент кафедри загальної та
практичної психології Ніжинського державного університету
імені Миколи Гоголя **Гетьман Т.О.**

ПСИХОЛОГІЧНА АДАПТАЦІЯ ЖІНОК У ВИМУШЕНІЙ ЕМІГРАЦІЇ: РОЛЬ КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ У ПОДОЛАННІ КРИЗОВОГО ДОСВІДУ

Досвід вимушеної еміграції змінює не лише зовнішні умови життя особистості, але й той спосіб, в який людина організовує власний психологічний досвід, а отже процес адаптації перестає бути виключно короткочасною реакцією на стресову подію та радше набуває тривалого процесу, в якому поєднуються як відчуття втрати, так і невизначеність та необхідність постійного прийняття рішень в новому середовищі. К. Міллер та А. Расмуссен підкреслюють, що вплив вимушеної міграції визначається не лише пережитими травматичними подіями, а й тими щоденними труднощами, які з часом формують хронічне виснаження [5]. Все це зміщує фокус із окремих стресових подій на більш тривалі процеси регуляції, серед яких важливу роль мають копінг-стратегії (тобто індивідуальні стратегії подолання стресових ситуацій) як спосіб взаємодії в умовах невизначеної реальності.

В межах класичної транзакційної моделі стресу Р. Лазарус та С. Фолкман розглядають копінг, як «сукупність когнітивних та поведінкових зусиль, спрямованих на подолання вимог ситуації, що перевищують наявні ресурси особистості» [4]. Разом з тим автори наголошують, що вирішальним є не сама подія, а її інтерпретація через процеси первинної та вторинної оцінки. Відтак, це надає пояснення, чому однакові за змістом обставини можуть призводити до різних психологічних наслідків у різних людей, а отже копінг постає як певний динамічний процес, що змінюється разом із тим, як людина переосмислює ситуацію та власні можливості впливу на неї [2]. Тому саме в умовах вимушеної

еміграції, де контроль над обставинами часто є обмеженим, саме суб'єктивна оцінка ситуації набуває особливого значення.

Подальше уточнення структури копінгу пов'язане з роботами Ч. Карвера, М. Шейєра та Дж. Вайнтрауба, які запропонували багатовимірну модель копінг-стратегій та показали, що копінг включає різні за функціями стратегії – від активного вирішення проблем до уникнення або регуляції емоційних станів, тобто всі ці стратегії не можна однозначно поділити на «ефективні» чи «неефективні», оскільки їхня роль визначається контекстом [6]. Тому слідуючи за запропоновану ними моделлю можна розглядати копінг, як певну гнучку систему регуляції, де ефективність залежить від відповідності між вимогами ситуації та обраною стратегією; при вимушеній еміграції навіть стратегії уникнення можуть виконувати тимчасово стабілізуючу функцію, знижуючи рівень перевантаження.

Аналіз особливостей вимушеної еміграції показує, що психологічне навантаження формується не лише через пережиту травму, але й через тривалі постеміграційні труднощі. Д. Сілов, що змістовно вивчав досвід біженців та емігрантів, узагальнює, що такий досвід включає втрату соціальних структур, порушення звичних ролей і тривалу невизначеність, які разом формують особливий тип стресу; а отже, адаптація пов'язана не стільки з подоланням минулого досвіду, скільки з постійним реагуванням на нові труднощі в новому середовищі. К. Міллер та А. Расмуссен доповнюють цю тезу тим, що щоденні стресори можуть мати навіть більш виражений вплив на психологічне функціонування, ніж сама травматична подія [5]. Відтак, це дозволяє потенційно розглядати копінг як процес довготривалої регуляції, а не як реакцію на окремий стресор.

В межах теорії збереження ресурсів С. Хобфолл пропонує дещо інший погляд, акцентуючи увагу на ролі ресурсів в формуванні стресу та адаптації [3]. С. Хобфолл зазначає, що «психологічне напруження виникає у відповідь на втрату значущих ресурсів або загрозу такої втрати» [3], тому при еміграції ця втрата має більш комплексний характер, охоплюючи як матеріальні, так і соціально-психологічні аспекти життя людини. А отже, ми можемо розглядати копінг-стратегії як способи збереження або відновлення ресурсів, а їх ефективність – як функцію доступу до цих ресурсів.

Подальше поглиблення вивчення копінгу пов'язане з аналізом його сенсотворчої функції. Зокрема, С. Фолкман зазначає що копінг включає процеси когнітивної переоцінки, які дозволяють змінити значення ситуації та інтегрувати

її в особистісний досвід, тому в еміграції це може проявлятися у переосмисленні втрат, формуванні нових життєвих цілей та реконструкції ідентичності, тобто копінг виходить вже за межі безпосереднього реагування на стрес та стає інструментом побудови нової життєвої реальності [4].

Гендерний аспект у цьому контексті набуває особливого значення. Ш. Тейлор і А. Стентон узагальнюють, що жінки частіше використовують стратегії, орієнтовані на емоційну регуляцію та міжособистісну взаємодію, зокрема пошук соціальної підтримки (Taylor & Stanton, 2007). Така спрямованість може сприяти адаптації за умов наявності соціальних ресурсів, однак у ситуації ізоляції або розриву соціальних зв'язків вона може підсилювати відчуття вразливості. Це підкреслює, що ефективність копінгу визначається не лише індивідуальними особливостями, але й структурою соціального середовища, у якому перебуває людина.

Резюмуючи, аналіз представлених підходів дозволяє розглядати копінг-стратегії як важливий механізм психологічної адаптації в умовах вимушеної еміграції, через який відбувається як регуляція емоційних станів, так і переосмислення досвіду; їх функціонування визначається взаємодією індивідуальних ресурсів та зовнішніх умов, що надає адаптаційному процесу динамічного характеру. Відтак, копінг постає не лише як певний спосіб реагування на стресову подію, а як визначальний інструмент інтеграції кризового досвіду в нову життєву реальність.

Література

1. Богучарова О. І. Копінг-стратегії як фактор позитивної адаптації вимушених мігрантів. О. І. Вісник Дніпропетровського університету. Серія Психологія. 2016. Т. 22. С. 27–36.

2. Фалько Н. Психологічні особливості розвитку життєстійкості та конструктивних копінг-стратегій поведінки у вимушено переміщених осіб. Н. Psychology Travelogs. 2025. № 1. С. 160–169.

3. Hobfoll S. E. Conservation of resources. A new attempt at conceptualizing stress. American Psychologist. 1989. Vol. 44. No. 3. P. 513–524.

4. Lazarus R., Folkman S. Stress Appraisal and Coping. New York Springer Publishing Company. 1984. 445 p.

5. Miller K. E. War exposure and daily stressors in post-conflict settings. The role of daily stressors in psychological functioning. JAMA. 2010. Vol. 304. No. 5 P. 543–544.

6. Peevey N. Common mental disorders and coping strategies amongst internally displaced Colombians. A systematic review. Global Public Health. 2022. Vol. 17. No. 12. P. 3440–3454.

Бондаренко М.Ю.

Здобувач IV курсу першого (бакалаврського) рівня вищої освіти, спеціальність «Психологія», факультет педагогіки, психології, соціальної роботи та мистецтв Ніжинського державного університету імені Миколи Гоголя, м. Ніжин, Україна

Науковий керівник – канд. психол. наук, доцент кафедри загальної та практичної психології Ніжинського державного університету імені Миколи Гоголя **Кресан О.Д.**

ОСОБЛИВОСТІ ПРОЯВІВ АГРЕСІЇ У СТУДЕНТІВ ЗАЛЕЖНО ВІД РІВНЯ СТРЕСОСТІЙКОСТІ

Період студентства є важливим етапом розвитку особистості, що характеризується розширенням можливостей, формуванням професійних орієнтацій та набуттям нового соціального досвіду. Водночас він супроводжується підвищеним рівнем вимог і труднощів як в особистісній, так і в професійній сферах. У контексті війни в Україні, яка зумовлює ускладнення соціально-психологічного середовища, підвищується ризик проявів деструктивної, зокрема агресивної, поведінки серед молоді. За таких умов особливої значущості набуває розвиток саморегуляції та стресостійкості.

У юнацькому віці рівень агресивності нерідко підвищується під впливом вікових особливостей розвитку. Психологічна нестійкість, емоційна лабільність, процес становлення ідентичності, прагнення до самоствердження, а також загострена чутливість до проявів соціальної несправедливості чи приниження можуть виступати підґрунтям для імпульсивних, зокрема агресивних, реакцій. Водночас у цьому віці часто спостерігається недостатній рівень сформованості навичок саморегуляції, що ускладнює контроль емоцій і поведінки [3].

Агресивність виникає як реакція на загрозу фізичному чи психологічному простору особистості та зумовлюється сукупністю різних чинників. Серед них виокремлюють ситуативні (вплив зовнішнього середовища, фізичний дискомфорт, психоактивні речовини), особистісні (тривожність, ворожість, низька самооцінка, труднощі у спілкуванні), соціально-психологічні (соціальне середовище, медіавплив, соціальний статус) та поведінкові (асоціальні форми діяльності, пасивність, відсутність цілеспрямованості). Водночас значну роль

відіграють зовнішні чинники, зокрема сімейне виховання, вплив однолітків, наслідування авторитетних осіб і медіапростору.

Особливо актуальним зовнішнім чинником є стрес, спричинений війною, який негативно впливає на психологічний стан і адаптаційні можливості особистості та може провокувати агресивні прояви [1; 3].

У дослідженні Бевзи Л.Ю. та Ящук К.В. зазначається, що під впливом хронічного стресу, зумовленого війною, агресивна поведінка може проявлятися у різних формах: вербальній та предметній агресії, ворожості, злобі, а інколи – у вигляді фізичного насильства або саморуйнівних дій. Такі реакції розглядаються як захисний механізм психіки, спрямований на подолання внутрішньої напруги, фрустрації та відчуття безпорадності [Цит за: 3].

Водночас встановлено, що серед студентів найпоширенішою формою агресії є вербальна, зокрема образи та використання нецензурної лексики. Фізична агресія також проявляється, однак частіше спостерігається серед хлопців, ніж серед дівчат [4].

У зв’язку з цим важливого значення набуває створення безпечного та підтримувального середовища, а також розвиток у студентів комплексу психологічних якостей, що сприяють конструктивному подоланню агресивних проявів [3; 4].

Важливим чинником, що впливає на психоемоційний стан особистості, є рівень її стресостійкості. М. Шпак визначає її як здатність особистості протидіяти стресовим впливам. Вона виступає важливою захисною функцією, що забезпечує ефективну адаптацію до умов середовища та сприяє подоланню негативного впливу зовнішніх і внутрішніх стресогенних чинників [Цит за: 5].

Ця властивість є інтегративною та має багатокомпонентну структуру, що формується під впливом як індивідуально-психологічних, так і соціальних чинників. До її основних компонентів належать мотиваційний, інтелектуальний, емоційно-вольовий та поведінковий.

Як психологічний ресурс вона проявляється у позитивному емоційному стані, внутрішній готовності до дій та ефективному подоланні стресових ситуацій [2; 5].

Аналіз сучасних досліджень свідчить, що воєнні умови негативно вплинули на психологічний стан студентів: рівень стресу та частота його переживання зросли, тоді як стресостійкість знизилася. Виявлено зв’язок між рівнем

стресу та агресивністю, що підтверджує підвищення ймовірності агресивної поведінки зі зростанням стресових навантажень, зокрема у формі самоагресії [3].

Таким чином, агресивна поведінка студентів є багатофакторним явищем, що посилюється під впливом хронічного стресу, зокрема в умовах війни. Встановлено, що рівень стресостійкості виступає важливим чинником, який визначає характер і інтенсивність агресивних проявів: зі зниженням стресостійкості зростає схильність до деструктивних форм поведінки. Це актуалізує необхідність розвитку стресостійкості та саморегуляції як ресурсів профілактики агресії серед студентської молоді.

Література

1. Герасимчук О. М., Лисянська Т. М. Теоретичний аналіз підходів у вивченні природи агресії в структурі особистості. Освіта і наука. Київ, 2023. С. 70–73. URL: https://enpuirb.udu.edu.ua/server/api/core/bitstreams/377b23cc-3d1f-4bb5-b4af-eb04300f784c/content

2. Голованова Т. П., Чеберко Л. В. Сутність феномена стресостійкості особистості в сучасних психологічних дослідженнях. Габітус. 2024. Вип. 67. С. 125–129. URL: https://habitus.od.ua/journals/2024/67-2024/20.pdf

3. Губа Н. О., Неманежина А. О., Шестерньова Т. С. Агресивна поведінка у юнацькому віці як наслідок стресового впливу війни. Габітус. 2025. Вип. 71. С. 77. URL: https://habitus.od.ua/journals/2025/73-2025/13.pdf

4. Кутішенко В. П. Проблема чинників агресивної поведінки студентів в сучасних психологічних дослідженнях. Збірник тез наукових доповідей Міжнародної науково-практичної онлайн-конференції. Київ, 8 жовтня 2024 р. С. 142–143.
URL:https://elibrary.kubg.edu.ua/id/eprint/50491/1/V_Kutishenko_M_Sokolovska_Z TND_FPSRSO.pdf

5. Слободяник Н. В. Стресостійкість як психологічний ресурс особистості в ситуації змін. Вчені записки ТНУ ім. В. І. Вернадського. 2024. Т. 35, Вип. 4. С. 91–95. URL: https://www.psych.vernadskyjournals.in.ua/journal/4_2024/16.pdf

Братусь І.В

Здобувачка І курсу другого (магістерського) рівня вищої освіти, спеціальність «Психологія», факультет педагогіки, психології, соціальної роботи та мистецтв Ніжинського державного університету імені Миколи Гоголя, м.Ніжин, Україна

Науковий керівник – канд. психол. наук, доцент кафедри загальної та практичної психології Ніжинського державного університету імені Миколи Гоголя **Гетьман Т.О.**

ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ДЕТЕМІНАНТ МЕНТАЛЬНОГО ЗДОРОВ'Я ЖІНОК-ПЕДАГОГІВ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ

Актуальність дослідження особливостей ментального здоров'я жінок-освітян зумовлена фундаментальною роллю педагогічної спільноти у забезпеченні неперервності процесу соціалізації та психологічного благополуччя підростаючого покоління, що є базисом для майбутнього відновлення та розбудови нації. У сучасних умовах воєнного стану освіта стає не лише інструментом трансляції знань, а й стратегічним ресурсом національної безпеки, що відображено у пріоритетності уваги держави до питань ментального здоров'я. Зокрема, реалізація Всеукраїнської програми ментального здоров'я «Ти як?», підкреслює необхідність системної підтримки фахівців допоміжних професій, де жінки-педагоги становлять абсолютну більшість. Ментальне здоров'я у цьому контексті розглядається як динамічний стан психологічного та соціального благополуччя, що дозволяє людині реалізовувати свій потенціал, долати стреси та продуктивно працювати на користь громади навіть у ситуації граничної невизначеності [1].

Теоретичний аналіз детермінант ментального здоров'я жінок-освітянок аналізуватимемо крізь призму біопсихосоціальної моделі, де стан особистості визначається складною взаємодією зовнішніх викликів та внутрішніх ресурсів. Ключовою особливістю професійної діяльності вчителів під час війни є необхідність утримувати навчально-розвивальний простір, що трансформується у безпекову та терапевтичну спільноту. На педагога покладається функція створення дружнього, підтримуючого середовища не лише для учнів, а й для їхніх батьків та власної професійної спільноти, що вимагає постійної емоційної

присутності та контейнування чужих тривожних станів. Така діяльність відбувається на тлі «подвійного навантаження», коли професійний обов'язок вимагає бути взірцем стійкості, тоді як власна життєва ситуація жінки-педагога часто є травматичною через загрози обстрілів, втрату домівок або розрив родинних зв'язків.

У межах клініко-психологічного підходу важливо виокремити професійні детермінанти, що призводять до дезадаптації. Постійна взаємодія з дітьми, велика частина з яких травмована, має батьків на фронті чи переживає родинну втрату, що зумовлює ризик виникнення феномену вторинної травматизації та втоми від співчуття. Жінка-освітянка, виступаючи «емоційним донором», часто ігнорує власні симптоми виснаження, що корелює із концепцією редукції особистих досягнень під тиском соціальних очікувань. Згідно з чинним законодавством, педагогічні працівники мають право на захист професійної честі та гідності, проте реалізація права на психологічне оздоровлення часто залишається на периферії через високий рівень гіпервідповідальності та стигматизацію власних вразливих станів усередині професійного середовища [2].

Гендерно-рольові детермінанти також відіграють критичну роль у формуванні ментального ландшафту освітянок. Традиційні очікування від жінки як від особи, що має забезпечувати безпеку та комфорт сім'ї, у поєднанні з професійною вимогою «тримати фронт» в освіті, створюють ситуацію внутрішньо особистісного конфлікту. Виснаження ресурсів резильєнтності відбувається через необхідність моніторингу безпекової ситуації та одночасну підтримку мотивації учнів. Самозбереження ментального здоров'я вчителя є не лише особистою справою, а професійною компетенцією, оскільки тільки емоційно стабільний дорослий може створити простір для розвитку дитини [3].

Підсумовуючи теоретичний огляд, слід констатувати, що ментальне здоров'я жінок-педагогів визначається тріадою чинників: інтенсивністю зовнішніх воєнних стресорів, рівнем професійної відповідальності та здатністю до інтеграції складного власного досвіду. Побудова майбутнього нації безпосередньо залежить від того, наскільки держава та наукова спільнота зможуть забезпечити умови для відновлення психологічного ресурсу вчителів. Подальше дослідження має бути спрямоване на розробку практичних алгоритмів самодопомоги та інституційної підтримки, що дозволять освітянкам ефективно балансувати між суспільним служінням та турботою про власну психологічну цілісність.

Література

1. Всеукраїнська програма ментального здоров'я за ініціативою Олени Зеленської «Ти як?». Режим доступу: https://howareu.com (дата звернення: 22.04.2026).
2. Про освіту : Закон України від 05.09.2017 № 2145-VIII. *Відомості Верховної Ради України*. 2017. № 38-39. Ст. 380.
3. Психологія здоров'я : підручник / за ред. С. Д. Максименка. Київ : КНТ, 2014. 450 с.

Брікса В.В.

Здобувач ІІ курсу другого (магістерського) рівня вищої освіти, спеціальність «Психологія», факультет педагогіки, психології, соціальної роботи та мистецтв Ніжинського державного університету імені Миколи Гоголя, м. Ніжин, Україна

Науковий керівник – кандидат психологічних наук, доцент кафедри загальної та практичної психології Ніжинського державного університету імені Миколи Гоголя **Ковтун А.Ю.**

ШЛЯХИ ПОДОЛАННЯ ТРАВМАТИЧНОГО ДОСВІДУ ВИМУШЕНОЇ ЕМІГРАЦІЇ

В умовах повномасштабної війни в Україні проблема вимушеної еміграції набула масового характеру та стала одним із ключових соціально-психологічних викликів сучасності. Вимушене залишення звичного соціального середовища, розрив соціальних зв'язків, невизначеність майбутнього та переживання втрат формують комплексний травматичний досвід, який істотно впливає на психоемоційний стан особистості. У таких умовах особливої актуальності набуває дослідження механізмів психологічної адаптації, зокрема копінг-стратегій і резильєнтності як ресурсів подолання стресу. Незважаючи на значну увагу до проблеми вимушеної міграції, питання ефективних шляхів подолання травматичного досвіду залишається недостатньо розробленим, особливо з урахуванням емпіричних даних, що відображають реальні адаптаційні практики мігрантів.

Сучасні наукові дослідження засвідчують зростання інтересу до проблеми психологічної адаптації вимушених мігрантів. Так, В. Абдуллаєва підкреслює

роль індивідуально-психологічних передумов адаптивності, акцентуючи увагу на значенні особистісних ресурсів у подоланні стресових ситуацій [1, с. 8]. А. Єфімова досліджує специфіку соціально-психологічної адаптації українців у новому культурному середовищі, відзначаючи важливість соціальної підтримки та інтеграційних процесів [2, с. 24]. У працях О. Завгородньої та О. Краєвої розкрито психологічні наслідки вимушеного переміщення, зокрема підвищений рівень тривожності, емоційного виснаження та посттравматичних реакцій [3, с. 75]. Дослідження Л. Мохнач і І. Сингаївської акцентує увагу на відмінностях адаптаційних стратегій осіб, які виїхали за кордон, та тих, хто залишився в Україні, що дозволяє глибше зрозуміти контекст переживання травматичного досвіду [4, с. 297]. У свою чергу, І. Сингаївська та М. Чистякова аналізують міжнародний досвід інтеграції вимушених переселенців, підкреслюючи значення комплексних підходів до підтримки мігрантів [5, с. 475]. Теоретичні засади психології міграції ґрунтовно розкрито у праці М. Слюсаревського, який розглядає міграцію як багатовимірний процес, що включає як соціальні, так і внутрішньоособистісні трансформації [6, с. 112].

Водночас, попри значний науковий доробок, недостатньо уваги приділяється емпіричному вивченню взаємозв’язку між копінг-стратегіями та рівнем резильєнтності в контексті подолання травматичного досвіду вимушеної еміграції, що зумовлює необхідність подальших досліджень у цьому напрямі.

Теоретичне обґрунтування та емпіричне дослідження шляхів подолання травматичного досвіду вимушеної еміграції шляхом аналізу рівня стресу, особливостей копінг-стратегій та показників резильєнтності, а також визначення найбільш ефективних психологічних ресурсів адаптації особистості в умовах вимушеного переміщення.

У сучасних умовах війни вимушена еміграція постає не лише як просторове переміщення особи, а як складний багатовимірний процес, що супроводжується втратою безпеки, звичного способу життя, соціальних ролей, значущих контактів та відчуття контролю над власним майбутнім. Саме тому переживання вимушеної еміграції доцільно розглядати як травматичний досвід, подолання якого потребує залучення внутрішніх і зовнішніх ресурсів особистості. Як слушно наголошує В. Абдуллаєва, «в умовах втрати знайомого середовища, постійної невизначеності та високого рівня стресу адаптація має аналізуватися і в соціальній, і в індивідуально-психічній площині, оскільки на психологічному рівні йдеться про емоційне врегулювання стану, пошук

особистісної стабільності та збереження здатності до розвитку в нових умовах» [1, с. 8]. Такий підхід є особливо важливим для осмислення того, яким чином людина долає наслідки вимушеної еміграції і які саме механізми забезпечують відновлення її психологічної рівноваги.

Теоретичний аналіз засвідчує, що однією з центральних проблем вимушеної міграції є соціально-психологічна дезадаптація, яка може проявлятися у підвищеній тривожності, почутті втрати, емоційному виснаженні, труднощах самоідентифікації та порушенні життєвих перспектив. А. Єфімова підкреслює, що «адаптація українців у новому середовищі значною мірою визначається не лише зовнішніми умовами приймаючого суспільства, а й наявністю у людини внутрішніх психологічних ресурсів, здатності вибудовувати нові соціальні зв'язки й інтегрувати травматичний досвід у власну біографію» [2, с. 24]. Подібної думки дотримуються О. Завгородня та О. Краєва, які пов'язують досвід вимушеного переміщення з комплексом психологічних проблем, серед яких особливо виразними є напруга, невизначеність, страх, фрустрація та ускладнення повсякденного функціонування [3, с. 74]. Водночас, як зазначає М. Слюсаревський – «міграція не зводиться лише до кризи, а є процесом, у якому особистість може не лише втрачати, а й набувати нових способів саморегуляції, соціального досвіду та адаптивних моделей поведінки» [6, с. 112].

Емпіричною базою дослідження стали результати опитування 40 осіб, які пережили досвід вимушеної еміграції в Ізраїль, де також тривають перманентні військові дії. Для аналізу було використано показники копінг-стратегій та резильєнтності, що дозволило виявити домінантні шляхи подолання травматичного досвіду. Узагальнення даних за шкалами копінгу показало, що найбільш вираженими стратегіями у вибірці є прийняття (258 балів сумарно; у середньому 6,45 бала на одного респондента), планування (243; у середньому 6,08), позитивна переоцінка (239; у середньому 5,98), активний копінг (229; у середньому 5,73) та гумор (224; у середньому 5,60). Менш вираженими виявилися поведінкове уникання (117; у середньому 2,93), самозвинувачення (136; у середньому 3,40), вживання речовин (142; у середньому 3,55) та заперечення (154; у середньому 3,85). Уже саме це співвідношення свідчить, що у більшості опитаних у ситуації вимушеної еміграції переважають відносно конструктивні способи психічного опрацювання травматичного досвіду над дезадаптивними реакціями.

Отримані результати дають підстави стверджувати, що провідним механізмом подолання травматичного досвіду у досліджуваній групі є не витіснення або уникнення переживань, а поступове включення травматичної події у структуру особистісного досвіду через її прийняття та смислове переосмислення. Високі показники за шкалами прийняття, позитивної переоцінки та планування свідчать про наявність у респондентів схильності не лише визнавати факт змін і втрат, а й шукати способи життєвого впорядкування у нових умовах. Це корелює з твердженням В. Абдуллаєвої про те, що «адаптація біженця передбачає не лише емоційне врегулювання, а й рефлексію щодо нових статусів, способів поведінки, особистого розвитку та стабілізації в незнайомому середовищі» [1, с. 8]. У цьому контексті прийняття постає не як пасивна покора обставинам, а як психологічна готовність визнати нову реальність, зберігаючи суб'єктну позицію.

Водночас вираженість активного копінгу та планування засвідчує прагнення частини опитаних діяти проактивно, тобто не лише емоційно реагувати на труднощі, а й вибудовувати конкретні алгоритми подолання життєвої кризи. Це особливо важливо для осіб, які перебувають у тривалому стані вимушеної невизначеності, оскільки саме планування повертає відчуття впорядкованості життя і часткового контролю над подіями. З огляду на це отримані результати підтверджують висновки А. Єфімової про значення адаптаційних стратегій, орієнтованих на інтеграцію у нове середовище, формування нових соціальних ролей і відновлення функціональної спроможності особистості [2, с. 25]. Якщо ж говорити про психологічний зміст позитивної переоцінки, то вона виконує функцію смислової реконструкції досвіду, дозволяючи побачити не тільки втрати, а й нові можливості, набутий досвід виживання, дорослішання та внутрішнього зміцнення.

Показовим є й те, що серед досить виражених копінг-стратегій присутній гумор. Хоча ця стратегія не завжди розглядається як провідна в умовах травматизації, у контексті вимушеної еміграції вона може виконувати роль емоційного буфера, який знижує інтенсивність переживань, сприяє психологічному дистанціюванню від болісного досвіду та полегшує соціальну взаємодію. Водночас гумор у поєднанні з прийняттям і позитивною переоцінкою вказує на те, що частина респондентів здатна трансформувати травматичний досвід у менш руйнівну форму внутрішнього переживання, не втрачаючи здатності до емоційного контакту з реальністю.

Помірно вираженими виявилися стратегії звернення по емоційну та інструментальну підтримку. Сумарний показник емоційної підтримки становив 170 балів, інструментальної – 191. Це свідчить про те, що для значної частини опитаних соціальне оточення є помітним, хоча й не домінантним ресурсом подолання. Такий результат має важливе практичне значення, оскільки вказує на наявність потреби не лише в індивідуальних психологічних ресурсах, а й у безпечному соціальному просторі, де людина може отримати допомогу, визнання її досвіду та підтримку в побутовій і емоційній сферах. Це безпосередньо узгоджується з позицією І. Сингаївської та М. Чистякової, які зазначають, що успішність інтеграції вимушених переселенців значною мірою залежить від глибини соціалізації, включення в нову спільноту, можливості створювати близькі зв'язки та не втрачати рольову самоідентифікацію [5, с. 475]. Наведені ними приклади успішної адаптації переселенців у культурно близькому середовищі ще раз підтверджують, що соціальна підтримка є не допоміжним, а структурним чинником подолання травматичного досвіду.

Водночас дані опитування демонструють відносно низьку представленість поведінкового уникання, самозвинувачення та вживання речовин як способів реагування на кризу. Це можна інтерпретувати як позитивну тенденцію, яка свідчить про переважання у вибірці стратегій, спрямованих на реальне опрацювання травматичного досвіду, а не на його витіснення чи деструктивне пом'якшення. Разом із тим не можна ігнорувати той факт, що окремі респонденти все ж виявляють високі індивідуальні показники за окремими дезадаптивними шкалами, що може свідчити про фрагментарність або нестійкість адаптації. Це відповідає висновку, сформульованому у праці І. Сингаївської, що вимушена імміграція в умовах війни супроводжується особливо складним періодом розчарування та невизначеності, коли яскраві спогади можуть поєднуватися з провалами в пам'яті, співчуття – з ненавистю, а внутрішня вразливість – із прагненням до збереження себе [5, с. 474]. Тобто навіть за наявності відносно конструктивного загального профілю копінгу не слід виключати існування груп ризику, для яких травматичний досвід залишається недостатньо інтегрованим.

Окремого аналізу потребують результати за шкалою резильєнтності. Загальна сума балів у вибірці становить 1219, що у середньому дорівнює 30,48 бала на одного респондента. Найвищими виявилися показники особистісної компетентності (378 балів; у середньому 9,45) та толерантності до негативних емоцій (352; у середньому 8,80). Дещо нижчими, але також достатньо

вираженими є позитивне прийняття змін (243; у середньому 6,08) і контроль та віра у власні сили (246; у середньому 6,15). Такі результати свідчать, що в досліджуваній групі збережений істотний внутрішній ресурс психологічної стійкості, який дає змогу не лише витримувати негативні переживання, а й зберігати відчуття спроможності діяти в нових умовах.

Високий рівень особистісної компетентності вказує на те, що респонденти загалом схильні сприймати себе як суб'єктів, здатних впоратися з труднощами, приймати рішення та брати відповідальність за власне життя. Толерантність до негативних емоцій, у свою чергу, свідчить про відносну здатність не руйнуватися під впливом страху, тривоги, смутку чи фрустрації, а витримувати ці стани й продовжувати функціонування.

Важливим є також те, що поєднання високих показників прийняття, позитивної переоцінки та резильєнтності дозволяє інтерпретувати адаптацію не лише як виживання, а як потенційну передумову посттравматичного зростання. З цього приводу Л. Мохнач підкреслює, що «успішним може вважатися такий досвід, у якому парадоксальним чином поєднуються вразливість і відчуття сили, а людина, яка пережила травму, здатна водночас усвідомлювати свою крихкість і власну здатність вистояти» [4, с. 297].

З урахуванням наведених даних можна стверджувати, що основними шляхами подолання травматичного досвіду вимушеної еміграції є формування та підтримка конструктивних копінг-стратегій, розвиток резильєнтності, зміцнення соціальної підтримки та створення умов для смислового переосмислення пережитого. Практично це означає, що психологічна допомога вимушеним емігрантам має бути спрямована не лише на зниження симптомів стресу, а й на активізацію внутрішніх ресурсів особистості. Зокрема, ефективними можуть бути психоедукаційні програми щодо розуміння власних реакцій на травму, тренінги розвитку навичок емоційної регуляції, втручання, спрямовані на зменшення уникання та самозвинувачення, а також програми підтримки соціальної інтеграції. Оскільки, за спостереженням В. Абдуллаєвої, фахівці потребують деталізації психологічного портрета біженців для більш цілеспрямованої допомоги [1, с. 8], результати цього дослідження можуть бути використані як підґрунтя для розробки диференційованих програм психологічного супроводу осіб з різним профілем копінгу та резильєнтності.

Отже, результати теоретико-емпіричного дослідження дають підстави стверджувати, що подолання травматичного досвіду вимушеної еміграції є

складним і багаторівневим процесом, у якому вирішальну роль відіграє взаємодія конструктивних копінг-стратегій, внутрішніх ресурсів життєстійкості та соціальної підтримки. Аналіз даних опитування показав, що у вибірці переважають такі способи подолання, як прийняття, планування, позитивна переоцінка, активний копінг і гумор, тоді як дезадаптивні реакції, пов'язані з поведінковим уникненням, самозвинуваченням і вживанням речовин, виявилися менш вираженими. Це свідчить про наявність у більшості опитаних потенціалу до психологічного відновлення та адаптації навіть в умовах тривалої невизначеності і стресу. Показники резильєнтності, зокрема за шкалами особистісної компетентності та толерантності до негативних емоцій, підтверджують, що життєстійкість виступає одним із ключових чинників збереження внутрішньої рівноваги та переходу від дезадаптації до поступового відновлення.

Водночас результати дослідження дають змогу зробити висновок, що ефективне подолання травматичного досвіду не може розглядатися виключно як внутрішньоособистісний процес. Воно суттєво залежить від умов соціального включення, наявності підтримуючого оточення, можливостей для інтеграції у нову спільноту та відновлення почуття безпеки. Саме тому психологічний супровід вимушених емігрантів має бути комплексним, поєднувати індивідуальну, групову та соціально орієнтовану допомогу, а також враховувати особливості особистісного профілю кожної людини. Перспективи подальших досліджень убачаються у поглибленому вивченні взаємозв'язку між рівнем пережитого стресу, типами копінг-стратегій і показниками резильєнтності; у порівнянні різних вікових і гендерних груп вимушених емігрантів; у дослідженні ролі соціальної підтримки, релігійності, культурної близькості приймаючого середовища та часової тривалості еміграції у процесі адаптації.

Література

1. Абдуллаєва В. (2025). Індивідуально-психологічні передумови адаптивності українців в умовах вимушеної міграції. *Наукові праці Міжрегіональної академії управління персоналом. Психологія*. Вип. 2, С.7-12

2. Єфімова, А. Г. (2023). Особливості соціально-психологічної адаптації українців до умов міграції у США. *Вісник післядипломної освіти*, 23(52), 23–26.

3. Завгородня, О., & Краєва, О. (2023). Психологічні проблеми осіб, вимушено переміщених внаслідок російської агресії. *Вісник Національного університету оборони України*. 73(3), 73–80

4. Мохнач, Л. Ю., & Сингаївська, І. В. (2022). Особливості соціально-психологічної адаптації людей, які виїхали за кордон та тих, які лишилися в Україні під час війни. Держава, регіони, підприємництво: інформаційні, суспільно-правові, соціально-економічні аспекти розвитку: тези доповідей IV Міжнародної конференції (Київ, 07 грудня 2022 р.). К.: Університет «КРОК», 296–299.
5. Сингаївська І., Чистякова М. (2025). Міжнародний досвід інтеграції вимушених переселенців під час війни. Вчені записки Університету «КРОК» 2025. №1 (77), 473-480
6. Слюсаревський М. М. (2018). Психологія міграції : навчальний посібник. Національна академія педагогічних наук України, Інститут соціальної та політичної психології. Видання друге, перероблене і доповнене. Київ : Талком, 360.

Буглак В. Ю.

Здобувачка першого (бакалаврського) рівня вищої освіти
Факультету педагогіки, психології, соціальної роботи та мистецтв
Ніжинського державного університету імені Миколи Гоголя,
м. Ніжин, Україна
Науковий керівник – канд. психол. наук, доцент кафедри загальної та практичної психології Ніжинського державного університету імені Миколи Гоголя **Кошова І. В**

ОСОБЛИВЛИВОСТІ ЕМОЦІЙНОЇ СФЕРИ ПІДЛІТКІВ В УМОВАХ ВІЙНИ

Проблема емоційного благополуччя підлітків в умовах воєнного стану є однією з найбільш актуальних у сучасній психологічній науці.

Підлітковий вік виступає важливим етапом онтогенетичного розвитку, що характеризується інтенсивними змінами в емоційній, когнітивній та особистісній сферах. Як зазначає С. Максименко, саме в цей період відбувається становлення самосвідомості, формування ціннісних орієнтацій і розвиток механізмів емоційної регуляції, що визначають подальший психічний розвиток особистості. [1;2].

Емоційна сфера підлітків визначається підвищеною чутливістю, імпульсивністю та залежністю від соціального середовища. Це зумовлює їхню особливу вразливість до впливу стресогенних чинників. В умовах війни такі чинники набувають системного характеру, що значно ускладнює процес психічної адаптації. Постійна загроза життю, інформаційне перевантаження, втрата стабільності та звичного способу життя спричиняють розвиток емоційного напруження і тривожних станів. [3;4;5].

Особливу небезпеку становить тривалий вплив стресу, який може призводити до формування дезадаптивних психоемоційних реакцій. У підлітків спостерігається підвищений рівень тривожності, емоційна нестабільність, агресивність або, навпаки, апатія. [4;5].

Наукові дослідження свідчать, що переживання травматичних подій може зумовлювати розвиток депресивних станів і посттравматичних стресових розладів. Хронічне емоційне напруження виснажує психічні ресурси та знижує здатність до ефективної саморегуляції. [6].

Водночас важливу роль у збереженні психологічного благополуччя підлітків відіграє сім'я. Підтримка з боку батьків, емоційна близькість та стабільності сімейного середовища сприяють формуванню відчуття безпеки та зниженню рівня тривожності. У цьому контексті І. Бех наголошує на значенні вихованого впливу соціального середовища у формуванні особистості [8].

Крім того, значну роль у подоланні наслідків стресу відіграє рівень сформованості життєстійкості як інтегральної характеристики особистості.

Життєстійкість включає здатність до контролю, залученості та прийняття викликів, що дозволяє підліткам ефективніше адаптуватися до несприятливих умов. Вона виступає важливим ресурсом збереження психічного здоров'я та профілактики дезадаптації. [7].

Отже, війна суттєво впливає на емоційну сферу підлітків, підвищуючи рівень тривожності та емоційної нестабільності. Водночас життєздатність і підтримка сім'ї виступають ключовими чинниками їх психологічної адаптації.

Література

1. Савчин М. В., Василенко Л. П. Вікова психологія : навч. посіб. Київ : Академвидав, 2005. 360 с.

2. Сергєєнкова, О. П., Столярчук, О. А., Коханова, О. П., & Пасєка, О. В. (2012).

3. Коршак В. Особливості розвитку емоційно-вольової сфери підлітків під час воєнних дій. *Сучасні проблеми психології: матеріали конференції* (Житомир, червень 2025 р.). Житомир: ЖТУ, 2025. С. 36–38.
4. Сохор Н. та ін. Вплив війни та вимушеного переселення на психічне здоров'я дітей і підлітків 2024.
5. Дарійчук М. Д. Детермінанти формування тривожних станів у період війни: теоретичний аналіз. *Перспективи та інновації науки*.
2026. № 1 (59). С. 3265–3277. DOI: https://doi.org/10.52058/27864952-2026-1(59)-3265-3277.
6. Титаренко Т. М. Психологічне здоров'я особистості в умовах війни: опірність та відновлення. *Психологія і суспільство*. 2022. № 3. С. 45–59.
7. Кондратюк С.М. Життєстійкість як ресурс подолання життєвих труднощів в умовах війни. *Дніпровський науковий часопис публічного управління, психології, права*, 2022, 4: 78-83.
8. Ірина Бех І. Д. Виховання особистості : у 2 кн. Кн. 1. Київ : Либідь, 2003.

Бунакова Н. В.
Здобувачка ІІ курсу другого (магістерського) рівня вищої освіти спеціальності «Психологія» факультету педагогіки, психології, соціальної роботи та мистецтв Ніжинського державного університету імені Миколи Гоголя, м. Ніжин, Україна
Науковий керівник – канд. психол.наук, доцент, доцент кафедри загальної та практичної психології Ніжинського державного університету імені Миколи Гоголя **Кошова І. В.**

ПОРУШЕННЯ КОМУНІКАТИВНОЇ КОМПЕТЕНЦІЇ ЯК ФАКТОР ХРОНІЗАЦІЇ МІЖОСОБИСТІСНИХ СУПЕРЕЧОК

У сучасному суспільстві міжособистісні суперечки є невід'ємною складовою соціальної взаємодії. Вони виникають у різних сферах життя – від сімейних відносин до професійного середовища. Однак особливої уваги потребує проблема переходу ситуативних конфліктів у хронічну форму, що супроводжується повторюваністю, емоційною напруженістю та нездатністю сторін до конструктивного вирішення суперечностей.

Одним із ключових чинників такого процесу виступає порушення комунікативної компетентності. Недостатній рівень розвитку навичок ефективного спілкування призводить до викривлення інформації, ескалації конфліктів і формування деструктивних моделей взаємодії.

Таким чином, дослідження ролі комунікативної компетентності у процесі хронізації міжособистісних суперечок є актуальним як у теоретичному, так і в практичному аспектах клінічної психології.

Проблема комунікативної компетентності активно досліджувалася у працях як вітчизняних, так і зарубіжних науковців. Зокрема, Л. А. Петровська розглядала комунікативну компетентність як систему внутрішніх ресурсів особистості, що забезпечують ефективну взаємодію.

Б. І. Хасан досліджував конфліктологічну компетентність та підкреслював важливість уміння конструктивно вирішувати конфлікти.

У працях К. Роджерса акцентується увага на ролі емпатії та безумовного прийняття у міжособистісній взаємодії. А. Бандура розглядав соціальне навчання як основу формування комунікативних навичок.

Сучасні дослідження також пов’язують комунікативну компетентність із рівнем емоційного інтелекту (Д. Ґоулман), що визначає здатність особистості розпізнавати та регулювати емоції у процесі спілкування.

Незважаючи на значну кількість досліджень, проблема впливу порушень комунікативної компетентності саме на хронізацію конфліктів потребує подальшого аналізу.

Метою статті є теоретичне обґрунтування ролі порушень комунікативної компетентності як чинника хронізації міжособистісних суперечок та визначення основних механізмів цього процесу.

1. Сутність та структура комунікативної компетентності

Комунікативна компетентність є інтегративною характеристикою особистості, що включає знання, уміння та навички ефективної взаємодії з іншими людьми.

До її основних компонентів належать:

когнітивний (знання про процес спілкування);

емоційний (емпатія, емоційна чутливість);

поведінковий (конкретні комунікативні навички);

регулятивний (здатність контролювати власну поведінку та емоції).

Порушення хоча б одного з цих компонентів може призводити до зниження ефективності комунікації.

2. Психологічна природа міжособистісних суперечок

Міжособистісні суперечки виникають внаслідок несумісності інтересів, цінностей або потреб учасників взаємодії. Вони можуть мати як конструктивний, так і деструктивний характер.

Конструктивні конфлікти сприяють розвитку відносин, тоді як деструктивні – руйнують їх та можуть набувати хронічної форми.

3. Механізми хронізації конфліктів при порушенні комунікативної компетентності

3.1. Когнітивні викривлення

Особи з низьким рівнем комунікативної компетентності часто неправильно інтерпретують наміри співрозмовника, що призводить до формування негативних установок і стереотипів.

3.2. Дефіцит емпатії

Нездатність зрозуміти емоційний стан іншої людини ускладнює досягнення взаєморозуміння та підсилює конфлікт.

3.3. Порушення емоційної регуляції

Імпульсивність, агресивність або, навпаки, пригнічення емоцій сприяють накопиченню напруги та повторюваності конфліктів.

3.4. Використання неефективних стратегій поведінки

До таких стратегій належать уникнення, конкуренція або пасивна залежність. Вони не сприяють вирішенню проблеми, а лише відтерміновують її.

3.5. Дефіцит зворотного зв’язку

Відсутність відкритого обговорення проблеми призводить до накопичення невдоволення та формування хронічного конфлікту.

4. Наслідки хронічних міжособистісних суперечок

Хронічні конфлікти негативно впливають на психічний стан особистості:

підвищується рівень тривожності;

зростає ризик розвитку невротичних розладів;

виникає емоційне вигорання;

погіршується якість міжособистісних відносин.

У клінічній практиці це може проявлятися у вигляді психосоматичних розладів та порушень адаптації.

5. Напрями психокорекції та профілактики

Подолання порушень комунікативної компетентності передбачає комплексний підхід:

розвиток навичок активного слухання;

формування асертивної поведінки;

тренування емоційної регуляції;

розвиток емпатії;

використання тренінгових програм і психотерапії.

Особливо ефективними є групові форми роботи, які дозволяють відпрацьовувати навички у безпечному середовищі.

Отже, порушення комунікативної компетентності є важливим чинником хронізації міжособистісних суперечок. Дефіцит комунікативних навичок спричиняє когнітивні викривлення, емоційну дезрегуляцію та використання неефективних стратегій поведінки, що призводить до затяжного характеру конфліктів.

Розвиток комунікативної компетентності виступає ключовим напрямом профілактики та подолання хронічних конфліктів.

Література

1. Афанасьєва Н. Є. Особливості взаємозв'язку емпатійності та стратегій поведінки у конфлікті у студентів-психологів // *Information and innovative technologies in the turbulence era*: collective monograph. Katowice : Publishing House of University of Technology, 2022. С. 43–56.

2. Березовська Л. І. *Психологія конфлікту: навчально-методичний посібник* / Л. І. Березовська, О. С. Юрков. Мукачево : МДУ, 2016. 201 с.

3. Білоконенко Л. А. *Українськомовний міжособистісний конфлікт (стилістика, моделі комунікації, запобігання)* : монографія. Київ : Інтерсервіс, 2015. 335 с.

4. Девіс М. *Роль досвіду у формуванні емпатії*. Актуальні проблеми психології. 2011. Т. 7. С. 99–105.

5. Єрмакова С. С., Байрамова О. В., Доскач С. С. Психологія міжособистісних відносин: роль емпатії та спілкування. *Перспективи та інновації науки*. 2024. № 1(35). С. 511–521.

6. Жмай О. В., Конопля О. І. Стратегії поведінки в конфлікті та їх взаємозв'язок з емоційним інтелектом. *Психологічний журнал*. 2019. № 4. С. 55–63.

Вавілкіна М. В.

Здобувачка IV курсу першого (бакалаврського) рівня вищої освіти, спеціальності «Психологія», факультету педагогіки, психології, соціальної роботи та мистецтв Ніжинського державного університету імені Миколи Гоголя, м. Ніжин, Україна

Науковий керівник – ст. викл. кафедри загальної та практичної психології Ніжинського державного університету імені Миколи Гоголя **Здоровець Т. Г.**

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ПОДОЛАННЯ КОНФЛІКТНИХ СИТУАЦІЙ У СПІЛКУВАННІ З КЛІЄНТАМИ ПРАЦІВНИКІВ БАНКУ

Актуальність дослідження психологічних особливостей подолання конфліктних ситуацій у спілкуванні з клієнтами працівників банку обумовлена кількома ключовими факторами, які можна розділити на соціально-економічні, професійні та психологічні.

Банківська установа є стресогенним середовищем як для працівників, так і для клієнтів, бо вся діяльність безпосередньо пов'язана з фінансами, що завжди викликає у клієнтів підвищену тривожність. Будь-яка затримка, помилка в системі або зміна умов кредитування провокує гостру емоційну реакцію і працівнику важливо зберігати професіоналізм у такому середовищі.

Також, в умовах жорсткої конкуренції банки борються за кожного клієнта. Конфлікт, який не був конструктивно розв'язаний, призводить до втрати лояльності та негативних відгуків у мережі, тобто, це репутаційні ризики для установи. Вміння персоналу виходити з конфлікту так, щоб клієнт залишився задоволеним, стає ключовою конкурентною перевагою, а це додаткова відповідальність.

Згідно з А. М. Барановою, яка звертає увагу на проблему професійного вигорання, працівники щодня стикаються з великим потоком людей та негативними емоціями. Без знання психологічних методів захисту та подолання конфліктів персонал швидко вигорає, що веде до плинності кадрів та зниження якості обслуговування. [1] Дослідження актуальне для розробки програм психологічної підтримки співробітників банку.

У періоди економічної нестабільності чи воєнних станів рівень загальної агресії в суспільстві зростає. Клієнти часто приносять у банк свій накопичений стрес. Дослідження дозволяє виявити специфічні прийоми комунікації, які ефективні саме зараз, наприклад, техніки емпатії та деескалації. Дослідження актуальне, бо воно шукає баланс між економічними інтересами банку, а саме, збереженням клієнта та психологічним здоров'ям працівника.

Конфлікт – це не просто сварка, а складне соціально-психологічне явище, його природа є зіткненням протилежних цілей, інтересів, позицій або поглядів. Він виникає тоді, коли одна сторона вважає, що дії іншої заважають їй досягти мети. Кожен конфлікт має учасників, об'єкт та інцидент.

Функція його є як деструктивна так і конструктивна, бо окрім руйнації ще виявляє приховані проблеми, стимулює розвиток і допомагає знайти краще рішення, якщо конфлікт розв'язано правильно [1]. Також, в банку конфлікт часто є міжособистісним (менеджер – клієнт) і має високу емоційну напругу через матеріальний чинник.

Відповідно до Г. Ложкіна, ефективність діяльності в системі «людина-людина» безпосередньо залежить від здатності фахівця конструктивно розв'язувати суперечності. Проте в умовах соціальної нестабільності та цифровізації послуг рівень стресостійкості працівників знижується, що веде до професійного вигорання та вибору деструктивних стратегій поведінки, а саме, агресії або ігнорування потреб клієнта [2].

Важливо зазначити, що вплив емоційного вигорання на конфліктність є критичним, оскільки воно руйнує основний інструмент працівника банку – психологічну стійкість, через це працівники стикаються з емоційним вигоранням.

Відповідно до А. Баранової та С. Максименка, можна зауважити, що вигораючи, працівник втрачає здатність аналізувати ситуацію раціонально, тобто, відбувається зниження когнітивного контролю, також, емоційне виснаження, деперсоналізація клієнта та формується «конфліктна установка».

Отже, «вигорівший» працівник банку може здаватись клієнту грубим та жорстким, такий працівник буде сприймати клієнта як «проблему» та заздалегідь очікувати від нього негативу. Ця підсвідома установка транслюється через невербальні сигнали (міміку, тон), створюючи напружену атмосферу ще до початку розмови. Часто в таких умовах виникає конфлікт, що ще сильніше

поглиблює вигорання. Виникає замкнене коло: втома призводить до сварки, а сварка остаточно позбавляє сил [1; 4].

Емоційне вигорання робить працівника банку «конфліктогенним» – він стає не лише учасником, а й стає мимовільним провокатором суперечок.

Незважаючи на наявність розроблених корпоративних стандартів, питання внутрішніх психологічних механізмів подолання конфліктів банківськими службовцями залишається недостатньо вивченим. Необхідність пошуку ефективних копінг-стратегій та методів психологічної саморегуляції (за С. Максименком) для збереження ментального здоров'я персоналу та лояльності клієнтів визначає вибір теми нашого дослідження [4].

Особливості подолання конфліктів у банку зумовлені поєднанням суворих регламентів та високого емоційного напруження. Важливо розуміти, що клієнт не розуміє більшості банківських процесів чи термінів, вирішення питань має бути швидким та за потреби і можливості варто працювати разом з клієнтом для пошуку компромісу не відходячи від стандартів обслуговування, бо працівник діє від імені установи. Також, у банку конфлікт часто починається з крику або претензій. Головна особливість подолання – техніка «вербалізації почуттів», спроба раціоналізувати ситуацію і перейти від емоцій до вирішення питання [5].

Отже, наразі більшість працівників просто не може витримати такий тиск з боку самого банку та з боку клієнта, часто працівники доходять до емоційного вигорання, що псує репутацію банків, бо в регламенті часто не прописані різні ситуації, які сам працівник вирішити не в змозі, бо має отримати відповідь від керівництва, що займає час і нервує клієнта, через що ситуація може тиснути на працівника тривалий час і лише погіршувати його стан. Деякі клієнти не можуть почути працівника, важливо не сприймати їх проблеми як особисті, вміти емоційно відключатись від ситуації вчасно.

Література

1. Баранова А.М. Феномен професійного вигорання працівників банківської сфери. Таврійський науковий вісник. Серія: Економіка. 2025. Випуск 23. С. 297 – 307. URL:https://tnveconom.ksauniv.ks.ua/index.php/journal/article/view/646/613 (дата звернення 21.04.2026)

2. Ложкін Г. В., Пов’якель Н. І. Психологія конфлікту: Навчальний посібник. К.: Професіонал, 2007. 432 с.

3. Максименко С. Д. Психологія особистості: змістовні ознаки Наука і освіта. 2014. № 5. С. 45 – 52.

URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/NiO_2014_5_10. (дата звернення 20.04.2026)
4. Цюрупа М. В. Основи конфліктології та теорії переговорів : Навчальний посібник. К.: Кондор, 2004. 172 с.
URL:https://pedagogy.lnu.edu.ua/departments/pedagogika/library/osn_conflicf(дата звернення 21.04.2026)
5. Чмут Т. К., Чайка Г. Л., Лукашевич М.П., Осечинська І.Б. Етика ділового спілкування. К: МАУП, 2003. 208 с.
URL:http://moodle.nati.org.ua/mod/resource/view.php?id=10258
(дата звернення 21.04.2026)

Василенко О.В.

Здобувач ІІ курсу другого (магістерського) рівня вищої освіти, спеціальність «Психологія», факультет педагогіки, психології, соціальної роботи та мистецтв Ніжинського державного університету імені Миколи Гоголя, м. Ніжин, Україна

Науковий керівник – канд. психол. наук, доцент кафедри загальної та практичної психології Ніжинського державного університету імені Миколи Гоголя **Кошова І.В.**

ПСИХОЛОГІЧНА СУТНІСТЬ ПОДРУЖНІХ ВІДНОСИН

Подружні відносини є однією з найважливіших форм міжособистісної взаємодії, що визначає не лише особисте життя подружжя, а й значною мірою впливає на суспільство загалом. Вони ґрунтуються на унікальному поєднанні емоційної близькості, правових норм, соціальних очікувань та психологічних механізмів, які забезпечують стабільність і гармонійність сімейного життя. Їхня сутність полягає в інтеграції індивідуальних особливостей двох людей у спільну життєву траєкторію, що охоплює різні сфери – від побутової організації до духовної єдності [8].

Вивчення подружніх відносин у психологічному вимірі вимагає звернення до їх базових функцій. Насамперед це функція емоційної підтримки, що забезпечує людині відчуття захищеності, прийняття та любові [1], а також соціальна функція, що грунтується на суспільних нормах і слугує підґрунтям для виховання дітей та передачі культурних традицій.

З позиції психології подружні відносини відображають баланс між автономією та інтеграцією, досягнення якого часто супроводжується конфліктами, оскільки вимагає від партнерів високого рівня комунікативної компетентності, здатності до компромісу та емпатії [4]. Конгруентний стиль комунікації, при якому відбувається відкритий обмін почуттями і думками ,є пріоритетним для гармонізації взаємовідносин на противагу неконгруентному, коли взаємодія затьмарена маніпуляціями, униканням чи агресією.

У науковій літературі подружні відносини розглядаються також через призму їх якісних характеристик, таких як довіра, взаємоповага, стабільність, задоволеність, згуртованість і сексуальна гармонія [6]ю Ці параметри визначають, наскільки подружжя є гармонійним, і значною мірою впливають на психологічний стан партнерів. Дослідження показують, що високий рівень задоволеності шлюбом корелює з низьким рівнем тривожності та депресії та з високим рівнем суб'єктивного благополуччя. Натомість конфліктні чи дисфункційні стосунки часто стають джерелом хронічного стресу, психосоматичних порушень і негативних емоційних станів.

Подружні відносини - це динамічна система - на різних етапах життєвого циклу сім'ї змінюється їх структура, рольові очікування партнерів та пріоритети. Це виражається у здатності трансформуватися, пристосовуватися до життєвих обставин і водночас зберігати основний ресурс – емоційну близькість і взаємопідтримку.

З психологічної точки зору сутність подружніх відносин полягає у поєднанні трьох базових вимірів - когнітивного, емоційного та поведінкового. Когнітивний вимір охоплює уявлення партнерів один про одного, про свої ролі у шлюбі, про спільне майбутнє. Емоційний вимір – це спектр почуттів, що пов'язують подружжя: від кохання і прив'язаності до ревнощів чи роздратування. Поведінковий вимір охоплює конкретні дії та взаємодію у побуті, вихованні дітей, прийнятті рішень. Лише баланс цих трьох сфер дозволяє сформувати стабільний і задовільний шлюб.

Подружні відносини у психологічному вимірі постають як багатовимірне явище, яке інтегрує особистісні, соціальні, культурні та емоційні аспекти. Їхня сутність полягає у створенні простору для розвитку та реалізації обох партнерів, у забезпеченні відчуття безпеки, любові та підтримки. Водночас вони вимагають високого рівня зрілості, готовності до компромісів та відповідальності. Гармонійні подружні відносини виступають важливим чинником

психологічного благополуччя, сприяють особистісному розвитку і формуванню життєвої стабільності, тоді як деструктивні відносини можуть стати джерелом глибоких психологічних проблем і навіть кризових явищ[10]. Саме тому вивчення подружніх відносин є надзвичайно актуальним як у теоретичному, так і у практичному контексті, адже вони впливають на фундаментальні основи життя людини та суспільства в цілому.

Література

1. Бондаревська І. О., Монська А. О. Емоційні чинники задоволеності шлюбом у чоловіків і жінок. Актуальні проблеми психології: зб. наук. праць Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України. 2014. Т. 1, Вип. 40. С. 111–115.
2. Борзик О. Спецкурс «Формування гармонійних міжособистісних відносин особистості»: навч. посіб. Харків: Комунальний заклад «Харківська гуманітарно-педагогічна академія» Харківської обласної ради, 2018. 56 с.
3. Грицюк І. М. Психологія сім'ї: метод. реком. Луцьк: ПП «Волинська друкарня», 2022. 54 с.
4. Кругла Т. О. Сімейний конфлікт: причини виникнення, попередження, врегулювання. Медсестринство. 2017. № 4. С. 71–74.
5. Кучманич І.М. Психологія сім'ї: навч.-метод. посіб. Миколаїв: Іліон, 2018. 174 с.
6. Помиткіна Л. В., Злагодух В. В., Хімченко Н. С., Погорільська Н. І. Психологія сім'ї : навч.посіб. Київ : Вид-во Нац. авіац. ун-ту «НАУ-друк», 2010. 270 с.
7. Психологія сім'ї: підручник / за ред. В. М. Поліщука. Суми: Університетська книга, 2021. 248 с.
8. Столярчук О. А. Психологія сучасної сім'ї : навч. посіб. Кременчук : ПП Щербатих О. В., 2015. 280 с.
9. Терещенко М. В. Етика і психологія сімейного життя : роб. навч. прогр. навч. дисц. Київ : К.У. ім. Бориса Гринченка, 2015. 22 с
10. Титаренко Т. М., Кляпець О. Я. Запобігання емоційному вигоранню в сім'ї як фактор гармонізації сімейних взаємин : навч. посіб. Київ : Міленіум, 2017. 144 с.

Василенко О. Ю.

Здобувачка І курсу другого (магістерського) рівня вищої освіти, спеціальність «Психологія», факультет педагогіки, психології, соціальної роботи та мистецтв Ніжинського державного університету
імені Миколи Гоголя, м. Ніжин, Україна
Науковий керівник – канд. психол. наук, доцент кафедри загальної та практичної психології Ніжинського державного університету імені Миколи Гоголя **Гетьман Т. О.**

МОТИВАЦІЯ ЯК ВНУТРІШНЯ ДЕТЕРМІНАНТА РОЗВИТКУ ОСОБИСТОСТІ ВОЛОНТЕРА

Мотивація волонтерської діяльності виступає складною системою внутрішніх спонук, що визначають не лише інтенсивність соціальної активності, а й траєкторію розвитку особистості. У контексті волонтерства цей феномен розглядається як внутрішня детермінанта, яка трансформує зовнішні суспільні потреби у глибоко індивідуальні життєві смисли. Проблема особистісного розвитку волонтера тісно пов’язана з динамікою його мотиваційної структури, де егоїстичні прагнення поступово поступаються місцем альтруїстичним цінностям. Кожен етап залученості до допомоги іншим стає кроком до розширення внутрішніх ресурсів та подолання психологічних бар’єрів. Процес особистісного зростання у цій сфері відбувається через постійне розв’язання внутрішніх суперечностей між власними інтересами та потребами соціуму. Отже, мотивація стає тим стрижнем, навколо якого формується нова, соціально відповідальна ідентичність суб’єкта [1, с. 36].

Особистісний розвиток волонтера знаходить свій вияв у підвищенні рівня самосвідомості та здатності до глибокої емпатії. Мотивація до безкорисливої допомоги спонукає індивіда до переосмислення власного життєвого досвіду та пошуку нових шляхів самореалізації. Усвідомлення значущості своєї праці для інших людей зміцнює почуття власної гідності та сприяє формуванню позитивної самооцінки. Внутрішня детермінація розвитку проявляється у прагненні до постійного вдосконалення комунікативних та організаційних навичок. Волонтерська діяльність створює умови для актуалізації потенційних можливостей людини, які часто залишаються незатребуваними в інших сферах.

Відтак, мотивація виступає каталізатором переходу особистості на вищі рівні функціонування та інтеграції [2, с. 11].

Ціннісно-орієнтаційний компонент мотивації волонтера визначає стійкість його особистості до стресових чинників та професійного вигорання. Внутрішня спрямованість на допомогу стає тим ресурсом, який дозволяє зберігати психологічну стабільність у складних життєвих ситуаціях. Особистісний розвиток у цьому контексті розглядається як процес зміцнення вольових якостей та моральної витривалості. Мотивація до волонтерства допомагає людині знайти сенс там, де панує хаос або страждання, що є ознакою високої психологічної культури. Розвиток суб'єкта відбувається через усвідомлення своєї приналежності до гуманістичних цінностей людства. Стабільна мотиваційна система забезпечує безперервність процесу самовдосконалення незалежно від зовнішніх обставин [9, с. 151].

Альтруїстична спрямованість як домінантна мотивація сприяє подоланню егоцентризму та розвитку здатності до соціальної децентрації. Вміння ставити себе на місце іншої людини стає важливим особистісним надбанням, що збагачує внутрішній світ волонтера. Особистісний розвиток через альтруїзм веде до формування духовно зрілої людини, здатної до жертовності без очікування винагороди. Ця внутрішня детермінанта стимулює пошук інноваційних підходів до розв'язання соціальних проблем, що розвиває креативність мислення. Волонтер навчається сприймати світ як цілісну систему, де кожен вчинок має значення для загального блага. Отже, альтруїстична мотивація перетворює волонтерство на шлях до істинного гуманізму та самоактуалізації [5, с.119].

Соціальна взаємодія у волонтерських групах створює специфічне середовище для розвитку лідерських та командних компетенцій особистості. Мотивація до співпраці та досягнення спільних цілей спонукає волонтера до оволодіння навичками ефективної комунікації. Особистісний розвиток у групі відбувається через обмін досвідом, взаємопідтримку та спільне подолання труднощів. Внутрішня потреба бути частиною значущої спільноти зміцнює соціальну ідентичність та розширює коло соціальних контактів. Волонтерський колектив стає простором, де індивід може безпечно експериментувати з новими соціальними ролями. Відтак, мотивація до соціальної приналежності виступає потужним чинником соціалізації та особистісного зростання [11, с. 71].

Емоційний складник мотивації волонтера пов'язаний із переживанням радості від успіху іншої людини та відчуттям власної корисності. Ці позитивні

емоції стають підкріпленням для подальшого розвитку особистості та підвищення її життєвої активності. Проблема розвитку волонтера полягає у вмінні трансформувати емоційну залученість у стабільну професійну позицію. Внутрішня детермінація допомагає інтегрувати складні переживання у цілісний образ «Я», збагачуючи його новими смислами. Розвиток емоційного інтелекту дозволяє волонтеру краще розуміти власні стани та керувати ними у критичні моменти. Емоційна насиченість волонтерської діяльності робить процес розвитку особистості динамічним та багатогранним [6, с. 105].

Мотивація до саморозвитку у волонтерстві часто проявляється через запит на здобуття нових знань та спеціальних компетенцій. Волонтери прагнуть бути максимально ефективними, що стимулює їх до постійного навчання та самоосвіти. Особистісний розвиток у цьому аспекті набуває рис професіоналізації, де людина свідомо вдосконалює свій інтелектуальний потенціал. Внутрішня жага до пізнання допомагає долати когнітивні упередження та розширювати межі сприйняття реальності. Волонтерська діяльність виступає практичним майданчиком для перевірки теоретичних знань та розвитку критичного мислення. Відтак, пізнавальна мотивація забезпечує інтелектуальне зростання особистості як невід'ємну частину її загального прогресу [4, с. 225].

Рефлексія власної діяльності є важливим етапом особистісного розвитку волонтера, що дозволяє усвідомити зміни у власній мотиваційній сфері. Мотивація до самопізнання спонукає індивіда до регулярного аналізу своїх вчинків, успіхів та невдач. У процесі рефлексії відбувається корекція ціннісних орієнтирів та уточнення подальших планів саморозвитку. Внутрішня детермінанта у формі прагнення до істини допомагає уникнути ілюзій щодо своєї ролі у житті інших. Особистісний розвиток стає свідомо керованим процесом, де волонтер виступає як активний суб'єкт власних трансформацій. Глибина рефлексії прямо корелює з рівнем психологічної зрілості та стійкості особистості [10, с. 116].

Адаптаційний потенціал волонтера значною мірою залежить від гнучкості його мотиваційної системи у відповідь на виклики середовища. Внутрішня готовність до змін дозволяє особистості швидко освоювати нові види діяльності та пристосовуватися до складних умов. Особистісний розвиток через адаптацію передбачає набуття навичок саморегуляції та стресостійкості. Мотивація до подолання труднощів перетворює кожну перешкоду на сходинку до вищого

рівня майстерності. Волонтер, який розвивається, вчиться сприймати невизначеність не як загрозу, а як простір для творчих рішень. Така гнучкість є ознакою високої адаптивності особистості, що є критично важливим у сучасному мінливому світі [8, с. 251].

Проблема цілісності особистості волонтера знаходить своє вирішення в інтеграції волонтерської діяльності у загальну структуру життя. Мотивація не повинна бути ізольованим фактором, вона має гармоніювати з сімейними, професійними та особистими цінностями. Особистісний розвиток досягає свого піку, коли волонтерство стає не просто роботою, а способом буття в соціумі. Внутрішня детермінація забезпечує єдність помислів та дій, що веде до автентичності особистості. Гармонійно розвинена людина здатна поєднувати турботу про інших із турботою про власне зростання та добробут. Це запобігає виснаженню внутрішніх ресурсів та гарантує тривалу і плідну волонтерську кар'єру [3, с. 15].

Перспективи подальших досліджень проблеми мотивації волонтерів лежать у площині вивчення механізмів трансформації зовнішньої підтримки у внутрішню силу. Розвиток особистості волонтера є безперервним процесом, який триває протягом усього життя та збагачує суспільство в цілому. Мотивація як внутрішня детермінанта залишається ключем до розуміння того, чому люди обирають шлях служіння іншим. Сучасні українські реалії підтверджують, що волонтерський рух є потужною школою громадянського виховання та особистісного гартування. Кожен усвідомлений вибір на користь допомоги ближньому є актом самотворення та внеском у розвиток людської культури [7, с. 37]. Вивчення цього досвіду дозволяє створювати ефективні моделі психологічного супроводу та підтримки тих, хто допомагає.

Література

1. Бех І. Д. Психологія виховання особистості: підручник. Київ: Либідь, 2018. 432 с.
2. Зливков В. Л., Лукомська С. О. Психологічна допомога волонтерам : теорія і практика. Київ : Каравела, 2020. 204 с.
3. Кокун О. М. Психологія професійного становлення особистості: монографія. Київ : Центр учбової літератури, 2021. 248 с.
4. Кузікова С. Б. Психологія саморозвитку особистості: навч. посіб. Суми : Еллада, 2021. 260 с.

5. Максименко С. Д. Психологія особистості: підручник. Київ: КНТ, 2019. 548 с.
6. Носенко Е. Л. Емоційний інтелект та соціальна активність особистості. Дніпро: ДНУ, 2020. 156 с.
7. Пов'якель Н. І. Психологія професійної діяльності та особистісного зростання. Київ : НПУ ім. М.П. Драгоманова, 2019. 280 с.
8. Татенко В. О. Соціальна психологія особистості: монографія. Київ: Либідь, 2020. 296 с.
9. Титаренко Т. М. Життєстійкість особистості в умовах тривалої травматизації. Київ : Крок, 2018. 172 с.
10. Чепелєва Н. І. Самопроектування особистості як суб'єкта життєтворення. *Вісник Національного університету оборони України.* 2022. Вип. 2 (66). С. 115–123.
11. Шевченко Н. Ф. Психологічні особливості волонтерської діяльності в сучасній Україні. *Психологічний часопис.* 2021. Т. 7, № 2. С. 65–74.

Васильчук А. А.

Здобувачка І курсу другого (магістерського) рівня вищої освіти, спеціальність «Психологія», факультет педагогіки, психології, соціальної роботи та мистецтв Ніжинського державного університету імені Миколи Гоголя, м. Ніжин, Україна

Науковий керівник – канд. психол. наук, доцент кафедри загальної та практичної психології Ніжинського державного університету імені Миколи Гоголя **Тимошенко О.А.**

ОСОБЛИВОСТІ ЕМОЦІЙНОЇ РЕГУЛЯЦІЇ ОСОБИСТОСТІ В УМОВАХ НЕВИЗНАЧЕНОСТІ

Сучасний соціокультурний простір характеризується високим рівнем варіативності, непередбачуваності та інформаційної перевантаженості, що, у свою чергу, актуалізує потребу у внутрішніх регуляторних механізмах, здатних забезпечувати відносну сталість психічного функціонування.

На думку Максименка С.Д., особистість – це унікальна, відкрита до саморозвитку система, ядром якої є саморегуляція. Найскладніші форми поведінки можливі лише за умови повної цілісності особистості. Процес її

інтеграції проходить через поступове ускладнення типів регуляції: від елементарних емоційних реакцій через вольовий контроль до формування системи життєвих смислів та цінностей. Отже, вчений виділяє послідовні етапи формування саморегуляції в процесі інтеграції особистості: базальну емоційну саморегуляцію, вольову саморегуляцію та смислово-ціннісну саморегуляцію [5].

У цьому контексті емоційна регуляція постає не лише як окремий психічний процес, а як системоутворювальний компонент особистісної організації, що забезпечує узгодження афективних реакцій із когнітивними оцінками та поведінковими патернами. Особливої значущості вона набуває в ситуаціях невизначеності, де відсутність чітких орієнтирів ускладнює процеси прийняття рішень і підвищує ймовірність дезадаптації. Регуляція людської поведінки постає як результат складного синтезу суб'єктивних цілей та об'єктивних вимог середовища. Саме ця цілісна система факторів забезпечує гармонізацію індивідуального та соціального. Дослідження структури цих чинників є ключовим для розуміння того, як функціонує самоконтроль та які психологічні процеси забезпечують саморегуляцію особистості [7].

У сучасному психологічному дискурсі емоційна регуляція інтерпретується як багатовимірний процес, що охоплює динамічну взаємодію когнітивних, емоційних і поведінкових компонентів, спрямованих на модифікацію інтенсивності, тривалості та експресивних характеристик емоційних станів. При цьому принципово важливим є розуміння того, що регуляція не обмежується редукцією негативного афекту, а передбачає оптимізацію емоційного досвіду відповідно до контексту діяльності.

Структурно емоційна регуляція включає низку взаємопов’язаних механізмів, серед яких провідне місце посідає когнітивна переоцінка як спосіб реконструкції смислового поля ситуації.

Невизначеність у психологічному вимірі постає як специфічний тип ситуаційної організації досвіду, що характеризується дефіцитом або суперечливістю інформації щодо можливих наслідків дій. Вона супроводжується підвищеним рівнем когнітивного навантаження та емоційної напруженості, що зумовлює активацію механізмів адаптації. Феномен невизначеності визначається як когнітивна незавершеність сприйняття, зумовлена браком, неоднозначністю або суперечливістю зовнішніх даних. Вона охоплює ситуації високої складності, де відсутність чітких алгоритмів дії та «зашумленість» інформаційного поля унеможливлюють однозначну інтерпретацію подій [3, с.54].

Таким чином, невизначеність виступає складовою сучасної реальності та потужним детермінантом людської психіки, що вимагає ретельного психологічного вивчення.

Ключовими атрибутами такої ситуації є її новизна, складність та неоднозначність. Сутнісна характеристика невизначеності полягає у синергії об'єктивних факторів (неповнота інформації) та суб'єктивних станів (відчуття втрати контролю), де саме внутрішні психологічні диспозиції особистості відіграють вирішальну роль у сприйнятті ситуації.. Індивідуально-особистісні підстави суб'єктивної невизначеності оцінюються у науці по-різному, але переважно це мотиваційно-потребові стани й особливості когнітивної сфери суб'єкта [4].

Особливістю переживання невизначеності є його амбівалентний характер: з одного боку, вона виступає джерелом тривоги та дистресу, з іншого – може стимулювати розвиток гнучкості та креативності. Вирішальним чинником у цьому контексті є рівень толерантності до невизначеності, який визначає індивідуальні відмінності у способах реагування.

Низька толерантність корелює з тенденцією до ригідності мислення та домінуванням емоцій уникнення, тоді як високий її рівень забезпечує більш адаптивні форми інтерпретації ситуаційної невизначеності.

Функціонування емоційної регуляції в умовах невизначеності зазнає суттєвих трансформацій, що проявляються у зміні співвідношення адаптивних і дезадаптивних стратегій. Зокрема, спостерігається підвищення інтенсивності тривожних переживань, що обумовлює звуження когнітивного поля та зниження здатності до раціональної оцінки ситуації.

За умов хронічної невизначеності відбувається фіксація на негативних сценаріях розвитку подій, що супроводжується актуалізацією захисних механізмів, таких як заперечення, уникнення або гіперконтроль. Подібні стратегії, хоча й виконують функцію короткочасної стабілізації, у довгостроковій перспективі сприяють накопиченню емоційної напруги.

Водночас ефективна емоційна регуляція передбачає здатність до гнучкого перемикання між різними стратегіями залежно від ситуаційного контексту, що забезпечує збереження функціональної адаптивності.

Здатність контролювати свої емоції має вирішальне значення для психологічного благополуччя, оскільки вона допомагає зменшити стрес, покращує соціальні зв'язки та дозволяє справлятися з непередбачуваністю.

Управління емоціями вважається ключовим аспектом загальної системи контролю психічних процесів, причому почуття є основним регуляторним компонентом [2]

Не менш важливим є рівень розвитку емоційного інтелекту, що забезпечує диференціацію емоційних станів і їх усвідомлене регулювання. Рефлексивні здібності, у свою чергу, виступають метарегуляторним механізмом, що дозволяє інтегрувати досвід переживання та оптимізувати поведінкові реакції.

У контексті подолання невизначеності ключову роль відіграють копінг-стратегії, серед яких найбільш продуктивними є проблемно-орієнтований копінг, позитивна когнітивна переоцінка та соціальна підтримка як ресурс зовнішньої регуляції. Емоційний компонент проявляється у здатності зберігати емоційну рівновагу та уникати надмірної тривоги у ситуаціях невизначеності.

Ситуації невизначеності як перехідні стани, що спонукають людину переживати позитивні емоції в нових неструктурованих, неоднозначних ситуаціях, сприймаючи їх не як загрозу, а як такі, що кидають виклик .

З огляду на значущість емоційної регуляції як чинника адаптації, актуалізується необхідність розробки та впровадження психокорекційних програм, спрямованих на її розвиток. Одним із провідних напрямів є формування навичок усвідомленості, що сприяє підвищенню рівня емоційної диференціації та контролю.

Важливим інструментом виступає також когнітивна переоцінка, яка дозволяє трансформувати деструктивні інтерпретації у більш адаптивні. Поряд із цим ефективними є методи розвитку стресостійкості та формування конструктивних копінг-стратегій.

Системний підхід до розвитку емоційної регуляції забезпечує підвищення толерантності до невизначеності та сприяє збереженню психічного здоров’я.

Таким чином, емоційна регуляція в умовах невизначеності постає як складна інтегративна система, що забезпечує адаптацію особистості до динамічного та непередбачуваного середовища.

Емоційна саморегуляція допомагає людині добре справлятися з почуттями, зберігати спокій під тиском, підтримувати стабільний настрій і адаптуватися до нових обставин. Невизначеність, виступаючи потужним стресогенним чинником, трансформує характер емоційних реакцій та актуалізує потребу у більш складних формах саморегуляції.

Ефективність цього процесу визначається рівнем розвитку когнітивної гнучкості, емоційного інтелекту та сформованістю конструктивних копінг-стратегій.

Детермінація ефективності емоційної регуляції в умовах невизначеності має комплексний характер і опосередковується низкою когнітивних та особистісних змінних. Серед них особливого значення набуває когнітивна гнучкість як здатність до перебудови інтерпретаційних схем та виходу за межі стереотипних моделей мислення.

Перспективи подальших досліджень полягають у емпіричній верифікації моделей емоційної регуляції в умовах тривалої соціальної невизначеності.

Література

1. Алєксєєнко Н. В. Толерантність до невизначеності як специфічна умов інноваційної діяльності. Міжнародна науково-практична конференція «Особистість, суспільство, закон: психологічні проблеми та шляхи їх розв'язання». Харків, 2017. С. 70-72.
2. Кириченко Т. Психологічні механізми саморегуляції поведінки підлітків : автореф. дис. … канд. психол. наук. Київ, 2001. 20 с.
3. Курова А. В. Особливості стратегій збереження психологічного здоров'я молоді в умовах невизначеності. *Перспективи та інновації науки (Серія «Педагогіка», Серія «Психологія», Серія «Медицина»): журнал*. 2023. Вип. 10 (28). С. 589 – 600.
4. Курова А. В. Ситуація невизначеності у парадигмі сучасних викликів суспільства. *Науковий вісник Ужгородського національного університету*. 2021. Серія «Психологія», Вип. 4. С. 51–55.
5. Максименко С. Д. Ґенеза здійснення особистості : монографія. К.: Видавництво ТОВ «КММ», 2006. 240 с.
6. Нівінська В.С. Вплив невизначеності на емоційну саморегуляцію ичного досвіду. *Габітус.* Випуск 67., 2024. С.76-80.
7. Чижма Д.М. Саморегуляція як механізм диференціації поведінки в підлітковому віці. *Гуманітарний вісник ДНВЗ «ПереяславХмельницький державний педагогічний університет імені Григорія Сковороди»: науково-теоретичний збірник*. Переяслав-Хмельницький, 2006. Вип. 10. С. 240-242.

Ващенко І. К.

Здобувачка ІІ курсу другого (магістерського) рівня вищої освіти, спеціальність «Психологія», факультет педагогіки, психології, соціальної роботи та мистецтв Ніжинського державного університету імені Миколи Гоголя, м. Ніжин, Україна

Науковий керівник – канд. психол. наук, доцент, кафедри загальної та практичної психології **Кресан О. Д.**

ПСИХОЛОГІЧНА ПІДТРИМКА ТА ЗНИЖЕННЯ РІВНЯ ТРИВОЖНОСТІ У ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ У ПЕРІОД ЛІКУВАННЯ ТА РЕАБІЛІТАЦІЇ

У сучасних умовах українського суспільства питання психологічного стану військовослужбовців є особливо актуальним. Участь у бойових діях пов’язана з постійною напругою, ризиком для життя, фізичним виснаженням і необхідністю швидко реагувати на складні ситуації. Після поранення або травми процес відновлення змінює звичний спосіб життя військового: обмежується активність, з’являється більше часу для роздумів, а пережиті події нерідко знову повертаються у свідомість.

У цей період особливо важливою стає психологічна підтримка. Під час лікування військовослужбовці часто переживають тривогу, внутрішнє напруження, невизначеність щодо майбутнього. З’являються думки про наслідки травм, можливість повернення до служби, власні фізичні можливості. Такі переживання можуть впливати на сон, настрій і загальне самопочуття. Якщо їх не пропрацьовувати, вони накопичуються і ускладнюють процес адаптації до нових умов життя.

Водночас варто розуміти, що тривожність у такій ситуації є природною реакцією на пережитий досвід. Проте у разі її посилення вона може проявлятися у вигляді постійного напруження, труднощів із концентрацією, нав’язливих спогадів. Навіть у безпечному середовищі лікарні військовий може відчувати себе насторожено.

Окремо виділяється страх майбутнього, який пов’язаний із невизначеністю щодо відновлення та подальшого життя. Разом із цим можуть проявлятися симптоми бойового стресу: різкі емоційні реакції, дратівливість, повернення до

травматичних подій. Часто додається і емоційне виснаження – зниження енергії, апатія, втрата мотивації.

Як зазначає Б. ван дер Колк [1], травматичний досвід впливає не лише на психіку, а й на фізіологічні процеси організму, що ускладнює відновлення і потребує комплексного підходу. У свою чергу, Дж. Герман [2] підкреслює важливість стабілізації емоційного стану як одного з перших етапів психологічної допомоги після травматичних подій.

Українські дослідники також звертають увагу на цю проблему. Зокрема, О. Кокун [3] та його колеги відзначають ефективність комплексних підходів, адаптованих до умов військової служби. Н. Шевченко [4] акцентує увагу на розвитку емоційної стійкості у постраждалих, а О. Шишин і О. Пономаренко [5] розглядають особливості стресостійкості в умовах невизначеності.

Усі ці підходи підкреслюють необхідність поєднання фізичного і психологічного відновлення. Комплексна реабілітація, яка включає медичне лікування, фізичні вправи та психологічну підтримку, дозволяє більш ефективно відновлювати як фізичний, так і емоційний стан.

Для оцінки рівня тривожності застосовуються різні методики. Зокрема, шкала Спілбергера–Ханіна дозволяє визначити рівень ситуативної та особистісної тривожності, а шкала Бека – оцінити інтенсивність тривожних проявів. Додатково використовуються опитувальники емоційного стану, які допомагають зрозуміти загальний психологічний фон військовослужбовця.

На основі отриманих результатів підбираються методи психологічної допомоги. Найчастіше це індивідуальне консультування, яке дає можливість проговорити переживання і зменшити внутрішнє напруження. Підтримувальна психотерапія допомагає стабілізувати емоційний стан і поступово адаптуватися до змін.

Також ефективними є релаксаційні техніки – дихальні вправи, м’язова релаксація, прості практики саморегуляції. Вони допомагають знизити рівень фізичного і емоційного напруження. Когнітивно-поведінкова терапія спрямована на зміну негативних або тривожних думок, що дозволяє покращити загальний психологічний стан.

Важливу роль відіграє і групова підтримка. Спілкування з іншими військовими допомагає зменшити відчуття ізольованості, дає можливість поділитися досвідом і відчути підтримку.

Окремо слід відзначити значення медичного персоналу та психологів. Від їхньої комунікації, уважності та ставлення залежить, наскільки комфортно почувається військовий під час лікування. Підтримка, повага і нормальне людське ставлення вже самі по собі сприяють зниженню тривожності.

Також важливо підтримувати мотивацію до відновлення, звертати увагу навіть на незначні позитивні зміни. Це допомагає військовослужбовцю відчувати прогрес і зберігати віру у власні сили.

У сучасних умовах у медичних закладах впроваджуються психологічні програми, які поєднують різні методи допомоги. Регулярна діагностика дозволяє відстежувати зміни в емоційному стані і за потреби коригувати підхід до реабілітації.

Отже, тривожність у військовослужбовців під час лікування є складним, але зрозумілим явищем. Вона пов'язана як із пережитим досвідом, так і з невизначеністю майбутнього. Комплексний підхід, що поєднує психологічну підтримку, терапевтичні методи та уважне ставлення з боку медичного персоналу, сприяє більш ефективному відновленню, адаптації та поверненню до активного життя.

Література

1. Ван дер Колк Б. А. Тіло пам'ятає все: психофізіологія травми та її лікування**.** Нью-Йорк: Viking, 2014. 448 с.
2. Горман Дж. Травма та відновлення: наслідки насильства від домашнього до політичного терору. Нью-Йорк: Basic Books, 1992. 464 с.
3. Кокун О. М., Клочков В. В., Мороз В. М., Пішко І. О., Лозінська Н.С. Забезпечення психологічної стійкості військовослужбовців в умовах бойових дій: метод. посіб. Київ-Одеса: Фенікс, 2022. 128 с.
4. Шевченко С. В. Психологічні аспекти розвитку емоційної стійкості осіб, постраждалих під час війни**.** Слобожанський науковий вісник. Серія: Психологія, 2024, № 2, с. 45–52.
5. Шишин А., Пономаренко Т. Психологічні особливості стресостійкості особистості в умовах невизначеності**.** Вісник Львівського університету. Серія психологічні науки, 2023, вип. 16, с. 64–71.

Велько К.А.

Аспірант спеціальності «Психологія»

Мелітопольський державний педагогічний університет ім. Б.Хмельницького, м. Запоріжжя, Україна

Науковий керівник професор, доктор психологічних наук Мелітопольський державний педагогічний університет ім. Б.Хмельницького **Фалько Н.М.**

СУЧАСНІ ТЕНДЕНЦІЇ В ОСВІТІ ДЛЯ ЗБЕРЕЖЕННЯ МЕНТАЛЬНОГО ЗДОРОВ'Я ТА МОТИВАЦІЇ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ: ВІД ОБ'ЄКТА ДО СУБ'ЄКТА

Сучасний світ проживає активні зміни в гео-політичному, ціннісно-сенсовому, науковому та культурному аспектах. В таких умовах, як свідчать дослідження, виникають нові особливості формування життєвого простору молоді. Одночасно виникає неможливість спиратись на існуючі концепти в умовах довготривалого кризового періоду [4]. Сьогодення створює нові виклики для збереження ментального здоров'я студентської молоді, враховуючи психологічні особливості цього віку, а саме: сталість поведінки, відчуття власного «Я», усвідомлення власних цілей та життєвих перспектив, повернення довіри до батьків та готовність до спілкування із дорослими [3]. Саме в цьому віковому періоді, як стверджують українські науковці, спостерігаються найвищі показники життєстійкості особистості [5]. Тому збереження фундаментальних основ благополуччя студентської молоді стає вкрай важливим не тільки для теперішнього часу, але і для майбутнього всієї країни.

Ментальне здоров'я – це стан добробуту, при якому людина може впоратися зі звичайними стресами, реалізує власні здібності, може працювати плідно і продуктивно та робити внесок у свою громаду [2]. У відповідності до програми «Mental Health and Psychosocial Support System of Ukraine: A Target Model 2.0», розробленої за підтримки Олени Зеленської, ментальне здоров'я є визначальним як для фізичного здоров'я, так і для соціальної активності людини [7].

Згідно до п.7 ст.1 Закону про систему охорони психічного здоров'я в Україні психологічне благополуччя визначається як «суб'єктивне відчуття особи щодо досягнення оптимального психічного функціонування, що включає відчуття задоволення якістю власного життя, цілеспрямованості та сенсу життєвих

подій, вибір дієвих стратегій реалізації особистісного потенціалу, оптимальний рівень психологічної стійкості і адаптивності у подоланні життєвих труднощів» [1]. Таким чином, підкреслюється суб'єктивність відчуття задоволеності життям та зв'язок цього стану як із відчуттям реалізації свого життєвого потенціалу, так і з відчуттям внеску в життя своєї громади, із відчуттям суб'єктного впливу на власне життя.

Так, згідно теорії самодетермінації, людина за своєю природою є проактивною та такою, що рухається у напрямку власного розвитку. Науковці зазначають найважливішими факторами залучення в діяльність ідентифікацію (особисте схвалення цінності діяльності) та внутрішню мотивацію (знаходження радості, як соціальної, так і фізичної, у самій діяльності) [6].

Дослідження поняття «вітальності» як життєвої енергії, ресурсу, який людина може направити на власні потреби, підтверджують, що така енергія пов'язана із відчуттям автономії у власних діях. Тому людина може відчувати підвищення настрою та життєвої енергії навіть після значних фізичних зусиль, але саме коли ці дії виконувались добровільно. У той час як діяльність, здійснювана з контрольованих мотивів, відчувається більш виснажливою [6].

Виходячи з викладеного вище, можна зазначити важливість для збереження ментального здоров'я студентської молоді та мотивації в навчанні не тільки нових форм взаємодії зі студентами: не тільки відносно форм викладання та умов дистанційного навчання, адаптацію наукових матеріалів, лекцій та конференцій, а й розвиток суб'єктивності студентів, відчуття реалізації власних цінностей та задоволення в навчанні. Перехід від відносин, де викладач має впливати на студента, до партнерських взаємин. Окрім того, подібний підхід до розвитку суб'єктності студентської молоді може також допомагати розвивати відчуття власної відповідальності і гідності, створювати перехід від об'єкта обставин до суб'єкта власного життя, що в українському історичному контексті є важливою зоною еволюції всього суспільства після багатьох років перебування під імперськими впливами.

Література

1. Про систему охорони психічного здоров'я в Україні : Закон України від 15.01.2025 № 4223-IX.

2. Кабальський Р. О., Галєєв Я. В. Концепція «mental health» як складовий елемент системи охорони праці. Полтавський правовий часопис. 2021. № 3. С. 48–62.

3. Токарева Н. М., Шамне А.В., Макаренко Н.М. Сучасний підліток у системі психолого-педагогічного супроводу : монографія. Кривий Ріг, 2014. 312 с.
4. Фалько Н. М. Соціально-психологічні основи гармонізації життєвого простору молоді в умовах соціогенних викликів : автореф. дис. ... д-ра психол. наук. Київ, 2025. 47 с.
5. Чиханцова О. А. Психологія становлення життєстійкості особистості : дис. д-ра психол. наук : 19.00.01 / Ін-т психології імені Г. С. Костюка НАПН України. Київ, 2021.
6. Ryan R. M. Motivation, movement, and vitality: Self-determination theory and its organismic perspective on physical activity as part of human flourishing. Psychology of Sport and Exercise. 2025. Vol. 80. Art. 102932. DOI: https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2025.102932.
7. World Health Organization. Mental Health and Psychosocial Support System of Ukraine: A Target Model 2.0. Copenhagen : WHO Regional Office for Europe, 2023. 48 p. URL: https://cdn.who.int/media/docs/default-source/mental-health/mhpss-ukraine-2-0-eng.pdf.

Вербицька Г.В.

Здобувачка ІІ курсу другого (магістерського) рівня вищої освіти, спеціальність «Психологія», факультет педагогіки, психології, соціальної роботи та мистецтв Ніжинського державного університету імені Миколи Гоголя, м. Ніжин, Україна

Науковий керівник – канд. психол.наук, доцент кафедри загальної та практичної психології Ніжинського державного університету імені Миколи Гоголя

Кошова І.В.

ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ СТАВЛЕННЯ ДО ДОСЛІДЖЕНЬ МЕНТАЛЬНОГО ЗДОРОВ’Я

Актуальність дослідження зумовлена зростанням уваги до проблем ментального здоров’я в сучасному суспільстві, поширенням тривожності, стресу та депресивних станів. Особливої значущості ця проблема набуває в Україні в умовах війни, що супроводжується підвищеним рівнем психоемоційного навантаження, травматизацією населення та зростанням потреби у психологічній підтримці. У таких умовах дослідження ментального здоров’я стають важливим

інструментом розуміння актуальних соціальних процесів і визначення напрямів надання допомоги населенню. Це зумовлює необхідність отримання достовірних емпіричних даних щодо психоемоційного стану населення, а також підвищує вимоги до якості соціологічних досліджень і методів збору інформації.

Соціологічні опитування виступають одним із ключових методів вивчення громадської думки та соціальних установок, забезпечуючи можливість комплексного аналізу психоемоційного стану населення. Вони характеризуються стандартизованістю, репрезентативністю та порівнюваністю результатів, що дозволяє здійснювати наукове вимірювання соціальних явищ, діагностику суспільних настроїв і прогнозування соціальних процесів. Крім того, результати таких досліджень можуть використовуватися для прийняття управлінських рішень і формування соціальної політики у сфері охорони ментального здоров'я [2; 5; 8].

Ставлення до досліджень ментального здоров'я має складну психологічну природу та розглядається як багатокомпонентна структура, що включає когнітивний, афективний і мотиваційний компоненти. Когнітивний компонент пов'язаний із рівнем обізнаності респондентів про мету та значення дослідження, розумінням його суспільної важливості та інтерпретацією запитань. Недостатній рівень поінформованості може призводити до формального заповнення анкет і зниження якості отриманих даних. Афективний компонент відображає емоційне ставлення до процесу опитування, зокрема рівень довіри, інтересу або тривоги, які можуть як сприяти відкритості, так і викликати захисні реакції. Мотиваційний компонент визначає готовність особи брати участь у дослідженні та формується під впливом як внутрішніх (самовираження, інтерес до теми), так і зовнішніх чинників (соціальна відповідальність, очікувана користь) [4; 6].

Окрему увагу слід приділити соціально-психологічним чинникам, що впливають на формування ставлення респондентів до досліджень. Серед них ключову роль відіграє довіра до інституцій, дослідників та способів обробки отриманої інформації. Високий рівень довіри сприяє підвищенню готовності до участі у дослідженнях і забезпечує більш щирі та повні відповіді. Натомість низький рівень довіри формує скептичне ставлення, спричиняє відмову від участі або надання соціально бажаних відповідей. Важливими також є вплив соціальних норм, групової ідентичності, інформаційного середовища та попереднього досвіду участі в опитуваннях, які в сукупності визначають поведінку респондентів [3; 5; 7].

Мотивація участі у соціологічних опитуваннях є важливим чинником забезпечення їхньої ефективності. Вона часто пов’язана з прагненням висловити власну думку, вплинути на суспільні рішення, відчути власну значущість у соціальних процесах або зробити внесок у розвиток суспільства. Водночас у сучасних умовах інформаційного перенасичення та недовіри до окремих інституцій спостерігається зниження готовності населення брати участь у дослідженнях, що ускладнює процес збору даних і може негативно впливати на їхню репрезентативність [6; 7].

Таким чином, ставлення до досліджень ментального здоров’я є комплексним багаторівневим явищем, що формується під впливом психологічних і соціальних чинників та безпосередньо визначає ефективність соціологічних досліджень. Урахування цих чинників є необхідною умовою підвищення якості емпіричних даних, удосконалення методів дослідження та забезпечення достовірності отриманих результатів у сфері ментального здоров’я.

Література

1. Візниця Ю. В. Громадська думка як суб’єкт соціального контролю // Соціальні технології. 2012. № 53. С. 37.

2. Єнін М. Н., Северинчик О. П. Соціологія громадської думки та мас-медіа. Київ: КПІ ім. Ігоря Сікорського, 2021. 81 с.

3. Злобіна О. Г., Шульга М. О., Бевзенко Л. Д. та ін. Соціально-психологічні чинники інтеграції українського соціуму. Київ : Інститут соціології НАН України, 2016. 276 с.

4. Комплексні вимірювальні інструменти в соціологічних дослідженнях / за ред. Є. Головахи, С. Дембіцького. Київ: Інститут соціології НАН України, 2022. 405 с.

5. Опитування громадської думки: посібник для журналістів / Фонд «Демократичні ініціативи» імені Ілька Кучеріва. Київ, 2019. 56 с.

6. Оссовський В. Л. Соціологія громадської думки // Енциклопедія сучасної України [Електронний ресурс] / редкол.: І. М. Дзюба та ін. Київ: Інститут енциклопедичних досліджень НАН України, 2006. Режим доступу: https://esu.com.ua/article-31968

7. Dutwin D., Yan T., Bilgen I., Hendarwan E. The Psychological and Personality-Based Underpinnings of Survey Nonresponse // Survey Practice. 2025.

8. Groves R. M., Cialdini R. B., Couper M. P. Understanding the Decision to Participate in a Survey // Public Opinion Quarterly. 1992. Vol. 56, No. 4. P. 475–495.

Віркун С.М.
Здобувач ІІ курсу другого (магістерського) рівня вищої освіти, спеціальність «Психологія», факультет педагогіки, психології, соціальної роботи та мистецтв Ніжинського державного університету імені Миколи Гоголя, м. Ніжин, Україна
Науковий керівник – канд.психол.н., доцент кафедри загальної та практичної психології Ніжинського державного університету імені Миколи Гоголя **Ковтун А.Ю.**

ПСИХОЛОГІЧНІ ДЕТЕРМІНАНТИ ТА ОСОБЛИВОСТІ ПРОЯВУ ПТСР У ВІЙСЬКОВИХ

У сучасних умовах зростання збройних конфліктів та інтенсивності бойових дій проблема психічного здоров'я військовослужбовців набуває особливої актуальності. Перебування в умовах постійної загрози життю, участь у бойових операціях, втрата побратимів, поранення та інші психотравмувальні події створюють надзвичайно високий рівень психологічного навантаження, що нерідко призводить до розвитку посттравматичного стресового розладу (ПТСР). Даний стан суттєво впливає на якість життя військових, їхню соціальну адаптацію, професійну діяльність та міжособистісні стосунки, що зумовлює необхідність його глибокого наукового вивчення.

Актуальність дослідження ПТСР у військовослужбовців полягає в тому, що цей розлад є одним із найпоширеніших наслідків бойового стресу та становить серйозну медико-психологічну і соціальну проблему. Своєчасне виявлення його психологічних детермінант та особливостей прояву дозволяє розробляти ефективні стратегії профілактики, психологічної підтримки та реабілітації військових, які повертаються до мирного життя.

Метою даної роботи є теоретичне дослідження психологічних детермінант розвитку посттравматичного стресового розладу у військовослужбовців та аналіз особливостей його клінічних і поведінкових проявів. Для досягнення поставленої мети передбачається розкрити сутність ПТСР, проаналізувати основні наукові підходи до його вивчення, визначити ключові психологічні чинники формування розладу, а також охарактеризувати специфіку його проявів у військовому середовищі.

ПТСР у військовослужбовців є одним із найбільш досліджуваних і водночас складних явищ сучасної психологічної науки, оскільки він безпосередньо пов'язаний із впливом екстремальних бойових умов, що виходять за межі звичайного людського досвіду. У науковій літературі ПТСР розглядається як психічний розлад, який виникає після переживання або свідчення подій, що становлять реальну загрозу життю, фізичній цілісності або глибокі моральні потрясіння. Для військовослужбовців такими подіями найчастіше є участь у бойових діях, перебування під обстрілами, поранення, втрата побратимів, досвід полону або спостереження масових руйнувань і смертей. Важливо розуміти, що ПТСР не є просто природною реакцією на стрес, а являє собою стійку зміну психічного функціонування, яка охоплює емоційну, когнітивну та поведінкову сфери особистості та суттєво порушує її адаптацію до звичайного життя.

Історично уявлення про подібні стани формувалися поступово, починаючи з описів так званого «шоку від снарядів» під час Першої світової війни, «бойової втоми» у Другій світовій війні та інших термінів, які намагалися пояснити психічні наслідки війни. Лише у другій половині XX століття, значною мірою після аналізу психологічного стану ветеранів війни у В'єтнамі, було сформовано сучасне поняття посттравматичного стресового розладу, яке увійшло до міжнародних класифікацій психічних захворювань. Відтоді ПТСР почали розглядати як окрему клінічну одиницю, що має чітку симптоматику та механізми розвитку, хоча сучасна наука підкреслює його багатофакторну природу.

Теоретичне осмислення ПТСР у військових базується на поєднанні різних наукових підходів, кожен з яких розкриває окремі аспекти цього явища. З позиції когнітивно-поведінкової теорії, ключову роль відіграє порушення процесів обробки травматичної інформації. Травматичні події не інтегруються належним чином у пам'ять і залишаються у вигляді фрагментованих спогадів, які можуть автоматично активуватися під впливом зовнішніх стимулів, що нагадують про травму. Це призводить до виникнення флешбеків, інтенсивної тривоги, панічних реакцій та поведінки уникання, коли людина намагається будь-яким чином уникнути ситуацій, пов'язаних із травматичним досвідом, що, у свою чергу, лише закріплює симптоматику.

Психодинамічний підхід пояснює ПТСР через внутрішні конфлікти особистості, витіснення травматичних переживань і порушення цілісності «Я».

У цьому контексті особливого значення набуває феномен моральної травми, коли військовослужбовець переживає події, що суперечать його внутрішнім цінностям або викликають глибоке почуття провини, сорому чи безсилля. Це може суттєво ускладнювати психологічне відновлення та призводити до тривалих емоційних порушень.

Біологічні теорії ПТСР підкреслюють значення нейрофізіологічних змін у функціонуванні мозку та стресових систем організму. Дослідження показують, що у людей із ПТСР спостерігається підвищена активність мигдалеподібного тіла, яке відповідає за реакції страху, та зниження активності префронтальної кори, що забезпечує контроль емоцій і раціональне мислення. Крім того, порушується робота гіпоталамо-гіпофізарно-наднирникової системи, яка регулює гормональну відповідь на стрес, що призводить до підвищеної фізіологічної збудливості та хронічного напруження [2, 31].

Важливе місце у теоретичних дослідженнях займає гуманістичний підхід, який розглядає ПТСР як кризу смислу та втрату базових життєвих орієнтирів. Після пережитих бойових подій військовослужбовець може відчувати руйнування довіри до світу, втрату відчуття безпеки, труднощі з визначенням власної ідентичності та сенсу подальшого життя. Це часто супроводжується емоційною відстороненістю та соціальною ізоляцією.

Особливості прояву ПТСР у військовослужбовців значною мірою визначаються специфікою бойового середовища. На відміну від одноразових травматичних подій у цивільному житті, військові стикаються з повторюваними та тривалими стресовими ситуаціями, що формує так званий хронічний бойовий стрес. Постійна загроза життю, необхідність швидкого прийняття рішень та висока відповідальність призводять до перенапруження психічних ресурсів. Водночас важливим захисним фактором може виступати «бойове братерство», яке забезпечує емоційну підтримку та відчуття належності до групи, однак втрати побратимів часто стають одними з найсильніших тригерів розвитку ПТСР.

Після повернення до мирного життя військовослужбовці нерідко стикаються з труднощами адаптації, оскільки різкий перехід від умов війни до цивільної реальності створює психологічний дисонанс. Це може проявлятися у вигляді підвищеної дратівливості, емоційного оніміння, проблем у міжособистісних стосунках та відчуження від соціального середовища. У багатьох випадках симптоми посилюються через відсутність належної психологічної

підтримки або через небажання звертатися по допомогу через страх стигматизації.

Окреме значення у розвитку ПТСР мають соціально-психологічні фактори, серед яких рівень підтримки з боку сім'ї, суспільства та побратимів, а також ставлення до психічного здоров'я у військовій культурі. Негативні соціальні установки та очікування «емоційної витривалості» можуть змушувати військових приховувати свої переживання, що сприяє хронізації розладу. Водночас індивідуальні особливості особистості, такі як рівень стресостійкості, попередній травматичний досвід, копінг-стратегії та здатність до психологічної резильєнтності, значною мірою впливають на ймовірність розвитку ПТСР і його тяжкість [4, 15].

Сучасна наукова думка все більше схиляється до біопсихосоціальної моделі ПТСР, яка інтегрує біологічні, психологічні та соціальні чинники в єдину систему пояснення. Відповідно до цього підходу, ПТСР у військовослужбовців виникає як результат складної взаємодії нейрофізіологічної вразливості, індивідуально-психологічних особливостей та впливу соціального середовища. Така модель дозволяє більш комплексно розуміти природу розладу та є основою для розробки ефективних методів профілактики, діагностики та психологічної реабілітації військових, які пережили бойовий досвід.

Психологічні детермінанти розвитку посттравматичного стресового розладу у військовослужбовців є складною системою взаємопов'язаних факторів, що визначають як ймовірність виникнення ПТСР, так і його інтенсивність та тривалість. У сучасній психологічній науці ПТСР розглядається не лише як наслідок травматичної події, а як результат взаємодії індивідуальних особливостей особистості, специфіки пережитого бойового досвіду та особливостей психологічної обробки стресу. Саме тому психологічні детермінанти відіграють ключову роль у розумінні механізмів формування цього розладу у військових.

Одним із центральних психологічних чинників є характер та інтенсивність травматичного досвіду. У військовослужбовців ПТСР найчастіше розвивається після переживання подій, що супроводжуються безпосередньою загрозою життю, фізичними пораненнями, смертю побратимів або участю у ситуаціях, пов'язаних із масовими руйнуваннями. Важливим є не лише факт травми, але й її суб'єктивне сприйняття: одна й та сама подія може мати різний психологічний вплив залежно від індивідуальної інтерпретації та емоційної реакції людини [1, 16].

Суттєву роль у розвитку ПТСР відіграють індивідуально-особистісні особливості військовослужбовця. До них належать рівень емоційної стабільності, тривожності, імпульсивності, а також загальна структура особистості. Особи з підвищеною тривожністю, низькою стресостійкістю та схильністю до катастрофізації подій є більш вразливими до розвитку посттравматичних реакцій. Водночас наявність високого рівня психологічної резильєнтності може виступати захисним фактором, що зменшує ризик формування ПТСР навіть після інтенсивного бойового досвіду.

Важливим психологічним детермінантом є когнітивна оцінка травматичної події. Те, як військовослужбовець інтерпретує пережитий досвід, безпосередньо впливає на подальший розвиток симптомів. Негативні переконання щодо власної безпорадності, провини або втрати контролю над життям значно підвищують ризик формування хронічного ПТСР. Особливо значущими є так звані дисфункціональні когнітивні схеми, які закріплюються після травми та впливають на сприйняття себе, світу та майбутнього.

Окреме місце займають емоційні регуляторні процеси. У багатьох військовослужбовців після бойового досвіду спостерігаються труднощі з розпізнаванням, вираженням і контролем емоцій. Надмірне придушення емоцій або, навпаки, їх неконтрольовані спалахи можуть сприяти закріпленню посттравматичної симптоматики. Емоційне оніміння, яке часто є однією з ключових ознак ПТСР, також виступає психологічним механізмом уникання, що перешкоджає опрацюванню травматичного досвіду.

Значну роль відіграють також копінг-стратегії, тобто способи подолання стресу. Військовослужбовці, які переважно використовують уникання, заперечення або емоційне придушення, є більш схильними до розвитку ПТСР. Натомість активні копінг-стратегії, такі як пошук соціальної підтримки, переосмислення ситуації або проблемно-орієнтоване подолання, можуть знижувати ризик формування розладу. Таким чином, спосіб психологічного реагування на травму має не менше значення, ніж сама травматична подія.

Особливу увагу слід приділити феномену моральної травми, який є важливим психологічним детермінантом ПТСР у військових. Він виникає у випадках, коли пережиті події суперечать глибинним моральним переконанням особистості або пов’язані з почуттям провини за дії чи бездіяльність під час бойових ситуацій. Моральна травма часто супроводжується інтенсивними

переживаннями сорому, провини та внутрішнього конфлікту, що ускладнює процес психологічного відновлення [8, 92].

Не менш важливим є попередній життєвий і травматичний досвід. Особи, які вже мали психологічні травми до участі у бойових діях, є більш вразливими до розвитку ПТСР. Кумулятивний ефект попередніх і нових травм значно посилює ризик дезадаптації. У цьому контексті особливо значущим є поняття «накопичувального стресу», коли психіка поступово втрачає здатність до ефективного відновлення.

Також важливу роль відіграють мотиваційні та смислові аспекти особистості. Військовослужбовці, які мають чітко сформовані життєві цінності, усвідомлену мотивацію служби та внутрішню систему смислів, зазвичай краще адаптуються до травматичних подій. Натомість втрата сенсу, екзистенційна криза та руйнування життєвих орієнтирів після бойового досвіду можуть значно підвищувати ризик розвитку ПТСР.

ПТСР у військовослужбовців є одним із найскладніших клініко-психологічних станів, що формується внаслідок впливу екстремальних бойових ситуацій і характеризується стійкими змінами у психічному функціонуванні особистості. Його клінічні та поведінкові прояви є багатогранними, оскільки охоплюють емоційну, когнітивну, фізіологічну та соціальну сфери, а також значною мірою залежать від інтенсивності травматичного досвіду, тривалості перебування в бойових умовах та індивідуальних особливостей психіки військовослужбовця. У сучасній психологічній науці ПТСР розглядається не як статичний розлад, а як динамічний процес дезадаптації, що може змінюватися з часом і проявлятися по-різному на різних етапах після травматизації.

Однією з базових клінічних характеристик ПТСР є феномен нав’язливого повторного переживання травматичних подій. У військовослужбовців це проявляється у вигляді флешбеків, тобто раптового «повернення» у ситуацію бою, коли людина відчуває себе так, ніби подія відбувається знову. Такі стани супроводжуються сильними емоційними реакціями, прискореним серцебиттям, пітливістю, тремором, відчуттям загрози життю. Окрім флешбеків, поширеними є нічні кошмари, які часто мають повторюваний характер і відтворюють фрагменти бойових ситуацій. Внаслідок цього порушується структура сну, виникає страх засинання, часті пробудження, що призводить до хронічного виснаження організму та зниження загальної працездатності [5, 144].

Важливою клінічною ознакою є також стійке уникання всього, що пов'язане з травматичним досвідом. Військовослужбовці можуть уникати розмов про війну, місць, людей або ситуацій, які нагадують про бойові події. Це уникання може мати як свідомий, так і несвідомий характер і часто супроводжується емоційним «відключенням» від переживань, коли людина ніби блокує доступ до болісних спогадів. Зовні це проявляється як зниження інтересу до життя, втеча від соціальної взаємодії та звуження кола активностей. Такий механізм психологічного захисту, хоча й зменшує гостроту переживань у короткостроковій перспективі, у довготривалій призводить до поглиблення розладу.

Підвищена фізіологічна збудливість є ще одним ключовим компонентом клінічної картини ПТСР. У військовослужбовців вона проявляється у вигляді постійної настороженості, відчуття «готовності до небезпеки», навіть у безпечному середовищі. Людина може різко реагувати на гучні звуки, раптові рухи або несподівані події. Часто спостерігаються порушення сну, дратівливість, труднощі з концентрацією уваги, а також підвищена втомлюваність. Такий стан є наслідком тривалого перебування нервової системи в режимі стресової мобілізації, що поступово виснажує адаптаційні ресурси організму.

Емоційні порушення при ПТСР у військових мають особливо виражений характер. Часто спостерігається емоційна нестабільність, коли періоди підвищеної тривожності та дратівливості чергуються з емоційним «онімінням». Емоційне оніміння є одним із найбільш характерних симптомів і проявляється у втраті здатності відчувати радість, задоволення або емоційну близькість. Військовослужбовець може ставати відстороненим від близьких, втрачати інтерес до сімейних стосунків, хобі та соціальної взаємодії. Це суттєво впливає на якість життя та процес соціальної адаптації після повернення з бойових дій.

Когнітивні порушення також є важливою складовою клінічної картини ПТСР. Вони включають труднощі з концентрацією уваги, погіршення пам'яті, зниження здатності до прийняття рішень. Окрім цього, у військовослужбовців часто формуються негативні переконання щодо себе, інших людей і майбутнього. Людина може сприймати себе як «зламану», «неповноцінну» або таку, що втратила контроль над власним життям. Світ починає сприйматися як небезпечний і непередбачуваний, а майбутнє – як безперспективне. Такі когнітивні викривлення підтримують симптоматику ПТСР і ускладнюють процес відновлення [3, 188].

Окрему групу становлять поведінкові прояви, які часто є найбільш помітними для оточення. У військовослужбовців можуть спостерігатися різкі зміни поведінки: від соціальної ізоляції до імпульсивних та ризикованих дій. Деякі особи проявляють підвищену агресивність, схильність до конфліктів або неконтрольованих емоційних реакцій. Інші, навпаки, уникають соціальних контактів, замикаються в собі та мінімізують будь-яку взаємодію з оточенням. У ряді випадків може спостерігатися зловживання алкоголем або іншими психоактивними речовинами як спроба самостійно знизити внутрішню напругу та тривогу, хоча такі способи подолання є дезадаптивними і погіршують загальний стан [7, 150].

Суттєвою особливістю поведінкових проявів є порушення соціальної адаптації після повернення до мирного життя. Військовослужбовці часто відчувають труднощі у відновленні сімейних ролей, професійної діяльності та соціальних зв'язків. Вони можуть відчувати нерозуміння з боку цивільного оточення, емоційну дистанцію від близьких та внутрішній конфлікт між «військовою» і «цивільною» ідентичністю. Цей перехідний період є особливо вразливим щодо загострення симптомів ПТСР.

Також слід враховувати, що клінічна картина ПТСР у військових рідко є ізольованою. Дуже часто вона поєднується з депресивними станами, тривожними розладами або соматичними проявами, такими як психосоматичний біль, серцево-судинні або шлунково-кишкові симптоми. Це ще більше ускладнює діагностику та потребує комплексного підходу до оцінки психічного стану.

Таким чином, клінічні та поведінкові прояви ПТСР у військовослужбовців становлять складну, багаторівневу систему симптомів, що охоплює практично всі сфери психічного функціонування. Їхня вираженість і структура залежать від поєднання інтенсивності травматичного досвіду, індивідуально-психологічних особливостей та умов подальшої соціальної адаптації. Розуміння цих особливостей є ключовим для своєчасного виявлення розладу, ефективної психологічної допомоги та успішної реабілітації військовослужбовців після участі у бойових діях.

Проведений теоретичний аналіз посттравматичного стресового розладу у військовослужбовців дозволяє зробити висновок, що ПТСР є складним багатовимірним психічним явищем, яке формується внаслідок впливу екстремального бойового досвіду та характеризується глибокими порушеннями

емоційної, когнітивної, поведінкової й фізіологічної сфер особистості. У межах дослідження встановлено, що його розвиток не може бути пояснений одним чинником, оскільки він є результатом взаємодії біологічних, психологічних і соціальних детермінант.

Психологічні засади формування ПТСР у військових включають особливості сприйняття та інтерпретації травматичних подій, рівень стресостійкості, характер емоційної регуляції, копінг-стратегії та наявність резильєнтності. Важливу роль відіграють також когнітивні викривлення, негативні переконання щодо себе і світу, а також феномен моральної травми, який суттєво ускладнює процес психологічного відновлення.

Клінічні та поведінкові прояви ПТСР у військовослужбовців характеризуються наявністю нав'язливих спогадів, флешбеків, порушень сну, емоційного оніміння, підвищеної збудливості, уникання травматичних стимулів, а також труднощів соціальної адаптації. Ці симптоми часто поєднуються з агресивною поведінкою, соціальною ізоляцією та можливим зловживанням психоактивними речовинами, що ще більше ускладнює загальний стан особистості [6, 23].

Встановлено, що особливості прояву ПТСР у військових значною мірою визначаються специфікою бойового середовища, повторюваністю травматичних подій та високим рівнем психологічного навантаження. Водночас важливими захисними чинниками виступають соціальна підтримка, психологічна готовність, наявність життєвих смислів та ефективні стратегії подолання стресу.

Таким чином, ПТСР у військовослужбовців слід розглядати як складне інтегративне явище, що потребує комплексного підходу до діагностики, профілактики та психологічної реабілітації. Отримані теоретичні узагальнення підкреслюють необхідність подальшого вивчення цього розладу з метою вдосконалення системи психологічної допомоги військовим та підвищення ефективності їхньої соціально-психологічної адаптації після участі у бойових діях.

Література:

1. Асєєва Ю., Аймедов К., Яцишина А. Визначення поняття ПТСР у військових: теоретичні основи, клінічні прояви та фактори ризику. *Ментальне здоров'я*. 2024. Вип 2. С. 8–17.

2. Бондаренко Н., Галицький В. Різноманітність реакцій на травматичні події. *Український психологічний журнал*. 2022. №4(1). С. 28–37.

3. Застосування психотерапевтичних технологій у наданні допомоги постраждалим з проявами посттравматичного стресового розладу: практичний посібник / за ред. Я.М. Омельченко. Київ : Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України, 2023. 256 с.
4. Кінг Л., Кінг Д. Фактори ризику ПТСР у ветеранів бойових дій: метааналітичний огляд. *Огляд клінічної психології*. 2019. Т. 39. С. 3–16.
5. Кокун О., Агаєв Н., Пішко І., Лозінська Н., Корня Л. Психологічне вивчення особового складу Збройних Сил України. К. : НДЦ ГП ЗСУ, 2019. 288
6. Костюк Ю. Ф. Теоретико-методологічні засади дослідження ПТСР у психологічній науці. *Наукові записки Національного університету «Острозька академія»*. 2024. № 17. С. 21–27.
7. Чуприна С. Психологічні наслідки бойового стресу та шляхи його подолання у військових. *Збірник наукових праць Національної академії ДПСУ*. 2020. № 1(23). С. 145–150.
8. Щирук І. Психологічні особливості негативних наслідків посттравматичного стресового розладу й травмування у військовослужбовців та осіб, постраждалих на бойовий стрес. *Наукові записки. Серія: Психологія*. 2024. Вип. 3. С. 87–93.

Вода В.В.

Здобувач І курсу другого (магістерського) рівня вищої освіти, спеціальність «Психологія», факультет педагогіки, психології, соціальної роботи та мистецтв Ніжинського державного університету імені Миколи Гоголя, м. Ніжин, Україна
Науковий керівник – канд. псих.наук, доцент, кафедри загальної та практичної психології **Кресан О. Д.**

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ СТРЕСОСТІЙКОСТІ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ, ЯКІ ПРОХОДЯТЬ РЕАБІЛІТАЦІЮ ПІСЛЯ ПОРАНЕННЯ

Кожен поранений військовослужбовець переживає не лише фізичний біль, а й внутрішню боротьбу зі страхом, сумнівами та невизначеністю. Кожен день відновлення – це водночас випробування стійкості, терпіння та віри у власні сили. Психологічна підтримка в цей період стає не менш важливою, ніж медична допомога, адже душевне здоров’я визначає здатність знову відчути контроль над

своїм життям і повернутися до активної соціальної ролі. Усвідомлення цього робить дослідження психологічної стресостійкості військовослужбовців надзвичайно важливим і актуальним для сучасної науки та практики.

Повномасштабна війна актуалізувала проблему збереження психічного здоров'я військовослужбовців, особливо тих, хто зазнав бойових поранень і проходить тривалий етап фізичної та психологічної реабілітації. Поранення в умовах бойових дій є не лише тілесною травмою, а й потужним психотравмуючим фактором, що змінює сприйняття себе, власного тіла, майбутнього та соціальної ролі. В цей період військовослужбовець одночасно переживає фізичний біль, емоційну напругу, невизначеність щодо відновлення та необхідність адаптації до нових життєвих обставин. За даними World Health Organization, у зонах збройних конфліктів близько 22% населення мають психічні розлади різного ступеня тяжкості, а серед осіб, які безпосередньо брали участь у бойових діях, показники посттравматичних симптомів можуть сягати 25-30%. Дані U.S. Department of Veterans Affairs свідчать, що протягом життя до третини ветеранів можуть переживати прояви посттравматичного стресового розладу, що підкреслює масштаб психологічних наслідків бойового досвіду та особливу вразливість поранених військовослужбовців у період відновлення.

Бойове поранення має подвійний характер: з одного боку, це фізичне ушкодження, що потребує медичного втручання та тривалої реабілітації, з іншого – глибокий психотравмуючий досвід, пов'язаний із реальною загрозою життю, переживанням болю та втрати контролю над ситуацією. Момент травмування супроводжується інтенсивними емоційними реакціями – страхом, відчаєм, почуттям безпорадності, які згодом можуть відтворюватися у вигляді нав'язливих спогадів або флешбеків. Наукові дані свідчать, що бойова травма значно підвищує ризик розвитку ПТСР, тривожних та депресивних станів. Майже кожен третій учасник бойових дій може у довгостроковій перспективі переживати стійкі симптоми ПТСР, які поєднуються з фізичними наслідками поранення та ускладнюють процес психологічного відновлення.

Період реабілітації характеризується складною динамікою психічного стану, поєднуючи фізичне відновлення з емоційною перебудовою. Серед найпоширеніших проявів спостерігається постійне психоемоційне напруження, яке проявляється підвищеною тривожністю, дратівливістю, внутрішнім неспокоєм, порушенням сну та гіперпильністю. Флешбеки та нав'язливі спогади характеризуються раптовим поверненням травматичних подій у свідомість у

вигляді яскравих образів або емоційних спалахів, що часто провокуються зовнішніми стимулами. Емоційне відчуження та уникання формуються як захисний механізм психіки: військовослужбовці можуть уникати розмов про пережите, контактів із людьми або власних емоційних переживань, що знижує здатність відчувати радість і близькість. Окремо варто зазначити порушення соціальної адаптації: зміни фізичного стану супроводжуються труднощами у відновленні сімейних стосунків, поверненні до професійної діяльності або плануванні майбутнього, навіть за успішного фізичного лікування.

Виявлені психологічні реакції після поранення залежать від низки чинників, що можуть як підсилювати здатність до адаптації, так і послаблювати її. Серед позитивних факторів виділяють високий рівень емоційного інтелекту, який сприяє усвідомленню та регуляції власних емоцій і зменшує прояви ПТСР. Регулярна фізична активність і системні тренування стабілізують психоемоційний стан, нормалізують сон, знижують тривожність та підвищують відчуття контролю над тілом. Психосоціальна підтримка, включаючи зв'язки з родиною, групову терапію та участь у ветеранських спільнотах, допомагає подолати ізоляцію, формує відчуття приналежності та підтримує мотивацію до активної участі у реабілітації. Негативними факторами є висока інтенсивність бойових дій та повторні травми, хронізовані симптоми ПТСР і коморбідні порушення, такі як тривога та депресія, які ускладнюють соціальну адаптацію і знижують ефективність реабілітаційних заходів.

За статистикою U.S. Department of Veterans Affairs, близько 15% ветеранів Іраку та Афганістану мали діагноз ПТСР у певний період життя, а до 30% переживали симптоми посттравматичного стресу у різні моменти. Для порівняння, серед загальної популяції поширеність ПТСР становить 3-6%, що підкреслює високу вразливість осіб із бойовим досвідом до психічних розладів. Дані міжнародних досліджень показують, що рівень проявів ПТСР може варіюватися за статтю, віком, інтенсивністю бойових дій та наявністю попередніх психічних проблем. Симптоми можуть бути короткостроковими, що поступово минають під час реабілітації, або трансформуватися у хронічні прояви, які зберігаються роками і потребують тривалої психотерапевтичної підтримки.

У науковому просторі проблема психологічних наслідків бойової травми та формування стресостійкості ґрунтовно висвітлена в працях таких дослідників, як Judith Herman [3], яка описала етапи психологічного відновлення після травми;

Bessel van der Kolk [5], який розкрив нейробіологічні механізми впливу травматичного досвіду на мозок і тіло; Edna Foa [2], що розробила доказові методи лікування ПТСР; Charles R. Figley [1], який досліджував наслідки бойового стресу для ветеранів; а також Martin Seligman [4], який обґрунтував роль резильєнтності як ресурсу психологічної витривалості. Узагальнення їхніх наукових позицій дозволяє розглядати стресостійкість як багатовимірний феномен, що поєднує нейробіологічні, когнітивні, емоційні та соціальні компоненти та виступає ключовим чинником успішної реабілітації.

Сучасні програми психологічної підтримки поранених військовослужбовців включають когнітивно-поведінкову та групову психотерапію, фізичні тренінги для регуляції стресу, а також соціальну підтримку і заходи з реінтеграції у громадське життя. Інноваційні технології, такі як віртуальна реальність для опрацювання травматичних спогадів, біofeedback та нейроігри для розвитку стресостійкості, а також телереабілітація та онлайн-психотерапія, демонструють високу ефективність у прискоренні відновлення психологічної рівноваги та адаптації військовослужбовців.

Сучасні моделі реабілітації об’єднують медичні, психологічні та соціальні заходи. Медико-психологічна реабілітація включає оцінку психологічних ризиків, індивідуальне та групове психотерапевтичне втручання, заходи з соціальної адаптації та профілактику повторних травм. Довгострокова психотерапія спрямована на опрацювання травматичного досвіду, зниження інтенсивності тривожних і депресивних реакцій та відновлення життєвих стратегій. Резильєнс-тренінги формують у військовослужбовців навички саморегуляції, управління стресом та контролю емоцій, що дозволяє ефективно справлятися з поточними психоемоційними викликами та запобігати розвитку стійких симптомів ПТСР у майбутньому.

Міжнародний досвід демонструє різні підходи до реабілітації: програми для ветеранів у США, Канаді, країнах ЄС та Ізраїлі включають комплексну психотерапевтичну та фізичну підтримку, групові тренінги, соціальні ініціативи і технологічні методи. Порівняння успішності різних моделей свідчить, що інтегрований підхід, що поєднує медичну, психологічну та соціальну допомогу, забезпечує найбільш ефективне відновлення психічного здоров’я та стресостійкості.

У підсумку, стресостійкість постає не просто як психологічна характеристика, а як життєво необхідний ресурс, що дозволяє військовослужбовцю подолати біль, відновити внутрішню рівновагу та знайти нову опору в житті. Комплексна реабілітація, що поєднує фізичну, психологічну та соціальну підтримку, відкриває шлях до повернення до активного життя, відновлення соціальних зв'язків і реалізації потенціалу, який залишається в кожного пораненого, попри травму. Усвідомлення цього підкреслює не лише важливість професійного втручання, а й силу людської витривалості та здатності відроджуватися після найтяжчих випробувань.

Література

1. Figley C.R. Compassion Fatigue: Coping with Secondary Traumatic Stress Disorder in Those Who Treat the Traumatized. New York: Brunner/Mazel, 1995. 320 p.
2. Foa E.B., Rothbaum B.O. Treating the Trauma of Rape: Cognitive-Behavioral Therapy for PTSD. New York: Guilford Press, 1998. 324 p.
3. Herman J. Trauma and Recovery: The Aftermath of Violence – From Domestic Abuse to Political Terror. New York: Basic Books, 1992. 464 p.
4. Seligman M.E.P. Learned Optimism: How to Change Your Mind and Your Life. New York: Free Press, 1990. 352 p.
5. van der Kolk B.A. The Body Keeps the Score: Brain, Mind, and Body in the Healing of Trauma. New York: Viking, 2014. 464 p.

Воробей О.О.
Здобувачка ІІ курсу другого (магістерського) рівня вищої освіти, спеціальність «Психологія», факультет педагогіки, психології, соціальної роботи та мистецтв Ніжинського державного університету імені Миколи Гоголя, м. Ніжин, Україна
Науковий керівник – канд.психол.наук, доцент кафедри загальної та практичної психології Ніжинського державного університету імені Миколи Гоголя
Тимошенко О.А.

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ЕМОЦІЙНОЇ СФЕРИ ОСІБ, ЯКІ ПОТРЕБУЮТЬ СОЦІАЛЬНОГО ЗАХИСТУ

У сучасних умовах соціальної нестабільності значна кількість людей опиняється у складних життєвих обставинах, що суттєво впливає на їхню

емоційну сферу. Особи, які потребують соціального захисту, часто переживають втрату стабільності, невизначеність майбутнього та обмеженість ресурсів, що зумовлює підвищене емоційне напруження.

Емоційна сфера в таких умовах зазнає істотних змін, що проявляється у порушенні емоційної рівноваги, зниженні здатності до саморегуляції та виникненні негативних емоційних станів. Саме тому дослідження психологічних особливостей емоційної сфери цієї категорії осіб є важливим для розроблення ефективних підходів до психологічної допомоги та соціальної підтримки.

Проблема емоційної сфери особистості в умовах складних життєвих обставин є предметом дослідження багатьох науковців. Зокрема, А. Коваленко розглядає особистісний потенціал як важливий ресурс у подоланні труднощів, підкреслюючи роль активної взаємодії особистості з середовищем [1].

А. Курова досліджує емоційно-ціннісні аспекти психологічного здоров'я в умовах невизначеності, зазначаючи, що нестабільність середовища суттєво впливає на емоційний стан людини та її здатність до адаптації [2].

У працях О. Малхазова особлива увага приділяється розвитку емоційної стійкості осіб, які пережили травматичні події, як ключовому чиннику збереження психологічного благополуччя [3].

К. Санько аналізує особливості емоційного інтелекту осіб, які перебувають у складних життєвих обставинах, підкреслюючи його значення для ефективної регуляції емоцій та адаптації [4].

Т. Титаренко розглядає процес посттравматичного життєтворення, акцентуючи увагу на можливостях особистості відновлювати психологічну рівновагу та знаходити нові життєві сенси [5].

Емоційна сфера осіб, які потребують соціального захисту, змінюється не одномоментно, а поступово, під впливом тривалих і часто виснажливих життєвих обставин. У більшості випадків йдеться не про разову кризу, а про стан, який триває у часі: нестабільність, невизначеність, відсутність чітких перспектив, обмеженість ресурсів. У таких умовах людина змушена постійно перебувати у напруженні, навіть якщо зовні це не завжди помітно. З часом це призводить до накопичення емоційного виснаження, коли навіть незначні труднощі сприймаються значно гостріше, ніж раніше.

Однією з перших реакцій на такі обставини є підвищення рівня тривожності. Вона може проявлятися по-різному: у когось це постійне внутрішнє напруження, у когось – нав'язливі думки про майбутнє, у когось – труднощі зі

сном або концентрацією. Важливо, що ця тривожність часто не прив'язана до конкретної події, а має загальний характер – як фон, який супроводжує людину постійно. Вона впливає на прийняття рішень, змушує сумніватися навіть у простих речах і часто гальмує будь-яку активність. У дослідженнях А. Курової підкреслюється, що в умовах невизначеності саме тривожність стає однією з ключових характеристик психологічного стану особистості [2].

Разом із тривожністю змінюється і загальна емоційна реактивність. Людина стає більш чутливою до подій, які раніше могли не викликати сильних переживань. З'являється емоційна нестабільність: настрій може змінюватися протягом короткого часу без очевидних причин. Наприклад, незначна побутова ситуація може викликати різке роздратування або сльози. Це пов'язано з тим, що емоційні ресурси вже частково виснажені, і психіка реагує швидше та інтенсивніше.

У деяких випадках така нестабільність проявляється через дратівливість і навіть агресивність, особливо коли людина відчуває безсилля вплинути на обставини. В інших випадках, навпаки, формується стан емоційного «згасання»: зниження інтересу до подій, байдужість, відсутність емоційних реакцій. Така різниця у проявах пояснюється індивідуальними особливостями та попереднім досвідом переживання стресу.

Суттєвим є і питання емоційної стійкості. У нормальних умовах людина здатна відновлюватися після стресу, однак при тривалому навантаженні цей механізм порушується. З'являється відчуття постійної втоми, знижується здатність «тримати себе в руках», складніше контролювати реакції. Людина може швидко «вигоряти» навіть від незначних навантажень. Як зазначає О. Малхазов, саме тривалі травмуючі впливи поступово виснажують емоційні ресурси, що потребує цілеспрямованої роботи над їх відновленням [3].

Важливим аспектом є також здатність до усвідомлення власних емоцій. У складних життєвих обставинах ця здатність часто знижується. Людина може відчувати напруження, але не розуміти, що саме з нею відбувається – чи це страх, чи розчарування, чи злість. Відповідно, знижується і здатність керувати своїм станом. Це напряму пов'язано з рівнем емоційного інтелекту. Як показують дослідження К. Санько, у осіб, які перебувають у складних життєвих обставинах, нерідко спостерігаються труднощі у розпізнаванні та регуляції емоцій, що ускладнює адаптацію та міжособистісну взаємодію [4].

Окремо варто звернути увагу на внутрішні ресурси особистості. Навіть у складних умовах люди реагують по-різному: хтось швидко втрачає контроль і «здається», а хтось, навпаки, починає шукати вихід. Це пов'язано з рівнем особистісного потенціалу. До нього входять такі характеристики, як здатність до саморегуляції, гнучкість мислення, активність, відповідальність за власне життя. Як зазначає А. Коваленко, саме проактивна позиція дозволяє людині не лише реагувати на труднощі, а й впливати на ситуацію, що значно знижує рівень емоційного напруження [1].

Важливим є і те, що складні життєві обставини часто змінюють систему цінностей людини. Те, що раніше здавалося важливим, може втратити сенс, а на перший план виходять базові потреби – безпека, стабільність, підтримка. У деяких випадках це призводить до внутрішньої кризи, коли людина не розуміє, куди рухатися далі. Але водночас це може стати точкою переосмислення. Як підкреслює Т. Титаренко, переживання кризи може відкривати можливість для формування нових життєвих орієнтирів і навіть особистісного зростання [5].

Не можна ігнорувати і вплив соціального середовища. Емоційний стан людини значною мірою залежить від того, чи має вона підтримку. Якщо поруч є люди, які допомагають, вислуховують, підтримують – рівень тривожності знижується, з'являється відчуття опори. Якщо ж людина залишається наодинці зі своїми проблемами, це значно посилює емоційне напруження і може призводити до поглиблення кризового стану.

Ще одним важливим моментом є формування копінг-стратегій – способів подолання труднощів. У когось це активні дії: пошук рішень, звернення по допомогу, планування. У когось – уникання, заперечення проблем або емоційне «відключення». Вибір цих стратегій також тісно пов'язаний з емоційною сферою: чим вищий рівень усвідомлення і регуляції емоцій, тим більш конструктивними є способи подолання труднощів.

Таким чином, емоційна сфера осіб, які потребують соціального захисту, є складною та багаторівневою. Вона включає підвищену тривожність, емоційну нестабільність, зниження емоційної стійкості, труднощі у розумінні та регуляції власних емоцій. Водночас вона не є статичною – за наявності підтримки та внутрішніх ресурсів можливе поступове відновлення та стабілізація емоційного стану.

Отже, емоційна сфера осіб, які потребують соціального захисту, характеризується підвищеною тривожністю, емоційною нестабільністю, зниженням

емоційної стійкості та труднощами регуляції емоцій. Встановлено, що ці зміни зумовлені впливом складних життєвих обставин і рівнем розвитку індивідуальних психологічних ресурсів. Важливу роль у подоланні кризових ситуацій відіграють емоційний інтелект, особистісний потенціал та здатність до посттравматичного відновлення.

Перспективи подальших досліджень полягають у поглибленому вивченні механізмів формування емоційної стійкості в осіб, які перебувають у складних життєвих обставинах, а також у розробленні та впровадженні ефективних програм психологічної підтримки, спрямованих на розвиток навичок емоційної саморегуляції, зниження рівня тривожності та підвищення адаптаційних можливостей особистості. Важливим є також дослідження ролі емоційного інтелекту, особистісного потенціалу та соціального оточення у процесі подолання кризових ситуацій, що дозволить створити більш цілісні та практично орієнтовані підходи до надання допомоги особам, які потребують соціального захисту.

Література

1. Коваленко А. Б. Особистісний потенціал в опануванні важких життєвих ситуацій: проактивна взаємодія з середовищем. *Вісник Одеського національного університету.* 2010. №.14(17). С.54-65

2. Курова А. В. Емоційно-ціннісна парадигма дослідження психологічного здоров'я в умовах невизначеності. *Габітус.* 2022. №39. С. 217–223.

3. Малхазов О. Р. Розвиток емоційної стійкості осіб, що переживають наслідки травматичних подій : монографія. Кропивницький : Імекс-ЛТД, 2022. 215 с

4. Санько К. О. Особливості емоційного інтелекту в осіб, які знаходяться у складних життєвих обставинах. *Науковий вісник Миколаївського національного університету імені В. О. Сухомлинського*. Психологічні науки. 2017. № 1. С. 157-163.

5. Титаренко Т. М. Посттравматичне життєтворення: способи досягнення психологічного благополуччя: монографія. НАПН, Інститут соціальної та політичної психології. Кропивницький : Імекс-ЛТД, 2020. 160 с

Вороніна Д.В.
Здобувачка ІІ курсу другого (магістерського) рівня вищої освіти, спеціальність «Психологія», факультет педагогіки, психології, соціальної роботи та мистецтв Ніжинського державного університету імені Миколи Гоголя, м. Ніжин, Україна
Науковий керівник – канд.психол.наук, доцент кафедри загальної та практичної психології Ніжинського державного університету імені Миколи Гоголя
Кошова І.В.

ЗВ'ЯЗОК НЕНАСИЛЬНИЦЬКОГО СПІЛКУВАННЯ ТА ЕМОЦІЙНОЇ САМОРЕГУЛЯЦІЇ: АНАЛІЗ ДОСЛІДЖЕНЬ

В умовах тривалої повномасштабної війни в Україні питання протидії стресовим чинникам та вміння регулювати власні емоції стають особливо гострими.

Емоційна саморегуляція є предметом активних досліджень як у вітчизняній науці (В. Гаврилькевич, С. Максименко, Ю.Короцінська, В. Зарицька, О. Іванова, А. Нагорна та ін.), так і в зарубіжній (K. Gratz, J. Gross, S. Koole, L. Roemer та ін.). Ненасильницьке спілкування (ННС) може відігравати важливу роль у процесах емоційної регуляції, проте зв'язок ННС та емоційної регуляції залишається недостатньо вивченим, що зумовлює актуальність представленої роботи.

Ненасильницьке спілкування (ННС) – підхід, розроблений М. Розенбергом на засадах гуманістичної психології та клієнт-центрованого підходу К.Роджерса. Підхід має на меті мирне вирішення конфліктів та розбудову стосунків, де беруться до уваги потреби всіх задіяних сторін. Це передбачає, зокрема, розвиток здатності до співпраці, а також емпатії до себе та інших людей [1].

Метою роботи є теоретичний аналіз наявних досліджень щодо впливу ННС на емоційну регуляцію та/ або пов'язані з нею психологічні явища.

В ході роботи були використані наступні **методи**: аналіз наукової літератури, синтез, порівняння, узагальнення.

Для ознайомлення з наявними дослідженнями щодо Ненасильницького спілкування ми переглядали матеріали, повний текст яких був доступний у відкритому доступі – на платформі ResearchGate а також на сайті Центру

Ненасильницького спілкування (CNVC). В фокусі нашої уваги були роботи, що зосереджувалися на впливі чи зв’язку Ненасильницького спілкування з емоційною саморегуляцією, емпатією, стресостійкості та резильєнтності, а також дотичними явищами і концепціями.

Більшість знайдених нами досліджень, присвяченій цій темі мали квазі-експериментальний дизайн. З них половина проводилися на невеликих вибірках (19–50 учасників), мали короткі інтервенції (1–5 місяців) та/або невеликий обсяг навчання (3-8 годин навчання –тобто, менше, ніж середня тривалість базового вступного тренінгу з ННС (що зазвичай становить 3 дні)). Разом з тим, дослідження проводилися з різними групами людей (іранські дівчата 11-18 років; студенти медсестринської справи; ув’язнені; медичні працівники тощо).

Вивчені роботи виявляють низку значущих ефектів. Зокрема, навчання ННС призвело до суттєвого збільшення рівня самоспівчуття та усвідомленості (майндфулнес) в ув’язнених; також було зафіксовано зворотну кореляцію між кількістю навчальних годин ННС і ступенем вираженості гніву [5].

Щодо емпатії: кілька досліджень демонструють збільшення рівня як когнітивної, так і емоційної емпатії після вивчення ННС, а також зменшення втоми від емпатії, зокрема у медичних працівників [7; 3]. Значне підвищення самооцінки, емпатичних здібностей, міжособистісних стосунків та комунікативної компетентності зафіксоване і в корейських студентів медсестринської справи [6].

Є також дані щодо зв'язку ННС з рівнем стресу: зменшення стресу та тривоги виявлено у підлітків з уразливих соціально-економічних груп [8]. Водночас інше дослідження за участю студентів медсестринської справи не виявило значущого впливу ННС на рівень стресу та резильєнтність [4], що свідчить про суперечливість наявних даних і необхідність подальших досліджень.

Дослідження також фіксують зворотну кореляцію між поведінкою, узгодженою з ННС, та симптомами депресії, а також модеруючий ефект ННС щодо симптомів ПТСР [2]. Зафіксовано й зниження суїцидальних думок у соціально вразливих дівчат-підлітків після навчання ННС [8].

Суттєвим методологічним обмеженням наявних досліджень є те, що більшість інтервенцій є короткими, а в половині випадків вибірки були невеликими (N = 19–50), що обмежує узагальнюваність результатів та не дає можливості побачити ефект тривалої практики.

Таким чином, наявні дослідження вказують на потенційний вплив ННС на вибір копінг-стратегій, рівень емпатії, емоційний інтелект, здатність до вирішення проблем, а також на зворотний зв'язок між практикою ННС та депресією й тривогою. Водночас, невелика кількість досліджень, суперечливість результатів і методологічні обмеження вивчених робіт обумовлюють доцільність подальшого дослідження зв'язку між ННС та емоційною регуляцією.

Література

1. Розенберг М. Ненасильницьке спілкування: мова життя. Харків: Вид-во «Ранок», 2020. 256 с.
2. Huang C. H. O., Lau H. L. N., Yuan G. F., Liu C., Lam S. K. K., Fung H. W. The Moderating Role of Nonviolent Communication in the Relationship Between PTSD and Depressive Symptoms: A Longitudinal Investigation. *Healthcare*. 2025. Vol. 13, No 17. URL: https://www.researchgate.net/publication/395004581_The_Moderating_Role_of_Nonviolent_Communication_in_the_Relationship_Between_PTSD_and_Depressive_Symptoms_A_Longitudinal_Investigation (дата звернення: 01.04.2026).
3. Nosek M., Gifford E., Kober B. Nonviolent Communication (NVC) Training Increases Empathy in Baccalaureate Nursing Students: A Mixed Method Study. *Journal of Nursing Education and Practice*. 2014. Vol. 4, No 10. P. 1–15. URL: https://www.researchgate.net/publication/272658251_Nonviolent_Communication_NVC_training_increases_empathy_in_baccalaureate_nursing_students_A_mixed_method_study (дата звернення: 01.04.2026).
4. Park J.-H., Jung H., Lee Y. H., Choi Y. C., Youn K.-H. Effects of a Nonviolent Communication Education Program on Empathy, Interpersonal Relationships, Stress, and Resilience among Korean Nursing Students. *Iranian Journal of Public Health*. 2025. Vol. 54, No 3. P. 578–588. URL: https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC12051804/ (дата звернення: 01.04.2026).
5. Suarez A., Lee D. Y., Rowe C., Gomez A. A., Murowchick E., Linn P. L. Freedom Project: Nonviolent Communication and Mindfulness Training in Prison. *SAGE Open*. 2014. Vol. 4, No 1. URL: https://journals.sagepub.com/doi/10.1177/2158244013516154 (дата звернення: 27.03.2026).
6. Sung J., Kweon Y. Effects of a Nonviolent Communication-Based Empathy Education Program for Nursing Students: A Quasi-Experimental Pilot Study. *Nursing Reports*. 2022. Vol. 12, No 4. P. 824–835. URL: https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC9680223/ (дата звернення: 27.03.2026).

7. Wacker R., Dziobek I. Preventing Empathic Distress and Social Stressors at Work through Nonviolent Communication Training: A Field Study with Health Professionals. *Journal of Occupational Health Psychology*. 2018. Vol. 23, No 1. P. 141–150. URL: https://www.researchgate.net/publication/311679401_Preventing_Empathic_Distress_and_Social_Stressors_at_Work_Through_Nonviolent_Communication_Training_A_Field_Study_With_Health_Professionals (дата звернення: 27.03.2026).
8. Zandkarimi G., Heshmati-Molaie N. Non-Violent Communication and Its Impact on Suicidal Ideations and Coping with Stress Styles. *Journal of Behavioral and Brain Science*. January 2018. vol. 08. no. 04. P. 147-156. URL: https://www.researchgate.net/publication/324649301_Non-Violent_Communication_and_Its_Impact_on__Suicidal__Ideations_and_Coping_with_Stress_Styles (дата звернення: 27.03.2026).

Галаган О. Б.

здобувачка другого (магістерського) рівня вищої освіти
факультету педагогіки, психології, соціальної роботи та мистецтв
Ніжинського державного університету імені Миколи Гоголя,
м. Ніжин, Україна
Науковий керівник – канд.психол.наук, доцент кафедри загальної та практичної психології Ніжинського державного університету імені Миколи Гоголя
Гетьман Т. О.

МЕНТАЛЬНЕ ЗДОРОВ'Я СТУДЕНТІВ-МЕДИКІВ В УМОВАХ ВІЙНИ

Ментальне здоров’я студентів медичних спеціальностей в умовах війни визначається впливом факторів кризових явищ та рівнем індивідуальної стресостійкості, що підтверджується результатами емпіричного дослідження.

Рівень ментального здоров’я є визначальним показником якості життя та ефективності діяльності людини [1]. В умовах війни психічний стан формується під впливом тривалих стресогенних факторів, що руйнують відчуття безпеки, стабільності та спокою. Для студентів-медиків зазначений вплив додатково ускладнюється особливостями професійної підготовки, що передбачає високий рівень відповідальності та емоційного залучення. Навчальний процес пов’язаний із взаємодією студентів з пацієнтами та ознайомленням із клінічними випадками, що включають хворобу, страждання чи смерть. В умовах війни цей досвід

доповнюється впливом травматичних подій, пов'язаних із наслідками війни та кризовими явищами. Це зумовлює підвищений ризик розвитку тривожних і депресивних станів, емоційного виснаження та психологічних порушень.

В свою чергу, стресостійкість є інтегральною характеристикою особистості, що забезпечує здатність до адаптації в складних умовах життя [2]. Рівень стресостійкості пов'язаний із вираженістю негативних психічних станів і визначає індивідуальні особливості реакції на стрес. У зв'язку з цим, дослідження ментального благополуччя та стресостійкості студентів-медиків в умовах війни має важливе теоретичне та практичне значення, оскільки дозволяє встановити наявність тенденції до взаємозв'язку між рівнем ментального благополуччя та стресостійкістю.

Для виявлення даного взаємозв'язку було проведено емпіричне дослідження, у якому взяли участь 60 студентів КЗ «Новгород-Сіверський фаховий медичний коледж» ЧОР. У вибірку увійшли особи чоловічої та жіночої статі, віком 15–27+ років, 1–4 курсів навчання. У дослідженні використано опитувальник «Індекс благополуччя ВООЗ–5» (WHO–5 Well-Being Index) (адаптація Л. М. Карамушки, К. В. Терещенко, О. В. Креденцер) [3] для визначення рівня ментального благополуччя та тест «Визначення рівня стресостійкості особистості» (авторська методика І. А. Усатова) [4] для визначення рівня стресостійкості.

Результати емпіричного дослідження представлені у вигляді узагальнених статистичних показників.

З метою характеристики вибірки було проаналізовано соціально–демографічні показники респондентів. У дослідженні взяли участь 60 студентів, серед яких 38,3% становили особи жіночої статі та 61,7% – чоловічої. За віковою структурою вибірка представлена респондентами віком 15–17 років (43,3%), 18–20 років (28,3%), 21–23 роки (3,3%), 24–26 років (1,7%) та 27 років і старше (23,3%). За курсом навчання: 1 курс – 11,7%, 2 курс – 55%, 3 курс – 23,3%, 4 курс – 10%.

Отримані результати свідчать про переважання студентів молодших та середніх курсів навчання, що дозволяє оцінити рівень психологічного стану в період адаптації до нових умов та інтенсивного навчального навантаження.

Наступним етапом досліджено рівень ментального благополуччя студентів за методикою «Індекс благополуччя ВООЗ–5» (рис. 1).



Рис. 1 – Результати дослідження рівня ментального благополуччя ВООЗ–5

З рисунку видно, що низький рівень ментального благополуччя (0–40 балів) виявлено у 30% респондентів (18 осіб). Середній рівень (41–62 бали) зафіксовано у 37% студентів (22 особи). Високий рівень ментального благополуччя (63–100 балів) характерний для 33% опитаних (20 осіб).

Таким чином, отримані дані свідчать про переважання середнього та високого рівнів ментального благополуччя у вибірці при наявності суттєвої частки студентів із низькими показниками.

Наступним етапом є дослідження рівня стресостійкості за авторською методикою І. А. Усатова «Визначення рівня стресостійкості особистості» (рис. 2).

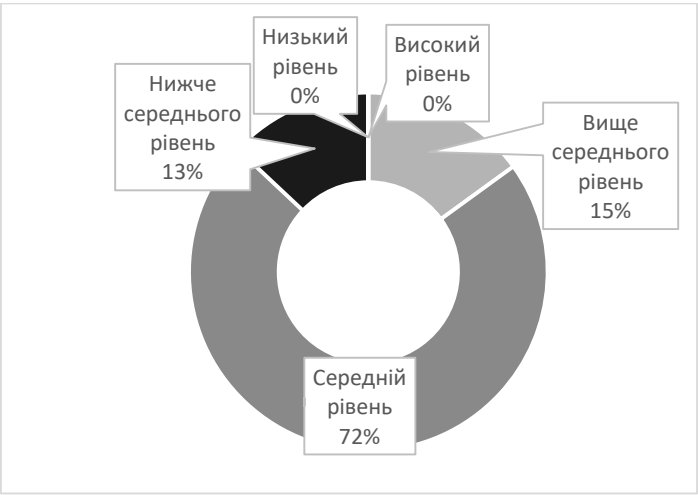


Рис. 2 – Результати дослідження рівня стресостійкості особистості

З рисунку видно, що високий рівень стресостійкості (0–11 балів) та низький рівень стресостійкості (57 і більше балів) серед респондентів не виявлено. Стресостійкість вище середнього рівня (12–23 бали) виявлено у 15% респондентів (9 осіб). Переважна частина студентів (72%, 43 особи) має середній рівень стресостійкості (24–44 бали). Рівень стресостійкості нижче середнього (45–56 балів) зафіксовано у 13% опитаних (8 осіб).

Отримані дані свідчать про переважання середнього рівня стресостійкості у респондентів. Це вказує на наявність базового рівня адаптаційних можливостей у більшості студентів, однак відсутність високого рівня стресостійкості свідчить про недостатній розвиток ресурсів психологічної стійкості до стресових навантажень.

Порівняльний аналіз результатів дослідження рівня ментального благополуччя та стресостійкості студентів показав неоднорідність розподілу показників у вибірці. За шкалою ментального благополуччя (WHO-5) всі рівні представлені приблизно рівномірно: низький рівень становить 30%, середній – 37%, високий – 33%. Це свідчить про варіативність психологічного стану студентів без чітко вираженої домінуючої групи. У структурі стресостійкості переважає середній рівень (72%), тоді як високі показники відсутні, а низькі та нижчі за середні представлені у меншій частці. Це вказує на обмеженість високого рівня психологічної стійкості у вибірці.

Отримані результати свідчать про наявність тенденції до узгодженості між показниками ментального благополуччя та стресостійкості, що проявляється у переважанні середніх значень у структурі обох змінних.

Таким чином, результати емпіричного дослідження свідчать про неоднорідність рівня ментального здоров'я студентів-медиків та переважання середніх показників стресостійкості. Встановлено, що значна частина студентів має знижені або середні показники психологічного благополуччя за відсутності домінування високого рівня стресостійкості.

Отримані дані дозволяють зробити висновок про наявність взаємозв'язку між рівнем ментального здоров'я та стресостійкістю, що підтверджує вихідне положення дослідження. Це вказує на те, що психологічний стан студентів-медиків формується під впливом поєднання кризових факторів та індивідуальних адаптаційних ресурсів.

Література

1. Калашникова Л. В., Руденко Ю. Ю., Руденко С. А. Розуміння сутності ментального здоров'я в контексті комплексного підходу. *Наукові записки. Серія: психологія*. 2024. № 1. С. 74–81. DOI: https://doi.org/10.32782/cusu-psy-2024-1-10

2. Панасенко Е. А., Савіщенко В. М. Стресостійкість особистості в дискурсі психологічних досліджень. *Габітус*. 2024. Вип. 66. С. 31–42. URL: https://habitus.od.ua/journals/2024/66-2024/6.pdf (дата звернення: 10.04.2025).

3. Методики дослідження психічного здоров'я та благополуччя персоналу організацій : психологічний практикум // Л. М. Карамушка, О. В. Креденцер, К. В. Терещенко, В. І. Лагодзінська, В. М. Івкін, О. С. Ковальчук ; за ред. Л. М. Карамушки. Київ : Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 2023. 76 с.
4. Психологічний практикум: визначення рівня стресотійкості особистості (І. А. Усатов). URL: https://www.scribd.com/document/895870834/%D0%9C%D0%B5%D1%82%D0%BE%D0%B4%D0%B8%D0%BA%D0%B0-%D0%A1%D1%82%D1%80%D0%B5%D1%81%D0%BE%D1%81%D1%82%D1%96%D0%B9%D0%BA%D0%BE%D1%81%D1%82%D1%96-Ea30d400-6afc-44de-9644-8aeacc9c037f (дата звернення: 10.04.2025).

Гаркавенко Н.В.
кандидат психологічних наук, доцент кафедри психології
Чернівецького національного університету імені Юрія Федьковича,
м. Чернівці, Україна

ПСИХІЧНЕ ЗДОРОВ'Я МОЛОДІ В УМОВАХ НЕВИЗНАЧЕНОСТІ

Сьогоднішня страшна війна перевернула свідомість всіх українців, зокрема у молодого покоління (підліткового та раннього юнацького віку), яке мріяло, планувало, будувало своє світле майбутнє. Враз обірвалися всі мрії та сподівання. Проєкція на майбутнє або зупинилася, або взагалі зникла. Майже всю молодь охопив страх та невизначеність.

Всі жахіття, які мирні українці пережили та переживають до цих пір, неабияк вплинули не лише на їх психічне здоров'я, а й на вибір професії та ін.

Постійні та регулярні обстріли по мирних містах, переживання за рідних, які залишилися на окупованих територіях, масові втрати мирного населення, погані новини з фронту та ін. примушують молодь надовго залишатися у стресі, депресивних станах. З'являється безсоння, неспокій та безнадія.

Психічне здоров'я людини в умовах війни, пандемії та кризи вивчали та вивчають науковці всього світу. Зокрема українські дослідники А. Курова та С. Мельничук у своїх дослідженнях описують психологічне здоров'я молоді та розробляють особливості його збереження якраз в умовах невизначеності. Є. Базика, М. Білова та Н. Василевська у своїх працях досліджують ментальне здоров'я українців та їх психологічне благополуччя в умовах війни. Ф. Хедлі

(Fritderike Hedley) та ін. із Кембриджського університету звертають увагу на психічне здоров'я підлітків, мозок та когнітивні процеси у в мовах невизначеності.

Емоційне напруження, роздратування, підвищена тривожність, постійне почуття небезпеки переслідують молоде покоління на кожному кроці. Це не лише наслідки війни, це також нестабільні швидко змінювані політичні та економічні реалії. Руйнування соціальних зв'язків, емоційне виснаження, з яким самостійно уже не може справитися молодь, втрата стабільності і найстрашніше – вимушена міграція (у випадку втрати житла чи окупації) – все це призводить до жахливої ситуації. Повна втрата соціальних зв'язків призводить до хронічного стресу, тобто до умов невизначеності [3].

Тому в нових умовах перебування слід неабияк слідкувати за своїм психічним здоров'ям та психологічним благополуччям та цілком готуватися до нових неочікуваних викликів. У таких обставинах саме психологічне благополуччя стає не лише індикатором внутрішньої стійкості, а й запорукою виживання, збереження ментального здоров'я, побудови майбутнього після перемоги. Пошук особистісних та соціальних сенсів, переосмислення життєвих орієнтирів виступають важливими механізмами психологічної підтримки в ситуаціях глибокої невизначеності [2].

Існують об'єктивні та суб'єктивні фактори, що впливають на зниження психічного здоров'я молодих людей : соціальна ізоляція, перенавантаження у навчанні, проблеми, стрес, розчарування, обмежена фізична активність, неправильне харчування, симптоматика психічних розладів. Якщо молодь свідомо ставиться до власного психічного здоров'я, розуміє свої потреби, тоді починається формування правильних звичок, відчуття свого тіла та аналіз цих змін. Тобто з'являється здатність керувати своїми емоціями та власною поведінкою, крім фізичного, з'являється вміння відстежувати свій психічний стан. Важливими є також для молоді знання щодо профілактики психічних захворювань.

Отже, психічне здоров'я визначається не лишена емоційному рівні, але й на когнітивному та особистісному [1]:

емоційний рівень характеризується здатністю до адекватного емоційного реагування відповідно до контексту ситуації;

когнітивний рівень передбачає ефективну обробку інформації, практичне мислення та її практичне застосування;

особистісний рівень визначається самосприйняттям, рівнем самооцінки, здатністю до самопізнання, самореалізації та усвідомленням власної ідентичності у взаємодії із соціальним середовищем.

Тому, усвідомлене ставлення молоді до свого психічного здоров'я та психологічного благополуччя формує сприйняття себе справжнього в кризових умовах та умовах невизначеності.

Література

1. Ментальне здоров'я студентської молоді на четвертий рік війни. Теорія і методика професійної освіти / Балицька А.А., Демченко О.М., Карнацька О.С., Височанський В.В. Випуск 80. Том 1. 2025. С. 65-70.
2. Земляна Ю.А. Вплив періоду невизначеності на психологічне благополуччя особистості. Психологія особистості. Випуск 72. 2025. С. 81-85.
3. Курова А.В. Психологічне здоров'я молоді в умовах невизначеності: соціально-психологічний вимір: монографія/Анастасія Володимирівна Курова; Східноукр.нац. ун-т ім. В.Даля. Київ. 2023. 344 с.

Головата Р.

Здобувачка ІІ курсу другого (магістерського) рівня вищої освіти, спеціальність «Психологія», факультет педагогіки, психології, соціальної роботи та мистецтв
Ніжинського державного університету імені Миколи Гоголя,
м. Ніжин, Україна
Науковий керівник – канд. психол. наук, доцент кафедри загальної та практичної психології Ніжинського державного університету імені Миколи Гоголя **Ковтун А. Ю.**

ДИСОЦІАЦІЯ ЯК ФАКТОР РИЗИКУ СУЇЦИДАЛЬНИХ ДУМОК У ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ ІЗ БОЙОВОЮ ПСИХОЛОГІЧНОЮ ТРАВМОЮ ТА ДОСВІДОМ ПОЛОНУ

Повномасштабне вторгнення Росії в Україну спричинило масштабне зростання психологічної травматизації серед військовослужбовців, зокрема тих, хто пережив бойові дії або перебував у полоні. Серед найпоширеніших психічних розладів, що виникають внаслідок таких переживань, – посттравматичний

стресовий розлад (ПТСР), який нерідко поєднується з дисоціативною симптоматикою: відчуженням від власного тіла, втратою емоційного контакту з реальністю, розривами у пам'яті.

У гострій фазі травми дисоціація виконує захисну функцію – вона дає змогу психіці витримати нестерпне навантаження шляхом часткового «вимкнення» від переживань. Проте коли такий стан закріплюється, він починає перешкоджати переробці травмівного матеріалу й ускладнює терапевтичну роботу. Особливо виражено це проявляється у ветеранів, де бойовий досвід, на відміну від одноразової травми, є тривалим і повторюваним [7].

R. Lanius зі співавторами описують дисоціативний підтип ПТСР, для якого характерне переважання деперсоналізації та дереалізації на тлі зниженої емоційної реактивності та посиленого когнітивного контролю [5]. Такі пацієнти зовні можуть виглядати спокійно й контрольовано, що нерідко ускладнює своєчасне виявлення кризового стану фахівцем.

Взаємозв'язок між дисоціацією та суїцидальними думками зумовлений кількома механізмами. По-перше, емоційне заніміння у поєднанні з внутрішньою порожнечею, втратою сенсу життя та соціальною ізоляцією суттєво підвищує ймовірність формування суїцидальних намірів [4]. По-друге, деперсоналізація – відчуття відчуження від власного тіла та думок – знижує суб'єктивну цінність власного життя, що послаблює природні психологічні бар'єри, які стримують суїцидальну поведінку. По-третє, дисоціативні стани здатні маскувати суїцидальний ризик під час клінічної бесіди: людина може не усвідомлювати або не вербалізувати суїцидальних думок, що утруднює їх своєчасне виявлення.

Досвід полону додає до цієї картини специфічні чинники ризику: переживання безпорадності, приниження, втрати контролю та моральної травми. Ці стани поглиблюють дисоціацію і формують стійке відчуття безнадії – один із найзначущіших предикторів суїцидальної поведінки [2].

Для ілюстрації теоретичних положень наводимо два анонімізовані клінічні приклади. Перший – військовослужбовиця, 30 років, після 2,5 років полону. За результатами діагностики: PCL-5 – 50 балів, DES-II – 36 балів, PHQ-9 – 18 балів. У клінічній картині спостерігалося виражене дисоціативне відключення при наближенні до травматичного матеріалу. Після курсу EMDR-терапії показники суттєво знизились: DES-II – до 18 балів, PCL-5 – до 31 балу, PHQ-9 – до 9 балів. Другий – військовослужбовець, 34 роки, звільнений з полону: PCL-5 – 47 балів, DES-II – 22 бали, PHQ-9 – 13 балів із суїцидальними думками на тлі

дисоціативних проявів. Після розробки індивідуального Crisis Response Plan та курсу пролонгованої експозиційної терапії PCL-5 знизився до 27 балів, DES-II – до 14 балів, суїцидальні думки зникли.

Crisis Response Plan (CRP), розроблений C. Bryan зі співавторами [2], є структурованим індивідуальним планом дій, який формується спільно з клієнтом і застосовується ним самостійно у ситуаціях психологічної кризи. CRP включає: визначення попереджувальних сигналів кризи, внутрішні стратегії саморегуляції, перелік осіб соціальної підтримки та контакти фахівців. На відміну від антисуїцидальних контрактів, CRP базується на співпраці та враховує індивідуальні особливості особи. У роботі з військовослужбовцями цей підхід має додаткові переваги: його структурованість і чіткість відповідають звичному для військових формату інструкцій, а акцент на власній активності клієнта є особливо важливим для ветеранів, які нерідко переживають втрату контролю та автономії.

Водночас при вираженій дисоціативній симптоматиці застосування CRP потребує попереднього стабілізаційного етапу, оскільки дисоціативний стан може ускладнювати доступ людини до власних переживань та ідентифікацію попереджувальних ознак кризи.

Таким чином, дисоціативні прояви у військовослужбовців із бойовою психологічною травмою та досвідом полону є не лише симптомом ПТСР, а й самостійним фактором ризику суїцидальної поведінки. Ефективна робота з цією категорією осіб потребує інтегрованого підходу, що поєднує травмофокусовані методи психотерапії та структуровані інструменти кризового втручання, зокрема Crisis Response Plan. Наведені клінічні ілюстрації підтверджують значущу позитивну динаміку при такому поєднанні.

Література

1. American Psychiatric Association. (2013). Diagnostic and statistical manual of mental disorders (5th ed.). Washington, DC: American Psychiatric Publishing.

2. Bryan, C. J., Mintz, J., Clemans, T. A., Leeson, B., Burch, T. S., Williams, S. R., Maney, E., & Rudd, M. D. (2017). Effect of crisis response planning vs. contracts for safety on suicide risk in U.S. Army soldiers: A randomized clinical trial. Journal of Affective Disorders, 212, 64–72.

3. Ford, J. D., & Courtois, C. A. (2013). Complex PTSD, affect dysregulation, and borderline personality disorder. Borderline Personality Disorder and Emotion Dysregulation, 1(9).

4. Lanius, R. A., Vermetten, E., & Pain, C. (2010). The impact of early life trauma on health and disease: The hidden epidemic. Cambridge University Press.
5. Lanius, R. A., Brand, B., Vermetten, E., Frewen, P., & Spiegel, D. (2012). The dissociative subtype of PTSD: Rationale, clinical and neurobiological evidence. Depression and Anxiety, 29(8), 701–708.
6. Shapiro, F. (2018). Eye movement desensitization and reprocessing (EMDR) therapy: Basic principles, protocols, and procedures (3rd ed.). New York: Guilford Press.
7. van der Kolk, B. (2014). The body keeps the score: Brain, mind, and body in the healing of trauma. New York: Viking.
8. Салюк, М., & Меркулов, М. (2024). Психологічні особливості прояву посттравматичного стресового розладу у військовослужбовців. *Молодий вчений*, 4 (128), 114–119. https://doi.org/10.32839/2304-5809/2024-4-128-42
9. Чорна, В., Серебреннікова, О., Коломієць, В., Гозак, С., Єлізарова, О., Рибінський, М., Ангельська, В., & Павленко, Н. (2023). Посттравматичний стресовий розлад під час повномасштабної війни у військовослужбовців. *Молодий вчений*, 12 (124), 28–39. https://doi.org/10.32839/2304-5809/2023-12-124-28

Горкава Л. П.
Здобувачка І курсу другого (магістерського) рівня вищої освіти, спеціальність «Психологія», факультет педагогіки, психології, соціальної роботи та мистецтв Ніжинського державного університету імені Миколи Гоголя, м. Ніжин, Україна
Науковий керівник – канд. психол. наук, доцент кафедри загальної та практичної психології Ніжинського державного університету імені Миколи Гоголя **Пісоцький О. П.**

ПРОБЛЕМА КОГНІТИВНОГО РОЗВИТКУ МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ З РАС

Проблема когнітивного розвитку молодших школярів із розладами аутистичного спектра (РАС) характеризується вираженою нерівномірністю формування психічних процесів та специфічністю пізнавальної діяльності. На відміну від типового розвитку, інтелектуальний профіль таких дітей часто має мозаїчний характер, де високі показники в одних сферах поєднуються зі значним дефіцитом в інших. У контексті особистісного розвитку когнітивні особливості

стають визначальним фактором, що впливає на формування самосвідомості та здатності до соціальної адаптації в освітньому просторі. Труднощі в обробці сенсорної інформації та обмеженість операційної пам'яті створюють бар'єри для успішного засвоєння навчальних програм. Важливо розуміти, що когнітивна сфера дитини з РАС не просто відстає в розвитку, а функціонує за особливими закономірностями суб'єктивного сприйняття світу. Тому корекційно-розвиткова робота має бути спрямована не лише на тренування функцій, а й на гармонізацію цілісної структури особистості [9, с. 7].

Розвиток мислення у молодшому шкільному віці при РАС відзначається домінуванням наочно-образних форм та значними труднощами в опануванні абстрактно-логічних операцій. Дитина часто фокусується на несуттєвих деталях об'єктів, що перешкоджає формуванню цілісних понять та узагальнень. У структурі особистісного розвитку цей когнітивний стиль призводить до фрагментарності уявлень про соціальні відносини та власне місце в них. Несформованість механізмів центральної когеренції заважає дитині інтегрувати окремі епізоди життєвого досвіду в єдиний наратив. Особистісне зростання у такому разі потребує спеціального педагогічного супроводу для побудови логічних зв'язків між діями та їхніми наслідками. Процес формування внутрішнього плану дій стає базою для виховання відповідальності та самостійності в повсякденному житті [2, с. 37].

Увага та пам'ять дітей із РАС мають специфічну вибірковість, що безпосередньо впливає на динаміку їхнього особистісного самовизначення. Схильність надмірного фокусування на обмеженому колі інтересів може сприяти розвитку спеціальних здібностей, але одночасно звужує соціальний кругозір. Розвиток особистості гальмується через низьке переключення уваги, що сприймається оточенням як впертість або небажання взаємодіяти. Когнітивний дефіцит у сфері моделювання психічного стану іншого заважає дитині будувати емпатійні зв'язки з однолітками. Це призводить до соціальної ізоляції, яка стає перешкодою для повноцінного розвитку комунікативної сфери та емоційного інтелекту. Корекція когнітивних процесів у цьому віці повинна слугувати містком до розширення соціальної компетентності особистості [3, с. 133].

Мовленнєвий розвиток як складник когнітивної сфери при аутизмі має глибокий вплив на формування внутрішнього діалогу та саморегуляцію. Молодші школярі часто демонструють механічне використання мови без розуміння її комунікативної та прагматичної цінності. Труднощі з усвідомленням

мовних метафор та прихованих смислів обмежують можливості особистісного розвитку через літературу та мистецтво. Особистісна ідентичність дитини формується в умовах обмеженого вербального обміну, що ускладнює вираження власних потреб та емоцій. Своєчасна підтримка вербального інтелекту сприяє зниженню рівня тривожності та агресивності в поведінці дитини. Розвиток мовлення стає інструментом, за допомогою якого дитина виходить із самоізоляції та залучається до спільної діяльності [11, с. 15].

Проблема особистісного розвитку молодших школярів із РАС тісно пов'язана з дефіцитом виконавчих функцій, що відповідають за планування та контроль. Когнітивна негнучкість заважає дитині адаптуватися до змін у шкільному розкладі, викликаючи гострі стресові реакції. Розвиток суб'єктності особистості в таких умовах потребує чіткого структурування зовнішнього середовища як зовнішньої опори для внутрішньої саморегуляції. Подолання імпульсивності та розвиток здатності до передбачення результатів своєї діяльності є ключовими завданнями цього періоду. Навчання дитини методам самоконтролю сприяє зміцненню вольової сфери та підвищенню впевненості у власних силах. Отже, когнітивна підтримка виконавчих функцій є фундаментом для формування життєвої стійкості особистості [8, с. 5].

Сприйняття часу та простору у дітей з аутизмом часто є викривленим, що впливає на організацію їхнього життєвого шляху. Несформованість часової перспективи заважає дитині усвідомлювати послідовність подій власної біографії та планувати майбутнє. У контексті особистісного розвитку це виявляється у відсутності цілісного образу майбутнього Я, що знижує мотивацію до навчання. Використання візуальних розкладів та маркерів часу допомагає дитині впорядкувати хаотичний світ зовнішніх стимулів. Розвиток просторового мислення сприяє кращій орієнтації в соціальному середовищі та зменшує відчуття незахищеності. Стабільність когнітивних орієнтирів створює передумови для емоційної врівноваженості та гармонійного зростання особистості [6, с. 27].

Емоційно-вольова незрілість, зумовлена когнітивними порушеннями, перешкоджає формуванню адекватної самооцінки у молодших школярів. Дитина з РАС часто не може порівняти свої досягнення з результатами інших через дефіцит соціального порівняння. Особистісний розвиток вимагає спеціального акценту на успіхах дитини для подолання почуття неповноцінності, що виникає через труднощі у навчанні. Когнітивна переробка емоційного досвіду дозволяє

дитині краще розуміти причини власних афективних спалахів. Розвиток здатності до самоаналізу стає основою для формування позитивної Я-концепції навіть за наявності психофізичних обмежень. Важливо навчити дитину бачити свої особливості не як недоліки, а як частину унікальної особистості [7, с. 156].

Вплив сім'ї на когнітивний розвиток дитини з РАС є вирішальним фактором, що визначає траєкторію її особистісного поступу. Батьки виступають первинними інтерпретаторами реальності, допомагаючи дитині долати когнітивні бар'єри у сприйнятті світу. Особистісний розвиток дитини значною мірою залежить від здатності близьких дорослих створювати умови для інтелектуальної стимуляції. Емоційне прийняття дитини з її когнітивними особливостями формує базову довіру до світу, необхідну для подальшого росту. Когнітивний розвиток у межах сімейної взаємодії набуває характеру спільного пошуку смислів та засобів комунікації. Таким чином, родинне середовище стає ресурсом для компенсації інтелектуальних труднощів та зміцнення ідентичності [4, с. 133].

Інклюзивне освітнє середовище ставить перед когнітивною сферою дитини з РАС високі вимоги до адаптації та гнучкості. Взаємодія з нормативно розвиненими однолітками стимулює розвиток імітаційних здібностей, які часто є порушеними при аутизмі. Особистісний розвиток в інклюзії відбувається через подолання егоцентричної позиції в умовах групової діяльності. Когнітивна підтримка з боку асистента вчителя допомагає дитині орієнтуватися у складних правилах соціальної гри. Розвиток комунікативної толерантності однолітків створює поле безпеки для розкриття інтелектуального потенціалу дитини з РАС. Тільки за умови когнітивної доступності навчального матеріалу можливий справжній особистісний прогрес дитини в школі [1, с.98].

Ігрова діяльність залишається важливим засобом когнітивного та особистісного розвитку в молодшому шкільному віці при РАС. Схильність до стереотипних ігор обмежує розвиток уяви, що є необхідною умовою для творчого самовираження особистості. Педагогічна робота повинна бути спрямована на розширення ігрового репертуару та залучення дитини до сюжетно-рольових ігор. Розвиток здатності до символізації в грі сприяє опануванню знаковими системами та абстрактним мисленням. Особистісний розвиток у грі виявляється у спробах дитини приміряти на себе різні соціальні ролі в безпечних умовах. Трансформація гри з механічного повторення на творчий процес є ознакою якісного стрибка в психічному розвитку [10, с.5].

Завершуючи аналіз, варто зазначити, що когнітивний розвиток молодших школярів із РАС є фундаментом для їхнього подальшого особистісного самозвершення [5, с. 46]. Інтеграція інтелектуальних, емоційних та вольових компонентів дозволяє дитині досягти максимально можливого рівня соціальної автономії. Особистісний розвиток постає як шлях подолання внутрішньої закритості через розвиток пізнавальної активності та інтересу до світу. Корекційна допомога повинна мати системний характер, враховуючи взаємозалежність когнітивних функцій та особистісних якостей. Відкритість дитини до нового досвіду та її здатність до взаємодії є головними індикаторами успішності розвитку. Таким чином, когнітивна сфера є не просто об'єктом корекції, а живим інструментом розгортання людського потенціалу в дитині з аутизмом.

Література

1. Островська К. О. Психолого-педагогічний супровід дітей з розладами аутичного спектра в умовах інклюзивної освіти. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 19: Корекційна педагогіка та спеціальна психологія.* 2018. Вип. 35. С. 98–105.
2. Островська К. О. Соціально-психологічна адаптація дітей з аутизмом: монографія. Львів: Тріада плюс, 2017. 380 с.
3. Скрипник Т. В. Особливості когнітивної сфери дітей з аутизмом. *Актуальні проблеми психології.* 2015. Т. 12, Вип. 21. С. 132–141.
4. Скрипник Т. В. Системно-феноменологічний підхід до діагностики та корекції розвитку дітей з аутизмом. *Психологія і особистість.* 2016. № 1. С. 205–216.
5. Сухіна І. В. Когнітивний розвиток дітей з особливими освітніми потребами. *Психолого-педагогічний супровід дітей з ООП в умовах інклюзії.* 2017. Вип. 4. С. 45–52.
6. Тарасун В. В. Діагностика та корекція когнітивного розвитку дітей з розладами аутичного спектра. Київ: Видавництво НПУ ім. М. П. Драгоманова, 2015. 264 с.
7. Хворова Г. М. Формування позитивної самооцінки молодших школярів з розладами аутистичного спектра в інклюзивному класі. *Габітус*. 2020. Вип. 18, т. 2. С. 156–161.
8. Шеремет М. К. Корекційно-розвиткова робота з дітьми з розладами аутичного спектра. Київ: Слово, 2018. 320 с.

9. Шульженко Д. І. Основи психологічної корекції аутистичних розладів у дітей. Київ: Видавничий дім «Слово», 2016. 256 с.
10. Шульженко Д. І. Психологічна допомога аутичній дитині: монографія. Київ : Слово, 2015. 272 с.
11. Шульженко Д. І. Соціалізація дітей з аутизмом в умовах нової української школи. *Корекційна педагогіка та спеціальна психологія.* 2019. № 3. С. 14–22. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Nchnpu_19_2019_3_4 (дата звернення: 26.04.2026).

Горох М.В.

здобувачка ІІ курсу другого (магістерського) рівня вищої освіти, спеціальність «Психологія», факультету педагогіки, психології, соціальної роботи та мистецтв Ніжинського державного університету імені Миколи Гоголя, м. Ніжин, Україна

Науковий керівник – канд. психол. наук, доцент кафедри загальної та практичної психології
Ніжинського державного університету імені Миколи Гоголя

Кресан О. Д.

РОЛІ ЖЕРТВИ ТА АГРЕСОРА В СИТУАЦІЇ БУЛІНГУ ЯК ФОРМИ ТВОРЧОЇ АДАПТАЦІЇ В ТЕОРІЇ ГЕШТАЛЬТ-ТЕРАПІЇ

Проблематика булінгу набуває глибшого змісту, якщо розглядати її не лише як прояв повторюванної агресії, а і як результат різних способів адаптації до соціального середовища. У гештальт-терапії поведінка розуміється як форма творчої адаптації, тобто як спосіб, за допомогою якого індивід намагається впоратися з напругою взаємодії. У цьому контексті ролі агресора і жертви можна розглядати як різні варіанти відповіді на умови поля, що склалися. Булінг, таким чином, постає як процес, у якому ці адаптації взаємодіють і закріплюються у вигляді стійкої структури відносин.

Ключовим для такого аналізу є поняття творчої адаптації. У гештальт-терапії воно означає здатність організму знаходити спосіб збереження цілісності у взаємодії з середовищем, навіть якщо умови є фруструючими або травматичними [2]. Творча адаптація не гарантує «здорового» чи соціально прийнятного результату, вона лише вказує на те, що поведінка має функцію виживання або стабілізації у конкретному полі. Саме тому навіть деструктивні

патерни, такі як агресія чи віктимність, розглядаються не як помилки, а як колись ефективні способи регуляції контакту.

Розвиваючи це положення, Джанні Франчесетті підкреслює, що будь-який симптом не належить виключно індивіду, а виникає на межі контакту як феномен поля [5]. Це означає, що агресор і жертва не є ізольованими носіями певних рис, а формуються як взаємопов'язані позиції в конкретній конфігурації взаємодії. Поле «потребує» певної організації, і ролі є способом її стабілізації.

У цьому сенсі агресія може розглядатися як форма творчої адаптації, що виникає у відповідь на досвід безсилля, хаосу або втрати впливу. Якщо у попередньому досвіді суб'єкт стикався з неможливістю задовольнити власні потреби через діалогічний контакт, він може сформувати спосіб взаємодії, заснований на примусовому встановленні контролю. Така поведінка дозволяє швидко структурувати поле, замість невизначеності з'являється чітка ієрархія, у якій агресор займає домінуючу позицію.

З точки зору теорії контакту це можна розглядати як специфічну деформацію межі контакту, де замість взаємного регулювання відбувається її експансія за рахунок іншого. Агресор ніби «прориває» межу, не витримуючи напруги зустрічі з Іншим як окремим суб'єктом. У термінах гештальт-терапії це може бути пов'язано з порушенням процесів усвідомлення та асиміляції досвіду, коли інший сприймається не як автономна фігура, а як об'єкт для регуляції власного стану [1]

Водночас роль жертви також є формою творчої адаптації, але з протилежною спрямованістю. Якщо досвід взаємодії пов'язаний із перевантаженням, відкиданням або небезпекою, організм може обрати стратегію мінімізації контакту. Це проявляється у звуженні межі контакту, зниженні активності, уникканні конфронтації. Така позиція дозволяє зменшити інтенсивність переживань і уникнути ескалації, але водночас фіксує суб'єкта у підпорядкованій ролі.

Франчесетті розглядає подібні феномени як способи організації поля, у яких симптом виконує функцію стабілізації [4]. У випадку булінгу агресор і жертва разом утворюють певну рівновагу, де один забезпечує активне структурування поля, а інший його пасивну стабілізацію через прийняття підпорядкованої позиції. Таким чином, обидві ролі є взаємозалежними і підтримують одна одну.

Додатково цей процес можна зрозуміти через концепцію організмічної саморегуляції. У класичній теорії гештальт-терапії передбачається, що організм

прагне до задоволення актуальних потреб через контакт із середовищем. Якщо цей процес блокується, виникають фіксовані способи реагування, які замінюють гнучку регуляцію [1]. У випадку агресора потреба у визнанні або впливі задовольняється через домінування, тоді як у жертви потреба у безпеці через уникання.

Важливим є те, що ці стратегії не виникають випадково. Вони формуються на основі попереднього досвіду контакту. Якщо в історії взаємодії суб'єкта агресія виявлялася ефективним способом досягнення результату, вона закріплюється як домінуюча стратегія. Якщо ж досвід свідчить про небезпеку активного самовираження, формується тенденція до зниження активності. Таким чином, різні ролі є результатом різних траєкторій адаптації в полі.

З позиції сучасної гештальт-терапії, зокрема польової перспективи, важливо підкреслити, що жодна з цих ролей не може бути зрозуміла поза контекстом. Як зазначає Франчесетті та співавтори, симптом є не властивістю індивіда, а подією поля [5]. Це означає, що зміна окремого учасника без зміни поля не призводить до стійких змін, оскільки саме поле відтворює відповідні ролі.

Таким чином, булінг можна розглядати як форму ригідної організації контакту, в якій агресор і жертва є полярними, але взаємопов'язаними формами творчої адаптації. Агресія і віктимність виконують функцію регуляції напруги в полі, але водночас обмежують можливість розвитку більш гнучких і діалогічних способів взаємодії. У цьому контексті теоретичне осмислення булінгу в гештальт-парадигмі дозволяє перейти від індивідуалізуючого підходу до аналізу системи взаємодії. Ролі перестають розглядатися як фіксовані характеристики і постають як процесуальні феномени, що виникають і підтримуються в полі.

Література:

1. Perls F., Hefferline R., Goodman P. Gestalt Therapy: Excitement and Growth in the Human Personality. New York: Julian Press, 1951.
2. Perls F. Gestalt Therapy Verbatim. Lafayette, CA: Real People Press, 1969.
3. Perls F. In and Out the Garbage Pail. Lafayette, CA: Real People Press, 1969.
4. Francesetti G. Fundamentals of Phenomenological-Gestalt Psychopathology. Milano: FrancoAngeli, 2015.
5. Francesetti G., Gecele M., Roubal J. Gestalt Therapy in Clinical Practice: From Psychopathology to the Aesthetics of Contact . Milano: FrancoAngeli, 2013.

Гостар Я. В.

Здобувачка І курсу другого (магістерського) рівня вищої освіти, спеціальність «Психологія», факультет педагогіки, психології, соціальної роботи та мистецтв Ніжинського державного університету імені Миколи Гоголя, м. Ніжин, Україна

Науковий керівник – канд. психол. наук, доцент кафедри загальної та практичної психології Ніжинського державного університету імені Миколи Гоголя **Литовченко Н. Ф.**

АДАПТАЦІЯ ПЕРШОКЛАСНИКІВ ДО ШКОЛИ У КОНТЕКСТІ ПРОБЛЕМИ ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я

Адаптація – це складне соціально- зумовлене явище, що охоплює три рівні адаптивної поведінки дитини: біологічний, психологічний і соціальний із провідною роллю останнього [1, с. 5]. Зокрема процес адаптації першокласників відбувається на всіх її *рівнях*: біологічному (пристосування до нового режиму навчання й життя); психологічному (прийняття нової системи вимог, пов'язаних виконанням навчальної діяльності); соціальному (входження до учнівського колективу).

Період адаптації дитини-першокласника до школи може тривати два-три тижні, інколи до півроку. Адаптаційний період залежить від багатьох чинників, а саме: індивідуальних особливостей дитини; характеру взаємостосунків з іншими; типу навчального закладу (рівень складності освітньої програми); ступеня підготовленості дитини до шкільного життя.

Науковці виділяють такі *чинники,* що впливають на успішну адаптацію дитини до школи: *функціональна готовність* до початку систематичного навчання (організм дитини має бути функціонально готовий, тобто досягти такого рівня розвитку окремих органів і систем, щоб адекватно реагувати на дії зовнішнього середовища); рівень тренованості адаптаційних механізмів (першокласники, які відвідували раніше дитячий садок, значно легше адаптуються до школи (навантажень, режиму), ніж ті діти, які не відвідували, які не звикли до тривалого перебування у дитячому колективі); рівень фізичного розвитку і здоров'я; працездатність і витривалість; психологічна готовність.

Психологічна готовність до шкільного навчання передбачає: *інтелектуальну готовність* (рівень розвитку пізнавальних процесів (увага, пам'ять,

мислення, уява, мовлення); уміння порівнювати, узагальнювати, робити прості висновки, зосереджуватись на завданні, початкові навчальні навички (слухати інструкцію, виконувати завдання); *особистісну готовність*: *мотиваційну* (дитина хоче йти до школи, є інтерес до навчання)*, комунікативну (соціальну)*: вміння дитини спілкуватися, працювати з учителем і дітьми; *емоційно-вольову* (контроль емоцій, витримка, вміння чекати, доведення справ до кінця, подолання труднощів). Також важливу роль в адаптації дитини до школи відіграє організація рухової активності (як фізична готовність): рухова активність – найбільш ефективний спосіб вчасного запобігає стомлюваності, підтримки високої працездатності [2, с. 232].

Важливими у адаптації дитини до школи є низка умов, серед яких: соціальні (особливості життя дитини в сім'ї: психологічна атмосфера, взаємостосунки між батьками, стиль виховання, статус дитини тощо); вік початку систематичного навчання; раціональна організація навчальних занять і режиму дня, без яких неможливо зберегти здоров'я дітей протягом навчального року; відповідність режиму навчальних занять, методів викладання, змісту і насиченості навчальних програм, умов зовнішнього середовища віковим можливостям першокласників.

Чинники, які зумовлюють високий рівень адаптації наступні: адекватне усвідомлення свого статусу в групі ровесників, правильні методи виховання в сім'ї; відсутність конфліктної ситуації в сім'ї; відсутність у сім'ї конфліктів через алкоголізм; високий рівень освіти батька, матері; функціональна готовність до навчання в школі, шкільна зрілість; високий статус дитини в групі до вступу в 1 клас; задоволення від спілкування з дорослими; позитивний стиль ставлення до дітей з боку вихователя і вчителя під час підготовчого періоду [5, с. 35].

Дослідники виділяють такі *типи адаптації як* соціальний, шкільний, психологічний, фізичний [3, с. 275]. Так, соціальну адаптацію слід вважати процесом активного пристосування до умов соціального середовища через прийняття і засвоєння норм та правил поведінки, цілей та цінностей, прийнятих у суспільстві. Натомість шкільна адаптація – процес пристосування дитини до умов шкільного життя, засвоєння його правил та норм, опанування пізнавальною діяльністю, засвоєння потрібних навчальних знань, картини світу. Водночас у діяльності шкільних психологів цей термін використовується і для опису різних навчальних і виховних проблем і труднощів. Як зазначають вчені, ефективність

адаптаційного процесу дитини до навчання буде визначати успішність учіння, збереження психічного й фізичного здоров'я.

Г. Крупник розглядає шкільну адаптацію як складний процес, який поєднує адаптацію функціональну, навчальну та соціально-психологічну. Під *функціональною адаптацією* автор розуміє пристосування організму дитини до навчальних навантажень. Під *навчальною* – пристосування до умов навчання в освітніх закладах. Щодо *соціально-психологічної адаптації*, то її визначають як найоптимальніше пристосування дитячої психіки до умов шкільного середовища через засвоєння і прийняття цілей, цінностей, норм і правил поведінки, прийнятих у цьому середовищі Під *психічною адаптацією* науковець розуміє процес взаємодії особистості із середовищем, у ході якого вона враховує його особливості, активно впливає на нього та забезпечує задоволення своїх потреб і реалізацію значущих цілей [4, с. 255].

Т. Дуткевич наголошує на певних труднощах, які виникають у процесі соціально-психологічної адаптації дитини до шкільного навчання. Серед них – зміна звичного режиму життя. У цьому випадку дорослий має чітко пояснювати вимоги та доброзичливо контролювати їх виконання, спираючись переважно на схвалення дій дитини. Іншою важливою складністю є особливості взаємин з учителем. На відміну від вихователя дошкільного закладу, учитель займає іншу позицію, адже він оцінює насамперед результати діяльності учня, а не його особистість [2, С. 241].

Таким чином, адаптація є активним процесом пристосування дитини, зокрема першокласника до нових умов життя, до нового середовища, колективу ровесників, вчителя. Шкільна адаптацію є складним процесом, який поєднує адаптацію функціональну, навчальну та соціально-психологічну. У цей період дитина особливо потребує психологічної підтримки та допомоги з боку педагогів і дорослих. Від ефективності процесу шкільної адаптації суттєво залежать не лише успішність навчальної діяльності першокласників, а також і збереження їх фізичного та психічного здоров'я.

Література

1. Адаптація дитини до школи/ упоряд. С. Максименко, К. Максименко, О. Главник. Київ: Мікрос СВС, 2003. 111 с.

2. Дуткевич Т. В. Дитяча психологія: навч. посіб. Київ: Центр учбової л-ри, 2012. 424с.

3. Лемешева Т. Є., Подавільнікова І. М. Етапи соціалізації дитини: підготовка

до школи та адаптація першокласників. *Таврійський вісник освіти*. 2013. №4. С. 270-278.
4. Крупник Г. А. Особливості психологічного супроводу адаптації першокласників до навчального процесу. *Таврійський вісник освіти.* 2014. №2 (46). С. 251-257.
5. Максим О. В. Вплив психічних станів учнів на процес адаптації першокласників. *Нові технології навчання.* Київ: Інститут інноваційних технологій і змісту освіти. МОН України. 2012. Вип.72. С. 34-40.

Грицай Ю.В.
Здобувач ІІ курсу другого (магістерського) рівня вищої освіти, спеціальність «Психологія», факультет педагогіки, психології, соціальної роботи та мистецтв Ніжинського державного університету імені Миколи Гоголя,
м. Ніжин, Україна
Науковий керівник – канд.психол.наук, доцент кафедри загальної та практичної психології Ніжинського державного університету імені Миколи Гоголя
Гетьман Т. О.

ПСИХОЛОГІЧНА ДЕТЕРМІНОВАНІСТЬ ТРУДНОЩІВ РЕІНТЕГРАЦІЇ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ В ЦИВІЛЬНЕ ЖИТТЯ

Актуалізація проблеми повернення військовослужбовців до цивільного життя в сучасних умовах зумовлена не лише масштабами соціальних змін, а й специфікою досвіду, набутого в умовах бойових дій. Реінтеграція в цьому контексті постає як складний багаторівневий процес, що охоплює не тільки відновлення соціально-професійного функціонування, але й глибинну трансформацію психологічних механізмів регуляції поведінки, емоцій та ідентичності особистості.

Перехід від військової до цивільної системи взаємодії супроводжується зміною нормативних структур, у межах яких функціонує індивід. Військове середовище характеризується високим рівнем регламентованості, ієрархічністю та передбачуваністю, тоді як цивільне життя передбачає варіативність поведінкових стратегій, автономію та необхідність самостійного прийняття рішень. Така зміна контексту нерідко спричиняє дезорганізацію звичних адаптивних механізмів і підвищення рівня внутрішньої напруги.

Психологічні наслідки бойового досвіду формуються під впливом тривалого стресового навантаження, що включає постійну загрозу життю, дефіцит часу на прийняття рішень і переживання втрат. У межах стресової парадигми доведено, що за умов хронічного впливу стресорів без належного відновлення відбувається виснаження адаптаційних ресурсів, що проявляється у зниженні працездатності, емоційній нестабільності та підвищеній уразливості до тривожних і депресивних станів [1]. Механізми, які забезпечували виживання в екстремальних умовах, у мирному середовищі можуть трансформуватися в дезадаптивні реакції, зокрема у вигляді гіперпильності, імпульсивності та труднощів емоційної саморегуляції [2].

Суттєве місце в структурі наслідків бойового досвіду займають посттравматичні прояви, що включають нав'язливі спогади, уникання травматичних стимулів та стійке відчуття загрози. Вказані феномени обмежують соціальну активність, звужують поведінковий репертуар та ускладнюють інтеграцію в повсякденне життя. У прикладних дослідженнях такі стани піддаються операціоналізації через стандартизовані психодіагностичні інструменти, що дозволяє перейти від описових характеристик до емпірично верифікованих показників [3].

Психоемоційний компонент адаптації характеризується поєднанням тривожних і депресивних тенденцій, що знижують загальний рівень життєвої активності. Зміни в афективній сфері супроводжуються порушеннями концентрації уваги, втратою інтересу до звичних форм діяльності та зниженням мотивації. Водночас трансформація емоційної регуляції впливає на характер соціальної взаємодії, сприяючи униканню контактів, зниженню довіри та підвищенню конфліктності [4].

Окремим напрямом аналізу виступає трансформація соціальної ідентичності, що відбувається в умовах втрати військового статусу та необхідності інтеграції в нові соціальні ролі. Відсутність чітких орієнтирів і невизначеність майбутнього можуть зумовлювати відчуття дезорієнтації та знецінення попереднього досвіду, що, у свою чергу, підвищує ризик фрустраційних реакцій і ускладнює процес адаптації [4].

Професійний вимір реінтеграції також набуває психологічного значення, оскільки включає необхідність переосмислення власної компетентності та пошуку нової професійної траєкторії. Відсутність прямої відповідності між військовими та цивільними спеціальностями ускладнює процес працевлаштування і може

сприяти формуванню почуття невпевненості, зниження самооцінки та втрати суб'єктивного контролю над життєвою ситуацією [1].

Сімейна система виступає важливим фактором, що визначає характер адаптації. З одного боку, вона забезпечує емоційну підтримку та стабілізацію, з іншого – може провокувати напругу за умови збереження жорстких або неадаптованих моделей взаємодії. Ефективна реінтеграція передбачає зміну комунікативних стратегій, перегляд ролей та формування нових форм довіри в межах сімейних відносин [2].

Додатковим бар'єром адаптації є зниження рівня довіри до цивільних інституцій, що зумовлюється невідповідністю між очікуваннями, сформованими у військовому середовищі, та реальними умовами функціонування соціальних систем. Фрагментарність програм підтримки та недостатня координація між інституціями посилюють відчуття невизначеності, що може призводити до відмови від використання доступних ресурсів допомоги [3].

Узагальнюючи, доцільно виділити такі основні групи труднощів реінтеграції: психофізіологічні (виснаження, порушення сну), психоемоційні (тривожні та депресивні прояви), посттравматичні (нав'язливі спогади, уникання), соціально-комунікативні (конфліктність, недовіра), професійні (невизначеність кар'єрної траєкторії) та інституційні (обмежена ефективність системи підтримки). Їх взаємодія формує комплексний характер адаптаційних труднощів і потребує системного підходу до їх подолання.

Отже, реінтеграція військовослужбовців у цивільне середовище є складним процесом, детермінованим як індивідуальними психологічними особливостями, так і характеристиками соціального контексту. Ефективність адаптації залежить від узгодженості державних механізмів підтримки, доступності психологічної допомоги та здатності особистості до перебудови поведінкових і когнітивних стратегій у нових умовах функціонування.

Література

1. Selye H. Stress without distress. New York : Signet, 1974. 193 p. Shakespeare-Finch, J., Schweitzer, R. D., King, J. & Brough, M. Distress, Coping, and Posttraumatic Growth in Refugees From Burma, *Journal of Immigrant & Refugee Studies*, 12:3, 2014. 311-330. URL: https://doi.org/10.1080/15562948.2013.844876
2. Ложкін Г. Психологічне супроводження діяльності військовослужбовців в екстремальних умовах: навч. посіб. Житомир: ЖВІРЕ, 2012. 273 с.

3. Кісарчук З., Омельченко Я., Лазос Г., Литвиненко Л., Царенко Л. Психологічна допомога постраждалим внаслідок кризових травматичних подій: методичний посібник за ред. З. Кісарчук. К., 2015. 207 с.
4. Сасько О. Відверто та об'єктивно щодо адаптації військовослужбовців звільнених в запас. URL: http://defenceua.com/index.php/statti/1093-vidverto-ta-obyektyvno-shchodo-adaptatsiyiviyskovosluzhbovtsiv-zvilnenykh-v-zapas

Гурин А.В
Здобувачка IV курсу першого (бакалаврського) рівня вищої освіти, спеціальність «Психологія», факультет педагогіки, психології, соціальної роботи та мистецтв Ніжинського державного університету імені Миколи Гоголя, м. Ніжин, Україна
Науковий керівник – канд.психол.н., доцент кафедри загальної та практичної психології Ніжинського державного університету імені Миколи Гоголя **Кресан О.Д.**

СПЕЦИФІКА ШКІЛЬНОЇ ТРИВОЖНОСТІ В УМОВАХ ДИСТАНЦІЙНОГО НАВЧАННЯ

Шкільна тривожність є багатогранним психологічним феноменом, що виступає фундаментальною ознакою дезадаптації дитини в освітньому середовищі. Вона чинить деструктивний вплив на всі сфери життєдіяльності учня включаючи академічну успішність, когнітивне функціонування, міжособистісну комунікацію та загальний рівень психосоматичного здоров'я [6].

Адаптація до освітнього середовища потребує від дитини значних енергетичних та психологічних витрат. Коли ці витрати перевищують адаптаційний потенціал виникає стан напруження, що трансформується у шкільну тривожність. Дослідниця А. Прихожан виділяє три основні види тривожності, що тісно пов'язані із процесом навчання: безпосередньо шкільна тривожність (ситуації успіху/невдачі в навчальній діяльності), самооцінна тривожність (сприйняття власних компетенцій) та міжособистісна тривожність (процес взаємодії з педагогами та однолітками) [6].

Тип сім'ї відіграє критичну роль у формуванні адаптивних механізмів. У повних сім'ях 58,3% учнів не відчувають соціального стресу, тоді як у неповних

сім'ях цей показник значно нижчий, а рівень тривожності перед публічною перевіркою знань сягає 37,4%. Це пояснюється тим, що в неповних сім'ях дитина часто відчуває дефіцит емоційної підтримки та захищеності, що робить будь-яку навчальну невдачу загрозою для її нестабільної самооцінки [6].

Розвиток тривожності в цифровому освітньому середовищі зумовлений комплексом внутрішніх психологічних механізмів, які викривляють сприйняття реальності та виснажують адаптивні ресурси учнів: когнітивні викривлення, зокрема катастрофізація; ефект «публічності» онлайн-взаємодії, що посилює страх соціальної оцінки та спрямовує когнітивні ресурси на самомоніторинг замість навчальної діяльності; зниження суб'єктивного контролю через технічну нестабільність формує відчуття безпорадності та підвищує рівень стресу. У поєднанні з дефіцитом емоційної саморегуляції та самозвинуваченням це сприяє посиленню тривожності, академічного вигорання й формуванню негативного ставлення до навчання [7].

Дистанційне навчання має ряд особливостей, які можуть виступати стресогенними факторами:

обмежена соціальна взаємодія з однолітками;

зниження емоційного контакту з учителем;

технічні труднощі (нестабільний інтернет, проблеми з платформами);

підвищена відповідальність за самостійне навчання;

відсутність чіткої структури навчального дня [8].

Ефективність дистанційного навчання значною мірою визначається особливостями його організації, які впливають як на навчальні досягнення так і на емоційне благополуччя учнів. Організація дистанційного навчання потребує не лише належного технічного забезпечення, а й формування психологічно безпечного та підтримувального освітнього середовища [3].

В умовах дистанційного навчання роль учителя є значущою у розвитку шкільної тривожності оскільки він виступає регулятором емоційного стану учнів: автономно-підтримуючий стиль взаємодії знижує тривожність і підвищує мотивацію тоді як контролюючий лише посилює напруження. За відсутності невербальних сигналів ключового значення набуває якісний зворотний зв'язок, а рівень залученості учнів залежить від емоційного контакту з учителем [9].

Вчителі стикаються з подвійним тягарем: вони мають підтримувати учнів, які постраждали від війни водночас керуючи власним стресом та травматичним досвідом. Дослідження вказують на зростання професійного вигорання серед

педагогів, що безпосередньо впливає на емоційний клімат у віртуальному класі та рівень тривожності учнів [2].

В реаліях українського суспільства тривожність школярів неможливо розглядати у відриві від контексту війни. Домінуючими факторами підвищеної тривожності в таких умовах стають страх за безпеку як власну так і близьких, розлучення з батьками та постійне перебування в зоні ризику [1].

Для учнів, що перебувають в евакуації або на окупованих територіях дистанційне навчання виконує функцію збереження ідентичності та стабільності. Проте асинхронний режим, хоч і є безпечним, вимагає надзвичайно високого рівня самодисципліни, відсутність якої стає ще одним джерелом тривоги для дитини [1; 5].

Для подолання негативних наслідків дистанційного навчання та війни в Україні на державному рівні реалізуються комплексні ініціативи підтримки психічного здоров’я, зокрема Всеукраїнська програма «Ти як?» ініційована першою леді Оленою Зеленською, яка спрямована на розвиток психологічної стійкості, навичок емоційної саморегуляції та підвищення обізнаності щодо ментального здоров’я серед різних груп населення включаючи учнівську та студентську молодь, що сприяє зниженню тривожності та кращій адаптації до умов невизначеності [4].

Водночас зростає потреба в доступних цифрових форматів психологічної допомоги: результати онлайн-інтервенцій, зокрема проєкту SOLVE, свідчать, що навіть короткотривалі тренінги з вирішення проблем можуть ефективно знижувати симптоми тривоги та депресії у підлітків, зберігаючи позитивний ефект упродовж кількох місяців, що підтверджує доцільність масштабованих цифрових підходів у кризових умовах [10].

Отже, шкільна тривожність у сучасних умовах є комплексним деструктивним явищем, що загострюється під впливом війни, особливостей дистанційного навчання та сімейного контексту. Вона виникає як наслідок виснаження адаптаційних ресурсів дитини реалізуючись у когнітивні викривлення та соціальні страхи в онлайн-просторі. Ключовими факторами мінімізації цього стану є психологічно безпечне освітнє середовище, емоційна підтримка з боку вчителів та впровадження системних ініціатив із ментального здоров'я. Ефективна адаптація учнів сьогодні залежить від синергії технічної стабільності, якісного зворотного зв’язку та розвитку навичок саморегуляції, що дозволяє зберегти психологічне здоров’я молоді навіть у кризових реаліях.

Література

1. Голубєва М., Юдченко В. Психологічні особливості освітніх потреб українського студентства в умовах екстреного дистанційного навчання. *Грааль науки*. 2023. № 30. С. 339–341. URL: https://archive.journal-grail.science/index.php/2710-3056/article/view/1541.
2. Майже кожен третій викладач має ознаки прихованого вигорання. *Офіційний веб-сайт Служби освітнього омбудсмена України*. URL: https://eo.gov.ua/mayzhe-kozhen-tretiy-vykladach-maie-oznaky-prykhovanoho-vyhorannia/2025/04/03/
3. Маховикова, Р., & Денисенко, В. (2025). Особливості огранізації дистанційного навчання в початковій школі в умовах війни. *Collection of Scientific Papers «Scientia»*, (October 31, 2025; The Hague, Netherlands), 194–200. URL: https://previous.scientia.report/index.php/archive/article/view/3155
4. Програма ментального здоров'я. Ти як?. URL: https://howareu.com/
5. Химич М., Матвієнко О., Ведмеденко Н. Особливості прояву тривожності у дітей молодшого шкільного віку в умовах війни. *Освітньо-науковий простір*. 2024. № 6 (1). С. 76–85. URL: https://www.researchgate.net/publication/ 392200656_Osoblivosti_proavu_trivoznosti_u_ditej_molodsogo_skilnogo_viku_v_umovah_vijni.

Давиденко І.І.

Здобувачка ІІ курсу другого (магістерського) рівня вищої освіти, спеціальність «Психологія», факультет педагогіки, психології, соціальної роботи та мистецтв Ніжинського державного університету імені Миколи Гоголя, м. Ніжин, Україна

Науковий керівник – канд.психол.наук, доцент кафедри загальної та практичної психології Ніжинського державного університету імені Миколи Гоголя **Тимошенко О.А.**

ПЕРЕДУМОВИ ФОРМУВАННЯ ІНТОЛЕРАНТНОСТІ ДО НЕВИЗНАЧЕНОСТІ В УМОВАХ СУЧАСНИХ ГЛОБАЛЬНИХ ВИКЛИКІВ

У доповіді розглядається проблема інтолерантності до невизначеності як однієї з ключових психологічних характеристик, що визначає особливості реагування особистості на неоднозначні, мінливі та непередбачувані умови

сучасного світу. У повідомленні розкривається сутність цього феномену, його теоретичні інтерпретації та основні передумови формування. Актуальність теми зумовлена тим, що сучасне суспільство, зокрема українське, перебуває в умовах постійної нестабільності, пов'язаної з воєнними подіями, соціально-економічними трансформаціями та глобальними кризами, що підсилює переживання невизначеності та тривоги [2].

Інтолерантність до невизначеності визначається як схильність сприймати невідомі або неоднозначні ситуації як загрозливі, що супроводжується емоційним дискомфортом, когнітивною напруженістю та поведінковим уникненням. У повідомленні розкривається, що цей феномен є міждисциплінарним і досліджується в різних психологічних підходах. Зокрема, у межах когнітивно-поведінкової парадигми інтолерантність до невизначеності пояснюється через наявність дисфункціональних переконань щодо небезпеки невідомого та необхідності повного контролю над ситуацією. Особи з високим рівнем інтолерантності демонструють схильність до катастрофізації, перебільшення ризиків і труднощі у прийнятті рішень в умовах неповної інформації [3].

У психодинамічному підході увага акцентується на ранньому досвіді розвитку особистості. У доповіді розглядається, що нестабільність емоційного зв'язку з батьками, непослідовність або надмірний контроль у вихованні можуть формувати базове відчуття небезпеки світу, що в подальшому проявляється у підвищеній чутливості до невизначеності [1]. Таким чином, інтолерантність розглядається як результат внутрішніх конфліктів і неусвідомлених переживань.

З позицій гуманістичної психології у повідомленні розкривається інший аспект: невизначеність виступає природною умовою розвитку та самореалізації особистості. Проте її неприйняття пов'язане з обмеженням особистісного зростання, страхом змін і недостатнім рівнем самоприйняття. У цьому контексті інтолерантність до невизначеності розглядається як бар'єр на шляху до реалізації потенціалу особистості [5].

Окрему увагу в доповіді приділено культурно-психологічному підходу. У повідомленні розкривається, що рівень інтолерантності до невизначеності значною мірою зумовлений соціокультурними нормами. У суспільствах із високим рівнем уникнення невизначеності формуються установки на чіткість, структурованість і контроль, що впливає на індивідуальні стратегії поведінки [6]. Водночас у сучасному глобалізованому світі ці установки можуть зазнавати трансформації під впливом інформаційних процесів і міжкультурної взаємодії.

Серед основних передумов формування інтолерантності до невизначеності у доповіді виокремлюються індивідуально-психологічні, сімейні та соціальні чинники. До індивідуальних належать особливості темпераменту, зокрема високий рівень нейротизму, а також специфічні когнітивні стилі, пов'язані зі схильністю до узагальнення негативного досвіду та фіксації на потенційних загрозах [4]. Сімейні чинники включають гіперопіку, авторитарний стиль виховання або непослідовність вимог, що формують у дитини потребу в стабільності та контролі [1].

Соціальні передумови набувають особливої ваги в умовах сучасних викликів. У повідомленні розкривається, що переживання воєнних подій, економічної нестабільності та інформаційного перевантаження сприяє закріпленню сприйняття невизначеності як небезпечної. Надлишок суперечливої інформації, характерний для цифрового середовища, ускладнює орієнтацію в реальності та підсилює тривожність [2]. У таких умовах інтолерантність до невизначеності може виступати як фактор дезадаптації, що впливає на психічне здоров'я та поведінкові стратегії особистості.

Водночас у доповіді підкреслюється, що розвиток толерантності до невизначеності є можливим і необхідним. Формування гнучкості мислення, критичного аналізу інформації, здатності приймати неоднозначність як невід'ємну частину життя розглядається як важливий ресурс психологічної стійкості. У повідомленні розкривається значення психологічної підтримки та освітніх програм, спрямованих на розвиток адаптивних стратегій подолання невизначеності.

Отже, інтолерантність до невизначеності є складним багатофакторним явищем, що формується під впливом взаємодії особистісних, сімейних і соціокультурних чинників. У доповіді обґрунтовується необхідність подальших досліджень цього феномену в умовах сучасних глобальних і національних викликів, що дозволить розробити ефективні підходи до підвищення адаптивності особистості та збереження психічного здоров'я.

Література

1. Bowlby J. Attachment and loss. New York : Basic Books, 1982. 425 p.
2. Barlow D. H. Anxiety and its disorders. New York : Guilford Press, 2002. 704 p.
3. Beck A. T. Cognitive therapy and the emotional disorders. New York : International Universities Press, 1976. 356 p.

4. Costa P. T., McCrae R. R. Personality in adulthood: A five-factor theory perspective. New York : Guilford Press, 2003. 268 p.
5. Rogers C. R. On becoming a person. Boston : Houghton Mifflin, 1961. 420 p.
6. Hofstede G. Culture's consequences: Comparing values, behaviors, institutions and organizations across nations. Thousand Oaks : Sage Publications, 2001. 596 p.

Двуреченська І. А.
Здобувачка ІІ курсу другого (магістерського) рівня вищої освіти, спеціальність «Психологія», факультет педагогіки, психології, соціальної роботи та мистецтв Ніжинського державного університету імені Миколи Гоголя, м. Ніжин, Україна
Науковий керівник – канд. психол. наук, доцент кафедри загальної та практичної психології Ніжинського державного університету імені Миколи Гоголя **Пісоцький О. П.**

ХАРЧОВА ПОВЕДІНКИ МОЛОДІ ЯК СКЛАДОВА ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я

Харчова поведінка молоді виступає складним багатогранним феноменом, що відображає цілісний стан психічного здоров'я та особливості становлення ціннісно-смислової сфери особистості. У період юності ставлення до їжі перестає бути суто фізіологічним актом і перетворюється на засіб самовираження та соціальної адаптації. Проблема особистісного розвитку в цьому контексті виявляється через здатність молодої людини до свідомого контролю над власними імпульсами та формування автономної життєвої позиції. Порушення харчових патернів часто стають першими індикаторами глибинних внутрішніх конфліктів, пов'язаних із невизначеністю ідентичності та дефіцитом самоприйняття. Психічне здоров'я молоді безпосередньо корелює з гармонійністю харчових звичок [5, с. 165], які слугують базою для загальної життєстійкості індивіда.

Особистісний розвиток молоді передбачає поступову інтеграцію тілесного образу «Я» у загальну структуру самосвідомості, де харчова поведінка виконує регулятивну функцію. Криза ідентичності, притаманна цьому віку, нерідко провокує використання їжі як інструменту компенсації емоційного дискомфорту або соціальної дезорієнтації. Психологічне благополуччя залежить від того,

наскільки успішно особистість долає нав’язані масовою культурою деструктивні стандарти зовнішності та харчування. Внутрішній ресурс розвитку зміцнюється, коли вибір продуктів і режиму харчування ґрунтується на самоповазі, а не на бажанні відповідати зовнішнім очікуванням. Харчові розлади у цьому ключі розглядаються як прояви блокування особистісного зростання та нездатності суб’єкта до аутентичного самоздійснення. Формування здорових харчових орієнтирів стає важливим етапом набуття особистісної зрілості та емоційної автономії [9, с. 97].

Когнітивний аспект харчової поведінки включає систему уявлень особистості про роль їжі в забезпеченні життєдіяльності та підтримці високої інтелектуальної активності. Розвиток когнітивної сфери молоді дозволяє критично оцінювати інформаційні потоки щодо дієт і «здорового» способу життя, уникаючи фанатичних захоплень. Психічне здоров’я підтримується за рахунок здатності до раціонального планування та розуміння фізіологічних потреб власного організму. Обмеження або надмірність у харчуванні часто є наслідком когнітивних помилок, які відображають загальну схильність особистості до перфекціонізму. У процесі особистісного зростання індивід вчиться сприймати їжу як ресурс для реалізації своїх творчих та професійних амбіцій. Гнучкість мислення у сфері харчування прямо пов’язана із загальною когнітивною складністю особистості та її адаптивним потенціалом [10, с. 187].

Емоційна регуляція через харчову поведінку є поширеним механізмом подолання стресу серед сучасної молоді, що має неоднозначний вплив на розвиток психіки. Психологічне здоров’я характеризується здатністю особистості диференціювати почуття голоду від емоційної напруги, тривоги чи самотності. Емоційне переїдання або відмова від їжі свідчать про дефіцит навичок самодопомоги та труднощі в опрацюванні негативних афектів. Процес особистісного розвитку вимагає оволодіння конструктивними способами емоційної розрядки, які не шкодять фізичному та психічному стану. Зміцнення емоційного інтелекту дозволяє молодій людині краще розуміти свої потреби та не використовувати їжу як універсальний антидепресант. Стабільність емоційної сфери забезпечує стійкість харчових звичок і сприяє формуванню цілісного відчуття психологічного комфорту [6, с. 124].

Соціально-психологічні чинники харчової поведінки відображають потребу особистості в приналежності до певної референтної групи та визнанні з боку однолітків. Для молоді спільне споживання їжі часто є формою соціальної

комунікації, через яку транслюються групові цінності та норми. Психічне здоров'я індивіда в соціумі залежить від здатності зберігати власні харчові пріоритети під тиском колективних уподобань. Конфлікт між індивідуальними потребами та груповим конформізмом може стати перешкодою на шляху до особистісної автономії. Розвиток соціального інтелекту допомагає молодій людині вибудовувати здорові межі у спілкуванні, не дозволяючи оточенню маніпулювати її харчовим вибором. Успішна соціалізація передбачає прийняття різноманітності харчових практик як прояву свободи та індивідуальності кожної особистості [11, с. 34].

Ціннісно-смислова спрямованість харчової поведінки вказує на рівень духовної зрілості та етичної відповідальності молодої людини перед самою собою. Їжа може виступати як цінність-засіб для досягнення вищих цілей або ж як самоцінь, що поглинає весь життєвий простір особистості. Розвиток особистості супроводжується переходом від гедоністичного споживання до усвідомленого харчування як складника екології душі та тіла. Психічне здоров'я зміцнюється, коли турбота про організм сприймається як обов'язкова умова для реалізації особистісного призначення. Ціннісний вакуум часто заповнюється харчовими адикціями, що веде до стагнації розвитку та втрати життєвих смислів. Формування ієрархії цінностей, де здоров'я посідає чільне місце, є надійним фундаментом для сталого особистісного прогресу [1, с. 17].

Аксіологічний вимір проблеми також охоплює ставлення молоді до власного тіла як до об'єкта чи суб'єкта життєдіяльності. Психічне здоров'я нерозривно пов'язане з позитивним тілесним досвідом, який формується в процесі адекватної харчової поведінки. Особистісний розвиток гальмується при виникненні дисморфофобічних розладів, де їжа стає ворогом у боротьбі за ілюзорну досконалість. Усвідомлення самоцінності тіла незалежно від його параметрів є ознакою високого рівня психологічної культури особистості. Внутрішній ресурс життєвої сили примножується, коли індивід піклується про свої потреби з позиції любові, а не примусу. Здорове ставлення до тіла дозволяє молодій людині бути більш відкритою до світу та ефективною у своїх діях. Таким чином, харчова поведінка стає дзеркалом самоставлення та важливою складовою самопрезентації особистості [4, с. 18].

Вольова регуляція у сфері харчування виступає індикатором загальної сформованості вольової сфери молодої людини та її здатності до самодетермінації. Проблема особистісного розвитку часто полягає у труднощах подолання

миттєвих задоволень заради довгострокових цілей, пов'язаних із благополуччям. Психічне здоров'я вимагає певної дисципліни, яка не перетворюється на жорстку систему (яка сама себе буде карати), а служить інструментом самозбереження. Вміння відмовлятися від шкідливих звичок свідчить про силу «Я» та готовність особистості брати відповідальність за своє майбутнє. Вольове зусилля, спрямоване на організацію раціонального харчування, зміцнює впевненість у власних можливостях і сприяє зростанню самоефективності. Розвиток волі в цій царині переноситься на інші сфери життя, забезпечуючи цілісність і стійкість особистісного профілю [3, с. 43].

Адаптивний потенціал харчової поведінки проявляється в здатності особистості зберігати баланс у мобільних та стресових умовах сучасного життя. Для молоді, яка часто перебуває в ситуаціях високих навчальних навантажень та соціальних змін, харчування стає фактором стабілізації. Психологічне здоров'я підтримується через створення індивідуальних ритуалів харчування, що дають відчуття контролю та безпеки. Особистісний розвиток у період невизначеності потребує гнучких стратегій поведінки, що дозволяють мінімізувати негативні впливи середовища. Порушення адаптації часто супроводжуються деструктивними змінами в апетиті, що потребує вчасної психологічної корекції. Здатність до самодопомоги через налагодження режиму дня є важливою компетенцією сучасної молодої людини. Стабільна харчова поведінка виступає запобіжником розвитку невротичних станів та депресивних епізодів [8, с. 198].

Роль рефлексії у формуванні культури харчування молоді неможливо переоцінити, оскільки вона забезпечує усвідомлення глибинних причин власних вчинків. Особистісний розвиток неможливий без критичного осмислення мотивів, що спонукають до вибору тих чи інших патернів споживання. Психічне здоров'я передбачає діалог із власним організмом, де рефлексія допомагає вчасно розпізнати сигнали втоми чи емоційного голоду. Молода людина, яка схильна до рефлексивного аналізу, рідше стає жертвою харчових розладів та маніпулятивних технологій маркетингу. Рефлексивна позиція [7, с. 81] дозволяє трансформувати нав'язані норми у власні переконання, що робить процес розвитку свідомим. Це веде до гармонізації внутрішнього світу та зменшення внутрішньоособистісних суперечностей. Отже, розвиток самосвідомості через усвідомлене споживання є ключем до довготривалого ментального благополуччя.

Перспективи подальшого вивчення харчової поведінки як ресурсу розвитку особистості полягають у створенні комплексних програм психологічної

просвіти молоді. Психічне здоров'я майбутніх поколінь залежить від нашої здатності інтегрувати знання про фізіологію та психологію в цілісну систему виховання. Особистісний розвиток має супроводжуватися формуванням високої психологічної культури споживання, що базується на гуманістичних цінностях. Сучасні українські дослідження [2, с. 5] підкреслюють необхідність підтримки молоді у пошуку власної ідентичності через здорові життєві практики. Харчова поведінка залишається динамічним індикатором того, наскільки успішно індивід справляється з викликами дорослішання. Тільки через глибоке розуміння суб'єктивного змісту харчових звичок ми можемо забезпечити повноцінний розвиток особистості в сучасному світі. Інвестиції в розвиток здорової самосвідомості сьогодні є запорукою стійкого та процвітаючого суспільства завтра.

Література

1. Бех І. Д. Психологія виховання особистості: підручник. Київ: Либідь, 2018. 432 с.
2. Зливков В. Л., Лукомська С. О. Психологічна допомога особистості в кризових ситуаціях: навч. посіб. Київ: Каравела, 2020. 212 с.
3. Кокун О. М. Психологія професійного становлення особистості сучасного фахівця: монографія. Київ: Центр учбової літератури, 2021. 200 с.
4. Кузікова С. Б. Психологія саморозвитку особистості: навч. посіб. Суми : Еллада, 2021. 244 с.
5. Максименко С. Д. Психологія особистості: підручник. Київ: Видавництво КНТ, 2019. 548 с.
6. Носенко Е. Л. Емоційний інтелект: концептуалізація феномену, способи вивчення. Дніпро: ДНУ, 2020. 160 с.
7. Пов'якель Н. І. Професійна рефлексія психолога: теорія та практика. Київ: НПУ ім. М.П. Драгоманова, 2019. 272 с.
8. Татенко В. О. Соціальна психологія особистості: монографія. Київ: Либідь, 2020. 296 с.
9. Титаренко Т. М. Психологічне здоров'я особистості: засоби самодопомоги в умовах тривалої травматизації. Київ: Крок, 2018. 160 с.
10. Чепелєва Н. І. Самопроєктування особистості в освітньому просторі: монографія. Київ: Педагогічна думка, 2021. 230 с.
11. Шевченко Н. Ф. Психологічні особливості харчової поведінки сучасної молоді. *Психологічний часопис.* 2021. Т. 7, № 5. С. 34–42.

Дергач А.О.
Здобувачка ІІ курсу другого (магістерського) рівня вищої освіти, спеціальність «Психологія», факультет педагогіки, психології, соціальної роботи та мистецтв Ніжинського державного університету імені Миколи Гоголя, м. Ніжин, Україна
Науковий керівник – канд. психол. наук, доцент кафедри загальної та практичної психології Ніжинського державного університету імені Миколи Гоголя **Ковтун А. Ю.**

ВЗАЄМОЗВ'ЯЗОК КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ ТА ЖИТТЄСТІЙКОСТІ У ФОРМУВАННІ ПОСТТРАВМАТИЧНОЇ СИМПТОМАТИКИ У ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ

Проблема психологічної адаптації військовослужбовців в умовах бойових дій є однією з ключових у сучасній психології. Тривалий вплив інтенсивних стресогенних чинників підвищує ризик розвитку посттравматичних порушень, що негативно позначаються на психічному стані та функціонуванні особистості [2, с. 106-108]. У зв'язку з цим особливого значення набуває вивчення психологічних ресурсів, які забезпечують ефективне подолання стресу.

Сучасні дослідження підкреслюють важливу роль копінг-стратегій та життєстійкості у процесі адаптації до травматичного досвіду. Копінг-стратегії визначають способи реагування на стресові ситуації, тоді як життєстійкість виступає інтегральною характеристикою, що забезпечує здатність особистості зберігати психологічну рівновагу в складних умовах [1, с. 30-31]. Встановлено, що ці чинники пов'язані з рівнем посттравматичної симптоматики [3].

Метою дослідження є виявлення взаємозв'язків між копінг-стратегіями, життєстійкістю та симптомами посттравматичного стресового розладу у військовослужбовців.

У дослідженні взяли участь 105 військовослужбовців віком від 19 до 56 років, які перебували у зоні бойових дій. Для збору емпіричних даних було використано психодіагностичні методики, спрямовані на оцінку копінг-стратегій, життєстійкості та симптомів ПТСР. Обробка результатів здійснювалася за допомогою коефіцієнта рангової кореляції Спірмена.

Результати дослідження засвідчили наявність значущих взаємозв'язків між досліджуваними показниками (див. табл. 1).

Таблиця 1.

Кореляційні зв'язки між психологічними показниками (r_s, N = 105)

Показники	Проблемно-орієнтований копінг	Емоційно-орієнтований копінг	Копінг уникнення	Життє-стійкість
Проблемно-орієнтований копінг	–			
Емоційно-орієнтований копінг	−0,135	–		
Копінг уникнення	0,269**	−0,053	–	
Життєстійкість	0,537***	−0,427***	0,231*	–
Симптоми ПТСР	−0,129	0,747***	−0,065	−0,340***

Примітка.

r_s – коефіцієнт рангової кореляції Спірмена.

* $p < 0,05$; ** $p < 0,01$; *** $p < 0,001$.

Виявлено сильний позитивний зв'язок між емоційно-орієнтованим копінгом і симптомами ПТСР ($r_s = 0,747$; $p < 0,001$), що свідчить про зростання посттравматичної симптоматики за умов домінування емоційно спрямованих способів реагування. Це узгоджується з результатами сучасних досліджень, які вказують на дезадаптивний характер такого типу копінгу [3].

Водночас встановлено значущий позитивний зв'язок між проблемно-орієнтованим копінгом і життєстійкістю ($r_s = 0,537$; $p < 0,001$), що підтверджує роль активних стратегій подолання як ресурсу психологічної стійкості [3]. Орієнтація на вирішення завдань, планування та активні дії сприяє збереженню відчуття контролю над ситуацією навіть в умовах невизначеності.

Негативний зв'язок між життєстійкістю та симптомами ПТСР ($r_s = –0,340$; $p < 0,001$) свідчить про її буферну роль щодо впливу травматичного досвіду. Вищий рівень життєстійкості асоціюється зі зниженням інтенсивності посттравматичних проявів, що узгоджується з результатами сучасних досліджень посттравматичної симптоматики та психологічної адаптації [3].

Узагальнення отриманих даних дозволяє виокремити два вектори психологічної адаптації: адаптивний, пов'язаний із життєстійкістю та проблемно-орієнтованими стратегіями подолання, і дезадаптивний, пов'язаний із домінуванням емоційно-орієнтованого копінгу та зростанням посттравматичної симптоматики.

Отримані результати доцільно розглядати у ширшому контексті сучасних досліджень психологічної адаптації до травматичного досвіду. Встановлені взаємозв'язки свідчать, що емоційно-орієнтовані стратегії подолання, за умов їх

домінування, можуть ускладнювати опрацювання травматичного досвіду, тоді як проблемно-орієнтований копінг сприяє більш ефективному функціонуванню в складних умовах.

Особливу роль у цьому процесі відіграє життєстійкість як інтегративний психологічний ресурс. Отримані дані свідчать, що вона пов'язана як із вибором більш адаптивних копінг-стратегій, так і зі зниженням вираженості посттравматичних симптомів. Це дозволяє розглядати життєстійкість як один із ключових чинників психологічної стійкості особистості.

Також виявлено слабкий позитивний зв'язок між копінгом уникнення та життєстійкістю (r_s = 0,231; p < 0,05), що може свідчити про його ситуативну адаптивну функцію в умовах інтенсивного стресового впливу.

Виявлені закономірності узгоджуються з результатами сучасних емпіричних досліджень, у яких підкреслюється значення адаптивних стратегій подолання та внутрішніх ресурсів особистості у зниженні ризику розвитку посттравматичних порушень [3].

Практичне значення отриманих результатів полягає у можливості їх використання для вдосконалення програм психологічного супроводу військовослужбовців. Зокрема, перспективним є впровадження заходів, спрямованих на розвиток проблемно-орієнтованих стратегій подолання та підвищення рівня життєстійкості як ресурсу протидії посттравматичним наслідкам.

Таким чином, копінг-стратегії та життєстійкість виступають взаємопов'язаними чинниками, що визначають особливості психологічного реагування на травматичний досвід та рівень посттравматичної симптоматики у військовослужбовців.

Література

1. Предко В. В. Психологічні особливості прояву копінг-стратегій учасників освітнього процесу з різним рівнем життєстійкості // Вчені записки ТНУ. 2022. URL: https://bpsy.knu.ua/index.php/psychology/article/view/393/346

2. Тютюнник Л. Бойовий стрес та шляхи подолання його психотравмуючих наслідків // Вісник НУОУ. 2020. URL: http://visnyk.nuou.org.ua/ article/ view/214207/214292

3. Khailenko O., Shtyrkova K., Kotsyuruba I. Resilience, avoidant coping and post-traumatic stress symptoms among individuals exposed to war-related stress // Frontiers in Psychology. 2024. Vol. 15. URL: https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/ PMC11408952/

Дмитренко К. І.
Здобувач другого (магістерського) рівня вищої освіти, спеціальність «Психологія», факультет педагогіки, психології, соціальної роботи та мистецтв Ніжинського державного університету імені Миколи Гоголя,
м. Ніжин, Україна
Науковий керівник – канд. псих. наук., доцент кафедри загальної та практичної психології Ніжинського державного університету
імені Миколи Гоголя **Ковтун А. Ю.**

ОСОБЛИВОСТІ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ГОТОВНОСТІ ПОЛІЦЕЙСЬКИХ ДО ДІЯЛЬНОСТІ В УМОВАХ ПІДВИЩЕНОГО РИЗИКУ

Професійна діяльність працівників поліції в умовах підвищеного ризику характеризується високою невизначеністю, загрозою життю та необхідністю оперативного ухвалення рішень, що мають критичні наслідки. Ефективність, стійкість і відповідальність працівника залежать від наявності психологічних ресурсів, які забезпечують адаптацію до складних і небезпечних ситуацій. В сучасних умовах зростання числа кризових подій, соціальної нестабільності та інтенсивних стресових факторів робить актуальним комплексне вивчення психологічної готовності поліцейських як системного явища.

Психологічна готовність до діяльності в умовах ризику досліджувалася багатьма українськими вченими, зокрема О. Євдокімовою, Я. Пономаренком, Д. Швецем, А. Шиліною та Н. Гресою. Їхні роботи пропонують системне осмислення чинників, що визначають ефективність професійної діяльності в екстремальних умовах, з акцентом на мотиваційно-ціннісні, емоційно-вольові, когнітивні та соціально-комунікативні компоненти [1].

Особлива увага приділяється динаміці мотиваційної сфери, розвитку саморегуляції, гендерним особливостям поведінки та ухваленню рішень у кризових умовах. У сучасному професійному середовищі поліцейські стикаються з постійною необхідністю оперативного реагування, дефіцитом часу, неповнотою інформації, високим рівнем стресу та потенційною загрозою життю, що підкреслює важливість психологічної готовності як ключового ресурсу ефективності.

Психологічна готовність є системною характеристикою, яка інтегрує чотири основні компоненти:

1. Мотиваційно-ціннісний компонент – визначає професійну спрямованість, усвідомлення цілей діяльності та відданість обов'язку. Він включає: професійну ідентичність, мотивацію обов'язку таціннісні орієнтації.

Професійна ідентичність формує розуміння ролі і обов'язків поліцейського. Мотивацію обов'язку стимулює відповідальне ставлення до ризикованих завдань. Ціннісні орієнтації дозволяють приймати рішення, керуючись нормами професійної етики.

2. Емоційно-вольовий компонент включає механізми контролю емоцій та волі, необхідні для стабільного функціонування в умовах високого стресу. Включає вольову мобілізацію, що дозволяє активно діяти всупереч страху чи тривозі; емоційний контроль, як здатність регулювати внутрішній стан і уникати імпульсивних рішень; стресостійкість, яка забезпечує психологічну стабільність у кризових ситуаціях.

3. Когнітивно-рефлексивний компонент охоплює здатність оцінювати ситуацію та приймати ефективні рішення. Його складовими є: аналітичне мислення – адекватна оцінка ризиків і наслідків; гнучкість мислення – розгляд проблеми з різних точок зору та генерація альтернативних рішень; прийняття ризику – усвідомлене оцінювання загроз і планування дій.

4. Соціально-комунікативний компонент, що визначає здатність до ефективної взаємодії в команді та з оточенням та поєднує у собі командну взаємодію (координацію дій у групі), соціальну підтримку (здатність використовувати ресурси колег та керівництва), емпатію (розуміння емоцій інших для конструктивної комунікації) [2].

Дослідження показують, що чоловіки частіше демонструють високий рівень вольової мобілізації, тоді як жінки мають більш розвинену професійну ідентичність, нормативну орієнтацію та соціальну згуртованість. Це свідчить про необхідність індивідуалізованих програм підготовки з урахуванням статевих особливостей і структури психологічної готовності [3].

Відповідно до Я. Пономаренко, професійне середовище правоохоронців характеризується постійною необхідністю оперативних дій в умовах дефіциту часу, неповноти інформації, високого емоційного напруження та реальної загрози життю – як власному, так і інших осіб. За таких умов саме психологічна

готовність виступає ключовим чинником, що забезпечує адекватність, відповідальність і результативність професійних рішень [1].

Таким чином, результати аналізу наукових джерел свідчать, що психологічна готовність до діяльності в умовах підвищеного ризику є системною характеристикою, що інтегрує мотиваційно-ціннісні, емоційно-вольові, когнітивні та соціально-комунікативні компоненти. Вона забезпечує ефективність, стійкість та відповідальність працівників поліції. Внутрішні психологічні ресурси – саморегуляція, вольова мобілізація, емоційна стійкість та усвідомлене ухвалення рішень – визначають межі професійної ефективності. Для підвищення готовності до ризику необхідний комплексний підхід, який враховує індивідуальні, гендерні та організаційні детермінанти.

Розробка адаптованих програм підготовки, тренінгів і психологічного супроводу дозволить ефективно формувати психологічну готовність поліцейських до діяльності в умовах екстремального ризику та підвищить рівень професійної безпеки й ефективності.

Література

1. Пономаренко Я. С. Психологічні аспекти особистісно-професійної здійсненності поліцейських: монографія. Харків: Факт, 2023. 372 с.

2. Пономаренко Я. С., Шиліна А. А. Мотиваційно-вольові детермінанти психологічної готовності поліцейських до екстремальної діяльності. Вчені записки НУ імені В. І. Вернадського. Серія: Психологія. 2025. № Том 36 (75), № 3. С.111 – 116.

3. Пономаренко Я. С., Шиліна А. А. Психологічна готовність до ризику в правоохоронній діяльності: структурні та гендерно зумовлені аспекти. Габітус. 2025. №73. С.301 – 304.

Дмитренко О.В.

Здобувач ІІ курсу другого (магістерського) рівня вищої освіти,
спеціальність «Психологія», факультет педагогіки, психології,
соціальної роботи та мистецтв Ніжинського державного університету
імені Миколи Гоголя, м. Ніжин, Україна
Науковий керівник – канд. псих. наук., доцент кафедри загальної та практичної
психології Ніжинського державного університету імені Миколи Гоголя
Михайлова О.І.

КРЕАТИВНІСТЬ ЯК РЕСУРС ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я МОЛОДШОГО ШКОЛЯРА В УМОВАХ КРИЗОВИХ ОБСТАВИН: ПСИХОДІАГНОСТИЧНИЙ АСПЕКТ

Збереження психічного здоров'я дітей молодшого шкільного віку в умовах сучасних соціальних викликів є одним із пріоритетних завдань практичної психології. Особливої гостроти ця проблема набуває у контексті воєнних дій в Україні, коли значна частина учнів початкових класів зазнає хронічного стресу, переживає вимушене переміщення та відрив від звичного середовища. У цих умовах набуває актуальності питання про психологічні ресурси, які здатні підтримувати стійкість і благополуччя дитини. Одним із таких ресурсів є креативність – здатність до генерації оригінальних, нестандартних рішень, яка безпосередньо пов'язана з когнітивною гнучкістю, резилієнтністю та емоційною саморегуляцією.

Теоретичну основу дослідження складають концепції Дж. Гілфорда та Е. Торренса, де креативність розглядається як дивергентне мислення, що включає чотири ключові параметри: біжучість (fluency), гнучкість (flexibility), оригінальність (originality) та розробленість (elaboration) [2; 6]. Окрім того, у межах клінічної психології надважливого значення набуває нейропсихологічна перспектива: встановлено, що творче мислення пов'язане з активацією default mode network (мережі пасивного режиму роботи мозку), яка відповідає за асоціативні процеси та формування нових ідей [5]. Взаємозв'язок інтелекту та креативності в наукових колах залишається дискусійним питанням. Threshold theory (теорія «порогу») стверджує, що певний рівень інтелекту є необхідною, але недостатньою умовою прояву високої креативності: після досягнення цього

порогу подальший розвиток творчих здібностей визначається вже мотиваційними, виконавчими та середовищними чинниками [3].

Із метою емпіричної перевірки зазначених теоретичних положень було проведено дослідження на вибірці молодших школярів (n=50, вік 7–10 років, учні 1–4 класів). У ролі психодіагностичного інструментарію застосовувались: шкала інтелекту Векслера для дітей (WISC-IV) та тести креативного мислення Торренса (TTCT, фігуральна форма). Обробка даних здійснювалась методами описової статистики та кореляційного аналізу.

Результати за WISC-IV засвідчили, що більшість учасників продемонстрували інтелектуальні показники в межах вікової норми. Середнє значення загального IQ склало 98,94 бала (SD=3,38), мінімум – 90, максимум – 108, що відповідає діапазону «середнього» рівня за стандартними нормами. Серед субшкал найвищі середні значення зафіксовано за шкалою вербального розуміння (M=101,24; SD=7,1) та перцептивного міркування (M=100,76; SD=9,81); дещо нижчі – за показниками робочої пам'яті (M=97,76; SD=8,11) та швидкості обробки інформації (M=96,3; SD=7,33).

Показники за тестами Торренса продемонстрували ширший розкид значень, що відображає більшу варіативність творчих здібностей у порівнянні з інтелектуальними. Середнє значення біжучості склало 24,84 (SD=6,13), гнучкості – 14,64 (SD=3,64), оригінальності – 17,3 (SD=5,34), розробленості – 17,74 (SD=5,11). Показники оригінальності та розробленості мали найбільший індивідуальний розкид (від 10 до 25 балів), що свідчить про суттєві індивідуальні відмінності у здатності генерувати нестандартні та детально опрацьовані ідеї.

Кореляційний аналіз виявив позитивний, але помірний взаємозв'язок між загальним IQ та сумарним показником креативності ($r=0,39$, $p<0,05$). Це узгоджується з положеннями threshold theory та підтверджує дані міжнародних метадосліджень: зокрема, К. Кім встановила, що асоціація між інтелектом та креативністю загалом невисока і варіює залежно від використовуваних методик вимірювання [4]. Б. Ши з колегами, аналізуючи дитячо-підліткові вибірки, показали, що дивергентне мислення помірно корелює з інтелектом, і сила цього зв'язку залежить від типу завдань та рівня розвитку виконавчих функцій [7].

Окрему аналітичну цінність мало виявлення профільних асиметрій. У 36% досліджуваних показники за тестом Торренса були вищими за прогнозований на підставі IQ рівень, тоді як у 22% – навпаки, нижчими. Це підтверджує тезу про відносну самостійність творчих здібностей від загальних когнітивних ресурсів і

вказує на існування дітей із «прихованим» творчим потенціалом, який не актуалізується в умовах стандартизованого навчання. Аналогічну закономірність у вітчизняних вибірках фіксували Н. В. Чепелєва та О. В. Скрипченко, підкреслюючи, що ігрово орієнтовані та проєктні форми завдань здатні розкрити творчий потенціал, недооцінений у формальних умовах [1; 8].

З клініко-психологічної точки зору отримані дані мають практичне значення в контексті психічного здоров'я дитини. Дослідження підтверджують: у молодшому шкільному віці лобові відділи мозку, що відповідають за довільну регуляцію та когнітивний контроль, ще перебувають у процесі дозрівання, що забезпечує відносну незалежність творчих реакцій від жорсткого когнітивного контролю [5]. Ця особливість дає змогу використовувати творчу діяльність як інструмент психологічної підтримки: арт-терапевтичні, ігрові та метафоричні форми роботи дозволяють дитині символічно опрацювати складні переживання, знизити рівень ситуативної тривожності і зміцнити відчуття власної компетентності та суб'єктності.

Результати проведеного дослідження дозволяють зробити такі висновки. По-перше, між рівнем інтелекту та показниками дивергентного мислення у молодших школярів існує позитивний помірний взаємозв'язок, який не є детермінованим і залишає значний простір для індивідуальних варіацій. По-друге, значна частина дітей демонструє профільні асиметрії між інтелектуальними та творчими здібностями, що актуалізує необхідність комплексної психодіагностики, яка не обмежується виключно вимірюванням IQ. По-третє, розвиток і підтримка творчого потенціалу молодшого школяра є важливим психопрофілактичним ресурсом, особливо в умовах кризових обставин, оскільки сприяє підвищенню резилієнтності, когнітивної гнучкості та емоційного благополуччя дитини.

Література

1. Скрипченко О. В., Долинська Л. В., Огороднійчук З. В. та ін. Загальна психологія : підручник. Київ : Каравела, 2014. 464 с.

2. Guilford J. P. Creativity. American Psychologist. 1950. Vol. 5, № 9. P. 444–454. URL: https://www.researchgate.net/publication/233069233_Introduction_to_the_Special_Issue_Commemorating_Guilford%27s_1950_Presidential_Address (дата звернення: 19.03.2026).

3. Jauk E., Benedek M., Dunst B., Neubauer A. C. The relationship between intelligence and creativity: Reexamining the threshold hypothesis. Intelligence. 2013.

URL: https://www.psyris.be/wp-content/uploads/2019/12/Jauk2013.pdf (дата звернення: 13.04.2026).
4. Kim K. H. Can Only Intelligent People Be Creative? A Meta-Analysis. Journal of Secondary Gifted Education. 2005. URL: https://eric.ed.gov/?id=EJ698316 (дата звернення: 16.04.2026).
5. Nakano T. de C. et al. Relationship between creativity and intelligence in regular and gifted students. Psicologia USP. 2021. URL: https://www.scielo.br/j/pusf/a/mmsVpJTwvPSZst3t4LTqJ5j/?format=pdf (дата звернення: 18.04.2026).
6. Torrance E. P. TORRANCE® Tests of Creative Thinking: Interpretive Manual. Scholastic Testing Service, 2018. URL: https://www.ststesting.com/gift/TTCT_InterpMOD.2018.pdf (дата звернення: 22.04.2026).
7. Shi B., Jia X., Lu D., Li C. Relationship between Divergent Thinking and Intelligence: An Empirical Study of the Threshold Hypothesis. Frontiers in Psychology. 2017. URL: https://www.frontiersin.org/journals/psychology/ articles/10.3389/fpsyg.2017.00254/full (дата звернення: 22.04.2026).
8. Чепелєва Н. В. Особистість у контексті наративної психології. Психологія і суспільство. 2020. № 2. С. 17–29.

Довнич Л. М.

Здобувач І курсу другого (магістерського) рівня вищої освіти,
спеціальність «Психологія», факультет педагогіки, психології,
соціальної роботи та мистецтв Ніжинського державного університету
імені Миколи Гоголя, м. Ніжин, Україна
Науковий керівник – канд. псих. наук., доцент кафедри загальної та практичної
психології Ніжинського державного університету імені Миколи Гоголя
Гетьман Т. О.

ПСИХОЛОГІЧНІ ЧИННИКИ ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ ПРАЦІВНИКІВ ОРГАНІВ ВІЙСЬКОВОГО УПРАВЛІННЯ

Становлення та розвиток психологічного забезпечення у Збройних Силах України можна розбити на 3 етапи:

перший етап – з 1991 року до 2014 року, який можна позначити як етап переходу від армії радянського зразка до формування національних Збройних Сил України;

другий етап – з 2014 року до 2022 року, коли відбувався процес психологічного забезпечення проведення Антитерористичної операції (АТО) на сході України (14.04.2014 – 30.04.2018) та Операції Об'єднаних Сил (30.04.2018-24.02.2022);

третій етап – з 2022 року до нині, коли психологічне забезпечення у Збройних Силах України зустрілося з новими викликами через початок і продовження повномасштабного збройної агресії російської федерації проти України.

Органи військового управління, до яких, зокрема, належать і територіальні центри комплектування та соціальної підтримки, що, згідно Закону України «Про оборону України».

Є різниця між морально-психологічним станом військ, які діють безпосередньо на лінії бойового зіткнення, військ, які займають 2 та третю лінії оборони і військ тилового забезпечення, зокрема. Ця різниця пояснюється не лише затребуваним досвідом, обставинами перебування, а й різними задачами, які постали перед цими підрозділами Збройних Сил України. Зокрема, перед ТЦК та СП, відповідно до чинного законодавства, забезпечують виконання законодавства з питань військового обов'язку і військової служби, мобілізаційної підготовки та мобілізації.

Переважна більшість працівників ТЦК та СП мають бойовий досвід, який було отримано ще під час їхньої участі в АТО та ООС, значна частина військових цих органів військового управління пройшла випробування участю у Війні за Незалежність України.

Військові дії в Україні поставив виклики перед суспільством. Особливим у цей непростий час є забезпечення якісної освіти для здобувачів, зокрема й тих, хто виявляє ознаки обдарованості. Важливо розглядати освітні можливості для цієї групи учнів під час воєнного стану як стратегічний пріоритет, після чого вони представлятимуть країну в майбутньому та можуть стати ключовими героями в подоланні наслідків воєнного конфлікту.

Література

1. Закон України «Про оборону України»
2. Андросович К. А. Особливості реалізації особистісного потенціалу обдарованих учнів під час навчання в умовах воєнного стану: метод. рек. / Київ : Інститут обдарованої дитини НАПН України, 2023. 57 с.
2. Психологічні засади розвитку обдарованої особистості в освітньому середовищі: методичний посібник / О. Л. Музика, Д. К. Корольов, Р. О. Семенова та ін.; за ред. О.Л. Музики. Київ-Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2015. 146 с
3. Robinson N. M. The Social World of Gifted Children and Youth / N. M. Robinson // Handbook of Giftedness in Children: Psychoeducational Theory, Research, and Best Practices / N. M. Robinson. Ed. S. I. Pfeiffer. New York : Springer Science+Business Media, LLC, 2008. P. 41
4. VanTassel-Baska J. United States Policy Development in Gifted Education: A Practical Quilt / VanTassel-Baska Joyce // International Handbook on Giftedness / Ed. Larisa V. Shavinina. Springer, 2009. P. 1295-1312.

Дудар О.В.
кандидат психологічних наук, доцент кафедри психології Університету Григорія Сковороди в Переяславі
м. Переяслав, Україна

ФЕНОМЕН НАДІЇ ЯК ЧИННИК АДАПТАЦІЇ ОСОБИСТОСТІ В КРИЗОВИХ І ПЕРЕХІДНИХ ЖИТТЄВИХ ПЕРІОДАХ

Феномен надії належить до ключових психологічних ресурсів, що забезпечують здатність особистості зберігати цілеспрямованість, внутрішню опору та керованість поведінки в умовах невизначеності, втрат і радикальних життєвих змін. У кризових і перехідних життєвих періодах (війна, вимушене переміщення, втрата близьких, різкі соціально-економічні зміни, порушення звичного способу життя, професійні та вікові транзиції) людина стикається не лише зі стресором як подією, а й із необхідністю переоцінки себе, світу, життєвих цілей і меж власних можливостей. У таких умовах зростає ризик дезадаптації,

формування хронічного дистресу та деструктивних копінг-стратегій, що ускладнює навчання, професійну діяльність, соціальне функціонування й підтримання психологічного благополуччя. Саме тому у теоретичному й прикладному сенсі актуальним є аналіз надії як чинника адаптації, що може виступати буфером стресу, активувати продуктивні копінг-стратегії, підтримувати смислотворення та сприяти відновленню життєвої перспективи.

Метою дослідження є теоретичне обґрунтування феномену надії як чинника психологічної адаптації в кризових і перехідних життєвих періодах.

Теоретичний аналіз наукових джерел дозволяє розкрити надію як складний психологічний конструкт, що має чітко структуровану внутрішню організацію, предиктивну силу та значне прикладне значення для процесів адаптації. У межах Hope Theory Ч. Снайдера надія визначається як поєднання двох взаємопов'язаних компонентів: мислення шляхів (pathways thinking) і мислення агентності (agency thinking) [3; 4]. Компонент мислення шляхів відображає здатність людини усвідомлювати та конструювати кілька реалістичних маршрутів до досягнення бажаного результату, а також гнучко перебудовувати ці маршрути у відповідь на перешкоди. Компонент агентності пов'язаний із внутрішньою мотиваційною енергією, вірою у власну здатність діяти, підтримувати зусилля та зберігати цілеспрямованість навіть у нестійких і загрозливих умовах.

У кризових і перехідних життєвих періодах саме двокомпонентна структура надії пояснює її адаптаційний ефект: за умови одночасної наявності здатності до планування альтернативних шляхів і підтримання мотивації поведінка особистості стає більш гнучкою, активною та цілеспрямованою. Це принципово відрізняє надію від загального оптимізму як диспозиційної схильності очікувати позитивного розвитку подій, яка може бути менш пов'язаною з конкретними планами дій та реальними стратегіями подолання. Таким чином, надія як агентно-шляховий конструкт підсилює активні, проблемно-орієнтовані форми копінгу, що є особливо важливим у ситуаціях, які потребують реорганізації життєвих рішень і довготривалої адаптації.

Згідно з транзакційною моделлю стресу й копінгу Р. Лазаруса та С. Фолкман, стрес постає не як безпосередня властивість події, а як результат когнітивної оцінки ситуації та власних ресурсів для її подолання [2]. У цьому контексті надія здатна істотно впливати на процеси первинної та вторинної когнітивної оцінки, зменшуючи рівень катастрофізації та відчуття безвиході, а також посилюючи суб'єктивне відчуття контролю й можливості вибору. Завдяки

цьому зростає ймовірність переходу до копінг-стратегій, орієнтованих на планування, активне розв'язання проблем, пошук інформації та звернення по соціальну підтримку.

З позицій теорії збереження ресурсів С. Хобфолла стрес виникає внаслідок загрози втрати ресурсів, фактичної їх втрати або недостатнього відновлення ресурсів після інвестицій у подолання складних ситуацій [1]. У кризових умовах людина часто переживає каскад ресурсних втрат, що охоплює почуття безпеки, стабільність, соціальні зв'язки, фінансові можливості та передбачуваність майбутнього. На цьому тлі надія може бути осмислена як своєрідний метаресурс, який підтримує здатність до відновлення й акумулювання інших ресурсів, стимулює пошук альтернатив, мобілізує зусилля, підвищує наполегливість і сприяє витримуванню тимчасової фрустрації. Це узгоджується з даними теоретичних оглядів, згідно з якими високий рівень надії асоціюється з кращими показниками психологічної адаптації в різних сферах життєдіяльності [4].

Проведений теоретичний аналіз дозволяє зробити висновок, що феномен надії є одним із базових чинників психологічної адаптації в кризових і перехідних життєвих періодах

Література:

1. Hobfoll S. E. Conservation of resources: A new attempt at conceptualizing stress. American Psychologist. 1989. Vol. 44, № 3. P. 513–524. DOI: https://doi.org/10.1037/0003-066X.44.3.513
2. Lazarus R. S., Folkman S. Stress, appraisal, and coping. New York : Springer Publishing Company, 1984. 445 p.
3. Snyder C. R. The psychology of hope: You can get there from here. New York : Free Press, 1994. 318 p.
4. Snyder C. R. Hope theory: Rainbows in the mind. Psychological Inquiry. 2002. Vol. 13, № 4. P. 249–275. DOI: https://doi.org/10.1207/S15327965PLI1304_01

Дяконенко Т. І.

Здобувачка І курсу другого (магістерського) рівня вищої освіти, спеціальність «Психологія», факультет педагогіки, психології, соціальної роботи та мистецтв Ніжинського державного університету імені Миколи Гоголя, м. Ніжин, Україна

Науковий керівник – канд. психол. наук, доцент кафедри загальної та практичної психології Ніжинського державного університету імені Миколи Гоголя **Ковтун А. Ю.**

СОЦІАЛЬНИЙ ІНТЕЛЕКТ ЯК ЧИННИК РОЗВИТКУ ОСОБИСТОСТІ

Соціальний інтелект виступає фундаментальною основою для гармонійної інтеграції індивіда в систему суспільних відносин та визначає якість його особистісного зростання. Дана когнітивно-емоційна структура дозволяє людині не лише розпізнавати наміри оточуючих, але й корегувати власну поведінкову стратегію відповідно до контексту взаємодії. У науковому дискурсі ця здібність розглядається як динамічна характеристика, що безпосередньо впливає на рівень адаптованості та соціальної успішності суб'єкта. Важливість дослідження цього феномену зумовлена необхідністю розуміння внутрішніх механізмів, які забезпечують перехід від простого виживання до свідомої самореалізації. Розвиток соціального інтелекту створює необхідні пререквізити для формування зрілої ідентичності та розширення меж суб'єктивного досвіду. Сучасні дослідники підкреслюють, що без належного рівня соціальної перцепції особистісний розвиток набуває однобічного характеру, позбавленого глибини міжособистісного взаєморозуміння [1, с. 47].

Проблема особистісного розвитку тісно переплітається з умінням особистості вибудовувати конструктивні діалоги та ефективно долати комунікативні бар'єри. Соціальний інтелект стає тим інструментом, який перетворює теоретичні знання про соціум на практичні навички емпатійного слухання та стратегічного планування взаємодії. Особистість, яка володіє високим рівнем даного ресурсу, здатна до глибокої рефлексії власних вчинків у дзеркалі сприйняття іншими людьми. Це сприяє подоланню егоцентризму та стимулює перехід до вищих етапів морального та інтелектуального дозрівання. Процес індивідуалізації в такому контексті не означає відокремлення від колективу, а навпаки передбачає якісне збагачення внутрішнього світу через

соціальний досвід. Взаємозв'язок цих категорій дозволяє розглядати соціальний інтелект як активний чинник трансформації потенційних можливостей людини у реальні здобутки [9, с. 274].

Структурні компоненти соціального інтелекту, такі як соціальна пам'ять та емпатія, відіграють роль каталізаторів внутрішніх якісних змін людини. Здатність до прогнозування наслідків своєї поведінки в соціальних групах дозволяє мінімізувати деструктивні конфлікти та спрямувати енергію на творчу діяльність. Кожна успішна соціальна взаємодія зміцнює впевненість індивіда у власних силах, що є критично важливим для формування позитивної Я-концепції. У процесі особистісного розвитку відбувається постійна корекція внутрішніх стандартів під впливом отриманого соціального зворотного зв'язку. Високий рівень розуміння соціальних підтекстів дає змогу особистості уникати маніпулятивного впливу та зберігати автономність мислення. Таким чином, соціальний інтелект виконує захисну функцію, оберігаючи цілісність психічного складу людини в умовах інформаційного тиску [6, с. 211].

Взаємозалежність між інтелектуальною гнучкістю та здатністю до особистісного зростання проявляється через постійне розв'язання соціальних задач різного рівня складності. Кожна така задача вимагає від суб'єкта мобілізації вольових зусиль та актуалізації наявних знань про людську психологію. Вміння зчитувати невербальні сигнали та розпізнавати приховані емоції співрозмовника дозволяє особистості діяти більш точно та етично. Такий підхід забезпечує формування стійких соціальних зв'язків, які стають опорою для подальшого професійного та духовного вдосконалення. Особистісний розвиток у цьому ключі розглядається як траєкторія, де кожна точка зростання підкріплена розвиненою спроможністю до співпраці. Без належного рівня соціальної кмітливості людина ризикує залишитися в полоні суб'єктивних ілюзій щодо своєї ролі у світі [7, с. 97].

Емоційна регуляція як невід'ємна складова соціального інтелекту безпосередньо впливає на емоційну стійкість особистості в кризових ситуаціях. Здатність керувати власним станом під час спілкування є ознакою високої психологічної культури та зрілості індивіда. Усвідомлення власних емоцій дозволяє людині краще розуміти аналогічні стани в інших, що створює простір для взаємної підтримки. Розвиток цієї навички сприяє зменшенню рівня тривожності та агресивності, що позитивно позначається на загальному самопочутті. В контексті особистісного розвитку це означає набуття внутрішньої рівноваги, яка є необхідною для довготривалих життєвих проектів. Вміння трансформувати

негативні емоції в конструктивні дії стає запорукою успішного подолання вікових та професійних криз [5, с. 58].

Мотиваційний аспект соціального інтелекту спрямовує особистість на пошук смислів у суспільно корисній діяльності та волонтерстві. Бажання бути зрозумілим і корисним стимулює людину до постійного оновлення своїх компетенцій та розширення кругозору. Це створює позитивний цикл, де соціальна успішність живить внутрішню мотивацію до подальшої самоосвіти та самовдосконалення. Усвідомлення своєї приналежності до людства як цілого допомагає особистості вийти за межі вузьких інтересів та орієнтуватися на загальнолюдські цінності. Особистісний розвиток набуває гуманістичного вектору, коли інтелект служить інструментом об'єднання та творення блага. Вивчення життєвого шляху видатних особистостей підтверджує, що їхні досягнення завжди спиралися на глибоке розуміння соціальних процесів [3, с. 88].

Когнітивний складник аналізованої проблеми передбачає наявність розвинених навичок аналізу та синтезу інформації про соціальне середовище. Здатність до децентрації, тобто переходу на точку зору іншої людини, є найвищим проявом інтелектуального розвитку особистості. Це дозволяє долати когнітивні упередження та стереотипи, які часто гальмують особистісний прогрес та спричиняють соціальну ізоляцію. Формування критичного мислення у поєднанні з соціальною чутливістю забезпечує людині високу конкурентоспроможність у сучасному світі. Інтелектуальний розвиток неможливий без постійного притоку нових соціальних вражень, які потребують осмислення та логічної класифікації. Відтак, когнітивна складність внутрішнього світу людини прямо корелює з багатством її соціальних контактів та глибиною їх аналізу [4, с. 375].

Соціально-психологічна адаптація виступає зовнішнім показником того, наскільки ефективно соціальний інтелект сприяє розвитку особистості. Успішне входження в нові колективи та прийняття групових норм без втрати власної індивідуальності свідчить про високий адаптивний потенціал. Кожен акт адаптації вимагає від людини гнучкості та готовності до зміни застарілих поведінкових патернів. Особистість, яка розвивається, сприймає труднощі як виклики, що потребують нестандартних рішень та нових підходів до комунікації. Соціальний інтелект допомагає знаходити баланс між конформізмом та нонконформізмом, зберігаючи внутрішню свободу вибору. Таким чином, розвиток особистості через адаптацію стає процесом постійного розширення зони комфорту за рахунок оволодіння новими соціальними ролями.

Ціннісно-смислова сфера особистості зазнає суттєвих трансформацій під впливом досвіду, опосередкованого соціальним інтелектом. Розуміння мотивації інших людей спонукає індивіда до переоцінки власних пріоритетів та життєвих цілей у бік більшої соціальної відповідальності. Моральний розвиток особистості нерозривно пов'язаний зі здатністю передбачати етичні наслідки своїх рішень для оточення. Соціальний інтелект дає змогу відчути тонку межу між особистим інтересом та спільним благом, що є ознакою високої духовності. У процесі особистісного зростання людина починає цінувати не лише результати праці, але й якість відносин, що виникають у процесі її виконання. Це призводить до формування стабільної системи цінностей, яка визначає стійкість особистості до зовнішніх маніпуляцій.

Роль соціального інтелекту в професійному становленні особистості виявляється у здатності до ефективного лідерства та командної роботи. Професіоналізм у будь-якій сфері сьогодні вимагає не лише технічних знань, але й високого рівня м'яких навичок, пов'язаних із взаємодією. Особистість, яка прагне до вершин майстерності, має вміти делегувати повноваження, розв'язувати конфлікти та надихати інших. Розвиток цих якостей відбувається паралельно із загальним вдосконаленням структури особистості та її самосвідомості. Кар'єрне просування в такому разі стає логічним наслідком соціальної зрілості та вміння вибудовувати довгострокові партнерські стосунки. Професійне самовизначення є частиною великого процесу особистісного розвитку, де соціальний інтелект виконує роль навігатора [2, с. 138].

Перспективи подальшого розвитку особистості вбачаються у цілеспрямованому тренуванні соціальних здібностей протягом усього життя. Сучасний світ вимагає безперервного навчання, де соціальний інтелект допомагає швидко орієнтуватися в потоках мінливих вимог. Особистість, яка припиняє вдосконалювати свої навички спілкування, неминуче стикається зі стагнацією у всіх інших сферах життя. Усвідомлення соціального інтелекту як ключового чинника розвитку дозволяє створювати ефективні програми психологічного супроводу та саморозвитку [8, с. 118]. Кожен новий рівень розуміння соціальної реальності відкриває перед людиною нові горизонти для творчості та самоактуалізації. Заключним акордом у цьому процесі є відчуття повноти буття, яке досягається лише через глибоку та осмислену єдність із соціумом.

Література

1. Зливков В. Л. Психологічна допомога особистості в кризових ситуаціях : навч. посіб. Київ: Каравела, 2018. 212 с.
2. Кокун О. М. Психологія професійного становлення особистості сучасного фахівця: монографія. Київ: Центр учбової літератури, 2021. 200 с.
3. Кузікова С. Б. Психологія саморозвитку особистості: навч. посіб. Суми: Вид-во СумДПУ імені А. С. Макаренка, 2021. 244 с.
4. Максименко С. Д. Психологія особистості: підручник. Київ: Видавництво КНТ, 2019. 548 с.
5. Носенко Е. Л. Емоційний інтелект: концептуалізація феномену, способи вивчення. Дніпро: ДНУ, 2020. 160 с.
6. Пов'якель Н. І. Професійна рефлексія психолога : теорія та практика. Київ : НПУ ім. М.П. Драгоманова, 2019. 272 с.
7. Титаренко Т. М. Психологічне здоров'я особистості: засоби самодопомоги в умовах тривалої травматизації. Київ: Крок, 2018. 160 с.
8. Чепелєва Н. І. Самопроектування особистості в освітньому просторі : монографія. Київ : Педагогічна думка, 2022. 230 с.
9. Шевченко Н. Ф. Соціальна психологія особистості: навч. посіб. Київ: Знання, 2021. 350 с.

Ексарова Н. С.

Здобувачка І курсу другого (магістерського) рівня вищої освіти, спеціальність «Психологія», факультет педагогіки, психології, соціальної роботи та мистецтв Ніжинського державного університету імені Миколи Гоголя, м. Ніжин, Україна

Науковий керівник – канд. психол. наук, доцент кафедри загальної та практичної психології Ніжинського державного університету імені Миколи Гоголя **Кресан О.Д.**

СТАВЛЕННЯ ДО ВЛАСНОГО ТІЛА ЯК ПСИХОЛОГІЧНА ПРОБЛЕМА У КРОСКУЛЬТУРНОМУ КОНТЕКСТІ

Ставлення до власного тіла є складним психологічним феноменом, що розглядається у працях Т. Кеша та Л. Смолак як багатовимірний конструкт [4]. У сучасних умовах глобалізації та активного поширення соціальних мереж

стандарти зовнішності набувають дедалі більш уніфікованого характеру, що посилює процеси соціального порівняння та інтерналізації ідеалів краси [5]. Це, у свою чергу, може призводити до зростання незадоволеності тілом, підвищення рівня тривожності та зниження самооцінки. Водночас формування образу тіла не обмежується впливом медіа, а має глибоке коріння у ранньому досвіді взаємодії, передусім у сімейному середовищі, що зумовлює необхідність комплексного підходу до дослідження цього явища.

Формування ставлення до власного тіла починається у родині, де дитина вперше стикається з нормами, оцінками та очікуваннями щодо зовнішності. Особливу роль у цьому процесі відіграє мати як первинна фігура прив'язаності, через яку дитина починає сприймати власне тіло. Діти переймають не лише прямі висловлювання щодо зовнішності, але й непрямі установки, що проявляються у ставленні батьків до власного тіла [4]. Якщо мати демонструє незадоволення собою або надмірно фокусується на зовнішності, це може сприяти формуванню подібних установок у дитини. Натомість підтримка, прийняття та емоційна доступність створюють умови для формування більш стабільного та позитивного самосприйняття.

Важливим є також вплив батька, який може виступати як джерело соціального оцінювання або як модель тілесності. Його коментарі щодо зовнішності, навіть у непрямій або жартівливій формі, можуть впливати на самосприйняття дитини. Для дівчат батьківська оцінка може бути одним із перших досвідів зовнішнього погляду на привабливість, тоді як для хлопців батько часто виступає як приклад фізичної норми, сили та витривалості. Емоційна підтримка з боку батька може знижувати залежність самооцінки від зовнішності, тоді як критика або дистанція – навпаки її підсилювати.

У ширшому соціокультурному контексті значущим механізмом є самооб'єктивація, яка виникає у культурах, де зовнішність має високу соціальну цінність. У таких умовах людина починає сприймати власне тіло як об'єкт оцінки, дивлячись на себе з позиції стороннього спостерігача. Це супроводжується постійним контролем зовнішності, підвищеною увагою до недоліків та зростанням тривожності. Самооб'єктивація тісно пов'язана з незадоволеністю тілом і зниженням самооцінки [5].

Ще одним ключовим механізмом є соціальне порівняння, описане Л. Фестінгером, яке полягає у співвіднесенні власних характеристик із характеристиками інших людей [3]. Особливо значущим є висхідне порівняння,

коли людина орієнтується на тих, кого сприймає як більш привабливих або успішних. Такий тип порівняння найчастіше призводить до зниження самооцінки та посилення незадоволеності тілом [3]. У сучасних умовах соціальні мережі значно підсилюють цей процес, забезпечуючи постійний доступ до великої кількості ідеалізованих і відредагованих зображень.

Водночас можливе формування більш стійкої самоцінності, яка не залежить від зовнішності. Така самоцінність виникає у результаті досвіду прийняття, емоційної підтримки та відчуття безпеки у взаємодії з іншими.

Важливим ресурсом у формуванні позитивного ставлення до тіла є тілесна усвідомленість, яка передбачає здатність відчувати тіло як джерело внутрішнього досвіду, а не лише як об'єкт оцінки. Розвинена тілесна усвідомленість пов'язана з більш стабільною самооцінкою і нижчим рівнем незадоволеності тілом [4].

Окрему роль відіграють досвід сорому та психологічна травма. Негативні переживання, пов'язані з тілом, можуть закріплюватися і впливати на подальше самосприйняття [4]. У таких випадках тіло може сприйматися як небезпечне або неконтрольоване.

Отже, ставлення до власного тіла формується у результаті складної взаємодії сімейних, соціальних і культурних факторів, а також індивідуального досвіду. Ранні взаємини з батьками створюють основу самосприйняття, тоді як соціальні процеси визначають подальшу динаміку цього процесу. Розвиток тілесної усвідомленості та стійкої самоцінності може виступати важливим захисним фактором.

Література

1. Ainsworth M. D. S., Blehar M. C., Waters E., Wall S. *Patterns of attachment: A psychological study of the strange situation*. Hillsdale, NJ: Erlbaum, 1978.
2. Bowlby J. *Attachment and loss. Vol. 1: Attachment*. New York: Basic Books, 1969.
3. Festinger L. *A theory of social comparison processes* // Human Relations. 1954. Vol. 7. P. 117–140.
4. Cash T. F., Smolak L. *Body image: A handbook of science, practice, and prevention*. 2nd ed. New York: Guilford Press, 2011.
5. Tiggemann M. Sociocultural perspectives on human appearance and body image // *Body Image*. 2011. Vol. 8(1). P. 12–21.

Єресько С. С.
Здобувачка IV курсу першого (бакалаврського) рівня вищої освіти факультету педагогіки, психології, соціальної роботи та мистецтв
спеціальності «Психологія»
Ніжинського державного університету імені Миколи Гоголя,
м. Ніжин, Україна
Науковий керівник – канд. психол. наук, доцент кафедри загальної та практичної психології Ніжинського державного університету імені Миколи Гоголя **Ковтун А. Ю.**

ОСОБЛИВОСТІ ВІРТУАЛЬНОЇ САМОПРЕЗЕНТАЦІЇ ОСОБИСТОСТІ У СОЦІАЛЬНИХ МЕРЕЖАХ

Інтенсивна динаміка інформаційних трансформацій сучасного суспільства зумовлює суттєві зміни у способах соціальної взаємодії та самовираження особистості. У цьому контексті цифрове середовище, зокрема соціальні мережі, перетворюється на один із провідних просторових і комунікативних ресурсів, у межах якого здійснюється міжособистісна комунікація, обмін інформацією та конструювання ідентичності. Залученість індивідів до різноманітних онлайн-платформ супроводжується активним створенням персональних профілів, мереж контактів і віртуальних спільнот, що актуалізує проблему самопрезентації в цифровому середовищі.

Умови глобалізації та цифровізації суспільства посилюють значущість формування адекватної самопрезентації як важливого чинника розвитку особистості. Конструювання образу «Я» в онлайн-просторі виступає складним процесом, що поєднує індивідуальні мотиваційні, ціннісні та когнітивні компоненти з впливом соціокультурних норм і очікувань. Віртуалізація соціальної взаємодії створює нові можливості для самовираження, водночас ускладнюючи процес підтримання цілісності особистісної ідентичності [4].

Віртуальна самопрезентація розглядається як цілеспрямований процес формування та трансляції образу власного «Я» в умовах онлайн-комунікації. Вона включає відображення індивідуальних характеристик, соціальних ролей, ціннісних орієнтацій і уявлень про бажане «Я». На відміну від офлайн-взаємодії, у цифровому середовищі користувач має значно ширші можливості контролю

над створюваним образом, що зумовлює свідомий і часто стратегічний характер самопрезентаційної діяльності [1].

Процес конструювання віртуальної ідентичності детермінується як індивідуально-психологічними особливостями (рівнем рефлексії, самооцінкою, мотивацією досягнення чи уникнення), так і зовнішніми чинниками, зокрема нормами онлайн-спільнот, соціальними стереотипами, рейтингами популярності та механізмами соціального схвалення (наприклад, лайки, коментарі). У цьому контексті віртуальна самопрезентація може виконувати різні функції: соціалізації, самоствердження, компенсації, а також ідентифікації з певними соціальними групами.

Соціальні мережі як специфічні онлайн-платформи забезпечують технічні та комунікативні умови для реалізації самопрезентаційних стратегій. Створення персонального профілю, наповнення його біографічною інформацією, візуальним контентом і текстовими повідомленнями формує так званий «віртуальний портрет» користувача. Саме цей портрет виступає основою для соціальної ідентифікації в онлайн-просторі та визначає характер взаємодії з іншими користувачами [2].

Важливою особливістю віртуальної самопрезентації є її текстуально-візуальна опосередкованість, що зумовлює специфіку сприйняття особистості іншими. Самоідентифікація в соціальних мережах значною мірою реалізується через текстові наративи, символічні маркери та візуальні образи, які дозволяють індивіду інтегруватися у певні соціальні групи та регулювати враження про себе [3].

Цифрове середовище створює умови для експериментування з ідентичністю, оскільки користувач може модифікувати або повністю змінювати інформацію про себе, керувати доступом до контенту та здійснювати селективну презентацію життєвого досвіду. У цьому сенсі Інтернет функціонує як своєрідний простір соціально-психологічного експерименту, де відбувається апробація різних моделей самопрезентації [5].

Разом із тим, незважаючи на розширені можливості самовираження, віртуальна самопрезентація не є повністю довільною. Вона обмежується як технічними параметрами платформ, так і соціальними очікуваннями аудиторії. Це зумовлює виникнення певного діапазону стандартизованих форм самопрезентації, у межах яких, однак, зберігається варіативність індивідуальних стратегій.

З огляду на співвідношення реальної та віртуальної ідентичності, можна виокремити конгруентні та неконгруентні форми самопрезентації. У першому випадку онлайн-образ відповідає реальним характеристикам особистості, у другому – має частково або повністю сконструйований, іноді ідеалізований чи навіть фіктивний характер. Така варіативність зумовлює необхідність розгляду віртуальної самопрезентації як феномену, що поєднує елементи автентичності та соціальної інсценізації [3].

Теоретичне осмислення цього процесу ґрунтується на класичних соціально-психологічних концепціях. Зокрема, ідея «дзеркального Я» Чарльз Гортон Кулі підкреслює роль соціального оточення у формуванні самосприйняття, тоді як драматургічний підхід Ервінг Гофман акцентує увагу на театралізованому характері соціальної взаємодії, у межах якої індивід «розігрує» певні ролі з метою управління враженнями інших [6].

Соціальні мережі також сприяють формуванню соціального капіталу, який визначається як сукупність соціальних зв’язків і ресурсів, що виникають у процесі взаємодії. У цьому контексті мережеві контакти виконують не лише комунікативну, але й підтримувальну функцію, забезпечуючи емоційну, інформаційну та соціальну підтримку.

Особливу роль у структурі віртуальної самопрезентації відіграє контент публікацій, який відображає стиль життя, цінності та мотиваційні установки особистості. Частота, тематика та емоційне забарвлення публікацій можуть розглядатися як індикатори внутрішніх психічних процесів і соціальних орієнтацій індивіда. При цьому ступінь відкритості самопрезентації варіює залежно від типологічних особливостей особистості, зокрема екстраверсії та інтроверсії [1].

Таким чином, віртуальна самопрезентація є складним багатовимірним феноменом, що формується на перетині індивідуально-психологічних характеристик і соціокультурних чинників. Соціальні мережі виступають не лише інструментом комунікації, але й середовищем конструювання ідентичності, самовираження та соціальної взаємодії. Подальше вивчення цього феномену є перспективним напрямом психологічних досліджень, зокрема у контексті впливу цифрового середовища на трансформацію особистості та її соціальної поведінки.

Література

1. Бондар І. В. Стратегії самопрезентації юнацтва у соціальних мережах. Запоріжжя : Запорізька філія КНУКіМ, 2010. С. 23-26.

2. Данько Ю. А. Соціальні мережі як форма сучасної комунікації: плюси і мінуси. Сучасне суспільство: політичні науки, соціологічні науки, культурологічні науки. Харків, 2012. С. 179-184.
3. Городенська, О. І. Психологічні особливості користувачів інтернетресурсів залежно від типу використання. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова.* Серія 12: Психологічні науки. Київ, 2019. Вип. 27. С. 45-53.
4. Кононенко А. О. Самопрезентація як важливий регулятор соціальної поведінки суб'єкта. *Теорія і практика сучасної психології.* 2012. Вип. 4. С. 45-49.
5. Поліщук О. С. Вплив соціальних інтернет-мереж на формування «Я». *Актуальні проблеми філософії та соціології*. Одеса, 2017. Вип. 16. С. 93- 96.
6. Шапіро А. А. Массова коммунікація в on-line вимірі: зміна парадигми. *Вісник Національної юридичної академії України імені Ярослава Мудрого*. 2013. № 2. С. 57-65.

Єсіна О.А.

аспірантка 1 року навчання за спеціальністю С4 Психологія, викладачка-стажистка кафедри психології Мелітопольського державного педагогічного університету імені Богдана Хмельницького
м. Запоріжжя, Україна

ПСИХОЛОГІЧНА СТІЙКІСТЬ І ПОСТТРАВМАТИЧНЕ ЗРОСТАННЯ: ВЗАЄМОЗВ'ЯЗОК І ВІДМІННОСТІ

У сучасних умовах тривалого військового протистояння питання психологічного відновлення набуває особливої актуальності. Зокрема у фокусі уваги постає психологічна стійкість та посттравматичне зростання як ключові феномени подолання кризи. І враховуючи спільне змістовне спрямування, їх розмежування є принципово важливим для точного визначення цілей психологічної допомоги тим, хто зазнав травматичного досвіду. Адже ототожнення психологічної стійкості та посттравматичного зростання може призводити до методологічних помилок, в тому числі підміни процесу якісних трансформацій особистості простим відновленням функціонування. А це, в свою чергу впливає на адекватний вибір психологічної інтервенції, що включатиме дії або

спрямовані на стабілізацію та зниження дистресу, або на глибоке осмислення досвіду та стимулювання особистісних змін.

Психологічна стійкість – це здатність особистості зберігати ефективність, відносно стабільне функціонування та психічну рівновагу під впливом стресу [1; с. 106]. Ця якість є фундаментом психологічного благополуччя, що дозволяє людині протистояти життєвим викликам, дезорганізуючій дії травматичних подій та швидко відновлюватися після них. Вона виконує захисну функцію, мінімізуючи ризик розвитку дезадаптивних станів і психічних розладів. Згідно зі словником Американської психологічної асоціації (АПА), психологічна стійкість визначається як процес та успішний результат пристосування людини до важких життєвих обставин. Ця здатність ґрунтується на ментальній, емоційній та поведінковій гнучкості, що дозволяє ефективно реагувати на внутрішні та зовнішні подразники [4; с. 97-98].

Сучасна психологія розглядає психологічну стійкість як складний, багаторівневий феномен. Виділення трьох площин дозволяє охопити як внутрішні ресурси людини, так і саму механіку подолання труднощів [5; с. 8]:

психологічна стійкість як риса чи здатність особистості. Це сукупність внутрішніх якостей (оптимізм, самоконтроль, гнучкість), які є відносно стабільними. У цій площині феномен сприймається як «психологічний імунітет», що допомагає людині не «зламатися» під тиском;

психологічна стійкість як процес. Це динамічна взаємодія людини з середовищем у часі. Це не статична характеристика, а шлях від зіткнення з кризою до мобілізації ресурсів і, зрештою, до відновлення або навіть посттравматичного зростання;

психологічна стійкість як адаптаційно-захисний механізм. Це конкретна система дій та копінг-стратегій, які вмикаються для нейтралізації стресу. Тут психологічна стійкість виступає інструментом, який захищає психіку від руйнування та забезпечує функціональність особистості в екстремальних умовах.

Незважаючи на плюралізм підходів до трактування посттравматичного зростання як процесу або як фінального результату, фундаментальною залишається концепція Р. Тедескі та Л. Калхоуна. Автори визначають посттравматичне зростання як суб’єктивний досвід позитивних трансформацій, що виникають внаслідок подолання критичних життєвих обставин [2; с. 35]. Принциповим є те, що цей феномен фіксує перехід особистості на якісно вищий

рівень функціонування порівняно з докризовим станом. Посттравматичне зростання стає можливим лише за умови конструктивного опрацювання травми, коли перенесений психологічний дистрес трансформується у ресурс для подальшого самовдосконалення. Такі зміни можуть мати як генералізований характер, так і виявлятися в окремих сферах: через переоцінку цінностей, поглиблення інтерперсональних зв'язків, духовну зрілість та зростання впевненості у власному потенціалі.

Посттравматичне зростання не є миттєвим актом, а розгортається як поетапна трансформація когнітивної та емоційної сфер особистості. Узагальнюючи, можна виділити п'ять основних етапів на шляху до якісних позитивних змін:

Деструкція базисних переконань та деактивація захисних механізмів. Травматична подія виступає потужним дестабілізуючим чинником, що призводить до руйнації фундаментальних уявлень індивіда про безпеку, справедливість та власну значущість. Це супроводжується деактивацією звичних психологічних захистів та неефективністю раніше сформованих стратегій копінг-поведінки, що зазвичай застосовувалися у кризових ситуаціях.

Період гострого дистресу та нав'язливих рефлексій. Спроби адаптуватися до зміненої реальності супроводжуються інтенсивним стресом, який виявляється у формі нав'язливих думок. Постійне мимовільне повернення до травматичного досвіду в когнітивній сфері свідчить про напружену роботу психіки над опрацюванням події, яка ще не знайшла свого місця в особистісному наративі.

Залучення зовнішніх ресурсів та пошук нових моделей адаптації. Ключовим моментом для переходу від посттравматичного стресу до зростання є звернення за професійною психологічною допомогою та соціальною підтримкою. На цьому етапі відбувається освоєння нових інструментів самопізнання та інтеграція чужого досвіду подолання аналогічних криз, що дозволяє індивіду віднайти конструктивні моделі поведінки замість тих, що були втрачені.

Трансформація мислення у навмисну (керовану) рефлексію. З плином часу характер роздумів змінюється: автоматична румінація трансформується у свідому рефлексію. Когнітивні зусилля спрямовуються на осмислення травми як невід'ємної частини життєвого шляху, що дозволяє інтегрувати подію у ширший життєвий контекст і знизити рівень емоційної напруги.

Формування нової системи цінностей та життєвої мудрості. Фінальний етап характеризується прийняттям трансформованої ієрархії особистісних цінностей та нової філософії життя. Травматичний досвід перестає бути лише джерелом болю і починає сприйматися як суб'єктивно цінний ресурс – джерело внутрішньої сили, мудрості та поштовх до глибинного самовдосконалення.

Ключова відмінність між цими феноменами полягає у їх функціональному призначенні, а саме психологічна стійкість забезпечує збереження цілісності особистості в умовах стресу, тоді як посттравматичне зростання пов'язане з її розвитком і трансформацією після пережитої травми. Виокремимо основні аспекти відмінностей:

характер функціонування та динаміка процесу. Психологічна стійкість розглядається як здатність системи повертатись до вихідного рівня функціонування після тимчасової дестабілізації. Натомість посттравматичне зростання (ПТЗ) характеризується гетеростазом, тобто виходом на якісно новий рівень особистісного розвитку, що перевищує дотравматичні показники;

роль психологічного дистресу. Для прояву стійкості наявність глибокої дезінтеграції особистості не є обов'язковою. Навпаки, висока психологічна стійкість дозволяє мінімізувати суб'єктивне переживання травми. Посттравматичне зростання, згідно з концепцією Р. Тедеші та Л. Калхоуна, є результатом когнітивного опрацювання болю, де саме руйнування старих когнітивних схем стає необхідною умовою для побудови нової, більш стійкої світоглядної моделі;

вектор трансформаційних змін. Психологічна стійкість акцентує увагу на стабільності та збереженні наявних характеристик «Я-особистості». Посттравматичне зростання передбачає радикальну перебудову особистісної структури, що проявляється у п'яти сферах: зміні життєвих пріоритетів, поглибленні стосунків з іншими, усвідомленні власної сили, відкритті нових можливостей та духовному розвитку;

часова перспектива. Психологічна стійкість зазвичай проявляється безпосередньо під час або відразу після травматичної події як буферний механізм. Посттравматичне зростання є відтермінованим у часі процесом, що потребує тривалого періоду рефлексії, осмислення досвіду та інтеграції травми в історію власного життя.

Водночас ці явища не є взаємовиключними. Психологічна стійкість може виступати передумовою для посттравматичного зростання, створюючи ресурсну

базу для подальшого осмислення досвіду. Також, можна спостерігати наявність кількох спільних рис у феноменах:

спільна детермінація екзогенними чинниками. Обидва феномени актуалізуються у відповідь на дію інтенсивних стресорів або травматичних подій, що виходять за межі звичного адаптивного досвіду індивіда;

спрямованість на збереження цілісності. Як психологічна стійкість, так і посттравматичне зростання функціонують у межах адаптаційного потенціалу особистості, забезпечуючи подолання деструктивного впливу психотравми;

взаємодоповнюваність ресурсів. Високий рівень когнітивної гнучкості, розвинена саморегуляція та наявність соціальної підтримки виступають чинниками як для психологічної стійкості, так і для позитивної трансформації після пережитої кризи.

Отже, психологічна стійкість і посттравматичне зростання є взаємопов'язаними, але концептуально різними феноменами. Їх комплексний розгляд дозволяє глибше зрозуміти механізми адаптації особистості до травматичного досвіду та створює підґрунтя для розроблення ефективних програм психологічної підтримки.

Література

1. Зошій, І. В. Психологічна стійкість особистості в екстремальних умовах життєдіяльності. *Наукові записки Львівського державного університету безпеки життєдіяльності*. Серія: Педагогіка і психологія. 2024. № 2 (4). С. 104-108.

2. Климчук, В. О. Психологія посттравматичного зростання : монографія / В. О. Климчук ; Національна академія педагогічних наук України, Інститут соціальної та політичної психології. 2-ге вид., переробл. і допов. Кропивницький : Імекс-ЛТД, 2021. 158 с.

3. Лазос, Г. Посттравматичне зростання: теоретичні моделі, нові перспективи для практики. *Актуальні проблеми психології : збірник наукових праць Інституту психології ім. Г. С. Костюка НАПН України*. 2016. Т. 1 : Організаційна психологія. Економічна психологія. Соціальна психологія. Вип. 45. С. 120-126.

4. Мерзлякова, О. Л. Резильєнтність або психологічна стійкість: концепт, вимірювання, розвиток (аналітичний огляд) . *Аналітичний вісник у сфері освіти й науки*. 2023. Вип. 18. С. 96-120.

5. Міщенко, М. Psychological stability (resilience) in the conditions of war. *Modern Engineering and Innovative Technologies*. 2023. Vol. 2, No. 28-02. P. 7–10. DOI: https://doi.org/10.30890/2567-5273.2023-28-02-002

Жадан К. Е.

Здобувачка ІІ курсу другого (магістерського) рівня вищої освіти, спеціальність «Психологія», факультет педагогіки, психології, соціальної роботи та мистецтв Ніжинського державного університету
імені Миколи Гоголя, м. Ніжин, Україна
Науковий керівник – канд. психол. наук, доцент кафедри загальної та практичної психології Ніжинського державного університету
імені Миколи Гоголя **Пісоцький О. П.**

ЧИННИКИ ПРОЯВУ ТРИВОЖНОСТІ У ВНУТРІШНЬО ПЕРЕМІЩЕНИХ ОСІБ

Проблема тривожності внутрішньо переміщених осіб є складним психологічним феноменом, що виникає як реакція на вимушену зміну життєвого простору та втрату базових опор буття. Цей стан обумовлений сукупністю зовнішніх екзистенційних загроз та внутрішніх конфліктів, які суттєво деформують звичну траєкторію життєздійснення людини. У контексті особистісного розвитку тривожність виступає одночасно як деструктивний чинник і як потенційний сигнал до необхідності якісної трансформації внутрішнього світу. Втрата дому, соціальних зв'язків та професійного статусу створює ситуацію глибокої невизначеності, яка блокує звичні механізми самоактуалізації особистості. Розвиток індивіда в таких умовах потребує мобілізації додаткових ресурсів для подолання стану психічної напруги та відновлення цілісності власного Я. Відтак, аналіз чинників тривожності є необхідним кроком для розуміння шляхів подальшого духовного та соціального зростання емігрантів у межах своєї країни [4, с. 33].

Основним ситуативним чинником прояву тривожності є втрата відчуття безпеки та стабільності навколишнього світу, що стає серйозним випробуванням для особистісної стійкості. Коли звичне середовище руйнується, особистість змушена витрачати величезний обсяг енергії на адаптацію до нових, часто несприятливих умов проживання. Проблема особистісного розвитку в цей період полягає у вмінні знайти нові смисли в ситуації тимчасовості та вимушеності свого перебування в новому місці. Тривога за майбутнє обмежує здатність до довгострокового планування, що є критично важливим для гармонійного

зростання суб'єкта. Поступове відновлення контролю над повсякденним життям дозволяє людині перейти від режиму виживання до відновлення власної ідентичності. Лише через усвідомлене прийняття нових реалій можливо перетворити тривожність на поштовх до пошуку нових шляхів самореалізації [8, с. 17].

Когнітивні чинники тривожності включають схильність до катастрофізації майбутнього та постійне повернення до травматичних подій минулого. У процесі особистісного розвитку такий спосіб мислення створює когнітивні бар'єри, які заважають адекватному оцінюванню наявних ресурсів та можливостей. Постійний моніторинг потенційних загроз виснажує інтелектуальний потенціал, не залишаючи місця для творчої активності та пізнання. Психологічна допомога внутрішньо переміщеним особам має бути спрямована на реструктуризацію цих думок та формування оптимістичнішої картини світу. Розвиток когнітивної гнучкості дозволяє людині сприймати зміни не лише як загрозу, а й як виклик, що стимулює розвиток нових компетенцій. Відтак, зміна когнітивних патернів стає фундаментом для подолання тривожності та активізації процесів самовдосконалення [10, с. 15].

Емоційна сфера переміщених осіб характеризується високою вразливістю через переживання горя, втрати та часто почуття провини вцілілого. Ці емоції стають чинниками стійкої тривожності, яка забарвлює всі аспекти життєдіяльності та міжособистісної взаємодії. Особистісний розвиток у таких умовах передбачає проходження через етапи проживання травми та інтеграцію цього болючого досвіду в цілісну історію життя. Здатність до емоційної саморегуляції стає ключовим новоутворенням, яке дозволяє особистості вистояти перед лицем екзистенційної кризи. Високий рівень тривожності може призвести до емоційної ізоляції, що суттєво гальмує процес соціальної адаптації та зростання. Відновлення здатності відчувати радість та будувати довірливі стосунки є індикатором успішного подолання внутрішньої кризи [5, с. 11].

Соціально-психологічні чинники, як відчуття соціальної відторгненості та труднощі з працевлаштуванням, значно підсилюють прояви тривожності. Особистість розвивається в соціумі, і втрата звичного статусу сприймається як загроза самому існуванню соціального Я людини. Проблема розвитку тут виявляється у необхідності заново вибудовувати мережу соціальної підтримки та доводити власну професійну спроможність. Тривожність часто породжує конфліктність у спілкуванні, що ще більше ускладнює процес входження в нову громаду. Успішна соціалізація на новому місці стає можливим завдяки розвитку

соціального інтелекту та комунікативної компетентності особистості. Відчуття приналежності до спільноти виступає потужним антидотом проти тривоги та стимулом для подальшого суспільного зростання [11, с. 48].

Ціннісно-смислові детермінанти тривожності пов'язані з руйнуванням колишньої системи ієрархії цінностей та необхідністю пошуку нових життєвих опор. Для багатьох переміщених осіб питання про сенс життя постає з новою гостротою, провокуючи екзистенційну тривогу. Розвиток особистості в цей період може відбуватися через переоцінку пріоритетів у бік більшої духовності та значущості міжособистісних зв'язків. Криза цінностей стає точкою зростання, де тривога виконує функцію спонукання до пошуку справжніх, а не нав'язаних цілей. Формування нової смислової системи дозволяє індивіду віднайти внутрішню стійкість і впевненість у завтрашньому дні. Таким чином, особистісний розвиток через подолання тривожності веде до вищого рівня духовної зрілості [1, с. 4].

Особистісні властивості, такі як низька самооцінка та екстернальний локус контролю, виступають внутрішніми чинниками, що підтримують високий рівень тривоги. Людина, яка не вірить у власну спроможність впливати на події, почувається безпорадною перед викликами долі. Розвиток суб'єктності та самоефективності є головним завданням у процесі подолання тривожності внутрішньо переміщених осіб. Усвідомлення власної сили та здатності до самодопомоги змінює внутрішню позицію особистості з пасивно-страждальної на активно-перетворювальну. Кожен успішний крок у самоорганізації побуту та професійної діяльності зміцнює впевненість у собі. Відтак, зростання особистісної сили стає надійним бар'єром на шляху поширення деструктивної тривоги [3, с. 24].

Роль сім'ї та близького оточення є амбівалентним чинником, що може як посилювати, так і нівелювати прояви тривожності. Відповідальність за безпеку рідних часто стає додатковим джерелом напруги, особливо в ситуації обмеженості матеріальних ресурсів. Водночас підтримка близьких є найважливішим ресурсом особистісного розвитку, що дає відчуття «ми», яке протистоїть загрозам зовнішнього світу. Проблема розвитку полягає в гармонізації стосунків усередині родини, яка сама переживає кризу переміщення. Колективна стійкість сім'ї створює сприятливі умови для індивідуального зростання кожного її члена. Вміння разом долати труднощі зміцнює сімейні зв'язки та сприяє емоційній стабілізації кожного [6, с. 27].

Адаптаційний потенціал індивіда визначає тривалість та інтенсивність проявів тривожності у відповідь на травматичні події. Особистість із високим

рівнем життєстійкості швидше знаходить способи нормалізації свого стану та продовжує свій розвиток у нових умовах. Психологічна готовність до змін дозволяє сприймати переміщення як складний, але цінний досвід, що загартовує характер. Розвиток життєстійкості передбачає активне залучення до соціального життя та готовність ризикувати заради досягнення нових цілей. Тривожність у таких людей має характер функціональної мобілізації, а не руйнівного афекту. Формування адаптивних стратегій поведінки стає запорукою успішного особистісного поступу після вимушеного переїзду [7, с. 18].

Рефлексія власного стану є критично важливим чинником, що дозволяє особистості дистанціюватися від своєї тривоги та аналізувати її причини. Розвиток самосвідомості допомагає внутрішньо переміщеним особам зрозуміти, що їхня тривожність є адекватною реакцією на неадекватні обставини. Таке усвідомлення зменшує самозвинувачення та відкриває простір для конструктивної роботи над собою. Процес особистісного розвитку набуває рис самопроєктування, де людина свідомо обирає напрями своєї подальшої трансформації. Рефлексивна позиція дозволяє перетворити травматичний досвід на джерело мудрості та внутрішньої глибини. Відтак, здатність до діалогу з собою стає найважливішим інструментом подолання психічної кризи [9, с. 12].

Перспективи подальшого розвитку особистості внутрішньо переміщених осіб лежать у площині посттравматичного зростання та соціальної інтеграції. Тривожність, яку вдалося подолати та осмислити, стає частиною цілісного і сильного Я, здатного витримувати великі навантаження. Сучасні українські дослідження підкреслюють необхідність створення системного психологічного супроводу, що базується на ресурсному підході [2, с. 77]. Розвиток особистості в умовах війни та переміщення є свідченням незламності людського духу та здатності до відновлення. Майбутнє переміщених осіб залежить від нашої здатності створити умови для їхнього повноцінного самовираження в нових громадах. Тільки через повагу до досвіду та підтримку прагнення до зростання ми можемо забезпечити сталий розвиток нашого суспільства.

Література

1. Бех І. Д. Психологія виховання особистості: підручник. Київ: Либідь, 2018. 432 с.
2. Зливков В. Л., Лукомська С.О. Психологічна допомога особистості в кризових ситуаціях: навч. посіб. Київ: Каравела, 2020. 212 с.
3. Кузікова С. Б. Психологія саморозвитку особистості : навч. посіб. Суми : Еллада, 2021. 260 с.

4. Максименко С. Д. Психологія особистості : підручник. Київ : Видавництво КНТ, 2019. 548 с.
5. Носенко Е. Л. Емоційний інтелект: концептуалізація феномену, способи вивчення. Дніпро: ДНУ, 2020. 160 с.
6. Пов'якель Н. І. Професійна рефлексія психолога : теорія та практика. Київ: НПУ ім. М.П. Драгоманова, 2019. 272 с.
7. Татенко В. О. Соціальна психологія особистості: монографія. Київ: Либідь, 2020. 296 с.
8. Титаренко Т. М. Психологічне здоров'я особистості: засоби самодопомоги в умовах тривалої травматизації. Київ: Крок, 2018. 160 с.
9. Чепелєва Н. І. Наративна психологія: навч. посіб. Київ: Главник, 2022. 160 с.
10. Чепелєва Н. І. Самопроектування особистості в освітньому просторі: монографія. Київ: Педагогічна думка, 2021. 230 с.
11. Шевченко Н. Ф. Психологічні особливості адаптації внутрішньо переміщених осіб. *Психологічний часопис.* 2021. Т. 7, № 6. С. 45–54

Жадько Ю. Г.
Здобувачка І курсу другого (магістерського) рівня вищої освіти, спеціальність «Практична психологія», факультет педагогіки, психології, соціальної роботи та мистецтв Ніжинського державного університету
імені Миколи Гоголя, м. Ніжин, Україна
Науковий керівник – канд. психол. наук, доцент кафедри загальної та практичної психології Ніжинського державного університету
імені Миколи Гоголя **Пісоцький О. П.**

ПСИХОЛОГІЧНІ ДЕТЕРМІНАНТИ ВПЛИВУ СОЦІАЛЬНИХ МЕРЕЖ НА ПСИХІЧНЕ ЗДОРОВ'Я ПІДЛІТКІВ У КОНТЕКСТІ ОСОБИСТІСНОГО РОЗВИТКУ

Сучасний етап розвитку інформаційного суспільства характеризується тотальною цифровізацією життєвого простору підлітків, у якому соціальні мережі виступають ключовим середовищем соціалізації, комунікації та самопрезентації [5, с. 1612]. Їх вплив набуває системного характеру, охоплюючи когнітивну, емоційну та поведінкову сфери особистості. Підлітковий вік є

сенситивним періодом становлення ідентичності, що зумовлює особливу вразливість до зовнішніх інформаційних впливів. У цьому контексті соціальні мережі стають не лише ресурсом розвитку, а й фактором ризику. Їх вплив варіюється залежно від індивідуально-психологічних характеристик підлітка. Саме тому аналіз цього феномену потребує інтеграції підходів психології розвитку та кібернетичної психології.

Соціальні мережі істотно трансформують процес формування Я-концепції підлітка, оскільки забезпечують постійний доступ до соціального порівняння [3, с. 47]. Віртуальні образи, що часто є ідеалізованими, формують викривлені стандарти успішності, привабливості та соціального статусу. Це сприяє виникненню внутрішньоособистісних конфліктів між реальним і ідеальним Я. Унаслідок цього підвищується ризик формування заниженої самооцінки. Водночас у сприятливих умовах соціальні мережі можуть виступати простором для самовираження та рефлексії. Таким чином, їх вплив має амбівалентний характер і безпосередньо пов'язаний із процесами особистісного розвитку [5, с. 1612].

Емоційна сфера підлітків зазнає значних змін під впливом цифрового середовища, що проявляється у підвищенні рівня тривожності, депресивних переживань та емоційної нестабільності [1, с. 115]. Постійне перебування в інформаційному потоці спричиняє перевантаження психіки та зниження здатності до емоційної регуляції. Особливу роль відіграє феномен кібербулінгу, який посилює почуття соціальної ізоляції та безпорадності. Такі переживання негативно впливають на формування емоційної зрілості. Водночас підтримуючі онлайн-спільноти можуть частково компенсувати дефіцит соціальної підтримки. Це підкреслює важливість контексту використання соціальних мереж [4, с. 61].

Когнітивний розвиток підлітків також зазнає трансформацій, пов'язаних із кліповим мисленням та зниженням концентрації уваги. Швидка зміна контенту формує поверхневий стиль обробки інформації. Це ускладнює розвиток критичного мислення та аналітичних здібностей. Водночас доступ до великого обсягу інформації створює передумови для інтелектуального зростання. Ефективність цього процесу залежить від рівня сформованості медіаграмотності. Таким чином, соціальні мережі можуть як стимулювати, так і гальмувати когнітивний розвиток.

Важливим аспектом є формування поведінкових патернів, які визначають стиль взаємодії підлітка з соціальним середовищем. Надмірне використання

соціальних мереж може призводити до формування залежної поведінки. Це супроводжується зниженням мотивації до реальної діяльності та уникненням офлайн-комунікації. У результаті порушується баланс між віртуальним і реальним життям. Такі тенденції негативно впливають на соціальну адаптацію. Водночас помірне використання соціальних платформ може сприяти розвитку комунікативних навичок [2, с. 3].

Соціальні мережі виступають важливим агентом соціалізації, що конкурує з традиційними інститутами, такими як сім'я та школа. Вони формують нові моделі поведінки, цінності та норми. Підлітки засвоюють ці моделі через механізми наслідування та ідентифікації. Це впливає на процес формування особистісної ідентичності. У разі відсутності критичного осмислення інформації можливе формування деструктивних установок. Тому важливим є розвиток здатності до рефлексії та саморегуляції.

Особливу увагу слід приділити впливу соціальних мереж на розвиток саморегуляції як ключового компонента особистісної зрілості. Постійна стимуляція та доступ до швидкого задоволення знижують толерантність до фрустрації [6, с. 771]. Це ускладнює формування довільної поведінки та цілеспрямованості. Водночас цифрові інструменти можуть використовуватися для розвитку самодисципліни. Наприклад, через освітні платформи або трекінг активності. Фактично, ефект залежить від характеру використання цифрових ресурсів.

Проблема соціальної ізоляції в умовах активного використання соціальних мереж набуває парадоксального характеру. Незважаючи на постійну онлайн-комунікацію, підлітки можуть відчувати самотність. Це пов'язано з поверхневістю взаємодій та відсутністю глибоких емоційних зв'язків. Така ситуація негативно впливає на формування емпатії. У свою чергу, дефіцит емпатійних здібностей ускладнює міжособистісну взаємодію. Це створює ризики для гармонійного особистісного розвитку.

Вплив соціальних мереж на психічне здоров'я підлітків тісно пов'язаний із формуванням їх життєвих смислів та ціннісних орієнтацій. Контент, який споживається, визначає уявлення про успіх, щастя та самореалізацію. Це може призводити до формування зовнішньо орієнтованої мотивації. У результаті підлітки орієнтуються на соціальне схвалення, а не на внутрішні цінності. Така тенденція гальмує розвиток автономності. Водночас усвідомлене використання соціальних мереж може сприяти самопізнанню [4, с. 65].

Значущим є також вплив соціальних мереж на формування тілесного образу та ставлення до власної зовнішності. Постійне порівняння з ідеалізованими зображеннями може викликати незадоволення собою. Це підвищує ризик розвитку тривожних і депресивних станів. Особливо вразливими є підлітки з нестабільною самооцінкою. У цьому контексті важливим є розвиток критичного сприйняття медіа-контенту. Це сприяє формуванню адекватного образу Я.

Узагальнюючи, слід зазначити, що вплив соціальних мереж на психічне здоров'я підлітків є складним, багатовимірним і неоднозначним явищем. Він визначається як індивідуальними особливостями підлітка, так і соціальним контекстом його розвитку. Соціальні мережі можуть виступати як ресурсом особистісного зростання, так і фактором ризику психічних порушень. Ключовим завданням є формування психологічної стійкості та медіаграмотності. Це дозволить мінімізувати негативні наслідки та використати потенціал цифрового середовища. Таким чином, проблема потребує подальшого міждисциплінарного дослідження.

Література

1. Матієнко Т. В. Іващенко М. І. Вплив соціальних мереж на психоемоційний стан підлітків. *Didactics.* 2025. № 1. С. 112-118. Режим доступу: https://didactics.com.ua/index.php/journal/article/view/65
2. Огоренко В. В., Тимофєєв Р. М. Використання соціальних мереж підлітками: потенційний вплив на психіку і поведінку. *Psychosomatic Medicine and General Practice.* 2024. Т. 9, № 2. С. 1-10. Режим доступу: https://www.researchgate.net/publication/382148928
3. Романенкова О. Ю. Психологічні аспекти впливу соціальних мереж на формування самооцінки підлітків. *Mental Health.* 2025. № 3. С. 45-52. Режим доступу: https://journals.oneu.od.ua/index.php/mh/article/view/94
4. Співак Л. В. Вплив соціальних мереж та інтернету на психічне здоров'я підлітків: профілактика кризових станів і формування стійкості. *Східноєвропейський журнал внутрішньої та сімейної медицини*. 2025. № 1. С. 60-67. http://www.internalmed-journal.in.ua/ru/archives/4341
5. Хімчук Л. І. Теоретичний аналіз впливу соціальних мереж на психічне здоров'я та розвиток підлітків. *Перспективи та інновації науки.* 2025. № 9 (55). С. 1609-1621. Режим доступу: https://lib-repo.pnu.edu.ua/handle/123456789/24229

6. Шаніна В. В. Ставицька О. Ф., Трегуб П. О. Вплив соціальних мереж на здоров'я підлітків. *Експериментальні та теоретичні дослідження в контексті сучасної науки: матеріали VII Всеукр. студ. наук. конф.* Вінниця, 2024. С. 770-771. Режим доступу: https://repo.knmu.edu.ua/items/7243f217-fddd-4aa5-8666-6f61493ba074

Hanna Zhara
First year student of the second (master's) level of higher education,
Specialty «Psychology», Doctor of Pedagogical Sciences, Full Professor,
Faculty of Pedagogy, Psychology, Social Work and Arts,
Mykola Gogol Nizhyn State University,
Nizhyn, Ukraine
Scientific supervisor – PhD in Psychology, Associate Professor,
Acting Head of the Department of General and Practical Psychology
of Mykola Gogol Nizhyn State University **Tymoshenko O. A.**

PSYCHOLOGICAL RESOURCES OF INJURED MILITARY SERVICEMEN: A SUPPLEMENTED ANALYSIS OF EMDR-THERAPY CLINICAL CASES

The search for psychological resources as a system of individual human capabilities in overcoming difficult life situations is an urgent task of modern psychological science and clinical practice [1]. It is especially important to determine resource techniques and consolidate resource states in military personnel and war veterans who have the consequences of combat stress. It is important to return them to life with new perspectives and values, the ability to overcome difficulties [2, 3, 6]. The adaptive model of information processing involves the formation of psychological resilience to overcome life's adversities, build plans and implement them in life, establish and maintain relationships, as well as to adapt to adverse changes. The complexity of this process is due to the specificity of psychological resources as operational and action mechanisms and opportunities for further productive self-realization of the individual [1].

Among the proven methods that allow for the therapeutic impact of neurotic, stress-related and somatoform disorders (according to ICD-10), one of the

recommended ones is Eye Movement Desensitization and Reprocessing (EMDR) [2, 4; 5]. During information processing using bilateral stimulation, anxious memory is connected with more adaptive information to dissipate the power of affects and so that current situations lose their power [5, p. 76]. If a person does not have enough positive experiences and counterexamples stored in memory networks, EMDR processing cannot take place [5, p. 76]. It is the search for a positive resource that is the subject of this study.

The purpose of the work is to analyze and classify the features of the psychological resources of military personnel/veterans who participated in combat operations in the process of clinical practice using EMDR therapy.

Methodology. The previous pilot study [2] was supplemented with new clinical data. In a new clinical prospective study, EMDR therapy was used for 62 patients of a military hospital with various injuries and traumas. These were men aged 25 to 56 years (Me = 37 years). Of these, 14 respondents had signs of acute stress reaction, 17 – clinically significant anxiety, 22 – subclinical and 14 – clinically significant depression (on the HADS scale), 47 had sleep disorders; 12 patients had a previous diagnosis of PTSD. Almost all patients had complaints of difficult thoughts, painful memories, and disturbing dreams that caused re-experiencing of combat traumatic experiences. All patients were previously provided with individual psychological counselling to identify the features of the psychological state, collect a life history, medical history, and family history, analyse complaints and the content of previous traumatic experiences (in the volumes that the patient was ready to voice at the time of counselling), as well as the patient's usual coping strategies in stressful situations. EMDR therapy was used according to clinical indicators in accordance with the protocol [5].

Results. At the stage of preparation for desensitization, a search for positive experiences of patients was carried out using the F. Shapiro technique «Safe Place», with the help of which the patient is able to regain a sense of security, peace, courage, self-control at will [4, pp. 75–76].

As in the pilot study, patients with strong social support from the family did not have any difficulties with formulating the image of a resource safe place. These were mainly reminiscences of the home environment, in the circle of relatives («I am at home on the couch, next to my wife/beloved girlfriend/children/grandchildren…», or «I am in my yard, there the lilac is blooming beautifully, and the children are splashing in the pool…», «my beloved and I are walking around the city…», «I am with the little one

in the room on the carpet, we are playing…», «I am at home in my kitchen with my sister and a cat», etc.).

Images related to hobbies, sport or professional activities, with outdoor recreation were also quite resourceful (for example, «I am by the river, fishing, there is a lot of sun here, birds are singing…», «I am riding a bicycle – I really like the fresh air in my face…», «I am in the garage, there is a wonderful smell of oil, I am digging in the engine of my tractor, and no one bothers me…», «I am polishing a wooden tabletop, it has a beautiful pattern», etc.).

Patients with strong religious beliefs often choose images related to closeness to God or guardian angels («I am near the throne, with God, and I feel very good here…», «an angel covers me, embraces me with his wings…», «I am in heaven, with God…»).

For patients with insufficient social support, lonely, or those who have lost loved ones, finding the resource of a «safe place» remains difficult. In this case, with the help of certain prompts, the patient was helped to determine for himself either an imaginary place (which is quite good for people with a developed imagination), or a real one (where he relied more not on external, but on internal resourcefulness and internal feelings – confidence, concentration, etc.).

However, we also encountered the fact that the patient's resource of a «safe place»« may be absent or be different from his current preferences and worldview. For example, a patient who previously had experience using psychoactive substances, determined a comfortable and safe place for himself and feelings obtained under the influence of drugs and refused to use this technique, since he did not consider it acceptable for him to return to a state of drug intoxication. For such a patient, an alternative method of EMDR therapy was used with the involvement of positive emotional reinforcement, however, the final result was lower than in previous cases.

Conclusions. As a result of the supplemented analysis of the psychological resources of military personnel/veterans, which patients determine for themselves in the process of using EMDR therapy, the following features were identified:

1. The influence of family social support as the main resource for ensuring a sense of security and comfort was confirmed.

2. Worldview and religious beliefs have a significant impact on the formation of the patient's resource state.

3. The existing experience of using one's own positive coping strategies (hobbies, sports, hobbies or productive professional activities) helps to achieve a resource state.

4. The search for psychological resources in patients with a history of chemical addictions remains complicated.

In further studies, the search for psychological resources using EMDR therapy for patients with the consequences of combat trauma and without sufficient social support is promising.

Literature

1. Даценко О. А. Психологічний ресурс особистості як наукова парадигма. *Вчені записки ТНУ імені В. І. Вернадського. Серія: Психологія.* 2020. Том 31 (70). № 4. С. 22–27. DOI : https://doi.org/10.32838/2709-3093/2020.4/03
2. Жа́ра Г. Пошук психологічних ресурсів у практиці застосування EMDR-терапії: аналіз клінічних кейсів. *Психологічні координати розвитку особистості: реалії і перспективи :* матеріали VII Міжнародної науково-практичної конференції (м. Полтава, 21-22 травня 2025 року. Полтава : ПНПУ імені В. Г. Короленка, 2025. 242 с. С. 86–89.
3. Жа́ра Г. І. Фізкультурно-спортивна реабілітація ветеранів війни в умовах ветеранських просторів. *Наука і освіта.* 2024. № 3. С. 17–22. DOI : https://doi.org/10.24195/2414-4665-2024-3-3
4. Shapiro F. EMDR, adaptive information processing, and case conceptualization. *Journal of EMDR Practice and Research.* 2007. № 1, P. 68–87.
5. Shapiro F. Eye movement desensitization and reprocessing (EMDR) therapy: Basic principles, protocols and procedures. (3rd ed.). New York, NY: Guilford Press, 2017.
6. Zhara H. I. Formation of interdisciplinary connections in public health for the realization of sustainable development goals. *Public health system in Ukraine and EU countries: realities, transformation, development vectors, perspectives* : Scientific monograph. 1st ed. Riga, Latvia : «Baltija Publishing», 2023. 528 p. P. 31–60. DOI https://doi.org/10.30525/978-9934-26-330-9-2.

Жизномірська О. Я.
кандидат психологічних наук, доцент кафедри педагогіки і психології та інклюзивної освіти Тернопільського обласного комунального інституту післядипломної педагогічної освіти,
м. Тернопіль, Україна

ПСИХІЧНЕ ЗДОРОВ'Я ПЕДАГОГА ТА ЙОГО РЕСУРСНІСТЬ

На сучасному етапі розвитку інноваційних змін та технологій, освіта продовжує свій рух у напрямку особистісного зростання, критичного мислення, новітніх технологій, креативних ідей щодо впровадження їх у професійне «Я» людини. Сучасні умови навчання та викладання є ключовим чинником забезпечення гідного життя, ставлення до себе, оскільки основним ресурсом розвитку сучасного суспільства є людина, котра здатна до інноваційності, багатоманітності, до прийняття рішень тощо. Зважаючи на сучасні тренди в освіті та п'ятірку важливих навичок: аналітичне мислення, здатність до постійного навчання, комплексне вирішення проблем, критичне мислення, оригінальність та креативність, які будуть цінуватися в майбутньому, вже мають своє відображення в освітньому процесі. Вважаємо, що сучасна людина в будь-якій сфері діяльності має володіти багатьма ресурсами, аби досягати успіху та відчувати емоційне задоволення, піднесення до своєї праці. Саме ресурси спонукають особистість гідно себе почувати, позитивно проявляти власні здібності, можливості, реалізовуватися перед іншими, впевнено долати різні труднощі, виклики та вчасно реагувати на конкретні зміни.

«Ваша їжа повинна бути ліками, а ліки – їжею» (Гіппократ). Ці слова Гіппократа актуальні вже понад 2000 років. Здоров'я – це не лише відсутність хвороб, а гармонія з собою та світом. І починається вона з того, що ми обираємо щодня: у своїй тарілці, у своїх думках та у своєму способі життя.

Щороку 7 квітня у світі відзначають Всесвітній день здоров'я – важливу дату, покликану привернути увагу до збереження та зміцнення здоров'я кожної людини. Це чудова нагода ще раз нагадати, що здоров'я є найбільшою цінністю, без якої неможливі активне навчання, плідна праця та повноцінне життя. Для педагогічних працівників та учнів цей день має особливе значення. Саме в освітньому середовищі формуються корисні звички, культура здорового способу

життя, відповідальне ставлення до свого фізичного та психічного стану. Учителі не лише передають знання, а й власним прикладом мотивують учнів дбати про своє здоров’я, бути активними, цілеспрямованими та витривалими.

Здоров’я формується щоденно завдяки дотриманню таких важливих правил:

Регулярна фізична активність – сприяє зміцненню організму та підтриманню життєвої енергії;

Збалансоване та раціональне харчування – забезпечує організм необхідними поживними речовинами для ефективного навчання та роботи;

Дотримання режиму праці та відпочинку – відновлює фізичні та психічні ресурси;

Перебування на свіжому повітрі – позитивно впливає на фізичний та емоційний стан;

Підтримка доброзичливої атмосфери та позитивного настрою у колективі – сприяє формуванню психологічного комфорту та гармонійного розвитку.

У цей день варто замислитися над власними звичками, знайти час для руху, прогулянки, спілкування та відпочинку. Турбота про здоров’я сьогодні – це запорука успішного майбутнього [1].

Вчені та фахівці, які займаються психічним здоров'ям, включають психіатрів (лікарі, що призначають ліки та ставлять діагнози), психологів (досліджують поведінку та емоції, проводять консультування), психотерапевтів (спеціалісти з психологічною або медичною освітою та додатковою підготовкою в методах психотерапії) та медичних психологів**,** що працюють на «стику» медицини та психології, вивчаючи зміни психіки при хворобах та реабілітуючи пацієнтів. Їхні дослідження та практика охоплюють діагностику, лікування, профілактику, психокорекцію та підтримку психічної діяльності людини.

Багато вчених, психологів та психіатрів займалися ментальним здоров'ям, серед найвідоміших – Зигмунд Фройд (засновник психоаналізу, що досліджував несвідоме), Карл Юнг (аналітична психологія), Альфред Адлер (індивідуальна психологія). В Україні зараз активні дослідники та практики в рамках програми «Ти як?», ініційованої Оленою Зеленською, що фокусуються на практичних аспектах, реабілітації та подоланні наслідків війни.

Програма ментального здоров’я (О. Зеленська) «Ти як?», цілісно та детально розкриває питання емоційного благополуччя, емоційної стійкості в

умовах війни, пропонує практичні техніки долання стресу в різних соціальних ситуаціях та взаємодіях.

У цій програмі зазначається, що стан стресу у відповідь на надзвичайні або непередбачувані події є абсолютно нормальною реакцією організму. Це природний механізм захисту, який допомагає нам реагувати на зміни у навколишньому середовищі. Однак важливо розуміти, що тривалий або інтенсивний стрес негативно впливає на фізичне і ментальне здоров'я.

Дослідження Gradus Research свідчить, що 88 % опитаних українців відчувають високий рівень стресу. Більшість відчуває втому, напруженість і гнів. До цього додається тривога за безпеку близьких та страх втратити їх. Ці дані є важливим сигналом, який закликає звернути увагу на емоційний стан та знайти ефективні стратегії подолання стресу.

Стрес може залишатися непомітним, але довготривалість цього стану погіршує загальний стан людини, а реакції на стрес посилюються. Існує безліч реакцій на стрес, які проявляються у різні моменти життя на багатьох рівнях:

на рівні фізичних відчуттів – напруга у м'язах, головний біль, запаморочення, нудота, слабкість, порушення апетиту та сну;

на рівні поведінки – зловживання психоактивними речовинами, зниження мотивації, відстороненість та самоізоляція, прояви агресії, коливання настрою;

на рівні емоцій – тривожність, гнів, сум, роздратування, «замороження емоцій», їх відсутність тощо;

на когнітивному рівні – втрата концентрації, зниження пам'яті, забудькуватість, неуважність, труднощі з концентрацією.

У зазначеній програмі окреслюються техніки подолання стресу за допомогою *рекомендацій.*

Регулярні фізичні вправи. Регулярна фізична активність, прогулянки, вправи з йоги та медитації, спорт, допоможуть знизити рівень стресу та поліпшити настрій.

Дихальні техніки. Зосередженість на диханні та нормалізація його ритму можуть значно зменшити напругу та стресові реакції організму.

Організація часу та планування. Створення графіка та планування завдань допомагає уникнути зайвого навантаження та повертає відчуття контрольованості подій. Також потрібно не забувати про повноцінне харчування та здоровий сон.

Інформаційна гігієна. Вибирайте авторитетні джерела новин. Перевіряйте достовірність інформації та переконайтеся у репутації видання чи джерела, з якого

вона отримана. Уникайте перенасиченості інформацією. Періодично робіть паузи від новин та зосереджуйтеся на інших аспектах життя [6].

Варто наголосити, що сьогодні, педагоги працюють у складних умовах війни і надають освітні послуги учням різного віку та мають можливість побачити їх внутрішні проблеми, труднощі, негаразди, які створюють дисбаланс в емоційній сфері особистості та породжують у них дитячу агресію, неврівноваженість, хаотичність тощо. З огляду цього, педагоги мають вміти балансувати (емоційно, інтелектуально), адекватно реагувати на незвичайні ситуації, що підтверджує їх ресурсність. Саме набуття ресурсів залежать від особистості вчителя, яка щодня має дбати про ці блага добробуту, відчуття своєї самобутності, самовдосконалення, емоційного задоволення.

У стресові часи вчителям важливо приділити час і увагу піклуванню про своє психічне здоров'я та добробут, щоб мати більше позитивної енергії для себе, своїх учнів та їхніх сімей.

Виділіть час для відпочинку

Подумайте про те, що допомагає підняти настрій і пережити стрес – це може бути гра з дітьми, прогулянка, розмова з друзями, догляд за рослинами, читання книги чи приготування нового рецепту. Залиште трохи часу для відпочинку. Це не менш важливо за робочий час. Потрібно дозволяти собі поповнювати ресурс енергії.

Плануйте

Під час навчання під час війни ви можете перейматися через безліч речей. Наприклад, як взаємодіяти з учнями та допомагати їм надолужити навчальні втрати. Завчасно складіть список усіх завдань і активностей на день або тиждень. Використовуйте планер або блокнот, щоб запланувати тиждень. Ставте невеликі цілі та робіть перерви. Це допоможе вам краще спланувати час і вбереже від стресу через занадто велику кількість незапланованих справ.

Встановіть межі

Війна призвела до збільшення рівня стресу в житті багатьох вчителів через особисту безпеку, зміни в методах навчання та інші проблеми. Незалежно від того, викладаєте ви в Інтернеті чи в класі, протягом дня ви постійно дбаєте про потреби учнів. Обов'язково виділіть час для особистих потреб, щоб бути з сім'єю або насолоджуватися тим, що вам подобається. Щоб встановити межі, варто звернути увагу на те, що ви відчуваєте під час повсякденної роботи, і прислухатися до сигналів, які можуть підказати вам, що з вами щось не так. Виділіть час, протягом

якого ви готуєтесь до викладання, та відмежуйте його від періодів, коли ви цього не робите. Також можна розглянути можливість запланувати конкретні години для допомоги учням, щоб у вас був окремий час допомогти їм поза заняттями. Переконайтесь, що учні та їхні батьки чи опікуни знають, коли з вами найкраще зв'язуватися. Перед сном виділяйте час відключитися від гаджетів – коли ви не перевіряєте електронну пошту та повідомлення. Можливо, варто також встановити нагадування, які допоможуть вам запам’ятати свої межі. Якщо ви відчуваєте, що інші не поважають ці кордони, подумайте, як можна делікатно і з повагою поговорити з ними, поділитися своїми знаннями про психічне здоров'я та про важливість кордонів.

Піклуйтесь про своє здоров'я

Вакцинуйтеся за графіком, звертайте увагу на ознаки погано самопочуття і вчасно звертайтесь за медичною допомогою. Це стосується як фізичного, так і психічного здоров'я.

Не очікуйте від себе забагато

Ви можете контролювати лише певні речі та обставини в класі. Не тисніть на себе, намагаючись повернутися до звичного процесу навчання, який був у до війни. Ви – фахівець, і робите все можливе, щоб адаптуватися до змін в складній ситуації.

Набувайте нових навичок та цінуйте ті, що маєте

Якщо опанувати нові навички й покращувати їх, це допоможе вам на професійному шляху та забезпечить більшу впевненість та комфорт у роботі. Ви можете зареєструватися на онлайн-курси, віртуальні майстер-класи, вебінари, або переглянути відео, щоб покращити навички роботи з цифровими технологіями та адаптуватися до альтернативних методів навчання. Не забувайте цінувати ті вміння, які у вас вже є, вони можуть допомогти вам вчитися ще більше.

Будьте до себе ласкаві

Якщо ви відчуваєте, що не можете впоратися з усім, поділіться своїми переживаннями з колегою, другом або членом сім’ї. Розмова з керівником або директором школи допоможе їм зрозуміти вас і запропонувати підтримку. Пам’ятайте, що здорові взаємини позитивно вплинуть на ваших учнів.

Не втрачайте соціальні зв'язки

Важливо підтримувати емоційні та соціальні зв'язки з друзями, родиною та колегами. Насолоджуйтеся щасливими моментами під час зустрічей або відеодзвінків, беріть участь у віртуальних робочих групах або приєднуйтесь до книжкових клубів.

Рухайтесь

Доведено, що фізична активність – потужний метод боротьби зі стресом і тривогою. За допомогою регулярних фізичних навантажень ви можете почуватися більш енергійними упродовж усього дня, краще спати вночі, краще запам'ятовувати події та почуватися більш розслабленими та позитивними. Навіть коротка 10-хвилинна швидка прогулянка покращує настрій і може неймовірно позитивно вплинути на самопочуття. Якщо ви не можете щодня ходити в спортзал, пограйтеся з дітьми або організуйте танцювальну хвилинку після закінчення уроку.

За необхідності зверніться за психологічною допомогою

Подбайте про своє психічне здоров’я та добробут і зверніться до психолога, якщо у вас є ознаки депресії, тривоги та вигорання. Відчуття втоми та нещастя – це не те саме, що депресія. До основних ознак депресії, тривоги, вигорання та інших проблем психічного здоров’я, які потребують професійної уваги, належать втома та проблеми зі сном, прискорене серцебиття та дихання, відчуття небезпеки, зміна апетиту та втрата ваги, відчуття безнадійності, постійні головні болі та проблеми з травленням [3].

Психологічні ресурси особистості – це внутрішні сили, здібності та властивості (оптимізм, самооцінка, життєстійкість), які допомагають людині долати стреси, конструктивно вирішувати кризи та зберігати психічне здоров'я. Вони поділяються на особистісні, тілесні, соціальні та культурні, забезпечуючи адаптацію та самореалізацію [4; 5].

Таким чином, кожна людина має мати вже сформовану навичку та свідоме ставлення щодо турботи про своє здоров’я, намагатися його підтримувати на різних рівнях (фізичному, психічному, психологічному, емоційному, вольовому), що дає підстави говорити про добре, міцне здоров’я, здоров’я зі «знаком плюс», власну стресостійкість, вміння особистості долати труднощі, працювати із соціальними викликами в освітньому середовищі. У свою чергу, педагог має дбати та володіти багатьма ресурсами, які допомагають йому збагатитися життєвою енергією, натхненням, оптимізмом, позитивним мисленням до життя та праці.

Література

1. Всесвітній день здоров’я. ULR: **https://ippo.edu.te.ua/about/news/vsesvitnij-den-zdorovya1** (дата звернення: 19.04. 2026).

2. Великі та маленькі кроки до психологічної стійкості. ULR: https://howareu.com/materials/shcho-take-mentalne-zdorovia (дата звернення: 19.04. 2026).

3. Десять порад щодо психічного здоров’я та добробуту для вчителів. ULR: https://www.unicef.org/ukraine/stories/ten-mental-health-and-well-being-tips-teachers (дата звернення: 19.04. 2026).
4. Карамушка Л. М. Психічне здоров’я особистості під час війни: як його зберегти та підтримати: Метод. рекомендації. Київ: Інститут психології імені Г.С.Костюка НАПН України, 2022. 52 с.
5. Психічне здоров'я для всієї родини. Як підтримувати себе та дітей, долаючи перешкоди в житті. ULR: https://www.unicef.org/ukraine/family-mental-health (дата звернення: 19.04. 2026).
6. Як ти? Вплив стресу на людину та техніки самодопомоги. ULR: https://howareu.com/materials/vplyv-stresu-na-liudynu (дата звернення: 19.04. 2026).

Завгородня О.
доктор психологічних наук, провідний науковий співробітник лабраторії методології і теорії психології Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України, м. Київ, Україна

ГЕНДЕРНА СПЕЦИФІКА СУБ’ЄКТИВНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ В УМОВАХ СИСТЕМНИХ КРИЗ ТА ВІЙНИ

Аналіз сучасних наукових досліджень переконливо засвідчує, що будь-яка масштабна криза – чи то глобальна пандемія, чи воєнний конфлікт – виступає потужним дестабілізатором психологічного стану населення. Водночас її вплив не є універсальним. Суб’єктивне благополуччя постає як динамічний і чутливий до контексту показник, що трансформується під впливом статі, віку та індивідуальних адаптаційних стратегій.

У сучасній психологічній науці суб’єктивне благополуччя розглядається не як статична риса особистості, а як багатовимірний динамічний конструкт, що зазнає істотних змін під тиском зовнішніх дестабілізуючих чинників. В умовах системних криз – від глобальних пандемій до збройних конфліктів – цей показник набуває особливого значення, виступаючи індикатором адаптаційної спроможності як окремої особистості, так і суспільства загалом.

Суб’єктивне благополуччя є змінною величиною, що перебуває під впливом життєвих обставин, вікових характеристик і гендерних особливостей

(Buecker et al., 2023). Криза в цьому контексті постає як каталізатор, який оприявнює латентні вразливості та випробовує ефективність індивідуальних стратегій копінгу. Особливо виразно ці процеси проявляються в молодіжному середовищі: за даними Помиткіна та ін. (2024), у студентської молоді фіксується суттєве зниження задоволеності життям, що актуалізує потребу у цільових програмах психологічної підтримки.

Вагому роль у підтримці благополуччя відіграють внутрішні ресурси особи. Савелюк (2022) підкреслює, що особистісне зростання виступає ключовим чинником подолання кризових ситуацій. Здатність до саморозвитку, переосмислення досвіду та конструювання нових життєвих смислів у деструктивних умовах забезпечує збереження психологічної рівноваги.

Осмислення гендерних відмінностей у переживанні криз має не лише теоретичне, а й прикладне значення. Жінки частіше вербалізують тривогу та звертаються по допомогу, тоді як чоловіки схильні до пригнічення емоційних переживань, що може призводити до їх непрямої маніфестації у формі агресії або психосоматичних розладів (Hsieh et al., 2024). Це зумовлює необхідність розробки гендерно-чутливих підходів у системі психологічної допомоги.

Аналіз емоційних реакцій у кризових умовах виявляє чітко виражену гендерну диференціацію. Для жінок характерною є вища представленість тривожності, нервозності та депресивних проявів, а також сильніший зв’язок між соціальними втратами та відчуттям ізоляції (Gisinger et al., 2022). Натомість чоловіки частіше реагують дратівливістю, фрустрацією та гнівом. Тенденція до пригнічення емоцій у чоловіків сприяє накопиченню інтерналізованого стресу, що ускладнює своєчасне звернення по допомогу (Courtenay, 2000).

Відмінності простежуються і в характері використання соціальної підтримки. Жінки частіше формують і підтримують соціальні зв’язки, що виконують буферну функцію щодо стресу (Taylor, 2000). Водночас чоловіки частіше декларують вищий рівень загальної задоволеності життям, тоді як жінки демонструють вищі показники емоційного благополуччя за умови наявності підтримки (Abdullahi et al., 2019).

У молодому віці гендерні відмінності набувають особливої виразності. Жінки частіше зазнають інтенсивного стресу, що було яскраво продемонстровано під час пандемії COVID-19, коли вони опинилися під впливом «подвійного навантаження» (Pieh et al., 2020). Чоловіки ж демонструють вищий

рівень суб'єктивно оціненої стійкості, що може відображати як реальні адаптаційні можливості, так і культурно зумовлені особливості самозвіту.

Суб'єктивне благополуччя змінюється протягом життя, причому ці зміни мають гендерну специфіку. До приблизно 45 років жінки демонструють вищий рівень задоволеності життям, однак з віком ця тенденція змінюється (Inglehart, 2002). У пізнішому віці жінки частіше повідомляють про нижчий рівень благополуччя, що пов'язують із поєднанням біопсихологічних змін і соціальних факторів (Pinquart & Sörensen, 2001).

Соціально-економічні умови істотно модифікують ці відмінності. Для жінок благополуччя тісніше пов'язане з матеріальною стабільністю, соціальним порівнянням та життєвим контекстом (Cai & Wang, 2021; Fumagalli & Fumagalli, 2022). У різних країнах ці ефекти проявляються по-різному: у заможних суспільствах гендерні відмінності можуть бути більш вираженими, тоді як у менш забезпечених – нівелюватися (Graham & Chattopadhyay, 2013).

Попри ризики, із віком можливе зростання психологічного благополуччя завдяки формуванню більш зрілих стратегій адаптації (Stone, 2010). Водночас взаємодія віку, статі та соціально-економічного статусу формує складну систему впливів, що потребує комплексного аналізу.

Війна радикально змінює структуру суб'єктивного благополуччя, загострюючи гендерні відмінності. В українському контексті чоловіки демонструють відносно вищу зовнішню стійкість, однак це часто супроводжується латентним виснаженням і депресивністю (Чачко & Ярославський, 2023). Важливим чинником є безпекове середовище: перебування поза зоною активних бойових дій значно підвищує рівень психологічної стійкості, особливо у жінок. Окрему групу становлять жінки-комбатанти, які частіше стикаються з моральною травмою та мають підвищені ризики дезадаптації (Ben Shalom, 2023; Adams et al., 2021).

Висновки. Суб'єктивне благополуччя є динамічним і багатовимірним феноменом, що формується у взаємодії гендерних, вікових і соціально-економічних чинників. Жінки, за наявності соціальної підтримки, демонструють вищий рівень емоційного благополуччя, тоді як чоловіки частіше оцінюють своє життя як загалом більш задовільне. Водночас існують суттєві відмінності у способах переживання стресу: жінки схильні до відкритої емоційної експресії, тоді як чоловіки – до пригнічення переживань, що підвищує ризики латентних форм дистресу.

Соціально-економічні фактори мають кумулятивний вплив і особливо значущі для жінок, визначаючи рівень їхнього благополуччя в умовах нестабільності. Вікова динаміка також має гендерну специфіку, зокрема через феномен інверсії рівня задоволеності життям у середині життєвого циклу.

Війна як екстремальний чинник оприявнює ці відмінності: жінки виявляють вищу емоційну вразливість і ризик ПТСР, тоді як чоловіки – тенденцію до прихованого виснаження ресурсів. Це підкреслює необхідність впровадження гендерно-чутливих підходів у системі психологічної допомоги.

Перспективи подальших досліджень пов'язані з вивченням довготривалих наслідків воєнної травматизації та розробкою ефективних моделей психологічного супроводу в умовах поствоєнного відновлення.

Література

1. Едуард Помиткін, Любов Помиткіна, Олена Пєтухова, Тетяна Помиткіна. Психологічне благополуччя студентської молоді як об'єкт психологічної допомоги в умовах тривалої війни. *Habitus.* № 58. 2024. С. 145-151. DOI: https://doi.org/10.32782/2663-5348/2024/58/22
2. Наталія Савелюк. Психологічне благополуччя молоді: особливості особистісного зростання в умовах локдауну: *Збірник наукових праць: Психологія.* № 27. 2022. С. 45-56.
3. Світлана Чачко, Даниїл Ярославський. Гендерні особливості переживання тривалого травматичного стресу в умовах воєнних загроз в Україні. *Перспективи та інновації.* № 15(33). 2023. С. 916-927. DOI: https://doi.org/10.52058/2786-4952-2023-15(33)-916-927.
4. Abdullahi A., et al. Subjective well-being among university students: Gender and age differences. *Journal of Happiness Studies* Vol. 20(3). 2019. pp. 845-862.
5. Adams R., et al. Mental health and gender differences in veterans. *Military Psychology*. Vol. 33(4). 2021. pp. 245-258. DOI: https://doi.org/10.1080/08995605.2021.192345
6. Buecker S., et al. The dynamics of subjective well-being: A meta-analysis of longitudinal studies. *Psychological Bulletin*. Vol. 149(1-2). 2023. pp. 1-24. DOI: https://doi.org/10.1037/bul0000384
7. Courtenay W. H. Constructions of masculinity and their influence on men's well-being. *Social Science & Medicine.* Vol. 50(10). 2000. pp. 1385-1401.

8. Feng L., Zheng Y. Aging and subjective well-being in a gender perspective. *International Journal of Aging and Human Development*. 2024. DOI: https://doi.org/10.1177/009141502312210

9. Gisinger C., et al. Gender differences in emotional reactions to the COVID-19 pandemic. *Scientific Reports.* Vol. 12(1). 2022. Art. No. 12450. DOI: https://doi.org/10.1038/s41598-022-16723-4

10. Graham C., Chattopadhyay S. Gender and well-being around the world. *International Journal of Happiness and Development.* Vol. 1(2). 2013. pp. 212-232.

11. Inglehart R. Gender, aging, and subjective well-being. *Comparative Sociology*. Vol. 1(3-4). 2002. pp. 235-256.

12. Pieh C., et al. The impact of age, gender, and occupation on mental health during the COVID-19 pandemic. *Frontiers in Psychology*. Vol. 11. 2020. DOI: https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.584765

13. Pinquart M., Sörensen S. Gender differences in self-concept and psychological well-being in old age: A meta-analysis. *Journal of Gerontology*. Vol. 56(4). 2001. pp. 195-213.

14. Stone A. A., et al. A snapshot of the age distribution of psychological well-being in the United States: Proceedings of the National Academy of Sciences (PNAS) Vol. 107(22). 2010. pp. 9985-9990. DOI: https://doi.org/10.1073/pnas.1003744107

15. Taylor S. E. Biobehavioral responses to stress in females: Tend-and-befriend, not fight-or-flight. *Psychological Review*.Vol. 107(3). 2000. pp. 411-429.

Зливков В.Л.

кандидат психологічних наук, доцент, завідувач лабораторії методології і теорії психології Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України, м. Київ, Україна

ПРОБЛЕМА СТАНОВЛЕННЯ НАРАТИВІВ МІЛІТАРНОЇ ІДЕНТИЧНОСТІ УКРАЇНЦІВ

Автор виходить із концепції Наталії Василівни Чепелєвої. Наратив розглядається як певна структурна рамка, яка структуалізує елементи, що вставляються в неї.

Мілітарна ідентичність українців розглядає, з нашої точки зору, роль наративу як засобу конструювання особистості. Ми виходимо із концепції Н. В.

Чепелевої, що розглядає наратив як певну структурну рамку, яка об'єднує певні елементи в структуру.

Наратив в такому розумінні відображає базову життєву концепцію людини, яка через особистий досвід накладається на осмислюванну ситуацію в рамках певної базової структури за якою і будується структура зрозумілості для людей у повсякденному житті. Автори підтримують використання Н.В. Чепелєвою поняття «наративна ідентичність», оскільки об'єктивна історія зовнішніх подій має бути саме наративною ідентичністю. Розглядається «проблема єдиного наративу війни», який має бути спільним для всіх, хто постраждав від воєнних дій.

За Н.В. Чепелєвою [2; с.2, с.12] «наратив є основним компонентом соціальної взаємодії, що виконує функції створення та трансляції соціального знання, культурного досвіду, а також самопрезентації особистості».

Інакше кажучи, вчинки, дії, стосунки людей, соціокультурна реальність в цілому наділяється смислом, тільки будучи оформленням у вигляді історії, оповіді тощо.

Таким чином, культура і соціум задають особистості типові зразки й осмислення особистісного повсякденного досвіду. Сюди авторка відносить типові біографії, що проєктуються людиною в тому чи іншому суспільстві «та артикулюються в соціальних категоріях, типові ситуації котрі, є, з одного боку, зовнішнім визначенням, а з іншого піддаються впливу індивіда, який, здійснюється за типовими схемами, заданими культурою та соціумом» [2].

Отже, наратив розглядається людиною як засіб набуття власної ідентичності. У ньому оповідач об'єктивує власну суб'єктивність. Наратив є способом досягнення певних соціальних цілей, тому він має певні обмеження кількості соціальних форм зорієнтованих в часі й загальній оцінці подій. Тому виділяють види наративу: «наратив стабільності», що пов'язує події як такі, що були «наративом прогресу», що характеризує оцінку подій як бажаних та схвалюваних та «наратив регресу», який свідчить про негативні зміни у розвитку оповідача [2; с. 2, с. 25].

Отже Н.В. Чепелєва [2; с.2, с.25-26] виділила функції наративу: «смислоутворювального, яка дозволяє впорядковувати основні смисли буття і надати їм відчуття авторства; констатувальну тобто усвідомлення людиною себе; сюди ж відносять і розвивальну функцію, як уявлення людиною про себе, а з другого боку – самоконструювання себе, життєвих програм, бачити перспективи

і діяти відповідно до них. Сюди ж відносяться й інтерпретуюча функція – осмислення власної діяльності й остання функція наративу, захисна, яка дозволяє індивідові відсторонитися від травмуючого досвіду, зуміти пережити життєві й кризові ситуації.

Можна зробити висновок, що наратив є досить гнучкою моделлю, яка дозволяє осмислити реальність і пристосуватися до неї.

За Н.В. Чепелєвою актуальним є «створення єдиного наративу війни, що базується на правдивих неспотворених фактах і має бути основою втручання допомогти людям, що зазнали численних психотравматичних втрат» [2; с.2].

Невипадково, вітчизняна дослідниця Н.В. Яковенко [2; с.3] виходить із концепції, що суспільство реалізує себе, через вчинки, які у воєнній повсякденності набувають особливого значення.

Життєва історія як особистісний наратив це те, що може статися в ході розповіді особистістю про війну. Можна сказити, що те, що створює минуле будь якої держави поєднуючи минуле, сьогодення та майбутнє. Невипадково існує точка зору ідентичність виникає із наративотизацією людиною себе, тобто історія життя виражає індивідуальну суб'єктивність[2; с.3]. Історія є вбудованою в час, місце і культуру. Мова йде про створення культурних моделей, мови, міфів, мета-оповідей і колективних спогадів. Ці моделі формують засоби, що кодують особистісний досвід, способи за якими кодується особистий досвід і засоби якими вони представлені. Невипадково, українська дослідниця Н.О. Євдокимова відзначала, що особистий наратив ветеранів війни «слід читати як культурний текст, який переплітає приватний досвід із колективним уявленням, які становлять поле пам'яті війни [2; с.2, с. 32].

Незважаючи на різноманіття героїв та їх героїчні вчинки, кожен із героїв є індивідуальністю хоча із пошуком справжніх коренів, коли герой бере гору над власними переживаннями страху та прагнення ухилитися від небезпеки.

З цим висновком, що є більш конкретним і таким, що очевидніше стосується формування мілітарної ідентичності українців.

Традиційною є точка зору про провідну роль у боротьбі за незалежність саме Запоріжської Січі. В цьому разі виникає запитання «Хто ж організовував і очолював боротьбу українців проти іноземних поневолювачів?». Чи дійсно це здійснювали лише козацькі гетьмани, чи мова йде про представників інших верств українського соціуму.

Тому запропонована рядом авторів (Н. Яковенко, Н. Старченко) гіпотеза перетворення давньоруського боярства на народ-шляхту. В першу чергу про українську шляхту, яка представляла собою певний статус елітарних груп. Як зауважила Н. Старченко «запорожці забезпечили мілітарну частину війни середини 17 сторіччя, а далі сепарувалися від цього державницького проєкту» [1; с.1]. З її точки зору «Гетьманщина – це спільний шляхецько-козацький проєкт, в якому була оперта на своє право і територію». Як відзначила ця авторка для багатьох українців сам факт, що шляхта не була «зрадницькою та спольщиною викликає страшенний дискомфорт» [1].

Як стверджує Н. Яковенко висвітлення в Києві православних ієрархів «проведення під охороною козацької шаблі, висунуло козацтво на роль лицаря національної ідеї» [3].

Що стосується української шляхти, то значну роль «стабільного консерванта звичаїв і традицій виконує польський прошарок, в якому тон відіграло дрібношляхецьке середовище.

Життєва історія як особистий наратив це не навмисний набір подій, а радше сенс який людина надає своєму життю. Так можна сказати, що це сенс який людина надає значення послідовності минулого, сьогодення та майбутнього.

Таким чином, особистісний наратив ветеранів війни треба інтерпритувати як культурний текст, який переплітає приватний досвід із колективними уявленнями. Мілітарний дискус в сучасному українському сприйнятті майже завжди характеризується людиноцентризмом і саме тому він є важливим та актуальним для нашого суспільства, оскільки дозволяє розробити цікаві висновки про минуле України і передбачити можливі позитивні шляхи її майбутнього.

Література

1. Старченко Н., Червер, 2020. С.8-39
2. Чепелєва Н., Євдокимова Н., Зливков В., Лукомська С, Котух О. Наративи становлення мілітарної ідентичності українців (16-20 ст.) : монографія. Київ-Ніжин : ПП Лисенко ММ, 2024. 143с.
3. Яковенко Н., Українська шляхта з кінця 14 до середини 17 ст. Волинь і Центральна Україна. Видання 2 переглянуте та виправлене. Київ: Критика, 2008. 572 с.

4. Яковенко Н. Нарис історії України з найдавніших часів до кінця 18 ст. : навч. посіб. Київ, Генеза, 1997. 312 с.
5. Hynecs S. Personal naratives and commemoration. Stidies in the social cultural. History of modern warf are 1996 c.

Захлинюк М.С.

здобувачка І курсу другого (магістерського) рівня вищої освіти, спеціальність С4 Психологія, факультет педагогіки, психології, соціальної роботи та мистецтв Ніжинського державного університету імені Миколи Гоголя, м. Ніжин, Україна
Науковий керівник –канд. психол. наук, доцент кафедри загальної та практичної психології Ніжинського державного університету імені Миколи Гоголя
Тимошенко О.А.

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ФОРМУВАННЯ ДОВІРИ ТА ЕМОЦІЙНОЇ ЗАЛУЧЕНОСТІ У ВЗАЄМОДІЇ ЛЮДИНИ З НЕЙРОМЕРЕЖЕВИМИ СИСТЕМАМИ

Стрімка інтеграція нейромережевих технологій у повсякденну та професійну діяльність людини перетворює штучний інтелект (ШІ) із технічного інструменту на активного суб’єкта соціальної взаємодії. Генеративні моделі ШІ, чат-боти на основі великих мовних моделей, системи рекомендацій та діагностичні алгоритми дедалі глибше проникають у процеси прийняття рішень, навчання та психологічної підтримки. Сучасна психологічна наука стикається з необхідністю опису нових форм відносин «людина-ШІ», де ключовими факторами успішної інтеграції технологій стають не лише технічні параметри, а й психологічні механізми формування довіри та емоційної залученості [1, 7].

Така взаємодія набуває ознак квазіміжособистісної комунікації, що зумовлює виникнення ризиків когнітивної залежності та поступової деградації традиційних соціальних зв’язків [5].

На сьогодні в Україні в умовах воєнного стану ця проблематика набуває особливої гостроти, оскільки вимушене переміщення населення та руйнування усталених міжособистісних контактів зумовлюють пошук психологічної підтримки в доступних анонімних джерелах – нейромережевих чат-ботах.

Водночас ще не вироблено достатнього теоретичного підґрунтя для осмислення цих процесів, що визначає актуальність дослідження.

Сприйняття нейромережевих систем людиною базується на механізмах соціальної перцепції – процесі інтерпретації штучних агентів як соціальних об’єктів. Вона є складним міждисциплінарним феноменом, що поєднує когнітивні, емоційні та культурні механізми сприйняття.

Хоча взаємодія «людина-ШІ» багато в чому копіює класичні міжособистісні механізми, вона має специфічні особливості: приписування ШІ намірів і емоцій часто є ілюзорним, а емпатійна відповідь користувачів зазвичай нижча, ніж у спілкуванні з людьми [7].

Водночас сучасна наука пропонує відійти від традиційного суб’єкт-об’єктного підходу. Взаємодію з ШІ сьогодні розглядають як включення людини в складний соціальний механізм, де ШІ виступає самостійним суб'єктом впливу, який формує нові паттерни особистої та суспільної взаємодії [4].

Одним із базових механізмів залученості є антропоморфізація – приписування нейромережі людських якостей, намірів та емоцій. Системи з андроїдними характеристиками, такими як голос, аватар, природна мова, викликають вищий рівень довіри, ніж абстрактні інтерфейси [1, 9].

Однією з є базових регуляторів соціальної взаємодії є довіра. У сучасних дослідженнях кіберпсихології продуктивним підходом є застосування тривимірної моделі довіри (за Р. Маєром), яка переноситься на ШІ: компетентність, доброзичливість та надійність [4]. Сучасні чат-боти демонструють усі три складові через точні й структуровані відповіді, спілкування в теплій та персоналізованій манері і передбачувану поведінку. Саме тому довіра до них виникає за тими самими психологічними схемами, що й у міжособистісному спілкуванні.

Хоча довіра до ШІ формується за схемами, подібними до людського спілкування, цей процес має нерівномірний характер. Користувачі легко приймають технічні можливості ШІ, проте виявляють обережність у ситуаціях, що потребують етичного вибору чи оцінки складних життєвих цінностей. У сферах, де необхідно приймати відповідальні рішення, пріоритет залишається за людським досвідом [7, 12].

Фундаментом стабільної взаємодії є прозорість – здатність системи пояснювати логіку своїх дій. Відповідність алгоритмів очікуванням користувача дозволяє сприймати ШІ як повноцінного партнера з комунікації [2].

Водночас процес формування довіри супроводжується специфічними ризиками:

Ефект «моторошної долини»: надмірна імітація людських рис за наявності помітних технічних помилок може викликати у користувача відчуття дискомфорту та тривоги [4].

Явища надмірної довіри**:** схильність до беззастережного прийняття рекомендацій ШІ, особливо при втомі чи великому обсязі інформації. Це призводить до перекладання відповідальності на систему навіть у тих питаннях, де її знання обмежені [10].

Нейромережеві системи нового покоління, такі, наприклад, як ChatGPT, Replika, Gemmini тощо, здатні імітувати емпатійну відповідь, формуючи «псевдостосунки». Користувачі несвідомо переносять на ШІ емоційні патерни зі своїх реальних значущих стосунків, використовуючи систему як «друга» або «психотерапевта» [1, 5].

Інтеграція емоційного інтелекту дозволяє розпізнавати стани користувача за текстом або голосом і адаптувати стиль комунікації, створюючи ілюзію «розуміння». Це підвищує час перебування в системі та рівень залученості [7].

Формування емоційної залученості відбувається через механізми парасоціальної взаємодії та цифрового раппорту – суб'єктивного відчуття глибокого взаєморозуміння з алгоритмічним агентом [8]. Ефект онлайн-розгальмування сприяє вищому рівню саморозкриття порівняно з живим спілкуванням, оскільки «співрозмовник» сприймається як безпечний і неосудливий [12].

Довіра та емоційна залученість утворюють взаємопідсилювальний цикл: довіра відкриває відвертий діалог, а саморозкриття поглиблює емоційний зв'язок і закріплює довіру [11]. Результатом стає цифрова прив'язаність – стабільний афективно-когнітивний зв'язок, що за феноменологією наближається до реальних міжособистісних стосунків, проте ґрунтується на ілюзії взаємності [2].

Тривала взаємодія з нейромережевими системами носить амбівалентний характер. Позитивні ефекти включають зниження симптомів тривоги та депресії, зменшення відчуття самотності та надання доступної першої психологічної допомоги [1, 7].

Водночас існують суттєві ризики. Надмірна залученість провокує цифрову афективну депривацію: звикання до безконфліктного, завжди підтримуючого «співрозмовника» знижує толерантність до природних труднощів живого

спілкування, що призводить до звуження соціального кола та редукції навичок емоційної саморегуляції [2].

Додатковими загрозами є деградація реальних міжособистісних контактів та маніпулювання масами через «інформаційні бульбашки». Зокрема, побоювання викликає розвиток «цифрової деменції» – явища, за якого критичне мислення фактично делегується алгоритмам ШІ, що послаблює здатність людини до самостійного аналізу [5].

Слід зазначити, що особливо вразливими до цих ризиків є молодші користувачі та особи з високим рівнем соціальної тривожності. Окрему групу ризику становлять жінки, у яких спостерігається схильність до інтенсивнішої антропоморфізації ШІ-агентів, що посилює їхню емоційну залежність від технологій [6].

Таким чином, психологічні особливості взаємодії людини з нейромережевими системами визначаються динамічним поєднанням антропоморфного дизайну, когнітивної оцінки компетентності, емоційної проєкції потреб користувача та механізмів парасоціальної взаємодії. Довіра формується за тими самими схемами, що й міжособистісна, але має деформацію в бік надмірності через ефект автоматизаційного упередження. Емоційна залученість виникає як закономірний наслідок довіри і поглиблюється через онлайн-розгальмування та цифровий раппорт.

Тривала взаємодія має амбівалентний вплив: поряд із терапевтичними ефектами вона несе ризики цифрової афективної депривації та редукції міжособистісної компетентності, особливо для вразливих груп.

Створення надійного та психологічно безпечного ШІ потребує не лише вдосконалення алгоритмів, а й розробки етичних рамок, які захищатимуть людську гідність і стимулюватимуть саморозвиток суб’єкта в умовах цифрової трансформації.

Література

1. Мінцер О. П., Лук’янов Є. Ю. Проблеми та стратегія створення чат-боту «Психологія». *Медична інформатика та інженерія*. 2024. вип. 1-2. С. 14-22.
2. Миколюк С., Миколюк Ю. Від алгоритмів до поведінки: психологічні аспекти моделювання штучного інтелекту. *Проблеми гуманітарних наук. Психологія.* 2024. вип. 53. С. 60-65.

3. Петрунько О., Плющ О. Взаємодія людини і штучного інтелекту: пошук пояснювальної парадигми. *Вчені записки Університету «КРОК»*. вип.2 (78). 2025. С. 424-431.
4. Усов Д. Психологічні аспекти взаємодії сучасної людини і штучного інтелекту. Матеріали Міжнародної наукової конференції «Штучний інтелект: досягнення, виклики та ризики», Київ. Київ, 2024. URL: http://repositsc.nuczu.edu.ua/handle/123456789/23916.
5. Яворський М. В. Психологія соціальної перцепції штучного інтелекту. *Психологічний журнал*. вип. 15. 2025. С. 33-39.
6. Galindez-Acosta J. S., Giraldo-Huertas J. J. Trust in artificial intelligence: main path analysis. *Computers in Human Behavior Reports*. vol. 22. 2026. URL: https://www.researchgate.net/publication/403672815_Trust_behavior_in_AI_emerges_from_distrust_in_humans_A_machine_learning_study_on_decision-making_guidance
7. Horton D., Wohl R. R. M. Mass communication and para-social interaction: Observations on intimacy at a distance: von Donald Horton und R. Richard Wohl (1956). Schlüsselwerke: Theorien (in) der Kommunikationswissenschaft / S. Ralf, C. Rudeloff, T. Döbler. Springer VS Wiesbaden, 2022. URL: https://doi.org/DOI:10.1007/978-3-658-37354-2_2
8. Mayer R. C., Davis J. H., Schoorman F. D. An integrative model of organizational trust: Two decades on. *Academy of Management Review*. vol. 45(4). 2020. P. 898-915. https://doi.org/DOI: 10.5465/AMR.2007.24348410
9. Nass C., Moon Y. Machines and mindlessness: Social responses to computers. *Journal of Social Issues*. vol. 56(1).2020. P.81-103
10. Phang J. et al. How AI and human behaviors shape psychosocial effects of chatbot interactions: a longitudinal controlled study. MIT Media Lab. 2025.
11. https://doi.org/DOI:10.48550/arXiv.2503.17473
12. Shneiderman B. Human-centered artificial intelligence: Reliable, safe & trustworthy. *International Journal of Human–Computer Interaction*. vol. 36(6). 2020. P. 1-10 https://doi.org/DOI:10.1080/10447318.2020.1741118
13. Suler J. The online disinhibition effect. *CyberPsychology & Behavior*. Vol. 7(3). 2004.P. 321-326. https://doi.org/DOI:10.1089/1094931041291295

Здоровець Т. Г.
Старший викладач кафедри загальної та практичної психології
Ніжинського державного університету імені Миколи Гоголя,
м. Ніжин, Україна

ДИТЯЧА ПСИХІЧНА ТРАВМА: ТЕОРЕТИЧНІ ПІДХОДИ ТА ПСИХОКОРЕКЦІЙНИЙ ПОТЕНЦІАЛ ІГРОВОЇ ТЕРАПІЇ

Проблема дитячої психічної травматизації є однією з ключових у сучасній психологічній науці та практиці, що зумовлено зростанням кількості стресогенних факторів у соціальному середовищі. Травматичний досвід, незалежно від його генези, здатний спричиняти глибокі порушення психоемоційного функціонування дитини, впливаючи на її когнітивний розвиток, формування особистості та якість соціальної адаптації впродовж життєвого шляху.

Психічна травма розглядається як наслідок дії інтенсивних або пролонгованих психотравмуючих впливів, що перевищують адаптаційні ресурси індивіда та супроводжуються вираженими афективними реакціями. Вона характеризується порушенням інтеграції психічного досвіду, формуванням дезадаптивних моделей реагування та виникненням стійких змін у структурі особистості. Травматичні переживання, фіксуючись у пам'яті, стають значущим компонентом індивідуального досвіду та впливають на формування життєвих стратегій, установок і поведінкових патернів [1].

У контексті онтогенетичного підходу доцільно диференціювати специфіку травматичних впливів залежно від вікового етапу розвитку. На ранніх етапах онтогенезу травматизація часто пов'язана з порушенням базових умов розвитку, зокрема дефіцитом емоційної підтримки або дисфункційними формами сімейного виховання, що може призводити до формування небезпечних типів прив'язаності та труднощів у міжособистісній взаємодії. У підлітковому віці травматичний досвід тісно пов'язаний із кризою ідентичності, що проявляється у зниженій самооцінці, труднощах самоприйняття та соціальної інтеграції. У дорослому віці наслідки травматизації можуть проявлятися у вигляді когнітивних викривлень, дезадаптивних переконань та уникання реальності [2].

Сучасні психодинамічні та когнітивно-поведінкові підходи підкреслюють визначальну роль дитячих травм у формуванні особистості. Зокрема,

травматичний досвід впливає на розвиток Я-концепції, системи базових переконань, моделей міжособистісної взаємодії та механізмів емоційної регуляції. У дітей, які зазнали травматичних подій, часто спостерігаються труднощі в управлінні емоціями, підвищений рівень тривожності, депресивні симптоми, а також порушення поведінки.

У сучасній психологічній практиці особливе місце посідають артте-рапевтичні підходи, які забезпечують опосередковане, безпечне та екологічне опрацювання травматичного досвіду. Серед них провідне значення має ігрова терапія, що базується на використанні гри як природного для дитини способу пізнання світу та самовираження. Ігрова діяльність виступає універсальним механізмом символізації внутрішніх переживань, що дозволяє дитині інтегрувати травматичний досвід та формувати нові адаптивні моделі поведінки [3].

Теоретичне обґрунтування ігрової терапії ґрунтується на працях видатних представників психологічної науки. Жан Піаже розглядав гру як провідний механізм когнітивного розвитку, що забезпечує засвоєння нових схем взаємодії з реальністю. У психоаналітичній традиції Анна Фройд підкреслювала роль гри як засобу вираження несвідомих переживань, тоді як Дональд Віннікотт акцентував увагу на значенні «перехідного простору», у межах якого відбувається інтеграція внутрішнього та зовнішнього досвіду [4].

Ігрова терапія визначається як метод психотерапевтичного впливу, спрямований на створення умов для вільного самовираження дитини та опрацювання її емоційного досвіду. На відміну від директивних підходів, вона не передбачає прямого навчання чи корекції поведінки, а забезпечує підтримку процесу саморегуляції та саморозвитку. У ході ігрової взаємодії дитина отримує можливість символічно відтворювати травматичні події, поступово інтегруючи їх у власний досвід.

Ефективність ігрової терапії значною мірою залежить від якості терапевтичного середовища. Важливими умовами є забезпечення психологічної безпеки, емоційної підтримки, прийняття та довіри. Надання дитині можливості самостійного вибору ігрових засобів, темпу взаємодії та змісту гри сприяє підвищенню її суб’єктності та активізації внутрішніх ресурсів. Особлива роль відводиться емпатійній позиції дорослого, який виступає фасилітатором процесу відновлення.

Згідно з Вікторією Назаревич, ключовими аспектами, які допоможуть створити ефективне та підтримуюче середовище при проведенні сесій ігрової терапії з дітьми є:

1. Доступ до вибору. Надайте дитині можливість вибирати іграшки та активності, які вона вважає цікавими та важливими для себе.

2. Поступовість і контроль. Дозвольте дитині встановлювати темп та контролювати процес ігрової терапії, дозволяючи їй поступово освоювати нові стратегії та ресурси.

3. Емпатія та співчуття. Проявляйте співчуття та розуміння до досвіду дитини, підтримуючи її в процесі відновлення.

4. Інтеграція досвіду. Допомагайте дитині розуміти та інтегрувати свій досвід травми через ігрові сценарії та діалоги.

5. Психологічне відновлення. Іграшки можуть допомагати відновити втрачену віру в себе та світ після травмівного досвіду.

6. Когнітивна реабілітація. Розвиток когнітивних навичок через гру та стимулювання пам’яті, уваги та концентрації.

7. Зменшення стрес-факторів. Іграшки можуть допомогти зменшити стрес та тривогу, що можуть виникнути після травмівного досвіду, допомагаючи дитині виразити свої почуття та переживання [1].

Ігрова діяльність виконує низку психокорекційних функцій, серед яких: емоційна розрядка, зниження рівня тривоги та напруження, розвиток когнітивних процесів, формування навичок соціальної взаємодії та відновлення почуття контролю над ситуацією. Вона також сприяє реконструкції травматичного досвіду, що є необхідною умовою його інтеграції та подолання. Ігрова терапія може ефективно поєднуватися з іншими методами психологічної допомоги, зокрема когнітивно-поведінковою терапією, тілесно-орієнтованими практиками та сімейним консультуванням. Такий інтегративний підхід дозволяє забезпечити комплексний вплив на різні рівні функціонування особистості дитини.

Отже, ігрова терапія виступає ефективним інструментом психокорекції дитячої травми, оскільки відповідає віковим особливостям розвитку та забезпечує безпечні умови для опрацювання травматичного досвіду. Її застосування сприяє відновленню психічного здоров’я, розвитку адаптивних механізмів і підвищенню рівня психологічної стійкості, що є важливим чинником гармонійного розвитку особистості.

Література

1. Назаревич В. Методологічні основи використання терапевтичної іграшки в роботі з дитячою травмою. *Простір арттерапії: єднання у творчій співдії:* матеріали XXI Міжнародної міждисциплінарної науково-практичної конференції (м. Львів, 15–17 березня 2024 р.) / [за наук. ред. О. Вознесенської, В. Волошиної, М. Перун, Л. Подкоритової]. Київ, 2024. С. 65-69
2. Anda, R. F., et al. Adverse childhood experiences and prescribed psychotropic medications in adults. *American Journal of Preventive Medicine*, 2006. 30 (2), 101-107.
3. Shonkoff, J. P., et al. The Lifelong Effects of Early Childhood Adversity and Toxic Stress. *Pediatrics.* 2009. 129 (1), P. 232-246.
4. McLaughlin, K. A., et al. Childhood adversity, adult stressful life events, and risk of past-year psychiatric disorder: a test of the stress sensitization hypothesis in a population-based sample of adults. Psychological Medicine, 2010. 40 (10), 1647-1658.

Зоць Л.В.

Здобувачка IV курсу першого (бакалаврського) рівня вищої освіти, спеціальність «Психологія», факультет педагогіки, психології, соціальної роботи та мистецтв Ніжинського державного університету імені миколи Гоголя, м. Ніжин, Україна

Науковий керівник – канд.психол.наук., доцент кафедри загальної та практичної психології Ніжинського державного університету імені Миколи Гоголя

Гетьман Т.О.

ОСОБЛИВОСТІ ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я ПІДЛІТКІВ В УМОВАХ НЕВИЗНАЧЕНОСТІ

Сучасний соціальний простір характеризується високим рівнем нестабільності, непередбачуваності та динамічних змін, що особливо загострюються в умовах воєнних подій, економічної кризи та інформаційного перенасичення. У таких умовах проблема збереження психічного здоров'я набуває особливої актуальності, передусім серед підлітків, як найбільш вразливої категорії населення.

Підлітковий вік є критичним періодом розвитку особистості, коли відбувається становлення самосвідомості, формування ціннісних орієнтацій і

життєвих стратегій. Цей період життя характеризується невизначеністю особистості, недостатнім життєвим досвідом, егоцентризмом, протестами у спілкуванні з дорослими, мінливістю захоплень, прагненням до ризику [6].

Водночас нестабільність зовнішнього середовища може негативно впливати на емоційний стан підлітків, спричиняючи підвищену тривожність, внутрішні конфлікти та труднощі адаптації.

Психічне здоров'я розглядається як інтегральний показник функціонування особистості, що охоплює її емоційні, когнітивні та поведінкові характеристики. Відповідно до підходів сучасної психології, воно визначається як стан благополуччя, за якого людина здатна реалізовувати власний потенціал, ефективно долати стресові ситуації та підтримувати продуктивну життєдіяльність [1].

Отже, йдеться про стан, що відображає як процес, так і результат гармонійного розвитку суб'єктивної реальності в межах індивідуального життя людини. Різниця між психологічним і психічним здоров'ям полягає передусім у тому, що психічне здоров'я пов'язане з окремими психічними процесами та механізмами, тоді як психологічне охоплює особистість у цілому і дає змогу виокремити власне психологічний вимір проблеми психічного здоров'я [1].

Психологічне здоров'я виступає необхідною передумовою повноцінного функціонування й розвитку особистості впродовж її життя. З одного боку, воно забезпечує здатність людини адекватно виконувати свої вікові, соціальні та культурні ролі, а з іншого – створює умови для її безперервного особистісного зростання.

До критеріїв психологічного здоров'я підлітків належать такі: стан психічного розвитку дитини, її душевного комфорту; адекватна соціальна поведінка; вміння розуміти себе та інших; більш повна реалізація потенціалу розвитку в різних видах діяльності; вміння робити вибір і нести за нього відповідальність [1].

Таким чином, психічне здоров'я постає як багатовимірний феномен, що забезпечує адаптацію особистості до змінних умов середовища та її ефективну взаємодію з соціумом.

У сучасній психології невизначеність розглядається як стан, що виникає внаслідок недостатності або суперечливості інформації, а також неможливості передбачити розвиток подій. Вона супроводжується переживанням тривоги, напруги та невпевненості. Лушин П. розглядає ситуації невизначеності як перехідний стан, що може стимулювати переживання позитивних емоцій у

нових, неструктурованих і неоднозначних обставинах. У такому підході вони сприймаються не як загроза, а як виклик, який відкриває можливості для розвитку та змін [5, с. 33]. Гусєва А. вбачає в ситуаціях невизначеності резерв різноманітних шляхів розвитку особистості та становлення нової ідентичності [3]. Зазвичай невизначеність розглядається як розуміння того, що переконання, ідеї, бачення світу не можуть спрогнозувати певних подій, які можуть статися у певному середовищі [6].

В психологічній науці під невизначеністю розуміють: незавершеність процесу сприйняття або пізнання будь-чого, в ситуаціях, коли людина стикається з дефіцитом, нечіткістю або протиріччям зовнішньої інформації, яка поступає ззовні, нову, складну ситуацію, яка має багато взаємовиключних інтерпретацій або є нерозв'язною, повну відсутність інформації про способи дії у незнайомій ситуації; сукупність обставин, умов, які характеризуються неповнотою змісту або є інформаційно неоднозначними [6].

У дослідженні Купрової А.В. ситуація невизначеності розглядається як така, що робить неможливою або дуже ускладнює можливість суб'єкта здійснити контроль. Зміст поняття ситуації невизначеності дуже різноманітний: це може бути новизна, складність, невизначеність у часі, суперечливість, непередбачуваність та поліваріативність можливих результатів.

Ставлення особистості до ситуації невизначеності зумовлюється сукупністю соціальних, індивідуально-психологічних, вікових і гендерних чинників, а також особливостями самої ситуації. Усе це визначає характер активності суб'єкта та його індивідуальний вибір стратегій подолання невизначеності.

Таким чином, ситуація невизначеності фактично спонукає людину формувати власне суб'єктивне бачення розв'язання проблеми й виробляти відповідні поведінкові стратегії. У цьому контексті вона може виникати як наслідок недостатньо сформованої перцептивної установки щодо подолання інформаційного бар'єра [4].

Внаслідок незавершеності певних подій, наявності суперечливої інформації, невизначеності майбутнього у підлітків, передусім на емоційному рівні, відбувається підвищення тривожності, переживання невпевненості, що в свою чергу відображається на процесах ідентичності особистості.

Підлітки та молодь належать до найбільш уразливих груп щодо психічного здоров'я в умовах війни. Зіткнувшись із сильним воєнним стресом, їхня психіка активізує різноманітні захисні механізми. Зокрема, нерідко спостерігається

явище емоційного оніміння або дисоціації, коли дитина ніби дистанціюється від реальності, щоб зменшити інтенсивність болю та страху.

Тривожні розлади у дитини в цей період проявляються стійким відчуттям небезпеки, внутрішнім напруженням і постійним очікуванням загрози. Навіть перебуваючи у відносно безпечних умовах, підлітки можуть переживати панічні атаки або сильну тривогу за власне життя та життя близьких.

Відчуття невизначеності може провокувати стресові стани, залежно від умов, у яких перебуває підліток, та сили факторів, які на нього впливають.

Невпевненість та невизначеність можуть призводити до деструктивних форм самовираження – протестів, порушення дисципліни, демонстративної поведінки, мета яких – продемонструвати власну незалежність

Водночас важливим фактором ресурсом, який сприяє збереженню психологічного благополуччя та розвитку особистості є толерантність до невизначеності.

На думку Юрчук С.С. для зменшення напруженості, негативних переживань підлітків у невизначених умовах можна слідувати такому алгоритму дій: зняття стресу шляхом використання вправ на заземлення; активізацію спогаду або проблеми, яка турбує (обговорення або, якщо підлітку важко говорити, він може почати малювати, чи використати метафоричні картки); встановлення ситуації невизначеності, яка призвела до виникнення стресового стану; визначення рівня емоційної напруги (вправа «Термометр»); робота із оцінки емоційного стану підлітка після завершення занять.

Отже, психічне здоров'я підлітків є складним і багатовимірним утворенням, що формується під впливом як внутрішніх, так і зовнішніх чинників. Підлітковий вік характеризується підвищеною вразливістю до стресових впливів через емоційну нестабільність, кризу ідентичності та залежність від соціального середовища.

Література

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

2. Гончаренко Ю.В. Способи організації життєвого простору особистості в умовах невизначеності. *Актуальні проблеми психології : збірник наукових праць Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України.* Житомир : Вид-во ЖДУ ім. І. Франка. 2017. Т. VII. Вип. 44. С. 81–91

3. Гусєв А. І. Толерантність до невизначеності як чинник розвитку ідентичності особистості: дис… канд. психол. наук: 19.00.07. Київ, 2009. 233 с.
4. Курова А. В. Емоційно ціннісна парадигма дослідження психологічного здоров'я в умовах невизначеності. Габітус. Випуск 39. 2022. С.217-223.
5. Лушин П. В. Невизначеність і типи ставлення до неї: ситуація психологічної допомоги. *Психологічне консультування і психотерапія*. Вип.1. 2016. С. 33–40.
6. Юрчук , С.С. 2024. Стан невизначеності та його зв'язок зі стресом у підлітковому віці. *Вісник Донецького національного університету імені Василя Стуса. Серія Психологічні науки*. 2024. 53-61. DOI:https://doi.org/10.31558/2786-8745.2023.2(3).6.

Ільєнко М. Л.
Здобувачка ІІ курсу другого (магістерського) рівня вищої освіти, спеціальність «Психологія», факультет педагогіки, психології, соціальної роботи та мистецтв Ніжинського державного університету імені Миколи Гоголя, м. Ніжин, Україна
Науковий керівник – канд. психол. наук, доцент кафедри загальної та практичної психології Ніжинського державного університету імені Миколи Гоголя **Пісоцький О. П.**

ПРОБЛЕМА ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ ОСОБИСТОСТІ

Емоційне вигорання особистості постає як складний психологічний синдром, що виникає внаслідок тривалого впливу хронічних стресових чинників у професійній та міжособистісній сферах. Цей стан характеризується прогресуючим емоційним виснаженням, деперсоналізацією та відчуттям втрати власної професійної чи особистісної ефективності. У контексті особистісного розвитку вигорання виступає потужним гальмівним фактором, що блокує прагнення людини до самоактуалізації та самовдосконалення. Коли внутрішні ресурси вичерпуються, індивід втрачає здатність до творчого перетворення дійсності та переходить у режим пасивного функціонування. Проблема розвитку в умовах вигорання набуває характеру регресії, оскільки людина фокусується лише на збереженні залишків психічної енергії. Відтак, аналіз цього феномену вимагає розуміння його глибокого зв'язку з порушенням цілісності життєвого шляху особистості [5, с. 432].

Зв’язок вигорання з проблемою особистісного розвитку виявляється через деформацію мотиваційно-смислової сфери суб’єкта, що веде до втрати життєвих орієнтирів. Процес вигорання починається тоді, коли особистісні цінності входять у суперечність із реальними умовами діяльності або соціального оточення. Особистість, яка перебуває у стані зростання, потребує постійного зворотного зв’язку та відчуття значущості своїх зусиль для соціуму. Відсутність таких підкріплень спричиняє виникнення почуття відчуженості, яке стає перепоною для подальшої соціалізації та професіоналізації. Розвиток суб’єкта зупиняється через неможливість інтегрувати негативний досвід у цілісну картину власного майбутнього. Таким чином, емоційне вигорання можна розглядати як кризу розвитку, яка потребує радикальної перебудови системи внутрішніх регуляторів [1, с. 5].

Когнітивний складник емоційного вигорання проявляється у звуженні свідомості та виникненні негативних когнітивних схем сприйняття себе та навколишнього світу. Особистість втрачає здатність до об’єктивного аналізу ситуацій, що призводить до прийняття неефективних рішень та інтелектуальної стагнації. Розвиток пізнавальної сфери блокується через домінування захисних механізмів, які спрямовані на мінімізацію емоційного болю. Втрата інтересу до нового знання та професійного навчання стає логічним наслідком загальної виснаженості інтелектуальних ресурсів. В особистісному вимірі це виглядає як відмова від ролі активного суб’єкта пізнання на користь формального виконання обов’язків. Когнітивна гнучкість, яка необхідна для постійного розвитку, поступається місцем ригідності та стереотипності мислення [7, с. 237].

Емоційне виснаження як ядерний компонент вигорання безпосередньо впливає на емоційну стійкість та здатність до емпатійної взаємодії. Особистісний розвиток передбачає збагачення емоційного світу людини через переживання глибоких зв’язків з іншими людьми та культурними цінностями. При вигоранні цей процес замінюється емоційним онімінням, що веде до ізоляції та втрати здатності до співпереживання. Відсутність позитивного емоційного фону робить неможливим формування стійкої мотивації до тривалої праці над собою. Людина починає сприймати оточуючих як джерела стресу, що руйнує соціальну тканину її особистісного зростання. Відтак, емоційна сфера перестає бути ресурсом розвитку і перетворюється на тягар, що потребує постійного контролю [6, с. 7]

Деперсоналізація в структурі вигорання проявляється у цинічному ставленні до праці, колег та навіть до власних життєвих досягнень. Цей стан є

прямою протилежністю особистісній зрілості, яка базується на повазі до гідності іншої людини та власного покликання. Коли особистість вигоряє, вона втрачає зв'язок із професійною ідентичністю, що призводить до відчуття внутрішньої порожнечі. Розвиток людини зупиняється на етапі формальної адаптації, де відсутній простір для особистої відповідальності. Проблема вигорання тут переплітається з кризою сенсу життя, де колишні ідеали здаються недосяжними або фальшивими. Повернення до траєкторії розвитку вимагає подолання цього відчуження через відновлення ціннісного ставлення до світу [11, с. 47].

Редукція особистісних досягнень як прояв вигорання виражається у знеціненні власних зусиль та втраті впевненості у своїх здібностях. Особистісний розвиток неможливий без позитивної Я-концепції та віри у можливість досягнення поставлених цілей. Вигорання формує комплекс меншовартості, який блокує будь-які спроби прояву лідерських якостей або творчого самовираження. Індивід починає уникати ситуацій, які вимагають вольового напруження, що веде до деградації вольової сфери особистості. Успіх більше не сприймається як результат власної активності, а поразка стає очікуваним наслідком внутрішньої неспроможності. Така деформація самосприйняття є критичною загрозою для цілісного розвитку людини в будь-якій сфері діяльності [2, с. 17].

Взаємозв'язок вигорання з психосоматичними розладами вказує на вичерпання біологічних резервів, які є підґрунтям для психічного розвитку. Особистість не може ефективно розвиватися, якщо її фізичний стан характеризується постійною втомою та хронічними хворобами. Проблема розвитку в цьому аспекті полягає у втраті енергетичного базису для реалізації інтелектуальних та вольових актів. Психосоматика при вигоранні сигналізує про те, що обраний спосіб життя суперечить внутрішнім потребам індивіда. Розвиток особистості вимагає гармонії між психічним та тілесним, яку вигорання систематично руйнує. Відновлення ресурсу для зростання потребує не лише психологічної допомоги, а й зміни ставлення до власного здоров'я [4, с. 17].

Соціально-психологічні наслідки вигорання включають конфліктність та деградацію комунікативної культури особистості. Розвиток людини як соціальної істоти відбувається через конструктивне спілкування, яке при вигоранні стає деструктивним або формальним. Втрата навичок активного слухання та емпатії робить неможливим участь у колективних проєктах, що є важливим для самоствердження. Внутрішній ресурс соціального інтелекту

припиняє функціонувати, що призводить до маргіналізації індивіда в професійному середовищі. Особистість, яка вигоріла, часто стає токсичною для оточення, чим ще більше поглиблює свою соціальну ізоляцію. Подолання цієї проблеми можливе лише через усвідомлену роботу над відновленням соціальних зв'язків та компетенцій [8, с. 5].

Роль рефлексії у попередженні та подоланні вигорання є ключовою для відновлення процесу особистісного зростання. Здатність до самоаналізу дозволяє вчасно виявити симптоми виснаження та скорегувати життєві цілі відповідно до наявних ресурсів. Розвиток особистості в умовах ризику вигорання вимагає набуття навичок психологічної самодопомоги та емоційної саморегуляції. Рефлексія допомагає людині зрозуміти справжні причини втрати інтересу до діяльності та знайти нові джерела натхнення. Свідоме ставлення до своїх меж дозволяє уникнути деструктивного перфекціонізму, який часто є пусковим механізмом вигорання. Таким чином, розвинена самосвідомість виступає як головний захисний чинник проти професійної та особистісної деградації [10, с. 12].

Життєстійкість особистості постає як інтегральна характеристика, що дозволяє протистояти вигоранню та продовжувати розвиток у кризових умовах. Ця якість включає залученість до життя, впевненість у можливості впливати на події та готовність сприймати виклики як досвід. Особистісний розвиток через подолання вигорання веде до формування вищого рівня стресостійкості та життєвої мудрості. Вигорання може стати точкою переходу до більш зрілого етапу життя, якщо воно супроводжується глибоким переосмисленням цінностей. Внутрішній ресурс життєстійкості допомагає трансформувати страждання у силу, необхідну для подальшої самоактуалізації. Лише через активне протистояння деструкції людина здатна зберегти свою суб'єктність у складних соціальних системах [9, с. 5]

Перспективи вивчення проблеми емоційного вигорання лежать у площині розробки стратегій профілактики, інтегрованих у систему особистісного саморозвитку. Сучасні українські дослідження підкреслюють необхідність створення психологічно безпечного середовища для професійного становлення фахівців [3, с 4]. Розвиток особистості має відбуватися не за рахунок виснаження ресурсів, а через їх постійне відновлення та примноження. Важливо навчати людину балансувати між професійними вимогами та особистими потребами у відпочинку та духовному збагаченні. Проблема вигорання нагадує нам про те,

що людина є не лише інструментом діяльності, а й самоцінним суб'єктом, чиє зростання є нескінченним. Тільки комплексний підхід, що поєднує турботу про здоров'я, емоції та смисли, забезпечить сталий розвиток особистості в сучасному світі.

Література

1. Бех І. Д. Психологія виховання особистості: підручник. Київ: Либідь, 2018. 432 с.
2. Кокун О. М. Психологія професійного становлення особистості: монографія. Київ: Центр учбової літератури, 2021. 248 с.
3. Кузікова С. Б. Психологія саморозвитку особистості: навч. посіб. Суми: Еллада, 2021. 260 с.
4. Макаренко М. В. Психофізіологічні основи професійної діяльності: навч. посіб. Київ: ВІКНУ, 2019. 180 с.
5. Максименко С. Д. Психологія особистості: підручник. Київ: КНТ, 2019. 548 с.
6. Носенко Е. Л. Емоційний інтелект: концептуалізація феномену, способи вивчення. Дніпро: ДНУ, 2020. 160 с.
7. Пов'якель Н. І. Професійна рефлексія психолога: теорія та практика. Київ: НПУ ім. М.П. Драгоманова, 2019. 272 с.
8. Татенко В. О. Соціальна психологія особистості: монографія. Київ: Либідь, 2020. 296 с.
9. Титаренко Т. М. Психологічне здоров'я особистості: засоби самодопомоги в умовах тривалої травматизації. Київ: Крок, 2018. 160 с.
10. Чепелєва Н. І. Самопроектування особистості в освітньому просторі: монографія. Київ: Педагогічна думка, 2022. 230 с.
11. Шевченко Н. Ф. Психологічні аспекти емоційного вигорання в професійній діяльності. *Психологічний часопис. 2021.* Т. 7, № 3. С. 44–52.

Кавецький В.Є.
кандидат педагогічних наук, доцент, в.о. завідувача кафедри педагогіки і психології та інклюзивної освіти Тернопільського обласного комунального інституту післядипломної педагогічної освіти,
м. Тернопіль, Україна

ПЕДАГОГ І ЕКЗИСТЕНЦІЙНІ ДАНОСТІ В УМОВАХ НОВИХ СУСПІЛЬНИХ ВИКЛИКІВ

Успішна реалізація педагогом освітніх завдань значною мірою залежить від того, наскільки ефективним є його особистісне життєздійснення. В період суспільної турбулентності важливо не втратити свої життєві орієнтири, що допомагатиме зорієнтуватися в ситуації невизначеності. Адже саме в так званих «прикордонних ситуаціях» актуалізуються питання, пов'язані з даностями існування, які екзистенційний психотерапевт І. Ялом назвав «кінцеві даності». Широкомасштабне вторгнення рф в Україну спонукало багатьох переосмислити свою змістотворну систему, приймати нові доленосні рішення, вирішувати питання особистісної безпеки і безпеки своїх рідних і близьких. Важливо переосмислити можливі відповіді на виклики цих «даностей» у сучасних реаліях через призму особистості педагога з урахуванням потенціалу його професійної діяльності.

Як зазначає І.Ялом, найочевидніша кінцева даність – смерть. Наразі ми існуємо, однак рано чи пізно відійдемо у вічність. Ця невблаганна істина наповнює особистість «смертельним» страхом. А в умовах воєнного стану, перманентними сигналами повітряної тривоги, реальними загрозами для життя ця даність може витіснити всі інші питання і завдання. Однак така конфронтація особистості з власною смертельною небезпекою може спричинити переосмислення всіх цінностей, життєвих стратегій і призвести до якісних змін стилю і характеру життєвого шляху. Усвідомлення смерті виводить людину з заглибленості в тривіальне життя на якісно інший рівень буття, надаючи життю глибини, гостроти і нової перспективи, розуміння того, що існування не може бути відкладене [3]. Для багатьох педагогів характерним є синдром відкладеного життя, однак саме такі екстремальні умови спонукають особистість максимально змістовно і творчо проживати кожен день, вчать радіти кожній миті і у свою чергу, передавати це вміння своїм вихованцям. Дослідники зазначають, що тривога смерті обернено

пропорційна задоволеності життям. Відчуття педагогом насиченості свого буття, розуміння цінності і значущості своєї праці, отриманий позитивний зворотній зв'язок від свої учнів сприяє зменшенню тривоги стосовно смерті.

Наступною кінцевою даністю І.Ялом визначає свободу. В екзистенційному сенсі «свобода» – це відсутність зовнішньої структури. Повсякденне життя живить втішну ілюзію, що ми приходимо в добре організований всесвіт, влаштований за певним планом (і такий же залишаємо). Насправді ж індивід несе повну відповідальність за свій світ - інакше кажучи, сам є його творцем. З цієї точки зору «свобода» передбачає жахливу річ: ми не спираємося ні на який ґрунт, під нами - ніщо, порожнеча, безодня. Відкриття цієї порожнечі вступає в конфлікт з нашою потребою в основі і структурі. Це також ключова екзистенціальна динаміка [3]. Особливо гостро відчувається втрата життєвих основ в умовах війни коли кардинально змінюється обставини існування людини, з'являються нові виклики і небезпеки, порушується звичний стиль життя, а хтось, як педагоги з числа внутрішньо переміщених осіб, узагалі вимушені розпочинати життя з чистого аркуша. Водночас це сприяє усвідомленню особистістю, що вона вільна створювати власний світ, вона є його господарем і несе повну відповідальність за своє життя, не тільки за свої дії, але і за свою нездатність діяти. Оскільки педагог відповідає також за життя і освіту своїх учнів, він активно допомагає своїм вихованцям достойно пройти життєвий шлях, що сприяє утвердженню його самого як суб'єкта життєтворчості.

Наступним екзистенційним викликом є ізоляція. Це не ізольованість від людей з породжуваним нею самотністю і не внутрішня ізоляція (від частин власної особистості). Це фундаментальна ізоляція - і від інших створінь, і від світу, - що ховається за всяким почуттям ізоляції. якими б цікавими і близькими ми не були для когось, між нами завжди залишається остання нездолання прірва; кожен з нас на самоті приходить в світ і на самоті повинен його залишати. Породжуваний екзистенціальний конфлікт є конфліктом між усвідомленням абсолютної ізоляції і потребою в контакті, в захисті, в приналежності до більшого цілого[3]. Одним з шляхів розв'язання даної проблеми є відчуття національної і культурної приналежності особистості. Виклики, пов'язані з війною спричинили актуалізацію і зміцнення української ідентичності, утвердження громадянської позиції. Фактично всі педагоги спільно з іншими учасниками освітнього процесу з перших днів широкомасштабної агресії занурилися у волонтерську діяльність а чимало з вчителів стали до лав оборонців Батьківщини. Саме спільна діяльність дала як

синергетичний ефект щодо розв'язання практичних завдань так й сприяла подоланню даного особистісного екзистенційного конфлікту. Також останньому, на думку І.Ялома, сприяє від'єднання особистості себе від інших, щоб пережити ізоляцію; людина повинна бути сама пособі, щоб відчути одинокість. Однак саме зустріч з одинокістю дає людині глибоку і осмислену інтегрованість в іншого. Якщо особистість зможе признати ситуацію своєї ізольованості в житті і стійко зустріти її, вона зможе з любов'ю ставитися до інших[3]. Результатом може стати як поглиблення і зміцнення взаємин педагога з рідними і близькими, так й безумовне сприйняття особистості кожного учня, максимальна увага, турбота і підтримка, що так само сприятиме подоланню екзистенційної ізоляції самого педагога.

Наступна кінцева даність існування - безглуздість. Ми повинні померти; ми самі структуруємо свій всесвіт; кожен з нас фундаментально самотній у байдужому світі - який же тоді сенс у нашому існуванні? Якщо ніщо спочатку не визначено - значить, кожен з нас повинен сам творити свій життєвий сенс. Цей екзистенціальний динамічний конфлікт породжений проблемою, що стоїть перед шукаючою сенсу істотою [3]. З необхідністю знаходження відповіді на дане питання освітянином погоджується Т. Яцула, який наголошує, що для сучасного педагога важливо не тільки усвідомити структуру педагогічної діяльності, її основні компоненти, педагогічні дії, професійно важливі вміння і свої психологічні якості, але й «увійти» в простір педагогічної взаємодії на основі усвідомлення його сенсу у своєму саморозвитку, самовдосконаленні, самоактуалізації, а також у розвитку людини як смислоутворювального компонента свого життя [4].

Під сенсом життя розуміють усвідомлення індивідом основного змісту свого життя діяльності, як минулої і теперішньої так і майбутньої, котра визначає його місце й значення в житті суспільства й надає людині впевненість у тім, що його індивідуальне життя потрібне і йому самому, і навколишнім й суспільству. Знаходження сенсу життя припускає вільне ціле покладання індивіда, по цьому його необхідною умовою є свобода як людська форма самодетермінізації, (самого обумовлювання) буття. Розуміння сенсу життя припускає існування стійких планів і програм на майбутнє, які, незважаючи на всі можливі тимчасові труднощі, неухильно будуть вести людину вперед [1].

Педагогу важливо переосмислити бачення себе і свого місця в суспільстві через призму сучасних викликів. При цьому можна скористатися підходом В. Франкла, який стверджував, що у кожної особистості є власний сенс в житті, який ніхто інший не може реалізувати, але ці унікальні смисли поділяються на

такі категорії : 1) що ми здійснюємо або даємо світові як свої творіння; 2) що ми беремо від світу у формі зустрічей і досвіду; 3) наша позиція стосовно страждання, стосовно долі, яку ми не можемо змінити [2].

У фахівців освітянської ниви є великі можливості для знаходження сенсів у кожному з цих напрямів. Здійснюючи свою професійну діяльність, «віддаючи серце» кожному учню, спостерігаючи за тим, як його особистість знаходить продовження в особистості дитини педагог відчуває реалізацію цінностей першого напряму. Оволодіння мистецтвом радіти кожній миті, насолоджуватися життям у всіх його проявах – другого; уміння зайняти активну позицію в умовах викликів, пов'язаних з війною і навіть використати особливості ситуації задля досягнення важливих особистісних і професійних результатів – третього.

Нові суспільні виклики спонукають педагога переосмислити даності свого існування. Внести відповідні корективи, урахувати усі нюанси ситуації і продовжити свою повноцінну особистісну і професійну самореалізацію, що дозволить як здійснити власний сенс існування так й створити сприятливі умови для життєздійснення здобувачів освіти.

Література

1. Володін П.В. Сенс життя людини як філософська проблема. *Гуманітарний вісник Запорізької державної інженерної академії.* 2012. Вип. 51. С. 115-123.
2. Франкл В. Е. Людина в пошуках сенсу. Харків: Клуб Сімейного Дозвілля, 2020. 160 с.
3. Ялом І. Д. Екзистенційна психотерапія. Київ: Видавництво Ростислава Бурлаки, 2026. 656 с.
4. Яцула Т.В. Філософські аспекти розуміння смислу життя в підготовці майбутнього педагога. *Актуальні проблеми філософії та соціології* : Науково-практичний журнал / Голов. ред. С. Г. Секундант, відпов. ред. Д. В. Яковлев; Міністерство освіти і науки України; Національний університет «Одеська юридична академія». Одеса, 2020. Вип. 27. С. 65-70.

Кавецький В.Є.
кандидат педагогічних наук, доцент, в.о. завідувача кафедри педагогіки і психології та інклюзивної освіти Тернопільського обласного комунального інституту післядипломної педагогічної освіти,
м. Тернопіль, Україна

ОСОБЛИВОСТІ ПІДГОТОВКИ ПЕДАГОГІВ ДО ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНОЇ САМОПІДТРИМКИ ТА ПІДТРИМКИ УЧАСНИКІВ ОСВІТНЬОГО ПРОЦЕСУ В УМОВАХ НОВИХ СУСПІЛЬНИХ ВИКЛИКІВ

Організація діяльності ЗЗСО в умовах воєнного стану актуалізувала нові вимоги до усіх учасників освітнього процесу. Однією з важливих умов ефективного навчання є високий рівень психологічної стійкості усіх учасників освітнього процесу. Отже необхідно приділити належну увагу підтримці і відновленню психічного здоров'я як здобувачів освіти, їхніх батьків так й педагогів. Власне в ст. 51 Закону України «Про повну загальну середню освіту» зазначається, що загальна кількість академічних годин для підвищення кваліфікації педагогічного працівника протягом п'яти років, яка оплачується за рахунок коштів державного та місцевих бюджетів, не може бути меншою за 150 годин, з яких не менше 10 відсотків загальної кількості годин обов'язково повинні бути спрямовані на вдосконалення знань, вмінь і практичних навичок у частині роботи з учнями з особливими освітніми потребами та не менше 10 відсотків загальної кількості годин - на вдосконалення знань, вмінь і практичних навичок у частині надання психологічної підтримки учасникам освітнього процесу [3]. Тому на курсах підвищення кваліфікації Тернопільського обласного інституту післядипломної педагогічної освіти належну увагу приділено питанням, пов'язаних з розвитком психологічної стійкості й резельєнтності педагогів, розвитку навичок особистісної саморегуляції емоційних станів та почуттів і формуванню готовності вчителів до підтримки інших учасників освітнього процесу в кризових ситуаціях.

При розгляді даних тем з педагогами важливо дотримуватися андрагогічних принципів, що враховують психологічні особливості даних слухачів:

• пріоритет самостійності навчання (самонавчання як специфікована організація процесу навчання слухача);

• спільну проективну діяльність слухача і викладача з планування, реалізації, оцінки і корекції процесу навчання;

• опору на соціально-професійний досвід слухачів в процесі підвищення їх кваліфікації;

• індивідуалізацію навчання (створення індивідуальної програми навчання, орієнтованої на реалізацію конкретних освітніх потреб і цілей навчання, на врахування досвіду, рівня підготовки, психолого-фізіологічних і когнітивних особливостей слухачів);

• системність навчання як відповідність мети, змісту, форм, методів, умов навчання і оцінки результатів навчання;

• актуалізацію результатів навчання (оперативне застосування на практиці набутих професійних якостей, знань, умінь, навичок);

• ефективність навчання (свобода вибору мети навчання, змісту, форм, методів, джерел, термінів, часу, змісту навчання);

• розвиток освітніх потреб (виявлення реального ступеню засвоєння навчального матеріалу і визначення обсягу і організації матеріалу, без засвоєння якого неможливо досягти поставленої мети навчання; формування у слухачів нових освітніх потреб в процесі навчання, конкретизація яких здійснюється після досягнення визначеної мети навчання);

• усвідомлене навчання (усвідомлення, осмислення слухачами і викладачами всіх параметрів процесу навчання) [2].

Окрім дотримання вищезазначених принципів слід також зважати на те, що організація підвищення кваліфікації педагогів відбувається в умовах воєнного стану, перманентних повітряних тривог та інших обставин. Тому отриманні знання щодо психолого-педагогічної підтримки можуть одразу застосовуватися на практиці.

При висвітленні теми щодо розвитку здатності педагогів до особистісної саморегуляції емоційних станів та почуттів розглядаються конфліктні та стресові ситуації, що трапляються у професійній діяльності вчителя і викликають порушення емоційної рівноваги. Водночас акцент робиться на тому, що як позитивні так й негативні психічні стани мають велике значення для педагога, оскільки допомагають йому глибше пізнати себе у власній діяльності та знайти кращі копінг-стратегії. Аналіз підходів до визначення критеріїв емоційно-

етичної компетентності у форматі групової дискусії сприяє активізації аудиторії і формуванню власного уявлення про цю компетентність у кожного педагога. У вчителів викликає особливу зацікавленість розгляд різноманітних засобів, за допомого яких можна керувати власним емоційним станом. Їхню увагу привертають арт-терапевтичні напрями, такі як малюнкова терапія, музикотерапія, бібліотерапія, танцювальна терапія, кінотерапія та ін. Зокрема, педагоги охоче діляться своїми враженнями від тих чи інших книг та фільмів, розповідають про той вплив, який вони здійснили на емоційний стан чи самопочуття.

Розгляд теми, присвяченої проблемі формування психологічної стійкості і резельєнтності розпочинається з аналізу підходів до визначення і розмежування даних дефініцій. Зокрема, феномен резильєнтності розглядається у трьох площинах – як риса чи здатність особистості, як процес та як адаптаційно-захисний механізм особистості. Слухачі активно беруть участь в обговоренні основних чинників, що впливають на резильєнтність педагога. Зокрема, особистісних, таких як внутрішній контроль/самоконтроль, гнучкість, оптимізм, емоційний інтелект та ін. Особливий резонанс викликає аналіз зовнішніх чинників, таких як наявні соціально-економічні умови, освітня політика, ставлення до педагогів у суспільстві: престижність професії вчителя, визнання важливості його роботи. Педагоги з біллю і гіркотою констатують той факт, що отримана матеріальна винагорода за працю не дозволяє забезпечити навіть базові потреби, також вони наголошують на відсутності шанобливого ставлення до професійної діяльності вчителя з боку суспільства. Ці важливі чинники суттєво впливають на емоційний стан педагога, на його здатність відновлювати ресурси після важкого робочого дня.

Однак незважаючи на несприятливі обставини, педагоги активно шукають ресурси, що забезпечуватимуть психологічний та фізичний комфорт, який є важливим елементом для формування психологічної стійкості та відновлення резильєнтності особистості. Вони створюють мапу своїх ресурсів, досліджують практики самоусвідомлення і саморегуляції. Особливу увагу привертає техніка майндфулнес.

При розгляді теми, присвяченої питанню формування готовності педагогів до психолого-соціальної самопідтримки та підтримки учасників освітнього процесу в кризових ситуаціях насамперед, аналізуються особливості активізації особистісного потенціалу педагога, слухачі беруть активну участь в обговоренні можливостей реалізації кожного з його компонентів. При розгляді прийомів

самодопомоги за основу доцільно взяти класифікацію, які виокремлює такі групи: психофізіологічні прийоми (м'язові, дихальні, прийоми, засновані на використанні температурних подразників) і психологічні прийоми (раціональні, або логічні, вольові прийоми самодопомоги, прийоми, засновані на уяві, мнемонічні прийоми, прийоми, засновані на переключенні уваги, поведінкові прийоми, прийоми емоційної розрядки, емоційно-стресові прийоми [1]. Слухачі у процесі ознайомлення з цими прийомами нерідко наводять власні приклади застосування тієї чи іншої техніки задля відновлення емоційної рівноваги і допомоги іншим учасникам освітнього процесу.

При розгляді власне питань, пов’язаних з наданням необхідної підтримки здобувачам освіти зі сторони педагогів, увагу доцільно спрямувати на розвиток саморегуляції, самоконтролю і самоорганізації поведінки, що створюють умови для саморозвитку і збільшення особистісного ресурсу школярів в умовах нових суспільних викликів. Особливий інтерес у педагогів викликає інформація про особливості реакцій учнів того чи іншого шкільного віку на стресові ситуації а також можливі дії з підтримки вихованця.

Розгляд на курсах підвищення кваліфікації педагогів актуальних питань, пов’язаних з зміцненням психологічної стійкості, ефективною саморегуляцією емоційних станів як самого вчителя так й здобувача освіти, створюватиме сприятливі умови для підтримки та відновленню психічного здоров’я усіх учасників освітнього процесу в умовах нової соціокультурної реальності.

Література

1. Гаврилькевич В. К., Подкоритова Л. О. Використання тренінгових технологій для розвитку навичок саморегуляції у студентів. *Авіаційна та екстремальна психологія у контексті технологічних досягнень:* збірник наукових праць / за заг. ред. Л. В. Помиткіної, О. М. Іванської. Київ: «Кафедра», 2021. С. 143-147.
2. Ларіна Н. Б. Інноваційні моделі підвищення кваліфікації управлінських кадрів: навч.-метод. матеріали. Київ: НАДУ, 2013. 52 с.
3. Про повну загальну середню освіту: Закон України від 16 січня 2020 № 63-IX: станом на 16.03.2025 р. URL: https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/463-20#Text (дата звернення: 08.04.2025).

Карабута І.М.
Здобувачка другого (магістерського) рівня вищої освіти,
спеціальність «Психологія», Навчально- науковий медичний інститут
Чорноморського національного університету імені Петра Могили,
м. Миколаїв, Україна
Науковий керівник - доктор психологічних наук, професор Чорноморського національного університету імені Петра Могили **Астремська І. В.**

ПСИХОЛОГІЧНІ РЕСУРСИ ВІДНОВЛЕННЯ ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я ОСОБИСТОСТІ В УМОВАХ ХРОНІЧНОГО СТРЕСУ

Хронічний стрес належить до чинників, що тривало виснажують емоційну, когнітивну й поведінкову сферу особистості. Його дія виявляється у зростанні внутрішньої напруги, порушенні саморегуляції, зниженні працездатності, втраті відчуття безпеки, послабленні віри у власні сили та погіршенні якості міжособистісної взаємодії. За умов тривалого психоемоційного перевантаження проблема відновлення психічного здоров'я набуває особливої ваги, оскільки йдеться не лише про зменшення симптомів виснаження, а й про відновлення внутрішньої опори, суб'єктності та здатності підтримувати цілісність особистісного функціонування [6].

Науковий інтерес до психологічних ресурсів відновлення психічного здоров'я помітно посилився в останні роки. О. М. Кокун наголошує, що психологічні ресурси охоплюють комплекс внутрішніх можливостей людини, які забезпечують збереження ефективності діяльності, стійкості до перевантаження, емоційної врівноваженості та здатності до конструктивного подолання складних життєвих обставин [2]. О. Д. Кресан розглядає стійкість до стресу як складне утворення, у якому поєднуються особистісні, емоційні, мотиваційні та соціальні складники, а отже відновлення психічного здоров'я потребує уваги до кількох взаємопов'язаних ресурсних ліній [3].

Психологічні ресурси доцільно розуміти як сукупність внутрішніх і міжособистісних можливостей, що допомагають людині витримувати напруження, не втрачати здатності до осмислення пережитого, зберігати активність та поступово повертатися до продуктивного функціонування. У структурі цих ресурсів особливе місце займають емоційна саморегуляція, самоефективність, смисложиттєві орієнтації, навички конструктивного подолання труднощів, підтримувальні взаємини та здатність до відновлення після психотравмівного досвіду [1; 4].

Одним із провідних ресурсів є емоційна саморегуляція. За умов хронічного стресу людина часто переживає тривогу, дратівливість, безсилля, внутрішню спустошеність або емоційне заціпеніння. Через це здатність розпізнавати власні стани, утримувати емоційний баланс, вчасно знижувати рівень напруження та не переходити до руйнівних форм реагування стає важливою передумовою психічного відновлення. У праці Laura A. Egan та співавторів доведено, що позитивний афект, емоційна гнучкість, здатність підтримувати надію й психічну активність мають прямий зв'язок із кращою адаптацією до стресових впливів та швидшим поверненням до психологічної рівноваги [5].

Вагомим ресурсом відновлення є самоефективність. Віра людини у власну здатність впливати на перебіг подій знижує переживання безпорадності, посилює готовність діяти, сприяє прийняттю рішень і допомагає не застрягати у стані пасивного страждання. О. М. Кокун підкреслює, що під час тривалого стресу саме збереження внутрішнього переконання у можливості подолання труднощів підтримує працездатність, адаптивність і психологічну витривалість [2]. Коли ж самоефективність знижується, людина частіше відмовляється від активних способів подолання напруження, уникає відповідальності за власний стан і втрачає відчуття контролю над життям.

Не менш важливим є смисловий ресурс. Хронічний стрес руйнує життєву перспективу, звужує часовий горизонт і формує переживання беззмістовності зусиль. У подібному стані психічне відновлення стає неможливим без повернення смислів, цінностей і відчуття внутрішньої значущості власного життя. У практичному посібнику за науковою редакцією Т. М. Титаренко відновлення особистості після травматичних подій пов'язується з переосмисленням досвіду, відновленням суб'єктної позиції, реконструкцією життєвих орієнтирів і формуванням нової якості ставлення до себе та світу [4]. Саме смислова опора допомагає людині не зводити власне існування до переживання болю, а зберігати здатність бачити перспективу та рухатися далі.

Помітну роль відіграють і соціально-психологічні ресурси. Людина значно легше відновлює психічну рівновагу, коли має досвід підтримки, прийняття, довіри та емоційної безпеки у спілкуванні з іншими. Л. М. Балабанова і Л. А. Перелигіна пов'язують відновлення життєздатності особистості з оновленням соціально-психологічних ресурсів, що забезпечують повернення до активного життя, здатність планувати майбутнє та підтримувати внутрішню стійкість після тяжких переживань [1]. Соціальна підтримка знижує силу ізоляції, пом'якшує

переживання самотності, полегшує емоційне розвантаження й створює умови для відновлення довіри до світу.

Суттєвий вплив має також копінгова сфера, тобто способи подолання труднощів. Конструктивні форми копінгу спрямовані на усвідомлення проблеми, пошук допомоги, реалістичну оцінку ситуації, дотримання режиму відновлення, турботу про базові потреби й поступове повернення до звичних життєвих ролей. Натомість уникнення, заперечення, емоційне відчуження або повне занурення у безсилля поглиблюють дезадаптацію. О. Д. Кресан наголошує, що стійкість до стресу неможливо звести до однієї риси, оскільки вона виявляється через інтеграцію багатьох механізмів адаптації, серед яких способи подолання труднощів займають вагоме місце [3].

Окрему увагу слід приділити ресурсу повсякденного самовідновлення. Психічне здоров'я за умов хронічного стресу не відновлюється винятково через розуміння власних переживань. Для цього потрібне регулярне повернення до базових форм стабілізації, серед яких сон, режим дня, тілесна активність, чергування напруження й відпочинку, інформаційна гігієна, дозоване соціальне включення та психологічно безпечний простір. Всесвітня організація охорони здоров'я наголошує на потребі комплексної підтримки психічного здоров'я, що поєднує профілактику, психосоціальну допомогу, раннє втручання й відновлювальні практики на різних рівнях життя людини [6]. Через це ресурсне відновлення доцільно розглядати як процес, що здійснюється одночасно в емоційній, смисловій, поведінковій та соціальній сферах.

Отже, психологічні ресурси відновлення психічного здоров'я особистості в умовах хронічного стресу охоплюють емоційну саморегуляцію, самоефективність, смислові орієнтації, конструктивні копінг-стратегії, соціальну підтримку та навички повсякденного самовідновлення. Їх значення полягає у тому, що вони знижують руйнівний вплив тривалого напруження, підтримують внутрішню цілісність особистості, повертають здатність до активного життя й створюють підґрунтя для стабілізації психічного стану. Перспективність вивчення цієї проблеми пов'язана з потребою глибше дослідити взаємодію особистісних і соціальних ресурсів у процесі подолання хронічного стресу та розробити практичні форми психологічної допомоги, спрямовані на зміцнення внутрішньої життєстійкості людини.

Література

1. Балабанова Л.М., Перелигіна Л.А. Технології відновлення соціально-психологічних ресурсів життєздатності особистості, яка переживає наслідки

травматичних подій. Актуальні дослідження в сучасній вітчизняній екстремальній та кризовій психології: монографія. Том ІІ / за зал ред. В. П. Садкового, О. В. Тімченка; НУЦЗУ. Х.: ФОП Панов Л.М., 2022. С. 110-126.

2. Кокун О. М. Психологічні ресурси фахівців соціономічних професій під час війни: аналіз поняття та негативні наслідки. *Технології розвитку інтелекту*. 2025.Т.9,№1(37).
URL:https://psytir.org.ua/index.php/technology_intellect_develop/article/view/675

3. Кресан О. Д. Загальне уявлення про стійкість особистості до стресу та її структура. *Вчені записки ТНУ імені В. І. Вернадського*. Серія: Психологія. 2025. Т. 36(75), № 1. URL: https://psych.vernadskyjournals.in.ua/journal/1_2025/4.pdf

4. Соціально-психологічні технології відновлення особистості після травматичних подій: практичний посібник / за наук. ред. Т. М. Титаренко. Кропивницький: Імекс-ЛТД, 2019. 220 с.

5. Egan L. A., Murray R. J., Holmes E. A. Resilience to Stress and Adversity: A Narrative Review of the Role of Positive Affect. *Psychology Research and Behavior Management*. 2024. Vol. 17. P. 2011–2038.
URL: https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/38770188/

6. World Health Organization. World mental health report: Transforming mental health for all. Geneva: World Health Organization, 2022. 296 p.
URL: https://www.who.int/publications/i/item/9789240049338

Квелінська І. Л.

Здобувач ІІ курсу другого (магістерського) рівня вищої освіти, спеціальність «Психологія», факультет педагогіки, психології, соціальної роботи та мистецтв Ніжинського державного університету імені Миколи Гоголя, м. Ніжин, Україна
Науковий керівник –канд. психол. наук, доцент кафедри загальної та практичної психології Ніжинського державного університету
імені Миколи Гоголя **Кресан О. Д.**

ВЗАЄМОЗВ'ЯЗОК ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ ТА АГРЕСИВНОСТІ ОСОБИСТІ В ПІДЛІТКОВОМУ ВІЦІ

У контексті тривалої загрози та хронічного стресу агресивна поведінка підлітків часто набуває форми деструктивних копінг-стратегій, спрямованих на розрядку афективної напруги та нівелювання почуття фрустрації. Генезис підліткової агресії в сучасних реаліях визначається поєднанням несприятливих

екзогенних факторів. Зокрема, високий рівень напруженості в мікросоціальному середовищі, наприклад, в сім'ї, закладах освіти у поєднанні з інтенсифікацією навчальних навантажень та дефіцитом системної психологічної підтримки створює передумови для закріплення агресивних паттернів як відповіді на ситуативні виклики та міжособистісні конфлікти. Сучасна наукова парадигма розглядає емоційний інтелект як ключовий протективний ресурс особистості. Здатність до саморегуляції, емпатійна включеність та навички конструктивної взаємодії виступають механізмами мінімізації деструктивних проявів, зокрема булінгу та афективної агресії. Водночас емпіричні дані вказують на недостатню сформованість компонентів емоційного інтелекту у сучасної учнівської молоді, що актуалізує необхідність його цілеспрямованого розвитку. Питання кореляції агресивності та емоційного інтелекту у підлітків, які перебувають у зоні воєнного конфлікту, залишається недостатньо розкритим. Зокрема, потребує уточнення специфіка цього взаємозв'язку з урахуванням вікової динаміки, особливостей самооцінки та індивідуально-типологічних властивостей особистості. Вивчення психологічних особливостей підліткової агресивності в умовах воєнного стану є пріоритетним завданням сучасної психологічної науки. Отримані дані слугуватимуть теоретичним підґрунтям для превентивної роботи та розробки спеціалізованих корекційних програм, спрямованих на стабілізацію психоемоційного стану школярів та зміцнення їхньої резистентності.

Сучасна соціокультурна ситуація в Україні, обумовлена повномасштабною воєнною агресією, виступає потужним стресогенним фактором. Хронічна вітальна загроза, вимушена депривація та трансформація сімейного середовища зумовлюють зростання афективних порушень у школярів. За даними моніторингових досліджень, зокрема ЮНІСЕФ, спостерігається стійка кореляція між досвідом нефізичної агресії та розвитком девіантних паттернів поведінки. При цьому суб'єктивне сприйняття соціальної агресії підлітками часто перевищує за рівнем травматизації наслідки фізичного впливу. У межах сучасної соціально-психологічної парадигми агресія інтерпретується як специфічна форма деструктивної активності, спрямована на заподіяння фізичної чи психологічної індивідуальної шкоди. Системний аналіз феномену передбачає диференціацію його модальностей від інструментальної та емоційної до специфічних проявів гетеро та аутоагресії. В академічному дискурсі у працях У. Джеймса, У. Мак-Дауголла та Г. Мюррея агресивність розглядається як фундаментальний

біологічний імпульс або базова психологічна потреба, що закладається на ранніх етапах онтогенезу та схильна до стабілізації у підлітковому віці.

Генезис підліткової агресивності детермінований комплексом чинників, серед яких провідну роль відіграють дисфункціональні стратегії сімейного виховання, а саме використання фізичних покарань та відсутність послідовності в батьківських установках. Впливають особистісні властивості: лабільність самооцінки та імпульсивність, цифровізація деструктивних проявів, поширення кібербулінгу як чинника зниження академічної успішності та ризику суїцидальної пролонгації.

Результати наукових розвідок бази Medline, Scopus, PsycINFO підтверджують гіпотезу про зворотню залежність між рівнем емоційного інтелекту та інтенсивністю агресивних реакцій. Емоційна компетентність, що включає здатність до саморегуляції та емпатійну включеність, виступає ключовим ресурсом психологічної резистентності. Попри теоретичну обґрунтованість цього зв'язку, особливості кореляції зазначених показників саме в умовах воєнних реалій України залишаються недостатньо експлікованими.

Комплексне вивчення психологічних особливостей агресивності підлітків з урахуванням їхніх індивідуально-особистісних характеристик є актуальним запитом сучасної психологічної науки. Об'єктивізація цих даних є необхідною умовою для розробки стратегій психопрофілактики, стабілізації емоційного стану учнівської молоді та формування дієвих систем соціально-психологічної підтримки. Проаналізувавши наукову літературу з проблеми агресивності у підлітків встановлено, що прояви агресивності можуть бути спричинені з метою захисту, впливу, демонстрації сили, помсти і є способом виразити гнів, стрес, емоційне напруження. Агресію класифікують на ворожу та інструментальну, вербальну, фізичну, дієву, недієву, пряму, побічну, аутоагресію, відкриту, приховану, фізичну, психологічну, короткочасну, тривалу, індивідуальну, групову. Все це спричинене різними факторами та механізмами, які важливо враховувати. Агресію слід розглядати як емоцію, мотив чи установку. Вчасне розпізнавання та корекція агресивної поведінки є ключем для психічного здоров'я та гармонійного розвитку дітей та підлітків.

Зростання агресивності серед підлітків є багатофакторним явищем, зумовленим як внутрішніми психологічними особливостями, так і зовнішніми соціальними впливами. Детермінанти агресивної поведінки: – соціальні несприятливі взаємини у школі, сім'ї; – емоційні фактори як тривожність, фрустрації; –

когнітивні; – поведінкові. В Україні, одним із важливих зовнішніх факторів на розвиток агресивної поведінки у підлітків є воєнні події та пов'язані з ними хронічні стресові впливи, неадекватні процеси соціалізації, разом із індивідуальними особливостями. Наслідки агресивної поведінки підлітків під час війни можна умовно розділити на кілька рівнів: для самої дитини, для її найближчого оточення та для суспільства.

Проаналізувавши наукову літературу з проблеми агресивності у підлітків встановлено, що прояви агресивності можуть бути спричинені з метою захисту, впливу, демонстрації сили, помсти і є способом виразити гнів, стрес, емоційне напруження. Агресію класифікують на ворожу та інструментальну, вербальну, фізичну, дієву, недієву, пряму, побічну, аутоагресію, відкриту, приховану, фізичну, психологічну, короткочасну, тривалу, індивідуальну, групову. Все це спричинене різними факторами та механізмами, які важливо враховувати. Агресію слід розглядати як емоцію, мотив чи установку. Вчасне розпізнавання та корекція агресивної поведінки є ключем для психічного здоров'я та гармонійного розвитку дітей та підлітків. Зростання агресивності серед підлітків є багатофакторним явищем, зумовленим як внутрішніми психологічними особливостями, так і зовнішніми соціальними впливами. Детермінанти агресивної поведінки: – соціальні несприятливі взаємини у школі, сім'ї; – емоційні фактори як тривожність, фрустрації; – когнітивні; –поведінкові. В Україні, одним із важливих зовнішніх факторів на розвиток агресивної поведінки у підлітків є воєнні події та пов'язані з ними хронічні стресові впливи, неадекватні процеси соціалізації, разом із індивідуальними особливостями. Наслідки агресивної поведінки підлітків під час війни можна умовно розділити на кілька рівнів: для самої дитини, для її найближчого оточення та для суспільства.

У емпіричному дослідженні взяли участь 50 підлітків двох вікових груп по 25 школярів 11–13 років та 14–15 років. Було проведено опитування підлітків за методикою «Тест на емоційний інтелект» Н. Холла, який визначає емоційну обізнаність, управління своїми емоціями, самомотивацію, емпатію, розпізнавання емоцій інших людей. За результатами дослідження встановлено, що серед молодших підлітків рівень розвитку показника емоційна обізнаність на низькому рівні спостерігається у 85,7%, на середньому рівні у 14,3% та на високому рівні не спостерігається; вміння управляти своїми емоціями у молодших підлітків на низькому рівні 214%, на середньому рівні серед опитуваних немає та на високому рівні – 78,6%. Тобто рівень знань про емоції є низьким, але управління

емоціями, про які є знання – високий у переважної кількості. Варто зауважити, що при цьому рівень самомотивації керувати власними емоціями та навчатися їх розпізнавати у молодших підлітків знаходиться на низькому рівні розвитку, переважно, складає 21,4% та 7,1% на середньому рівні.

На підставі отриманих результатів дослідження рекомендовано застосовувати модельні програми розвитку емоційного інтелекту як ефективного інструменту зниження агресивності; навчання стратегій саморегуляції емоцій, що сприяє зниженню частоти та інтенсивності агресивних проявів; психокорекційні заняття, спрямовані на розвиток емпатії, самомотивації, розпізнавання емоцій у себе та інших; залучення педагогів і батьків до тренінгових програм з метою формування безпечного і підтримувального середовища. На підставі отриманих результатів дослідження рекомендовано застосовувати модельні програми розвитку емоційного інтелекту як ефективного інструменту зниження агресивності; навчання стратегій саморегуляції емоцій, що сприяє зниженню частоти та інтенсивності агресивних проявів; психокорекційні заняття, спрямовані на розвиток емпатії, самомотивації, розпізнавання емоцій у себе та інших; залучення педагогів і батьків до тренінгових програм з метою формування безпечного і підтримувального середовища.

Література

1. Ануфрієва, Н. М. Психологія конфлікту: навчальний посібник**.** Київ: Інститут післядипломної освіти при КНУ. 2005. 101 с.

2. Березовська, Л. І., & Юрков, О. С. Психологія конфлікту: навчально-методичний посібник. Мукачево: Мукачівський державний університет. 2016. 201 с.

3. Біндяк А.Д. Девіантна поведінка молоді в українському суспільстві: [Електронний ресурс]. Режим доступу: http://www.rusnauka.com/ Pedagogica/67903.doc.htm

4. Бовть О. Б. Агресивні реакції та їх корекція у школярів: посібник. Київ: Главник, 2011. 82 с.

5. Буряк Р.Л. Дослідження психологічного симптомокомплексу агресивних реакцій і шляхів їх корекції у школярів. *Вісник ХДУ*. 2009. Ч. 1. С. 160-164.

6. Дем'янів І. І. Проблеми агресивних дітей. Цінності освіти і виховання: науково-методичний збірник. Київ : АПН, 2007. С. 141-143.

7. Дроздов О.Ю., Скок М.А. Проблеми агресивної поведінки особистості: Навчальний посібник. Чернігів: ЧДПУ імені Т. Г. Шевченка, 2000. 156 с.

8. Запухляк О. Вплив акцентуацій характеру на агресивність у підлітковому віці: автореф. дис. … канд. психол. наук. Хмельницький, 2006. 20 с.
9. Іванова В. В. Причини та форми агресивної поведінки у школярів. *Практична психологія і соціальна робота*. 2010. №5. С. 14-16.
10. Ілліна, Є. О. «Агресивна поведінка підлітків як прояв самооборони: психологічні передумови.» *Збірник наукових праць з психології*, т. 10, вип. 2, 2018, с. 45–58.
11. Ісаєнко О. С. Принципи корекції агресивної поведінки у школярів. *Вісник Харківського національного ун-ту ім. В.Н. Каразіна* : Серія «Психологія». 2015. №653. С. 74-79.
12. Кісіль З.Р. Психологічні особливості агресивності у підлітковому віці. *Науковий вісник Львівського державного університету внутрішніх справ.* Серія психологічна. 2015, В. 1. С. 32-40. https://dspace.lvduvs.edu.ua/bitstream/ 1234567890/1121/1/15kzrupv.pdf

Кіщенко Я.В.
Здобувачка І курсу другого (магістерського) рівня вищої освіти,
спеціальність «Психологія», факультет педагогіки, психології,
соціальної роботи та мистецтв Ніжинського державного університету імені
Миколи Гоголя, м. Ніжин, Україна
Науковий керівник – канд.психол. наук, доцент кафедри загальної та практичної
психології Ніжинського державного університету імені Миколи Гоголя
Литовченко Н.Ф.

ДИТЯЧІ СТРАХИ ТА ЇХ ПРОФІЛАКТИКА

У сучасних умовах соціальної нестабільності, воєнних подій, інформаційного перевантаження та підвищеного психоемоційного напруження проблема дитячих страхів набуває особливої актуальності. Дитячі страхи є природною емоційною реакцією, що виконує захисну функцію, однак за несприятливих умов можуть трансформуватися у стійкі тривожні стани та невротичні прояви [1, с. 112; 2, с. 85].

У психологічній науці страх розглядається як базова емоція, що виникає у відповідь на реальну або уявну загрозу. Він є нормативним компонентом психічного розвитку дитини, проте його надмірна інтенсивність, тривалість або генералізований характер можуть свідчити про порушення процесів адаптації [3, с. 47].

Відповідно до наукових підходів вітчизняних і зарубіжних дослідників, дитячі страхи мають виражену вікову динаміку. У ранньому та дошкільному віці домінують біологічно та фантазійно зумовлені страхи (темряви, самотності, казкових персонажів), тоді як у молодшому шкільному віці актуалізуються соціально опосередковані страхи, пов'язані з оцінюванням, авторитетом дорослих та міжособистісною взаємодією [4 с. 133; 3 с. 102].

Емпіричні дослідження свідчать, що формування страхів значною мірою залежить від рівня емоційного розвитку дитини та особливостей сімейного виховання. Зокрема, Р. В. Павелків зазначає, що емоційна нестабільність та дефіцит підтримки сприяють закріпленню тривожних реакцій [2, с. 154]. С. Д. Максименко підкреслює, що підвищений рівень тривожності батьків безпосередньо корелює з емоційною нестійкістю дитини [5, с. 98].

До основних чинників виникнення страхів у дітей належать:

психотравмуючі події (втрата близьких, насильство, воєнні дії);

неадекватні стилі сімейного виховання (авторитарність, гіперопіка, емоційна депривація);

високий рівень тривожності батьків;

дефіцит емоційної підтримки;

негативний досвід соціальної взаємодії [1 с.210; 5 с. 121; 6 с. 67].

Емпірично встановлено, що підвищений рівень тривожності прямо корелює з інтенсивністю страхів у дітей та суттєво знижує їх адаптаційні можливості. За таких умов страхи можуть закріплюватися та набувати хронічного характеру.

Профілактика дитячих страхів є одним із пріоритетних напрямів діяльності практичного психолога та передбачає створення психологічно безпечного середовища розвитку дитини.

Основними напрямами профілактики є:

формування стабільних емоційно довірливих відносин у сім'ї;

зниження рівня сімейної тривожності;

розвиток емоційного інтелекту дитини;

формування навичок саморегуляції;

забезпечення позитивного психологічного клімату в освітньому середовищі [2 с. 201; 5 с. 143].

У практиці психологічної допомоги ефективно застосовуються такі методи:

ігрова терапія;

казкотерапія;

арт-терапія;

методи когнітивно-поведінкової корекції;

релаксаційні техніки [8 с. 89].

Особливої уваги потребує робота з батьками, оскільки саме сімейне середовище виступає ключовим фактором формування, закріплення або подолання страхів у дітей.

Практична діяльність психолога щодо подолання дитячих страхів має бути системною та комплексною і включати: ранню діагностику страхів і підвищеної тривожності; організацію індивідуальної та групової корекційної роботи; психоосвіту батьків; створення сприятливого психологічного клімату в закладі освіти.

Отже, результати теоретичного аналізу та узагальнення емпіричних даних дають підстави стверджувати, що ефективна профілактика дитячих страхів можлива лише за умови комплексної взаємодії психолога, педагогів та батьків. Такий підхід забезпечує гармонійний психічний розвиток дитини, підвищує рівень її адаптаційних можливостей та сприяє успішній соціалізації [1 с. 315; 2 с. 278; 5 с. 190].

Література

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

2. Павелків Р. В. Вікова психологія: навч. посіб. Київ: Центр учбової літератури, 2015. 432 с.

3. Савчин М. В. Духовний потенціал особистості: монографія. Івано-Франківськ : Плай, 2010. 320 с.

4. Коломінський Я. Л. Психологічні особливості розвитку дитячого колективу. *Психологія і особистість*. 2013. № 2. С. 45-52.

5. Максименко С. Д. Генеза розвитку особистості. Київ : КММ, 2006. 240 с.

6. Лисенко О. М. Психотравма у дитячому віці: теоретичний аналіз проблеми. *Медична психологія*. 2016. № 1. С. 23-30.

7. Фурман А. В. Психологія розвитку особистості. Тернопіль: ТНПУ, 2018. 300 с.

8. Кравченко О. Ю. Особливості психічного розвитку дітей молодшого шкільного віку. *Науковий вісник ХНПУ ім. Г. С. Сковороди*. 2017. Вип. 55. С. 112–120.

Кіяшко Н.В.
Здобувач І курсу другого (магістерського) рівня вищої освіти, спеціальність «Психологія», факультет педагогіки, психології, соціальної роботи та мистецтв Ніжинського державного університету імені Миколи Гоголя,
м. Ніжин, Україна
Науковий керівник – канд. психол. наук, доцент кафедри загальної та практичної психології Ніжинського державного університету імені Миколи Гоголя **Кресан О.Д.**

МОТИВИ НАДАННЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ДОПОМОГИ ПСИХОЛОГАМИ-ВОЛОНТЕРАМИ КРИЗОВОЇ ТЕЛЕФОННОЇ ЛІНІЇ

В сучасних умовах суспільної дестабілізації, зумовленої умовами воєнного стану та кризовими явищами, волонтерська діяльність фахових психологів набула особливого значення, як критично важливий ресурс для підтримки та збереження ментального здоров'я населення.

Проте волонтерська робота в режимі кризового телефонного консультування супроводжується значними емоційними та когнітивними навантаженнями, що створює високі ризики розвитку емоційного вигорання, втоми від співчуття (compassion fatigue) та вторинної травматизації [2].

Розуміння мотиваційної структури є важливим компонентом для тривалої та якісної волонтерської допомоги фахових психологів, що в подальшому може допомогти в розробці програм психологічної гігієни та превенції професійної дезадаптації. Оскільки саме стійка внутрішня мотивація є захисним чинником щодо стресових впливів в умовах підвищеного психоемоційного навантаження.

Метою роботи є теоретичне обґрунтування, емпірична верифікація структури та динаміка мотивації надання допомоги у професійних психологів-волонтерів залежно від їхнього досвіду, які також працюють в специфічних умовах:

високої інтенсивності (часта та постійна зміна важких кейсів);

невизначеності, анонімності (психолог не бачить результату своєї роботи в довгостроковій перспективі).

Для досягнення мети визначено наступні завдання:

здійснити аналіз наукових підходів до феномену волонтерської мотивації;

дослідити ієрархію мотивів у вибірці обсягом 80 психологів-волонтерів кризової лінії;

виявити трансформації мотиваційних профілів у волонтерів зі стажем від 1 місяця до 4 років.

У межах дослідження було синтезовано кілька наукових парадигм. Теоретичний фундамент дослідження базується на **функціональному підході** (Е. Клері, М. Снайдер), згідно з яким волонтерська активність задовольняє шість основних потреб: цінність, розуміння, соціальність, кар'єра, захист і покращення [4; 6].

Важливим для клінічного дискурсу є розрізнення **ендоцентричної** мотивації (допомога заради підтримання позитивного «Я-образу» та внутрішньої рівноваги) та **екзоцентричної** (безпосередня спрямованість на покращення стану іншого) [3].

Динамічний підхід трактує мотивацію як напружений процес формування конструкту, що відповідає за реалізацію глибинних потреб особистості [1].

Для професійного психолога волонтерство часто стає унікальним майданчиком, де перетинаються прагнення до фахової самореалізації та задоволення афіліативних потреб. Мотивація тут постає не як статичне утворення, а як динамічний процес формування особистісних конструктів, що відповідають за реалізацію глибинних потреб [3].

Для перевірки гіпотез було сформовано вибірку з 80 психологів-волонтерів (досвід від 1міс. до 4-х років). Використано комплекс діагностичного інструментарію:

адаптована методика «Інвентар функцій волонтера» (VFI);

опитувальник мотивації афіліації А. Мехрабіана;

методика діагностики рівня емоційного вигорання В. Бойка;

авторська анкета для ієрархізації 15 ключових мотивів.

Аналіз досвіду 80 психологів-волонтерів із різним стажем роботи (від 1 місяця до 4 років) демонструє, що волонтерська діяльність є полімотиваційною. Провідними факторами виступають «Цінності» (альтруїстична спрямованість) та «Розуміння» (прагнення здобути новий досвід) [2; 4; 6].

Водночас спостерігається виражена трансформація мотивів залежно від терміну волонтерства:

Початковий етап (досвід волонтерства до 1 року) – переважає прагматична орієнтація. Волонтерство сприймається як інструмент для набуття клінічного досвіду, відпрацювання навичок консультування в екстремальних умовах та формування професійного резюме;

Зрілий етап (досвід від 2 років) – фокус зміщується до ціннісно-екзистенційної площини. На перший план виходить реалізація внутрішньої потреби діяти, почуття соціальної відповідальності та підтвердження власної професійної ідентичності через допомогу іншим.

Такий перехід від інструментальних мотивів (навчання) до смисложиттєвих (самореалізація) можна вважати предиктором психологічного благополуччя консультанта.

Стійкість психолога до стресу в кризових умовах тісно пов'язана з рівнем емпатії та позитивної афіліації. Висока емпатійна компетентність разом із цілісною «Я-концепцією» складають основу внутрішнього ресурсу фахівця.

Для запобігання професійному вигоранню та підтримки ефективності волонтерських груп організаціям варто зосередитися на створенні умов для задоволення обох типів потреб – як професійних, так і особистісних. Це можна реалізувати через:

впровадження регулярної супервізії та інтервізійних груп;

забезпечення професійного визнання внеску фахівця;

програми психологічної гігієни, що враховують динаміку мотиваційної сфери.

Таким чином, мотиваційна сфера психологів-волонтерів – це гнучка система, де поєднання просоціальних цінностей та потреби у фаховому зростанні забезпечує не лише допомогу клієнту, а й професійне виживання самого консультанта у умовах кризи.

Література

1. Вайнілович Н. А. Чинники формування мотивації людини до здійснення волонтерської діяльності. *Вісник національного технічного університету України «Київський політехнічний інститут»*. Київ, 2012. Т. 2, вип. 14 : Політологія. Соціологія. Право. С. 3541.

2. Гапон Н. П., Худзіцка-Чупала А. Соціально-психологічні аспекти дослідження волонтерства: мотивація та організаційні очікування волонтерів. *Габітус*. Одеса, 2023. вип. 47. С. 171-175.

3. Карковська Р. І., Кліманська М. Б. Мотиви волонтерської діяльності консультантів телефону довіри. *Проблеми сучасної психології*. 2017. вип. 37: Збірник наукових праць К-ПНУ імені Івана Огієнка, Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України. С. 106-119.

4. Кравченко В. В., Петрик Р. О. Валідація методики «Інвентар функцій волонтера» (VFI) для дослідження ролі волонтерської діяльності в психофізіологічній адаптації здобувачів вищої освіти. *Вчені записки таврійського національного університету імені В. І. Вернадського*. 2025. Т. 36, вип. 2 : Психологія. С. 93-101.
5. Спіріна Т. П. Супровід діяльності волонтерів. *Менеджмент волонтерських груп від А до Я* : навчально-методичний посібник / З. П. Бондаренко, Т. В. Журавель, Т. Л. Лях ; ред. Т. Л. Лях ; Всеукраїнський громадський центр «Волонтер». Київ: Версо-04, 2012. С. 88-104.
6. Clary E. G., Snyder M., Ridge R. D., Copeland J., Stukas A. A., Haugen J., Miene P. Understanding and assessing the motivations of volunteers: a functional approach. *Journal of Personality and Social Psychology*. 1998. Vol. 74.

Коваленко В. М.

здобувачка ІІ курсу другого (магістерського) рівня вищої освіти, спеціальності «Психологія», факультет педагогіки, психології, соціальної роботи та мистецтв Ніжинського державного університету імені Миколи Гоголя, м. Ніжин, Україна

Науковий керівник - канд. психол. наук., доцент кафедри загальної та практичної психології Ніжинського державного університету імені Миколи Гоголя **Литовченко Н. Ф.**

ТРИРІВНЕВА МОДЕЛЬ ПСИХОЛОГІЧНОГО СУПРОВОДУ ВИСОКОКВАЛІФІКОВАНИХ ВИМУШЕНИХ МІГРАНТІВ У СИТУАЦІЇ BRAIN WASTE

Збройна агресія проти України спричинила найбільшу в Європі міграційну хвилю з часів Другої світової війни. За даними УВКБ ООН, станом на кінець 2025 року за межами країни перебувають близько 5,9 млн українців. Водночас дані IAB-BAMF-SOEP щодо українських біженців у Німеччині свідчать, що близько трьох чвертей цієї групи мають професійну кваліфікацію або вищу освіту [6]. Для цієї когорти ключовою проблемою адаптації стає не стільки сам факт переміщення, скільки систематична неможливість застосувати свою кваліфікацію у приймаючій країні. Лише близько 20 % українських мігрантів у Німеччині отримали визнання своїх професійних дипломів. А на рівні Європи загалом

близько 60 % працевлаштованих українських біженців працюють нижче свого рівня навичок або кваліфікації [11].

Цей феномен у літературі визначається як «brain waste» - систематичне недовикористання людського капіталу мігрантів [8]. Однак brain waste є не лише економічною, а й психологічною проблемою. Інституційні бар'єри загрожують базовим потребам ідентичності: самоповазі, безперервності біографії, відчуттю контролю та самобутності [12]. Реєстрове дослідження у Швеції на когорті 120 339 мігрантів показало, що надмірно кваліфіковані мігранти з академічною освітою мають підвищений ризик психіатричної госпіталізації (HR 1,33; 95 % ДІ 1,21–1,46) порівняно з тими, хто працює відповідно до кваліфікації [1]. Ці дані свідчать, що brain waste може мати не лише суб'єктивні психологічні, а й клінічно значущі наслідки.

Чинні моделі психологічного супроводу мігрантів неповно охоплюють специфіку brain waste. Клінічні підходи, орієнтовані на стабілізацію травми та редукцію симптомів, залишають без уваги ідентитетний вимір; кризові протоколи не враховують хронічності структурних бар'єрів; загальні інтеграційні програми з акцентом на якнайшвидшому працевлаштуванні парадоксально посилюють brain waste, штовхаючи людину на будь-яку доступну роботу замість супроводу процедур визнання кваліфікацій [4]. Тому актуальним є обгрунтування цілісної моделі супроводу, що одночасно працює з емоційним станом, професійною ідентичністю та інституційним контекстом.

Емпіричне підгрунтя. Розробка моделі спирається на авторське дослідження, проведене на вибірці 59 українських вимушених мігрантів у країнах Європи. Вибірка має виражений кваліфікаційний профіль: 84,7 % з вищою освітою, 76,3 % жінки, середній вік 38,66 року. Психодіагностичний блок включав PSS-10 [3], MSPSS, RSES та Brief COPE [2], доповнений авторським блоком щодо професійної реалізації та бар'єрів інтеграції.

Ключові результати. По-перше, зафіксовано підвищене психоемоційне навантаження: середній показник за PSS-10 становив M = 21,44 (SD = 6,14), приблизно на 1,3 стандартного відхилення вище загальнопопуляційної норми; 23,7 % вибірки перебувало у зоні високого стресу. Середній показник самооцінки за RSES (M = 18,20) виявився помітно нижчим за крос-культурну норму (M ≈ 22,0). По-друге, кореляційний аналіз не виявив статистично значущих зв'язків між психологічними змінними (стрес, підтримка, самооцінка) та показниками професійної адаптації, водночас єдиним значущим був зв'язок між професійною

задоволеністю і впевненістю у навичках ($\rho = 0{,}506$; $p < 0{,}001$). Ця ізольованість психологічного та професійного кластерів може вказувати на переважно зовнішній, структурний характер бар'єрів інтеграції. По-третє, порівняння висококваліфікованих респондентів, які працюють за фахом ($n = 11$) і поза фахом ($n = 39$), не виявило відмінностей за стресом і самооцінкою, але показало значущу різницю за впевненістю у власних навичках ($p = 0{,}005$; $r = 0{,}56$). Отже, отримані дані дають підстави припускати, що декваліфікація пов'язана передусім зі змінами у суб'єктивному сприйнятті власної професійної спроможності.

Провідними бар'єрами інтеграції виявилися мовний бар'єр (50,8 %), невизнання кваліфікації (37,3 %), правова невизначеність (33,9 %), культурно-системні відмінності (32,2 %) та сімейне навантаження (30,5 %). Проблематика brain waste є мультифакторною, не зводиться до індивідуальних психологічних характеристик і не усувається дією на окремий структурний бар'єр.

Трирівнева модель психологічного супроводу. Наведена конфігурація даних обгрунтовує необхідність супроводу, який одночасно працює на трьох рівнях: кризовому, ідентичнісному та соціально-структурному. Рівні не є послідовними «фазами терапії» - вони активуються паралельно, з різною інтенсивністю залежно від етапу адаптації та індивідуальних потреб клієнта.

Перший рівень - кризовий (стабілізаційний). Адресує гостре психоемоційне навантаження. Мета - відновлення відчуття контролю, нормалізація емоційного стану, формування базової безпеки. Інструментарій - структуровані протоколи кризової інтервенції: семистадійна модель А. Робертса [10], шестикрокова модель Р. Джеймса і Б. Гілліленд [5], короткострокове консультування з навичками саморегуляції. Ключовий принцип - не патологізувати переживання, оскільки більшість реакцій є нормальними відповідями на ненормальні обставини. Цільова група - 23,7 % вибірки із високим стресом, а також будь-хто в моменти загострення (відмова у визнанні диплома, звільнення, новини з України, возз'єднання чи розлука з родиною).

Другий рівень - ідентичнісний. Адресує специфічний для brain waste дистрес: розрив між внутрішнім відчуттям компетентності та зовнішнім невизнанням. Мета - збереження безперервності професійного «Я» і побудова реалістичної траєкторії професійного розвитку. Теоретичною рамкою слугує концепція загроз професійній ідентичності К. Верле та співавторів: інтеграційні бар'єри систематично загрожують чотирьом базовим потребам - самоповазі,

безперервності, контролю і самобутності [12]. Інструментарій - наративна терапія, робота з «можливими професійними Я» за Л. Федріго та Ж. Масдонаті [4], групові інтервенції з учасниками зі схожим фаховим бекграундом, екзистенційно-орієнтовані підходи. Важливим елементом є робота з професійним «трауром» - визнанням непроговореної втрати попередньої професійної ролі. Цільова група - висококваліфіковані мігранти з розривом між компетентністю і реалізацією; емпірично це підтверджується різницею за впевненістю у навичках між групами «за фахом» і «не за фахом» (r = 0,56).

Третій рівень - соціально-структурний. Адресує інституційні бар'єри, які неможливо усунути лише індивідуальною роботою. Мета - навігація в інституційному полі та посилення соціального капіталу. Теоретичну основу складають транзакційна модель стресу і копінгу Р. Лазаруса і С. Фолкман [7] та концепція конверсії культурного капіталу А.-М. Ноля і співавторів [9]. Інструментарій - кейс-менеджмент, інформаційний супровід процедур визнання кваліфікацій, партнерство з юридичними та соціальними службами, менторські програми, групи взаємопідтримки. Ця функція виходить за межі традиційної психотерапевтичної ролі, але є необхідною в контексті, де мігрант часто не має мовних і соціальних ресурсів для самостійної навігації. Цільова група - усі, хто стикається з мовним бар'єром, невизнанням кваліфікацій і правовою невизначеністю (від 33,9 % до 50,8 % вибірки).

Висновки. Brain waste серед висококваліфікованих вимушених мігрантів - це феноменом на перетині психології, економіки, соціології та інституційного права. Міждисциплінарний. Психологічні наслідки якого - хронічний стрес, зниження самооцінки, загрози професійній ідентичності, а за даними окремих досліджень на інших мігрантських популяціях - асоційований вищий ризик психіатричної госпіталізації - виходять за межі класичних клінічних категорій. Запропонована трирівнева модель психологічного супроводу (кризовий - ідентичнісний - соціально-структурний рівні) дозволяє уникнути двох типових пасток. Перша - патологізація нормальної реакції на ненормальні обставини. Друга - ігнорування структурних причин дистресу. Кожен рівень має власну теоретичну основу, інструментарій і цільову групу. Ефективність досягається лише за їх одночасної координації. Практичне впровадження моделі потребує підготовки спеціалістів для інтеграції трьох функцій - клінічної, ідентитетної та навігаційно-адвокаційної - і міжсекторальної співпраці з юридичними, соціальними та освітніми службами.

Література

1. Brendler-Lindqvist, Maria & Tondel, Martin & Helgesson, Magnus & Nordqvist, Tobias & Svartengren, Magnus. (2022). Overqualification at work and risk of hospitalization for psychiatric and somatic diseases among immigrants in Sweden – a prospective register-based study. *Scandinavian Journal of Work, Environment & Health.* 48. 632-640. 10.5271/sjweh.4055.

2. Carver C. S. You want to measure coping but your protocol's too long: Consider the Brief COPE. *International Journal of Behavioral Medicine*. 1997. Vol. 4, No. 1. P. 92–100. DOI: 10.1207/s15327558ijbm0401_6.

3. Cohen S., Kamarck T., Mermelstein R. A global measure of perceived stress. *Journal of Health and Social Behavior*. 1983. Vol. 24, No. 4. P. 385–396. DOI: 10.2307/2136404.

4. Fedrigo L., Masdonati J. Investigating Refugees' Negotiation of Professional Possible Selves. *The Career Development Quarterly*. 2024. Vol. 72, No. 2. P. 107–120. DOI: 10.1002/cdq.12346.

5. James R. K., Gilliland B. E. Crisis Intervention Strategies. 8th ed. Boston: Cengage Learning, 2017. 720 p.

6. Kosyakova Y., Rother N., Zinn S. (Eds.). Living Conditions and Participation of Ukrainian Refugees in Germany: Findings from the IAB-BAMF-SOEP Survey of Refugees. IAB Research Report. 2025. No. 5. 120 p.

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

8. Mattoo A., Neagu I. C., Özden Ç. Brain waste? Educated immigrants in the US labor market. *Journal of Development Economics*. 2008. Vol. 87, No. 2. P. 255–269. DOI: 10.1016/j.jdeveco.2007.05.001.

9. Nohl A.-M., Schittenhelm K., Schmidtke O., Weiß A. Work in Transition: Cultural Capital and Highly Skilled Migrants' Passages into the Labour Market. Toronto: University of Toronto Press, 2014. 312 p.

10. Roberts, Albert & Ottens, al. (2005). The Seven-Stage Crisis Intervention Model: A Road Map to Goal Attainment, Problem Solving, and Crisis Resolution. Brief Treatment and Crisis Intervention. 5. 10.1093/brief-treatment/mhi030

11. UNHCR. Labor Market Integration of Ukrainian Refugees in Europe: Employment Gaps, Skill Mismatches and Economic Gains. Geneva: UNHCR, 2026. URL: https://data.unhcr.org/en/documents/details/120820 (дата звернення: 20.04.2026).

12. Wehrle K., Klehe U.-C., Kira M., Zikic J. Can I come as I am? Refugees' vocational identity threats, coping, and growth. Journal of Vocational Behavior. 2018. Vol. 105. P. 83–101. DOI: 10.1016/j.jvb.2017.10.010.
13. Zimet G. D., Dahlem N. W., Zimet S. G., Farley G. K. The Multidimensional Scale of Perceived Social Support. *Journal of Personality Assessment*. 1988. Vol. 52, No. 1. P. 30–41.
14. Rosenberg M. Society and the Adolescent Self-Image. Princeton: Princeton University Press, 1965. 326 p.

Копилов С.О.

кандидат філологічних наук, старший науковий саівробітник
лабораторії методології і теорії психології
Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України,
м.Київ, Україна

МІЛІТАРНА САМОІДЕНТИФІКАЦІЯ ЯК ЧИННИК ПСИХОЛОГІЧНОЇ СТІЙКОСТІ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ

У психологічній літературі останнього часу, зокрема в наших працях попередніх років, обґрунтовано й розвинено точку зору, згідно з якою формування мілітарної ідентичності сучасних українців як вагомого аспекту національної та громадянсько-патріотичної свідомості є одним з вирішальних чинників їхньої здатності протистояти руйнівним психофізичним впливам воєнної реальності, активно й продуктивно орієнтуватися в глобально-кризових умовах сьогодення [**1; 3; 4**].

Зокрема, відзначено, що ефективне протистояння особистості загрозам та деструктивним впливам глобальної воєнної кризи, продуктивна діяльність в умовах невизначеності спільних та індивідуальних перспектив вимагає якнайчіткішого окреслення своїх ціннісно-смислових настановлень, пріоритетів та життєвих завдань в контексті реалій сьогодення. І ці настановлення мають покладатися й реалізуватися не лише в індивідуальній поведінці й діяльності, а й у духовно-психологічній єдності та конкретній співпраці з іншими особами та групами однодумців.

Відтак вкрай важливим чинником психологічного здоров'я й повноцінного самоздійснення українців, зосібна дітей, підлітків та молоді, є самостійне

орієнтування в поточних подіях, знаходження своєї активної ролі в них - зокрема як членів певних соціальних груп та спільнот - на противагу самоізоляції, ескапізму чи віктимній позиції щодо воєнної дійсності. За нинішніх умов ця орієнтація означає передовсім самовизначення щодо власної країни та народу, щодо поточного воєнного конфлікту, усвідомлення його глобально-екзистенційного характеру та спільної залученості до нього всіх українців.

Водночас вищезгадане самовизначення передбачає високий рівень розвитку *мислення* у двоєдності його критико-аналітичного та творчого аспектів, що дозволяє вибудовувати такі багатовимірні, складні поняття й уявлення, як ідея-образ власної країни та народу, моделі розвитку сучасної цивілізації тощо. Між тим є численні свідчення суттєвого зниження рівня когнітивного розвитку дітей шкільного віку, що є виразною ознакою кризи сучасної загальної освіти і вимагає розробки й впровадження принципово нових її моделей. Тож не лише сарказмом, але й прямою констатацією факту є думка одного з наших суспільних діячів, що для багатьох українців ідея своєї країни (батьківщини) є занадто складною смисловою конструкцією...

Саме на розв'язання вищезгаданих завдань - формування творчої, самостійної, відповідальної особистості, що мислить і самостійно вибудовує свої стосунки з власною країною, - спрямований діалого-культурологічний підхід в освіті. У його контексті нами було розроблено загальну психолого-педагогічну модель освітнього формування мілітарної ідентичності школярів у процесі культуроорієнтованого екзистенційно-ціннісного навчального діалогу з проблем національного, громадянсько-патріотичного та мілітарного самовизначення сучасних українців. [**2; 5**]. При цьому очевидною є необхідність окреслити засади й засоби суспільного й зокрема освітнього сприяння формуванню мілітарної ідентичності особи на наступних етапах її розвитку, зокрема в процесі професійної освіти.

Це передбачає, зокрема, виявлення вікової специфіки зв'язку національно-патріотичного самовизначення (а в його контексті – мілітарної самоідентифікації) з психологічною стійкістю та загалом із психологічним здоров'ям. У науковій літературі зазначається, що саме для молоді вирішальну значущість в умовах війни має здатність до позитивного й водночас критичного мислення, інтенсивного спілкування, що дає відчуття спільності та взаємної підтримки [**6**]. Водночас фахове самовизначення та професійна освіта мають накладати свої

особливості на процеси самоідентифікації, зокрема, підвищувати впевненість у собі, психологічну опірність особи.

З іншого боку, самовизначення індивіда як суб'єкта громадянсько-патріотичної й зосібна мілітарної свідомості та діяльності має бути однією з ціннісно-мотиваційних та когнітивних підвалин професійного самовизначення й самоформування. А саме, останнє має відбуватися в контексті питань до себе: «Яким чином професія, яку я обираю, причетна до спільної справи захисту й розбудови нашої країни? Як саме воєнна реальність впливає на реалізацію цієї діяльності й підготовку до неї, які настановлення, здібності та вміння при цьому є найважливішими?» Природно, узгодження професійної та громадянсько-патріотичної ідентичності може бути складним і динамічним процесом, але так чи інакше воно є запорукою особистісної цілісності, послідовності у виробленні й здійсненні свого життєвого проекту в кризових умовах сьогодення.

При цьому, згідно з наріжною ідеєю діалого-культурологічного підходу, професійне й особистісне становлення особи в цей період має відбуватися в навчальному діалозі культур, який має декілька вимірів. По-перше, це діалог між різними *культурами громадянсько-патріотичного й зокрема мілітарного мислення, поведінки й діяльності;* розпочавшись під час загальної освіти, він на новому етапі має поглибитися й водночас набути більш конкретного, практично орієнтованого характеру, зокрема втілюватися в індивідуальні та групові соціальні проекти (зосібна пов'язані з майбутньою професією), що сприяють захистові й розвитку країни.

Далі, як уже почасти сказано вище, йдеться про освітній діалог між власне *професійною* та *загально-громадянською* культурами мислення, спілкування й діяльності. Нарешті, навчання у ВЗО в контексті нашого підходу має відбуватися як ціннісно-смислова (діалогічна) взаємодія між різними *культурами опанування, реалізації й осмислення відповідної фахової діяльності.* Це, у свою чергу, має відбуватися на тлі спілкування між настановленнями й сенсами *різних професій.*

Безпосередньо ця складна діалогічна взаємодія втілюється в спілкуванні й спільній діяльності студентів та педагогів, з акцентом на залучення в них змістів (ідей), оприявнених у *творах* різних історичних, національних, регіональних тощо культур. До прикладу, якщо йдеться про опанування військовою професією (для якої, природно, мілітарна ідентичність є стрижньовим особистісним та психологічним новоутворенням), то опанування найефективнішими формами й засобами захисту своєї країни (інструментальний план освіти й особистісного

розвитку) має спиратися на осягнення цілого спектру мілітарних цінностей та сенсів, притаманних як вітчизняній культурі різних епох, так і іншим народам Значущість історичних, художніх, філософських, соціально-політичних творів для цього процесу є очевидною, однак найважливіше – вбачаючи суттєву відмінність відповідних настановлень та ідей, організувати їх навчальний (і при цьому буттєво вагомий!) *спір.* Лише за цієї умови вони постануть як чітко окреслені в їх унікальності й водночас такі, що здатні розвиватися в цій взаємодії, у підсумку доповнюючи одна одну, стимулюючи мислення й появу нових ідей. Власне, вся стратегія такого освітнього процесу полягає в «провокуванні» цього зіткнення різних бачень того чи іншого предмета, у підтримці й розбудові сприятливого середовища для їх вільного, рівноправного й відповідального діалогу.

Все вищесказане означає, що навчальний діалог культур як ключовий чинник громадянсько-патріотичної та мілітарної самоідентифікації студентської молоді має бути тісно взаємопов'язаний з передбаченою в межах ЗВО власне військовою підготовкою. Впроваджена з 2025 р. для студентів БЗВП з набуттям військово-облікової спеціальності надає конкретно-дієвого характеру загальним мілітарним настановленням, виробленим у ході навчання. З іншого ж боку, ця підготовка має сенс лише в контексті загальних ціннісно-мотиваційних настановлень на захист своєї країни, які відрізняють мілітарну свідомість українців від тотально-агресивної мілітаристської ідеології російських агресорів.

У цьому плані навчальний діалог, спір має надати цілеспрямованого, культурного, конструктивного характеру тій стихійній (а отже, часом деструктивній за наслідками) мілітаризації свідомості й поведінки, яку нині спостерігаємо в суспільстві. «Войовничість», агресивність, яку неминуче провокують сучасні події, має спрямовуватися виключно на ворога, а не на співгромадян, навіть якщо вони виступають опонентами в спілкуванні з наріжних ціннісно «навантажених» питань. Відтак діалог в освіті має бути школою цивілізованої дискусії, навичок якої нині так бракує як у загально-громадянському спілкуванні з найгостріших питань життя країни, так і особливо в молодіжній спільноті. Вміння обстоювати й розвивати власну позицію, водночас не ігноруючи й не піддаючи тотальному запереченню альтернативні точки зору, є однією з суттєвих складових психологічного здоров'я й стійкості до руйнівних психофізичних впливів воєнної реальності.

Насамкінець зазначимо, що загальний сенс юнацького вікового періоду в формуванні національної, громадянсько-патріотичної та мілітарної ідентичності

особи, на нашу думку, полягає в усталенні й увиразненні основних рис образів-понять своєї країни та народу, у дедалі більш свідомому, багатовимірному та конкретному ототожненні з ними. Тобто, ці образи виступають важливими агентами внутрішнього світу особи, ототожнення й постійне мисленнєве спілкування з якими суттєво визначає її самосвідомість, поведінку та діяльність. Тож саме в цьому віці вищезгадана самоідентифікація набуває поглиблено-інтелектуального й водночас емоційно насиченого, дієвого характеру, що й робить її вагомим чинником психологічної стійкості та здоров'я.

Література

1. Зайцева І. О. Формування національної ідентичності в умовах воєнного часу. Соціальна психологія, 2023, № 4, 33–41.

2. Копилов С.О. Діалого-культурологічні орієнтири, стратегії та засоби формування мілітарно-патріотичної свідомості школярів // Засоби формування мілітарної ідентичності учнів : методичні рекомендації ; НАПН України, Ін-т психол. ім. Г. С. Костюка, Лаб. методол. і теорії психол. – Київ : Ін-т психол. ім. Г. С. Костюка, 2025. С.73 – 80.

3. Копилов С.О. Громадянсько-патріотичне самовизначення як ресурс опірності й розвитку особистості в умовах воєнної кризи: Збірник Матеріалів IX Всеукраїнської науково-практичної конференції «Сучасні тренінгові технології для розвитку особистості: еко-тренінг», 28 - 29 квітня 2025 року. Електронне видання, Умань, 2025. https://fspo.udpu.edu.ua/wp-content/uploads/ 2025.pdf. С.117 – 119.

4. Копилов С.О. Навчальний діалог як середовище ментальної безпеки та формування копінг-стратегій у школярів // *Збірник матеріалів VIII Всеукраїнської науково-практичної конференції з міжнародною участю* «СУЧАСНІ ТРЕНІНГОВІ ТЕХНОЛОГІЇ ДЛЯ РОЗВИТКУ ОСОБИСТОСТІ: ЕКО-ТРЕНІНГ». Електронне видання. Умань, 2024. https://drive.google.com/file/d/1jI1b1pFkdKs4EfiplMBFi76UNxhVKYAX/view**.** С. 97 – 99.

5. Копилов С.О. Діалого-культурологічні стратегії та методики формування мілітарної ідентичності школярів // Формування мілітарної ідентичності учнів України в умовах воєнного часу : практ. посібн. / В.Л. Зливков, О.В. Завгородня, С.О. Лукомська та ін.; за ред. В.Л. Зливкова, С.О. Лукомської. Київ: Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України, 2025. С.103 – 117.

6. Giordano, F., Lipscomb, S., Jefferies, P. et al. Resilience processes among Ukrainian youth preparing to build resilience with peers during the Ukraine–Russia war. Frontiers in Psychology, 2024.

Корман М. М.
кандидат історичних наук, доцент кафедри педагогіки і психології та інклюзивної освіти Тернопільського обласного комунального інституту післядипломної педагогічної освіти,
м. Тернопіль, Україна

ОСОБЛИВОСТІ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПІДТРИМКИ ПІДЛІТКІВ В УМОВАХ ВІЙНИ

Війна в Україні спричинила глибокі трансформації соціального та психологічного простору, що особливо позначилося на дітях і підлітках. Підлітковий вік є критичним періодом розвитку особистості, що характеризується формуванням ідентичності, емоційної сфери та системи соціальних взаємин. В умовах воєнної нестабільності ці процеси ускладнюються впливом травматичних подій, що порушують базове відчуття безпеки.

Зростання тривожності, емоційної нестабільності, проявів агресії або апатії серед підлітків актуалізує проблему розробки ефективних механізмів психологічної підтримки, зокрема в освітньому середовищі як одному з ключових просторів соціалізації. Проблема психічного здоров'я підлітків в умовах війни набула активного наукового осмислення у вітчизняних і зарубіжних дослідженнях 2022–2025 років. Сучасні наукові розвідки зосереджені на вивченні психоемоційних наслідків війни, факторів ризику та захисних механізмів, а також ефективних моделей психосоціальної підтримки.

Так, у дослідженні Т. Дорошенко та співавторів [2] здійснено системний аналіз психічного здоров'я українських підлітків у воєнний період. Автори наголошують на зростанні рівня тривожності, емоційного напруження та порушень адаптації, підкреслюючи зв'язок між психічним благополуччям і способом життя підлітків .

Емпіричне дослідження А. Скрипниченко, А. Мейської, Н. Кулеші [4], проведене із застосуванням методики MHC-SF, показало, що у підлітків спостерігається зниження саме емоційного благополуччя при відносно збережених соціальних зв'язках. Це дозволяє зробити висновок про компенсаторну роль соціальної підтримки як важливого ресурсу адаптації .

У роботі С. Дудіцької та Ю. Мосейчук [3] акцентовано увагу на необхідності формування цілісної системи психосоціальної підтримки дітей і підлітків, що включає психологічну допомогу, соціальну адаптацію та розвиток

стресостійкості. Дослідники підкреслюють значення середовищних факторів (освіта, спілкування, активність) у відновленні психологічного благополуччя .

Результати психодіагностичних досліджень (Ю. Асєєва та ін.,) [1] свідчать про поширення серед молоді симптомів посттравматичного стресового розладу, депресії та тривожних станів, що потребує впровадження цілеспрямованих терапевтичних інтервенцій і програм психологічної підтримки .

Відтак, сучасні дослідження свідчать про значний вплив воєнних подій на психічне здоров'я підлітків. Встановлено, що перебування в умовах постійної небезпеки, інформаційного перевантаження та соціальної нестабільності підвищує ризик розвитку тривожних і депресивних станів, посттравматичних реакцій. Водночас науковці наголошують на важливості соціальної підтримки, стабільного середовища та розвитку життєстійкості як ключових чинників адаптації. Окрему увагу приділено ролі освітнього середовища та педагогів у процесі психосоціальної підтримки дітей і підлітків у кризових умовах.

Психологічна підтримка підлітків у воєнний період повинна враховувати як вікові особливості розвитку, так і специфіку травматичного досвіду. Підлітковий вік характеризується підвищеною емоційною чутливістю, прагненням до самостійності та активним пошуком власної ідентичності. В умовах війни ці характеристики набувають загостреного характеру. Підлітки можуть демонструвати різні реакції на стрес: від тривожності, страху, дратівливості до емоційного «відключення» та апатії. Нерідко спостерігається зниження навчальної мотивації, труднощі у комунікації та порушення поведінки.

На психічне здоров'я підлітків впливають кілька груп факторів. По-перше, це травматичні фактори, пов'язані з безпосереднім переживанням загрози життю, втратами та руйнуванням звичного середовища. По-друге, соціальні фактори, зокрема вимушене переміщення, розрив соціальних зв'язків, нестабільність освітнього процесу. По-третє, інформаційні фактори, що включають постійний вплив тривожного медіаконтенту. По-четверте, індивідуально-психологічні особливості підлітка, рівень його стресостійкості та сформованість копінг-стратегій.

У цих умовах актуалізуються базові психологічні потреби підлітків: потреба у безпеці, стабільності, підтримці, прийнятті та соціальній приналежності. Їх задоволення є важливою передумовою збереження психічного здоров'я. Організація психологічної підтримки має ґрунтуватися на принципах травма-інформованого підходу. Це передбачає розуміння впливу травми на поведінку, уникнення повторної травматизації, створення безпечного середовища та

підтримку автономії підлітка. Важливими є також принципи добровільності, конфіденційності, системності та ресурсності.

Ефективна психологічна підтримка передбачає використання комплексу методів. Значну роль відіграє психологічна освіта, спрямована на формування розуміння власних емоцій і реакцій на стрес. Індивідуальне консультування дозволяє працювати з особистісними переживаннями та травматичним досвідом. Групові форми роботи сприяють відновленню соціальних зв'язків і формуванню почуття приналежності.

Особливо ефективними є арт-терапевтичні методи, які дають змогу безпечно виражати емоції, а також тілесно-орієнтовані практики, спрямовані на зниження напруження та розвиток навичок саморегуляції. Важливим напрямом є формування життєстійкості, що передбачає розвиток адаптивних копінг-стратегій і внутрішніх ресурсів.

Освітнє середовище відіграє ключову роль у системі психологічної підтримки підлітків. Школа забезпечує структурованість, стабільність і соціальну взаємодію, що є надзвичайно важливими в умовах війни. Педагог у цьому контексті виступає не лише носієм знань, а й значущою фігурою підтримки. Він має створювати безпечний психологічний клімат, бути уважним до емоційного стану учнів та інтегрувати елементи психосоціальної підтримки у навчальний процес. Особливе значення має роль дорослого як ресурсної фігури. Для підлітка важливо мати поруч стабільного, емоційно врівноваженого дорослого, який здатен вислухати, підтримати та допомогти осмислити переживання. Саме така взаємодія сприяє відновленню почуття безпеки та формуванню довіри до світу.

Психологічна підтримка підлітків в умовах війни є складним і багатовимірним процесом, що потребує системного підходу. Її ефективність залежить від урахування вікових особливостей, специфіки травматичного досвіду та соціального контексту. Ключовими умовами ефективної підтримки є створення безпечного освітнього середовища, впровадження травма-інформованих підходів, використання комплексних методів психосоціальної допомоги та налагодження взаємодії між педагогами, психологами і батьками.

Література

1. Асєєва Ю О, Возний Д В, Волинчук Т І Психічне здоров'я молоді в умовах війни результати психодіагностики та терапевтичних інтервенцій. *Ментальне здоров'я*, 2024. №3–4 .С. 19–25.

2. Дорошенко Т В, Шпортун О М, Пилявець Н І та ін. Психічне здоров'я як компонент здорового способу життя українських підлітків в умовах воєнного стану. *Сучасна педіатрія*. Україна, 2025. №3.(147) С. 114–124
3. Дудіцька С П, Мосейчук Ю Ю Підтримка та соціально-психологічна адаптація дітей та підлітків в умовах війни. *Академічні візії*, 2025. №43 URL: https://academy-vision.org/index.php/av/article/view/1864/1731 (дата звернення: 15.04.2026)
4. Скрипниченко А, Мейська А, Кулеша Н. Психічне здоров'я підлітків і молоді в умовах війни виклики та шляхи підтримки. Universum, 2025. №18 URL: https://archive.liga.science/index.php/universum/article/view/1699 (дата звернення: 15.04.2026)
5. Сновида Л Т, Герман О І. Психічне здоров'я в умовах війни основні ментальні та психосоціальні виклики принципи надання допомоги. *Вісник соціальної гігієни та організації охорони здоров'я України*, 2025. №3. С 66–70

Коров'яковська К.С.

Здобувач ІІ курсу другого (магістерського) рівня вищої освіти, спеціальність «Психологія», факультет педагогіки, психології, соціальної роботи та мистецтв Ніжинського державного університету імені Миколи Гоголя, м. Ніжин, Україна

Науковий керівник – канд.психол.наук, доцент кафедри загальної та практичної психології Ніжинського державного університету імені Миколи Гоголя

Тимошенко О.А.

ПОНЯТТЯ РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ В СУЧАСНІЙ ПСИХОЛОГІЧНІЙ НАУЦІ

У сучасному світі поняття резильєнтності набуває виняткової актуальності через безпрецедентну кількість глобальних викликів: тривалі збройні конфлікти, зокрема повномасштабна російсько-українська війна, економічні та соціальні кризи, пандемії, природні катастрофи, кліматичні зміни та масові міграції. Ці фактори створюють умови хронічного стресу, травматизації та невизначеності для мільйонів людей, що робить здатність до психологічного відновлення, адаптації та збереження функціонування ключовим ресурсом як на індивідуальному, так і на суспільному рівнях. Резильєнтність розглядається не лише як

захисний механізм проти розвитку психічних розладів (ПТСР, депресії, тривожних станів), а й як фактор активного зростання, збереження сенсу життя та ефективної взаємодії з оточенням у кризових умовах. Історично поняття резильєнтності сформувалося в 1970–1980-х роках у рамках досліджень дітей, які виросли в несприятливих умовах, але досягли успішної адаптації (Werner, Rutter, Masten). Спочатку воно трактувалося як рідкісна індивідуальна риса («інваріантна стійкість»), проте з 1990-х років еволюціонувало до розуміння як динамічного процесу та результату взаємодії особистих ресурсів з екологічними факторами. Сьогодні в психологічній науці спостерігається значна неоднозначність терміна: резильєнтність визначають як рису особистості, як процес позитивної адаптації, як результат, як мультисистемну здатність, а іноді ототожнюють із життєстійкістю, стресостійкістю чи посттравматичним зростанням.

Проблема полягає в тому, що попри величезну кількість публікацій, сучасна психологічна наука досі не має єдиної узгодженої дефініції та структури резильєнтності, що призводить до суперечливих висновків і труднощів у розробці універсальних методів її оцінки та розвитку.

Поняття резильєнтності (resilience) увійшло в психологічну науку в 1970–1980-х роках завдяки лонгітюдним дослідженням дітей, які виросли в умовах високого ризику (бідність, насильство в сім'ї, психічні розлади батьків), але досягли успішної соціальної та психологічної адаптації. Емпіричний фундамент заклали роботи Еммі Вернер (Werner, 1989), яка вивчала когорту дітей з Кауаї (Гаваї) і виявила, що близько 30 % «групи ризику» демонстрували високу адаптивність завдяки захисним факторам (інтелект, позитивний темперамент, підтримка дорослих). Майкл Раттер (Rutter, 1987) ввів термін «захисні механізми» та підкреслив, що резильєнтність – це не відсутність ризику, а здатність протистояти йому через інтеракцію особистих і середовищних факторів. Енн Мастен (Masten, 1994) запропонувала термін «звичайна магія» (ordinary magic), вказуючи, що резильєнтність – це не виняткова риса, а результат активації доступних адаптивних систем [7]. На цьому етапі резильєнтність трактувалася переважно як індивідуальна риса чи стабільна здатність.

Таблиця 1. Етапи еволюції поняття резильєнтності

Період	Основне трактування	Основні ідеї / внесок	Джерела
1970–1990-ті рр.	Резильєнтність як індивідуальна риса	«Звичайна магія», захисні фактори, адаптація в ризику	[7]
2000–2010-ті рр.	Перехід до динамічного та екологічного процесу	Взаємодія індивіда з середовищем, доступність ресурсів	[8]
2020-ті рр.	Мультисистемна та міждисциплінарна модель	Адаптивні системи, культурний контекст, портфель ресурсів	[5; 6; 7; 9; 10]

У 2000–2010-х роках відбулося суттєве розширення концепції: від індивідуально-орієнтованого підходу до екологічного та динамічного розуміння. Дослідження почали акцентувати взаємодію особистих ресурсів з соціальними, культурними та контекстуальними факторами. Southwick et al. (2014) у міждисциплінарному огляді підкреслили, що резильєнтність є процесом позитивної адаптації до значних загроз, а не статичною характеристикою [8]. Ungar (2011, 2013) ввів екологічну модель, де резильєнтність залежить від наявності та доступності ресурсів у середовищі (соціальна підтримка, культурні практики, економічні можливості), а не лише від внутрішніх якостей індивіда. Мастен (2014) розвинула ідею «адаптивних систем», що функціонують на кількох рівнях (біологічний, психологічний, соціальний). У цей період з'явилися перші спроби розмежувати резильєнтність від близьких понять (hardiness, coping) та підкреслити її динамічний характер [7; 8].

Сучасний етап (2020-ті роки) характеризується переходом до мультисистемних та міждисциплінарних підходів. Мастен (2021) сформулювала мультисистемну перспективу, де резильєнтність розглядається як адаптивна функціональність на рівні індивіда, сім'ї, спільноти та суспільства [7]. Ungar та Theron (2023) у публікації в The Lancet Psychiatry наголосили на культурній та контекстуальній залежності резильєнтності, вказуючи, що в умовах війни чи бідності ключовими стають колективні та культурні ресурси [9]. Farchi et al. (2025) запропонували модель ART (Adaptation – Recovery – Transformation), яка об'єднує різні перспективи в єдину рамку [5]. Hamby (2025) ввела концепцію «портфеля резильєнтності», де достатність ресурсів перекриває навіть високий тягар травми [6]. Wolke et al. (2025) у систематичному огляді підкреслили необхідність уніфікації концептуалізації та методів лонгітюдних досліджень [10]. Українські автори (Кокун, 2025; Креденцер 2024) інтегрують ці ідеї в національний контекст, акцентуючи роль резильєнтності в умовах війни [1; 2].

Таблиця 2. Ключові терміни-попередники та їх відмінності від резильєнтності (1970–2000-ті рр.)

Термін	Визначення	Відмінність від резильєнтності	Джерела
Hardiness	Стиль особистості (залученість, контроль, виклик)	Статична риса, не обов'язково пов'язана з травмою	[7]
Ego-resiliency	Гнучкість адаптації до змін	Фокус на темпераменті, не на травматичних подіях	[5]
Coping	Стратегії подолання стресу	Процес, а не здатність; короткостроковий	[8]

Сучасні теоретичні моделі резильєнтності можна згрупувати в чотири основні типи:

1) як стабільна риса особистості (hardiness, ego-resiliency);

2) як динамічний процес позитивної адаптації до значних загроз;

3) як результат успішного відновлення після стресу;

4) як мультисистемна здатність, що виникає на перетині індивідуальних, соціальних та культурних систем.

Перші три підходи домінували до 2010-х років, тоді як з 2020-х переважає мультисистемна модель [5; 9]. Farchi et al. (2025) пропонують інтегративну модель ART, де резильєнтність охоплює адаптацію (короткострокову), відновлення (середньострокове) та трансформацію (довгострокове зростання) [1]. Hamby (2025) вводить метафору «портфеля резильєнтності», де накопичення ресурсів дозволяє витримувати високий рівень травми [6].

Таблиця 3. Сучасні моделі резильєнтності (2020-ті роки)

Модель	Основне трактування	Ключові рівні / компоненти	Джерела
Мультисистемна	Адаптивна функціональність систем	Індивід, сім’я, спільнота, культура	[7; 9]
ART (Adaptation-Recovery-Transformation)	Інтегративна: адаптація → відновлення → зростання	Динамічний перехід між фазами	[1]
Портфель резильєнтності	Накопичення ресурсів проти тягаря травми	Достатність ресурсів (кількісна та якісна)	[2]

Мультисистемна модель, розроблена Мастен (2021), Ungar & Theron (2023) та Farchi et al. (2025), розглядає резильєнтність як функціонування адаптивних систем на кількох рівнях: біологічному (нейропластичність, гормональна регуляція), індивідуальному (когнітивні та емоційні ресурси), сімейному (підтримка батьків/партнера), соціальному (спільнота, група) та культурному (норми, цінності, доступ до ресурсів). Умови війни чи кризи роблять особливо важливими вищі рівні систем [7; 9]. Українські дослідники (Кокун, 2025) додають контекстуальний вимір, підкреслюючи роль колективної резильєнтності в умовах тривалої травматизації суспільства [1].

Структурні компоненти резильєнтності зазвичай включають: індивідуальні (самоефективність, оптимізм, гнучкість), сімейні (зв’язок, підтримка), соціальні (доступ до мереж допомоги), культурні (смислотворення, колективні практики). Рівні взаємодіють динамічно: дефіцит на одному рівні може компенсуватися ресурсами на іншому [7; 9].

Таблиця 4. Розмежування резильєнтності з близькими поняттями

Поняття	Визначення	Фокус	Відмінність від резильєнтності	Джерела
Життєстійкість (hardiness)	Стабільна риса (залученість, контроль, виклик)	Особистісна диспозиція	Статична, не залежить від травми	[1; 7]
Стресостійкість	Витривалість до хронічного стресу	Фізіологічна та психологічна витривалість	Не обов'язково пов'язана з травматичними подіями	[8]
Посттравматичне зростання	Позитивні зміни після травми	Трансформація особистості	Зростання понад базовий рівень, а не відновлення	[9]
Копінг	Стратегії подолання конкретної ситуації	Короткострокові дії	Тактика, а не загальна здатність	[3; 8]

Резильєнтність відрізняється від близьких понять: життєстійкість (hardiness) – це стабільна риса, тоді як резильєнтність – процес/здатність у відповідь на травму; стресостійкість – витривалість до хронічного стресу без обов'язкової травми; посттравматичне зростання – позитивні зміни після травми, а не просто відновлення до попереднього рівня; копінг – конкретні стратегії, а не загальна здатність [1; 8].

Поняття резильєнтності в сучасній психологічній науці пройшло значну еволюцію: від розуміння як рідкісної індивідуальної риси (1970–1990-ті рр., Werner, Rutter, Masten) через динамічний процес позитивної адаптації до значних загроз (2000–2010-ті рр., Southwick, Ungar) до сучасної мультисистемної моделі (2020-ті рр., Masten, Ungar, Farchi, Hamby), де резильєнтність трактується як адаптивна функціональність взаємопов'язаних систем на індивідуальному, сімейному, соціальному та культурному рівнях. Сьогодні переважає міждисциплінарний підхід, що враховує контекстуальні, культурні та екологічні фактори, а резильєнтність розглядається не як статична характеристика, а як динамічний потенціал, який може активуватися або блокуватися залежно від доступності ресурсів і характеру викликів. Українські дослідження останніх років (Кокун, Креденцер, Назарук, Орап) успішно інтегрують ці ідеї в національний контекст, підкреслюючи роль колективної та соціальної резильєнтності в умовах тривалої війни.

Основні суперечності сучасного розуміння полягають у відсутності єдиної дефініції, неоднорідності методів оцінки та недостатній інтеграції культурних відмінностей у моделях, розроблених переважно в західному контексті. Водночас

мультисистемні підходи (Masten, Ungar, Farchi) та концепції на кшталт «портфеля резильєнтності» (Hamby) відкривають перспективи для більш гнучкого та контекстно-чутливого трактування феномену. Резильєнтність чітко розмежовується з близькими поняттями: життєстійкість і стресостійкість є стабільнішими рисами, копінг – тактичними стратегіями, посттравматичне зростання – результатом трансформації після травми, тоді як резильєнтність охоплює як відновлення до попереднього рівня функціонування, так і потенціал зростання.

Література

1. Кокун О. М. Життєстійкість і резильєнтність людини в сучасному світі: теорія, дослідження, практика : монографія. Київ : Ін-т психології ім. Г. С. Костюка НАПН України, 2025. 165 с.
2. Креденцер О. В. Основні підходи до аналізу поняття «резильєнтність» в сучасній організаційній психології // Організаційна психологія. Економічна психологія. 2024. № 2. С. 45–58.
3. Назарук Н. В. Психологічні особливості розвитку резильєнтності підлітків // Вчені записки ТНУ імені В. І. Вернадського. Серія: Психологія. 2025. Т. 36(75), № 6. С. 72–82. DOI: https://doi.org/10.32782/2709-3093/2025.6/11 (дата звернення: 22.05.2024).
4. Орап М. О. Тенденції розвитку резильєнтності сучасної української молоді // Наукові записки Львівського державного університету безпеки життєдіяльності. Педагогіка і психологія. 2025. № 1(3). С. 107–118.
5. Farchi M. U. et al. The ART of resilience: A theoretical bridge across resilience perspectives // Frontiers in Psychology. 2025. Vol. 16. Article 1556047. DOI: https://doi.org/10.3389/fpsyg.2025.1556047 (дата звернення: 23.05.2024).
6. Hamby S. The resilience portfolio concept: New insights into how sufficient strengths can overcome even high burdens of trauma // Review of General Psychology. 2025. DOI: https://doi.org/10.1177/10892680251363859 (дата звернення: 22.05.2024).
7. Masten A. S. Resilience in development and psychopathology: Multisystem perspectives // Annual Review of Clinical Psychology. 2021. Vol. 17. P. 1–28. DOI: https://doi.org/10.1146/annurev-clinpsy-081219-120307 (дата звернення: 23.05.2024).
8. Southwick S. M. et al. Resilience definitions, theory, and challenges: Interdisciplinary perspectives // European Journal of Psychotraumatology. 2014. Vol. 5, no. 1. Article 25338. DOI: https://doi.org/10.3402/ejpt.v5.25338 (дата звернення: 22.05.2024).

9. Ungar M., Theron L. Resilience and mental health: How multisystemic processes contribute to positive outcomes // The Lancet Psychiatry. 2023. Vol. 10, no. 6. P. 461–472. DOI: https://doi.org/10.1016/S2215-0366(23)00125-4 (дата звернення: 22.05.2024).
10. Wolke D. et al. A systematic review of conceptualizations and statistical methods in longitudinal studies of resilience // Nature Mental Health. 2025. DOI: https://doi.org/10.1038/s44220-025-00479-3 (дата звернення: 21.05.2024).

Косовська К. К.

Здобувачка ІІ курсу першого (бакалаврського) рівня вищої освіти, спеціальність « 053 Психологія», факультет педагогіки, психології, соціальної роботи та мистецтв Ніжинського державного університету імені Миколи Гоголя, м. Ніжин, Україна

Науковий керівник – канд.психол.наук., доцент кафедри загальної та практичної психології Ніжинського державного університету імені Миколи Гоголя

Тимошенко О.А.

ПСИХІЧНЕ ЗДОРОВ'Я ТА РЕЗИЛІЄНТНІСТЬ РІЗНИХ ВІКОВИХ І СОЦІАЛЬНИХ ГРУП В УМОВАХ ВОЄННОЇ НЕВИЗНАЧЕНОСТІ: ЦІННІСНО-СМИСЛОВИЙ АСПЕКТ

Постановка проблеми. В умовах повномасштабної збройної агресії українське суспільство перебуває у стані перманентної психосоціальної дестабілізації, зумовленої кумулятивним впливом травмувальних чинників: прямою загрозою життю, деструкцією життєвого простору та вимушеною зміною соціальної ідентичності. Феномен тотальної «онтологічної невпевненості» (за Е. Гідденсом та Р. Лейнгом) актуалізує пошук внутрішніх механізмів ментального відновлення. У цьому контексті фундаментальним імперативом сучасної психологічної науки стає вивчення резилієнтності – не лише як здатності до збереження психічного здоров'я та гомеостазу, а й як активного процесу конструктивної трансформації особистості в ситуації екстремальної невизначеності [3; 4; 9].

Психічне здоров'я особистості: науковий дискурс. Згідно з визначенням ВООЗ, психічне здоров'я – це стан благополуччя, за якого людина може реалізувати власний потенціал і протистояти стресовим ситуаціям. [2; 5]. У

межах гуманістичного підходу (А. Маслоу, К. Роджерс) воно розглядається не як відсутність хвороб, а як процес самоактуалізації та повноцінного функціонування. Для психічного здоров'я в умовах кризи визначальною є здатність до інтеграції травматичного досвіду, що, за поглядами Г. Олпорта, можливе лише за наявності цілісної системи ціннісних орієнтацій [7; 8].

Аналіз останніх досліджень. Психологічна стійкість розглядається як динамічний процес успішної адаптації. Сучасні моделі резилієнтності (С. Саутвік, М. Лахад, О. Чиханцова) визначають ціннісно-смислову сферу особистості як ключовий захисний фактор [3; 9]. Зокрема, мультимодальна модель BASIC-Ph виокремлює домен Belief (віра, переконання, цінності), який, згідно з дослідженнями цивільних українців, має найвищий показник кореляції зі стійкістю серед інших копінгових стратегій [4;9].

Основний зміст. Фундаментом резилієнтності в умовах кризи є логотерапевтичний підхід В. Франкла. Вчений диференціював поняття сенсу як унікальної відповіді на виклики конкретної ситуації та цінностей як універсальних сенсів, що розділяються суспільством [7; 8]. Ми виділяємо три екзистенційні вектори стійкості:

Проактивність та свобода вибору. Згідно з Франклом, між стимулом (зовнішньою агресією) і реакцією завжди є простір, де криється свобода людини обирати своє ставлення до обставин [8].

Сенсожиттєва орієнтація замість гомеостазу. Психічне здоров'я потребує не «зняття напруги», а прагнення до мети, гідної особистості. Наявність «унікальної місії» стає анкером, що запобігає духовному спустошенню.

Аксіологічна компетентність та «ціннісне життя» (Valued living). Передбачає навичку реалізації цінностей у дії навіть за умов обмеження свободи [1]. Терапія прийняття і відповідальності (ACT) доводить, що життя згідно з цінностями є предиктором вищого благополуччя [5].

Екзистенційний вакуум та ноогенні неврози. В умовах війни багато людей стикаються з ***екзистенційним вакуумом*** – внутрішнім станом безглуздя та апатії, який виникає, коли старі життєві цілі стають недосяжними. Франкл стверджував, що існують ***«ноогенні неврози»,*** що виникають через відсутність сенсу [7]. Це проявляється як ***«духовний параліч»,*** де людина втрачає здатність планувати майбутнє. Вакуум заповнюється реалізацією конкретного сенсу, який чекає на людину в її унікальній ситуації. Сенс не створюється, а знайдеться: людина має усвідомити, що це життя ставить запитання їй [8].

Тріада цінностей та ресурси стійкості.

Франкл виділяв три шляхи відкриття сенсу [7;8]:

Цінності творчості (праця, волонтерство).

2. Цінності досвіду (любов, сприйняття природи чи мистецтва).

3. Цінності ставлення (позиція щодо неминучого страждання).

Важливим механізмом є «***трагічний оптимізм***» – здатність залишатися оптимістом попри біль, провину та смерть.

Також гумор ***(«зброя душі»)*** створює когнітивну дистанцію, а механізм дистанціювання дозволяє витримати будь-яке ***«Як»***, маючи потужне «***Навіщо»*** [8].

Специфіка вікових та соціальних груп.

Для кожної групи «резилієнтність» має свій унікальний смисловий корінь:

Діти та підлітки: безпека та ідентичність. Стійкість дитини є вторинною і базується на «***контейнуванні***» тривоги дорослими [10]. У підлітків війна провокує передчасну екзистенційну кризу. Пошук сенсу тут виступає як антидот до деструктивної поведінки та підліткового нігілізму [6]. Коли підліток залучений до спільної мети (допомога, навчання), його «Я-концепція» стабілізується.

Дорослі: відповідальність як анкер. Ця група найбільше страждає від руйнації життєвих планів («втрачене майбутнє»). Їхня резилієнтність реалізується через цінності творчості (забезпечення сім'ї, робота) [7]. Сенс життя зміщується з «егоцентричного» на «альтруїстичний» – турбота про тих, хто залежить від них, стає головним джерелом сили [8].

Літні люди: інтеграція досвіду. Основний ресурс – цінності ставлення. Стійкість базується на здатності інтегрувати минулі кризи в теперішній досвід (пошук відповіді на питання «як ми вистояли раніше?») [10]. Це допомагає уникнути відчаю та зберегти почуття власної гідності попри фізичну вразливість.

Військовослужбовці та ветерани: етика братерства. Резилієнтність формується навколо феномену «надсенсу» – захисту вищих цінностей (свободи, нації). Головним викликом для ветеранів є подолання екзистенційного вакууму при переході до цивільного життя, де втрачається чітка ієрархія смислів [1].

Внутрішньо переміщені особи (ВПО): реінтеграція сенсу. Втрата дому сприймається як втрата частини ідентичності («хто я без свого місця?»). Резилієнтність тут залежить від побудови нової соціальної ролі. Сенс знаходиться у «вкоріненні» на новому місці через активну взаємодію з громадою [10].

Волонтери: самотрансценденція. Ця група найяскравіше ілюструє концепцію Франкла про вихід за межі себе [7;8]. Їхня стійкість тримається на

активному співчутті. Допомога іншим стає потужним захистом від вторинної травматизації, перетворюючи біль на дію.

Висновки. Отже, є підстави стверджувати, що стан психічного здоров'я особистості в умовах війни безпосередньо детермінується її здатністю до активного сенсотворення. Ціннісно-смислові ресурси виступають ключовими предикторами резилієнтності, забезпечуючи перехід від пасивного переживання травми до проактивної адаптації [3;9].

Встановлено, що в період тривалої кризи «сенс» трансформується з абстрактної категорії у функціональний біологічний та ментальний механізм виживання. Розвиток аксіологічної компетентності та інтеграція методів логотерапії у програми психологічної допомоги є необхідною стратегічною умовою зміцнення стійкості населення [1;4]. Перспективним напрямом подальших досліджень виступає розробка диференційованих моделей фахового супроводу для різних соціальних груп на основі їхнього специфічного ціннісно-смислового профілю.

Література

1. Дубінін Д. О. Аксіологічна компетентність у структурі резильєнтності працівників поліції. Габітус. 2023. Вип. 53. С. 178–183.
2. Закон України «Про систему охорони психічного здоров'я в Україні» від 15 січ. 2025 р. № 4223-XI. URL: https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/4223-20 (дата звернення: 23.04.2026).
3. Засєкіна Л. В. Психологічна стійкість та ментальне здоров'я в умовах війни. Психологічні перспективи. 2023. Вип. 41. С. 98–112.
4. Кокун О. М. Психологічні чинники резилієнтності особистості. Вісник післядипломної освіти. Серія: Соціальні та поведінкові науки. 2022. Вип. 21(50). С. 132–148.
5. Наказ МОЗ України «Про затвердження переліку методів психотерапії з доведеною ефективністю» від 13 груд. 2023 р. № 2118. URL: https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z0129-24 (дата звернення: 23.04.2026).
6. Потапчук С. Ю. Орієнтації у період ранньої юності. Вісник ЛНУ. Серія: Філософ.-політолог. Студії. 2021. Вип. 34. С. 9–14.
7. Франкл В. Лікар та душа. Основи логотерапії / пер. З нім. О. Замойської. Київ : КСД, 2018. 320 с.
8. Франкл В. Людина в пошуках справжнього сенсу. Психолог у концтаборі / пер. З англ. О. Замойської. Харків : КСД, 2023. 160 с.

9. Чиханцова О. С. Психологічні ресурси резилієнтності особистості. Психологічний часопис. 2023. Т. 9, № 2. С. 9–17.
10. IOM Report. Mental Health in Ukraine: Displacement, Vulnerabilities and Support. Kyiv : International Organization for Migration, 2024. 42 p.

Котух О.В.
молодший науковий співробітник
лабораторії методології і теорії психології Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України, м. Київ, Україна

ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ МІЖ ПСИХОЛОГІЧНИМ БЛАГОПОЛУЧЧЯМ ТА ІДЕНТИЧНІСТЮ

У сучасному світі, що характеризується швидкими соціальними змінами, невизначеністю та кризовими явищами, особливого значення набуває проблема психологічного благополуччя особистості. Водночас формування ідентичності є центральним завданням особистісного розвитку, яке визначає життєву позицію людини, її цінності та поведінкові стратегії. Умови соціальної нестабільності можуть ускладнювати процес формування ідентичності, що, у свою чергу, негативно впливає на психологічне благополуччя. Саме тому дослідження взаємозв'язку цих феноменів є актуальним як у теоретичному, так і в практичному аспектах.

Ідентичність – це умова психічного здоров'я та благополуччя, якщо вона не складеться, людина не знаходить себе, свого місця в суспільстві, виявляється «втраченою». Формування ідентичності відбувається через ототожнення, тобто ідентифікацію себе з певними спільнотами і в результаті цього формує себе у фізіологічному, психічному та культурному плані з метою найбільш оптимальної адаптації до цих спільнот. Психологічне благополуччя є інтегральним показником ступеня реалізованості особистістю власної спрямованості, що суб'єктивно виявляється у відчутті щастя, задоволеності життям та собою.

Питання психологічного благополуччя є досить актуальною та поширеною темою для сучасних досліджень. Загалом, визначають два підходи до розуміння благополуччя - евдемоністичний та гедоністичний підходи. У філософській

історії евдемонія розглядалося як широке поняття, що відображає ідею раціональної активності спрямованої на пошук «того, що варте в житті», «прагнення до чеснот, досконалості та найкращого в нас» [6]. Філософська теорія щодо гедонізму - «найбільше щастя для найбільшої кількості людей». Благополуччя тут оцінюється за сумою задоволень мінус біль.

В психології гедоністичний напрямок аналізу психологічного благополуччя базується на вивченні задоволеності особистості життям, з одного боку, та дослідженні, які саме емоції переважають у житті людини: позитивні чи негативні з другого. Індикаторами евдемонічного напрямку є особистісне зростання та самореалізація, а благополуччя розглядається як показник позитивного функціонування особистості. Згідно з евдемоністичною концепцією, всі блага, яких досягає людина, викликають довготривале відчуття щастя. Гедоністичний підхід визначає психологічне благополуччя особистості з точки зору отримання задоволення та уникнення негативних емоцій.

У психологічній науковій літературі існує низка теоретичних досліджень взаємозв'язку психологічного благополуччя та ідентичності. У своєму дослідженні В. Павленко, М. Перепелиці, говориться про зв'язок існує між психологічним благополуччям респондентів і їх громадянською (рівень ідентифікації себе з громадянами країни, ступінь важливості для особи ідентифікації, ступінь прояву громадянської ідентичності у поведінці) та національною (ступінь ідентифікації себе зі своєю етнічною групою, задоволеність своєю національною належністю) ідентичністю [5].

Дослідження взаємодії благополуччя особистості та персональної ідентичності, в цьому випадку ідентичність встановлює умови для благополуччя особистості її соціальної безпеки, соціального статусу та добробуту [2].

О. Дмитренко зазначає, що гендерна ідентичність має велике значення для особистості, поза нею не може бути повноцінної особистості ні в психологічному, ні в соціальному плані. Розуміння особистістю своєї гендерної ідентичності, цінності власного «Я», є запорукою формування позитивного ставлення до своєї особи та інших, психологічного благополуччя [3]. Сформована самоідентифікація обумовлює рівень психологічного благополуччя особистості, толерантність є чинником, що впливає на психологічного благополуччя осіб з високим рівнем етнічної ідентичності. Розвиток толерантності може сприяти підвищенню рівня психологічного благополуччя [2].

Віра, на думку І. Су, передбачає самоідентифікацію, ідентичність, які в свою чергу є передумовою психічного здоров'я людини, її благополуччя. Порівнюючи різні культури, науковець виявляє різницю між рівнями ідентичності, що є необхідною умовою психологічного благополуччя [7]. С. Мануела, С. Сіблі співвідносять ідентичність із структурними елементами благополуччя (сімейним благополуччям, соціальним благополуччям, приналежністю, релігійністю, членством у групах). На думку вчених суб'єктивне благополуччя характеризують як оцінку людиною свого життя, його якість, позитивні, негативні афекти, щастя, задоволення. С. Мануела, С. Сіблі виділяють три ознаки благополуччя: суб'єктивний досвід, позитивні заходи, глобальну оцінку. Автори стверджують, що етнічна самобутність, культура, релігія невід'ємно пов'язані з суб'єктивним добробутом, благополуччям [8].

На психологічне благополуччя особистості впливає низка об'єктивних і суб'єктивних чинників, причому, об'єктивні сторони життя особистості, з позиції, лише частково детермінують психологічне благополуччя особистості, основну роль у цьому процесі відіграють суб'єктивні чинники, оскільки, наприклад, рівень добробуту складається з суб'єктивних оцінок індивіда, його емоційного стану, життєвого досвіду, цінностей, прагнень. [2].

Ряд західних науковців розглядає психологічне благополуччя, як критерій зрілої ідентичності (Е. Еріксон, О. Кернберг, Дж. Бюдженталь, Р. Лейнг та ін.) надають значення становленню та формуванню здорової ідентичності як основи особистості, що розвивається в усьому своєму різноманітті. Посилаючись на роботи американського психолога А. Маслов, варто відзначати, що статуси ідентичності та автономність особистості співвідносяться між собою, адже особливості ідентичності автор визначає як основний критерій психологічного благополуччя особистості, її цілісності та повноти [4].

Дж. Бюдженталь вказує на наявність зв'язку між таким показником психологічного благополуччя, як особистісний ріст та ідентичність. Автор розглядає внутрішню, істинну, процесуальну ідентичність, зіставляючи її з зовнішньою ідентичністю, сформованою у соціумі. Така ідентичність, на думку дослідника, є результатом особистісного і духовного зростання, завдяки внутрішньому «усвідомленню» та «слуханню». В свою чергу, певні дослідники, звернули увагу на особливості самоприйняття як одного з основних індикаторів психологічного благополуччя та його роль у розвитку особистісної ідентичності. Так, самоприйняття розглядається авторами як образ власного Я, ставлення до

самого себе, усвідомлення та самооцінка своїх властивостей і рис, та вважається ознакою зрілості ідентичності людини [4].

Отже, психологічне благополуччя є багатовимірним, динамічним і системно інтегрованим явищем, яке визначається як внутрішніми психологічними ресурсами особистості, так і зовнішніми соціальними, економічними та культурними факторами. Ідентичність є складною психологічною конструкцією, що відображає уявлення особи про себе, свою унікальність та приналежність до соціальних груп. Психологічне благополуччя розглядається як інтегральний показник функціонування особистості. Ідентичність і психологічне благополуччя взаємно впливають одне на одного. При сформованій ідентичності особистість, яка розуміє себе, має чіткі цінності та життєві орієнтири, відчуває більшу стабільність, впевненість і сенс життя, а благополуччя ж в свою чергу, підтримує розвиток ідентичності.

Література

1. Боснюк В.Ф Модель евдемонічної активності як пояснювальна концепція благополуччя особистості. *Психологічні студії.* №1, 2023. С.12-20.

2. Джаббарова Л. В. Дослідження взаємозв'язку психологічного благополуччя з особистісною та соціальною ідентичністю в студентів. *Теорія і практика сучасної психології*. 2019, №1. С. 44-48

3. Дмитренко О. Ю. Корекційна програма тренінгової форми: «Гендерна ідентичність як чинник психологічного благополуччя студентської молоді». *Проблеми сучасної психол*огії. 2014,Вип. 26. С. 143-160.

4. Каргіна Н. Співвідношення параметрів психологічного благополуччя та ідентичності особистості. *Вісник Національної академії Державної прикордонної служби України*. 2017, Вип. №3. file:///C:/Users/user/Downloads/Vnadpn_2017_3_5.pdf

5. Павленко В.М., Перепелиця М.І. Взаємозв'язок психологічного благополуччя та соціальної ідентичності у студентів. *Вісник Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна.* 2016, Вип. 61. С. 29-32.

6. Annas J. The morality of happiness. Oxford : Oxford University Press, 1993. 512 p.

7. Suh E. M. Culture, Identity Consistency and Subjective Well-Being. Journal of Personality and Social Psychology. 2002. Vol. 83. No. 6. P. 1378–1391

8. Manuela S., C. Sibley The Pacific Identity and Wellbeing Scale (PIWBS): A culturally-appropriate self-report measure for Pacific peoples in New Zealand. *New Zealand Journal of Psychology*. 2015, Vol. 44, No. 1. P. 61-72.

Кошіль А. І.
Здобувач І курсу третього (аспірантського) рівня вищої освіти,
спеціальність «Психологія», факультет педагогіки, психології, соціальної
роботи та мистецтв Ніжинського державного університету
імені Миколи Гоголя, м. Ніжин, Україна
Науковий керівник – канд.психол.наук, доцент кафедри загальної та практичної
психології Ніжинського державного університету імені Миколи Гоголя
Литовченко Н.Ф.

ONLINE SELF-REGULATION AND AGENCY: MAINTAINING MENTAL HEALTH IN DIGITAL REALITIES

In today's world, marked by major social and political changes and a general sense of uncertainty, the virtual space is no longer just a tool for sharing information. It has become an important part of everyday life, a digital extension of reality where people look for stability, meaning, and opportunities for self-development, especially during times of crisis. In this context, mental health depends not only on biological or offline social factors, but also on a person's ability to act consciously in the digital environment.

Digital (or subjective) agency can be understood as a person's ability to control their own behavior and influence what happens to them online. It plays a key role in keeping a person's sense of self stable and integrated [2, p. 354]. When the real world feels uncertain and unpredictable, the virtual space can give people a sense of control and help them feel more secure.

This ability is especially visible in how people manage their online behavior. A person with strong digital agency does not just passively consume information but actively controls their interaction with digital content. This includes filtering information, choosing what is useful, and avoiding harmful habits like doomscrolling or exposure to misinformation. Setting clear digital boundaries helps reduce the risk of emotional overload and stress that can come from constant exposure to negative news. Online self-regulation also involves managing one's presence on the internet, for example, choosing how to communicate with others and using digital tools (like mindfulness apps or support communities) to stay emotionally balanced.

The connection between digital agency and mental well-being is especially clear when we look at how people build their online identity. During difficult periods or life changes, maintaining a stable sense of a «digital self» can help reduce stress. When people take an active role online, they can explore new roles and find ways to express themselves that may not be available in real life [1, p. 283].

This active approach turns the virtual space from a possible source of isolation into a useful environment that supports personal growth and adaptation. On the other hand, a lack of agency can make a person passive and more vulnerable to the influence of algorithms, which may increase anxiety, social comparison, and a loss of independence.

The idea of «meta-cognitive digital awareness» can be explained more simply as the ability to notice and understand your own reactions to what you see and do online. When a person develops this skill, they can catch early signs of stress, fatigue, or emotional overload before this turn into more serious problems. Paying attention to your inner state, kind of like observing yourself [3, p. 607]. helps you stay mentally balanced. Another important shift is moving from just consuming content to creating it. Instead of only scrolling and watching, a person can start producing or organizing content, for example, writing posts, making videos, or sharing ideas. This makes people feel more confident and gives them a stronger sense of purpose. Creating something also helps express emotions, which can be especially important during difficult times or when someone feels isolated.

It is also important to manage your online social circle carefully. This is called selective social agency, and it means choosing to interact mainly with people who support you and contribute something positive. Unlike real-life situations where you can’t always choose who you’re around, the online space gives you more freedom to avoid negative influences and stay connected with people who truly matter.

Overall, the ability to combine digital agency with self-regulation is an essential skill in the modern world. Being able to stay in control of oneself in a digital environment is key to maintaining mental health. It helps people deal with both the positive and negative sides of the online world without losing their sense of identity.

Therefore, it is important to focus not only on the risks of internet use but also on its potential to empower individuals. Developing digital agency gives people the tools they need to stay mentally balanced and use the virtual space as a source of support rather than stress. In conclusion, strong self-regulation skills are not just helpful, they are essential for maintaining well-being and adapting to challenging life conditions.

Literature:

1. Bucci S., Schwannauer M., Berry N. The digital revolution and its impact on mental health care. Psychology and Psychotherapy: Theory, Research and Practice 92. 2019. P. 277-297.
2. Daniel L., Sondre R., Matthew A. Future facts: unveiling mental health issues in the digital age. Fusion of Multidisciplinary Research, An International Journal 3. 2022. P. 354-365.
3. Scott A., Bart V., Brooke A. Mental health concerns in the digital age. International journal of mental health and addiction 15. 2017. P. 604-613.

Кошова І.В.

Кандидат психологічних наук, доцент кафедри загальної та практичної психології Ніжинського державного університету імені Миколи Гоголя, м. Ніжин, Україна

РЕЗИЛЬЄНТНІСТЬ ГРУП ТА СПІЛЬНОТ: СОЦІАЛЬНІ ЗВ'ЯЗКИ ТА СІМЕЙНІ ПРОЦЕСИ ЯК РЕСУРС СТІЙКОСТІ

Незважаючи на переважання поглядів на резильєнтність як здатність особистості адаптуватися до негараздів, травматичних подій або хронічного стресу, сучасні науковці різних напрямків схильні вважати, що резильєнтність створюється і підтримується через складну структуру людських стосунків - від мікрорівня (діади батьки-діти, пари) до макрорівня (сім'ї, мережі дружби та спільноти) [4]. Зокрема, дослідження сімейного стресу, розпочаті Р. Хіллом, показують, що гнучкість і здатність до адаптації є ключовими для збереження здоров'я родини в часи випробувань [4]. Коли сім'я стикається з наслідками тяжкої події, криза може або зруйнувати її, або стати поштовхом до відбудови життя. Дж. Паттерсон виокремлює низку факторів емоційного захисту, що стають опорою для сім'ї: єдність, пристосовність та комунікація (як здатність виражати почуття або ж утримуватися від них у певні моменти). Важливим моментом є і сам процес надання значення нещастю – сенс, який сім'я приписує біді, що впливає на вибір подальших шляхів оволодіння нею [5].

Ф. Волш на основі метааналізу дослідницької літератури з питань резильєнтності та функціонування сім'ї та власних клінічних досліджень,

визначила дев'ять ключових трансакційних процесів, які сприяють сімейній резильєнтності (пошук сенсу в негараздах, позитивне світосприйняття, трансцендентність і духовність, гнучкість, зв'язність (згуртованість), мобілізація соціальних та економічних ресурсів, ясність, відкритий емоційний обмін, спільне вирішення проблем) та впорядкувала їх у три сфери (виміри) сімейного функціонування: система переконань (те, як родина сприймає кризу та свої можливості її подолання); організаційні моделі (гнучкість структури, взаємний зв’язок та доступ до соціальних і економічних ресурсів); комунікаційні процеси: (ясність повідомлень, відкрите емоційне вираження та навички спільного розв’язання проблем) [8]. Автор вважає, що основні трансакційні процеси в сімейній резильєнтності взаємозалежні та синергетичні як всередині сфер, так і між ними, та наголошує на важливості урівноваженості ключових компонентів сімейних процесів, котрі мають тенденцію зміцнювати резильєнтність дітей у подоланні негараздів [4].

Особливої уваги в умовах війни та катастроф потребує концепція «невизначеної втрати» (ambiguous loss) П. Босс. Авторка показує, що для розвитку резильєнтності в таких умовах критично важливо підтримувати соціальні зв’язки, оскільки саме підтримка родини та громади є умовою виживання і відновлення [4]. М. Унгар та В. Бенард також акцентують увагу на важливості доступу до ресурсів громади та позитивних соціальних зв’язках, що безпосередньо сприяють зростанню впевненості та самоповаги особистості. У цьому контексті важливою стає ідея «терапії зв’язків» , що є сучасним терапевтичним підходом, що визначає резильєнтність як складний процес відносин, що обов’язково включає спільноти. Цінності громади допомагають людям зцілюватися через почуття причетності. Новітньою формою роботи є мережева терапія (робота з розширеними сімейними групами). Така форма терапії часто виявляється ефективнішою за індивідуальну терапію, оскільки вона долає ізоляцію і звертається до цінностей групи [4]. В умовах сучасної культури, де панує культ незалежності, часто бракує саме «терапії зв’язків». Як зазначає П. Босс, розвиток соціальних навичок та участь у спільних проєктах громади розвиває свободу волі, а, отже, резильєнтність.

Вивчаючи механізми резильєнтності груп, дослідники вказують на «відчуття спільності» (sense of community), що за Макмілланом і Чавісом, інтегрує живий досвід членів громади та базується на чотирьох факторах: членство (належність), вплив, інтеграція (задоволення потреб) та спільний

емоційний зв’язок. Відчуття того, що людина впливає на рішення спільноти, створює двосторонній процес, де учасник робить внесок у динаміку групи, отримуючи натомість відчуття контролю [7].

М. Слюсаревський описує «ми-переживання» (внутрішня мотивація до взаємодії) та «самоідентифікацію» (приписування собі рис-еталонів групи). Тут активується механізм «емпауерменту» (уповноваження): людина починає захищати інтереси спільноти як свої власні, що додає їй сили, сенсу та морального ресурсу [2]. Руйнування цього почуття спільності призводить до зниження індексу ментального здоров’я та посилення самотності, тоді як причетність до громади розвиває готовність до проактивних дій [6].

П. Бурдьє, Дж. Коулман та Ф. Фукуяма описують явище «соціального капіталу» - поєднання довіри, взаємодопомоги та соціальних норм, суспільного ресурсу, що виникає у відносинах. Високий рівень соціального капіталу в громаді допомагає мешканцям долати травми та запобігати захворюванням. Довіра між жителями та фахівцями (наприклад, медиками чи психологами) є фундаментом для прийняття порад щодо зміцнення здоров’я [1].

Ресурсний підхід (Дж. Каплан, С. Саразон) виокремлює два ключових ресурси стійкості: індивідуальний і соціальний самоконтроль та соціальну підтримку. С. Хобфолл розглядає соціальну підтримку як таку, що включає емоційну, інформаційну та практичну допомогу. Емоційна підтримка дозволяє долати стрес через близькість, інформаційна дає інструменти для вирішення проблем, а практична (матеріальна) знижує навантаження в критичні моменти [3;7].

Науковці наголошують, соціальна підтримка зазвичай розглядається як позитивний фактор, але важливо враховувати її якість. Конфліктні або занадто вимогливі стосунки можуть погіршувати стан людини. Натомість щільні та однорідні мережі, де присутні підтримуючі фігури (зокрема жінки, які часто надають більше емоційної підтримки), сприяють кращому подоланню стресу [7]. На думку С. Хобфолла, стійкість залежить від здатності керувати ресурсами та протидіяти «спіралі втрат», що відбувається в соціальному контексті. Зв'язок, соціальна підтримка є одним із принципів, що допомагають підтримувати резильєнтність спільнот у надзвичайних ситуаціях.

Формування резильєнтності відбувається не лише на рівні особистості, але це також процес, що розгортається на рівні сімей та громад. Здорове функціонування особистості після травматичних подій неможливе без відчуття

причетності до спільноти, що спонукає фахівців переходити від моделі «лікування» до моделі «уповноваження», опори на компетентність громади, активізації внутрішніх ресурсів самодопомоги, що є важливим для тривалого відновлення після кризи.

Література

1. Найдьонова Л. Соціальний капітал. *Політична енциклопедія.* / редкол.: Ю. Левенець (голова), Ю. Шаповал (заст. голови) та ін. Київ: Парламентське видавництво, 2011. С. 679.
2. Слюсаревський М. Належність до спільноти як соціально-психологічний феномен. Психологічні перспективи / Ін-т соціальної та політичної психології АПН України; Волинський нац. ун-т ім. Лесі Українки. Луцьк: РВВ «Вежа» Волинського нац. ун-ту ім. Лесі Українки, 2007. Вип. 10. С. 53–58.
3. Степаненко В., Злобіна, О., Головаха, Є., Дембіцький, С., Найдьонова, Л. (2023). Стрес, спричинений війною, та ресурси соціально-психологічної стійкості: огляд теоретичних концептуалізацій. *Соціологія: теорія, методи, маркетинг*, 4, 22–39, https://doi. org/10.15407/sociology2023.04.22.
4. Boss Pauline Loss, trauma, and resilience: therapeutic work with ambiguous Loss Hardcover. January 23, 2006 W. W. Norton & Company. 280 p.
5. Lahad M., Shacham M., Ayalon O. The «BASIC Ph» model of coping and resiliency: Theory, research and cross-cultural application. London, England: Jessica Kingsley. 2013.
6. Lai C. (2013). Sense of Community and Self-Rated Health: Mediating Effect of Social Capital. Sociology Mind, 3, 217-222. doi: 10.4236/sm.2013.33029
7. Schwarzer, R., & Leppin, A. (1991). Social Support and Health. A Theoretical and Empirical Overview. Journal of Social and Personal Relationships, 8, 99-127.https://doi.org/10.1177/0265407591081005
8. Walsh F. Family resilience: a developmental systems framework. European journal of Developmental Psychology. 13 (3) 2016. p. 1-12.

Крапівцова Л.В.
Здобувач І курсу другого (магістерського) рівня вищої освіти, спеціалізація С4 «Психологія» ОП «Психологія», кафедра психології і соціології Харківського національного економічного університету імені Семена Кузнеця
Науковий керівник – канд.психол.н., доцент кафедри психології і соціології Харківського національного економічного університету імені Семена Кузнеця
Ушакова І. М.

ВЗАЄМОЗВ'ЯЗОК ТРИВОЖНОСТІ, МЕХАНІЗМІВ ПСИХОЛОГІЧНОГО ЗАХИСТУ ТА КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ ОСОБИСТОСТІ

Сучасні умови життя характеризуються постійним напруженням, невизначеністю та психологічним перевантаженням, що дедалі більше сприймаються як звична частина повсякденності. Швидкі соціальні зміни, воєнні події, економічна нестабільність, інформаційний тиск і постійна потреба пристосовуватися до нових обставин посилюють внутрішню напругу людини. У таких умовах тривожність стає не просто окремим емоційним станом, а важливим чинником, який впливає на сприймання ситуації, спосіб реагування на труднощі та загальну поведінку особистості. Т. Іванова розглядає тривогу як складний психологічний феномен і підкреслює, що вона може описуватися і як тимчасовий стан, і як стійка особистісна схильність до переживання небезпеки та напруження [2, с. 72–73]. Саме тому питання взаємозв'язку тривожності з механізмами психологічного захисту та копінг-стратегіями сьогодні набуває особливої актуальності.

Коли рівень тривожності зростає, особистість змушена шукати способи внутрішньої стабілізації. Одним із таких способів є механізми психологічного захисту. Ю. Михальська та С. Ренке розглядають їх як адаптивний механізм, що допомагає знизити емоційне напруження, зберегти внутрішню рівновагу та не допустити руйнівного впливу травмованих переживань на особистість [5]. Водночас дослідниці наголошують, що психологічний захист не є однорідним явищем: важливими є його адекватність, гнучкість і зрілість. Це означає, що одна й та сама захисна реакція в одній ситуації може допомагати особистості витримати напруження, а в іншій – заважати реалістично оцінювати події. У цьому й полягає одна з головних проблем: механізми психологічного захисту не

розв'язують труднощі безпосередньо, а передусім зменшують внутрішній дискомфорт, який викликає тривога [5, с. 421].

Інший спосіб реагування на стресову або загрозливу ситуацію пов'язаний із копінг-стратегіями. Л. Карамушка та Ю. Снігур підкреслюють, що копінг-стратегії є важливою складовою стрес-долаючої поведінки особистості та мають безпосереднє значення для психологічного здоров'я [3, с. 23]. Вони звертають увагу на те, що копінг-стратегії можуть бути активними і пасивними, продуктивними і непродуктивними, а їх вибір залежить як від ситуації, так і від індивідуально-психологічних особливостей людини. В. Шебанова та Г. Діденко також наголошують, що копінг-поведінка є мінливим процесом, а сталі способи подолання труднощів поступово формують індивідуальний стиль реагування [8, с. 368]. Отже, якщо механізми психологічного захисту частіше спрацьовують на неусвідомленому рівні, то копінг-стратегії пов'язані з більш свідомим способом опанування складної ситуації.

Саме тут постає питання про те, як тривожність пов'язана з цими двома групами психічних явищ. Л. Паливода підкреслює, що кризові стани людина може переживати двома основними шляхами: через механізми психологічного захисту та через долаючу поведінку, тобто копінг-стратегії [7, с. 76]. І. Никоненко розглядає механізми психологічного захисту та копінг-стратегії як предиктори адаптації та готовності особистості до розв'язання стресогенних ситуацій [6, с. 76]. Це означає, що між тривожністю, захисними реакціями та копінг-поведінкою існує не випадковий, а закономірний зв'язок. Чим вищою є внутрішня напруга, тим більш імовірно, що особистість або вдаватиметься до несвідомого зниження тривоги через захисні механізми, або шукатиме свідомі способи подолання ситуації. На практиці ці два способи рідко існують окремо: вони переплітаються і часто діють одночасно.

В. Боснюк, аналізуючи взаємозв'язки між механізмами психологічного захисту та копінг-стратегіями, дійшов висновку, що між ними існують достовірні кореляційні зв'язки, які свідчать про їхню єдину природу [1, с. 37]. Стратегія уникнення має найбільше зв'язків із такими механізмами психологічного захисту, як регресія, проекція, компенсація та заміщення. Це дозволяє краще зрозуміти, що відбувається з людиною в ситуації високої тривоги. Коли внутрішня напруга стає надмірною, особистість часто намагається не стільки вирішити проблему, скільки зменшити силу переживання. Тоді вибір може зміщуватися в бік уникнення, дистанціювання, раціоналізації або інших форм внутрішнього

захисту. У короткочасній перспективі це справді знижує напруження, однак не завжди веде до конструктивного опанування ситуації.

Зв'язок тривожності з копінг-стратегіями окремо підкреслює І. Корнієнко. Дослідниця, аналізуючи поведінку студентів у ситуації іспиту, встановила кореляційний зв'язок між типами тривожності та репертуаром стратегій копінг-поведінки [4, с. 399–400]. Це важливе спостереження, оскільки воно показує: рівень тривожності не лише відображає емоційний стан особистості, а й впливає на те, яким саме способом людина буде долати труднощі. Інакше кажучи, тривожність пов'язана не тільки з тим, що людина відчуває, а й із тим, як вона діє. Саме тому вивчення тривожності окремо від копінг-стратегій і механізмів психологічного захисту дає лише часткове уявлення про психологічне функціонування особистості.

Проведений аналіз дозволяє стверджувати, що тривожність, механізми психологічного захисту та копінг-стратегії утворюють єдину динамічну систему реагування особистості на стрес. Тривожність у цій системі можна розглядати як емоційний індикатор загрози, механізми психологічного захисту – як переважно несвідомий спосіб швидкого зниження внутрішньої напруги, а копінг-стратегії – як більш усвідомлений спосіб подолання труднощів. У реальному житті ці компоненти не існують ізольовано. Навпаки, вони постійно взаємодіють: високий рівень тривожності може посилювати використання захистів і впливати на вибір копінг-стратегій, а переважання непродуктивних способів реагування, своєю чергою, може підтримувати або навіть посилювати тривожний стан.

Отже, взаємозв'язок тривожності, механізмів психологічного захисту та копінг-стратегій особистості доцільно розглядати як одну з ключових проблем сучасної психології. Розуміння цього взаємозв'язку дає змогу точніше аналізувати поведінку людини у складних життєвих обставинах, виявляти причини її дезадаптації та добирати більш ефективні шляхи психологічної допомоги. Саме тому в практичній роботі психолога важливо не обмежуватися вимірюванням рівня тривожності, а комплексно оцінювати, які механізми психологічного захисту переважають у людини та якими копінг-стратегіями вона користується найчастіше. Це дозволяє не лише краще зрозуміти її поточний стан, а й створити умови для формування більш зрілих, гнучких і конструктивних способів реагування на стрес.

Література

1. Боснюк В. Ф. Зв'язок механізмів психологічного захисту з копінг-стратегіями у рятувальників. Вісник Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна. Серія «Психологія». 2011. Вип. 41.
2. Іванова Т. Тривога як психологічний феномен. Вісник Львівського університету. Серія психологічні науки. 2020. Вип. 6. С. 72–78.
3. Карамушка Л. М., Снігур Ю. С. Копінг-стратегії: сутність, підходи до класифікації, значення для психологічного здоров'я особистості та організації. Актуальні проблеми психології. 2020. Т. 1, вип. 55. С. 23–30.
4. Корнієнко І. О. Дослідження копінг-стратегій студентів з різним рівнем тривожності в ситуації іспиту. Проблеми сучасної психології. 2012. Вип. 18. С. 395–407.
5. Михальська Ю. А., Ренке С. О. Особливості механізмів психологічного захисту особистості. Проблеми сучасної психології. 2015. Вип. 30. С. 417–427.
6. Никоненко І. О. Особистісні чинники формування копінг-стратегій лікарів-хірургів: дис. ... канд. психол. наук : 19.00.01. Київ, 2017. 253 с.
7. Паливода Л. І. Механізми психологічного захисту та копінг-стратегії у подоланні стресу. Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія: Психологія. 2023. Вип. 3. С. 76–79. DOI: https://doi.org/10.32782/psy-visnyk/2023.3.15
8. Шебанова В. І., Діденко Г. О. Копінг-поведінка у сучасних психологічних дослідженнях. Проблеми сучасної психології. 2018. Вип. 39. С. 368–379.

Кресан О.Д.

Кандидат психологічних наук, доцент кафедри загальної та практичної психології Ніжинського державного університету імені М.Гоголя
м.Ніжин, Україна

СТРЕС ВІЙНИ ЯК ЧИННИК НЕГАТИВНИХ ПЕРЕЖИВАНЬ ОСОБИСТОСТІ

Стрес війни – це поняття, яке увійшло в життя сучасних людей не лише в Україні, а й у різних куточках світу у зв'язку з військовими діями та збройною агресією, що значно розповсюдились у сучасній геополітиці. На жаль, в Україні це явище не тільки набуває все більших масштабів, а й відбувається поглиблення

проблем, викликаних стресом, та погіршення стану фізичного й ментального здоров'я українців, не залежно від регіону проживання. Під *стресом війни* ми розуміємо хронічну реакцію психіки на постійну небезпеку від воєнних загроз та загрози життю, що виявляється у підвищеній тривожності, в безсонні, емоційній нестабільності чи панічних атаках, а також у соматичних хворобах (такі, як проблеми з серцево-судинною системою, шлунково-кишковим трактом, гормональною системою тощо). Стрес війни як особлива форма хронічного екзогенного стресу включає систематичний вплив життєво небезпечних подій, зокрема загрози смерті, втрати близьких, змін місця проживання та соціально-психологічної ситуації, а також відсутності елементарних умов безпеки. У психології це поняття вживається для позначення сукупності стресових впливів внаслідок загрози для життя та воєнних дій, учасником чи свідком яких може бути людина [3].

У численних психологічних дослідженнях часто немає чіткого понятійного визначення, зокрема поняття воєнного стресу «warstress» та бойового стресу «combatstress» можуть використовуватися як синоніми [Цит.за: 1]. На нашу думку, стрес війни (warstress) може стосуватися не лише учасників бойових дій чи військовослужбовців, а й цивільного населення, що переживає саму ситуацію війни та всі події, що пов'язані з нею. Натомість бойовий стрес («combatstress») стосується саме учасників бойових дій, військовослужбовців тощо. У нашому дослідженні будемо використовувати термін стрес війни як синонім до warstress (воєнний стрес), на наш погляд, це поняття є більш широким стосовно бойового стресу, оскільки може бути притаманне як військовим, так і цивільним.

Стрес війни (warstress) у своїх проявах виходить за межі конструктивного стресу як джерела мотивації й набуває вираженого негативного характеру, перетворюючись в одного з ключових чинників деструктивних переживань особистості. Особливо вираженим є цей ефект у військовослужбовців, але значущим є й вплив війни на цивільне населення, зокрема населення країн, де тривалий час ведуться збройні конфлікти.

Зарубіжні дослідники Abhidi Chatterjee at al. [6], проаналізувавши теоретичні праці та здійснивши власне емпіричне дослідження впливу війни на особистість, виявили, що під час воєнних дій та військового стану в країні рівень депресії та тривожності значно зростають у порівнянні з довоєнним періодом [6]. Зокрема показники депресії збільшуються на 39%, тоді як тривожність і тривожні розлади – майже на 44%. Водночас кількість і ступінь вираження симптомів залежать від часу тривалості впливу стресорів та загроз для особистості [6]. Це

свідчить про те, що стрес війни не лише позначається на здоров'ї та емоційному стані особистості, а охоплює великі та малі соціальні групи, де може відбуватись емоційне зараження та когнітивний вплив на людину в процесі соціальної взаємодії. Про це ж свідчать результати дослідження емоційного стану студентів під час війни, проведене Н.Савелюк [4], яка показала, що серед ознак стресу у студентів переважають інтелектуальні ознаки, що виявляються в негативних думках, порушеннях уваги та пам'яті, зниженні продуктивності діяльності, звуженні когнітивної сфери тощо [4]. Чинниками інтелектуальних труднощів під час стресу війни можуть бути здебільшого перегляд новин, соцмереж, комунікація в групах, перегляд відео наслідків ворожих атак тощо. Таке когнітивно-емоційне перевантаження лише посилює стрес та його негативні наслідки, призводячи до ПТСР та інших більш серйозних розладів.

Так ізраїльські вчені Amsalem D. at al. [5], провівши дослідження з цивільним населенням у зоні поблизу бойових дій, на вибірці понад 1000 осіб показали, що особи, які проживали ближче до зони військового конфлікту, мали значно вищі показники симптомів тривоги, ПТСР, а також гірші показники фізичного здоров'я у порівнянні з особами, які не перебували під загрозою для життя [5]. Це свідчить про небезпеку переживання особистістю стресу війни та його негативний вплив на її здоров'я.

Під негативними переживаннями ми розуміємо, з одного боку цілий спектр психоемоційних реакцій, що включає тривогу, страх, депресивні прояви, відчуття безсилля, вину, зневіру, гнів, а також наслідки у формі посттравматичного стресового розладу (ПТСР), депресивних та тривожних розладів. З іншого боку під негативними переживаннями можна розуміти непродуктивне переживання [2], що перешкоджає процесу усвідомлення і вираження своїх емоцій та досвіду внаслідок сильного стресу. Чинниками негативних переживань можуть будь-які події чи ситуації, проте війна є для кожного очевидця однією з найбільш значущих життєвих подій [2], що породжує максимальний стрес, навіть якщо сама людина цього не усвідомлює.

До чинників стресу війни можна віднести *об'єктивні* та *суб'єктивні* чинники (рис.1), зокрема до об'єктивних належать психофізіологічні та соціальні.

До *психофізіологічних* можуть належати тип нервової системи, гормональні реакції внаслідок стресової ситуації, вегетативна регуляція, взаємодія кори та підкоркових структур головного мозку, функціональний стан організму тощо.

Соціальні чинники включають в себе міжособистісну взаємодію, відносини в малих і великих соціальних групах, наявність / відсутність конфліктів, соціальної підтримки референтної групи тощо.

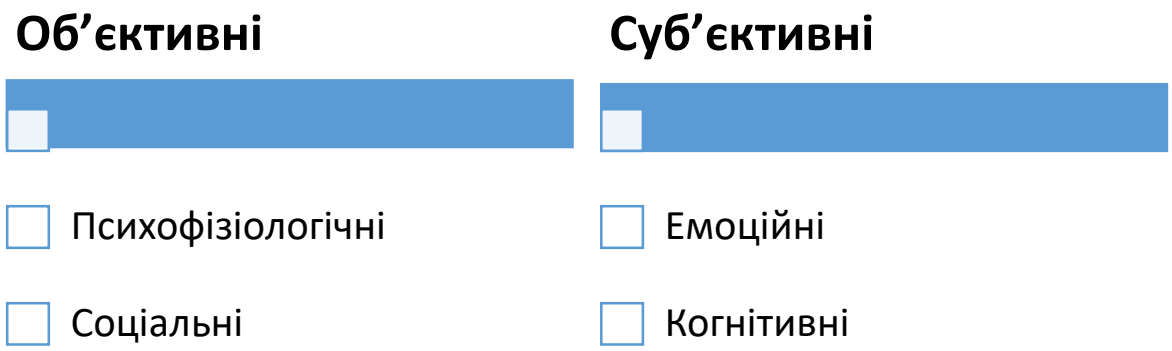


Рис. 1. Чинники стресу війни

Як бачимо з рисунку 1, до суб'єктивних чинників належать емоційні та когнітивні. Серед *емоційних* насамперед комплекс негативних емоцій, які відчуває людина. Переважно це тривога, страх, відчай, гнів, почуття провини тощо. Емоційні стани, такі як фрустрація, агресія, емоційна напруга; емоційні розлади різного характеру, внутрішньоособистісні суперечності та конфлікти тощо.

Когнітивні чинники стресу війни, на наш погляд, займають одне з провідних місць, оскільки передбачають взаємодію з інформацією різного характеру, переважно перевірку та аналіз новин та інформаційних ресурсів. До когнітивних чинників ми віднесли сприйняття та оцінку ситуації, невизначеність і нерозуміння подальших дій та кроків, відсутність чіткого прогнозу. Крім цього важливе значення в сучасному світі має перевантаження інформацією та когнітивна втома. Негативні думки та очікування можуть посилювати і так значний стрес війни або створюють умови для його виникнення.

Таким чином можемо зробити висновок, що стрес війни є комплексним і тривалим психічним станом, який формується під впливом постійної загрози життю, нестабільності та втрати базового відчуття безпеки. Він виходить за межі адаптивного стресу та набуває деструктивного характеру, стаючи одним із ключових чинників негативних переживань особистості як у військових, так і у цивільного населення.

Вплив воєнного стресу суттєво погіршує психічне та фізичне здоров'я, сприяє зростанню рівня тривожності, депресії, розвитку посттравматичного стресового розладу та інших психоемоційних порушень. Інтенсивність цих

проявів залежить від тривалості дії стресових факторів і ступеня наближеності до зони бойових дій. Негативні переживання в умовах війни проявляються як у формі емоційних реакцій (страх, тривога, гнів, відчай), так і у вигляді когнітивних порушень (негативні думки, зниження концентрації, інформаційне перевантаження), що значно знижує ефективність діяльності та якість життя особистості.

Важливу роль у формуванні та перебігу стресу війни відіграють як об'єктивні (психофізіологічні та соціальні), так і суб'єктивні (емоційні та когнітивні) чинники. Особливо значущими є когнітивні чинники, пов'язані з обробкою людиною великого обсягу інформації та невизначеністю майбутнього, що посилює загальний рівень стресу.

Отже, стрес війни має системний характер і потребує комплексного підходу до його подолання, зокрема через психологічну підтримку, розвиток навичок емоційної регуляції та зменшення інформаційного перевантаження. Перспективи подальших досліджень полягають у пошуку ефективних методів профілактики та корекції негативних наслідків стресу війни.

Література

1. Бялонович С. Теоретико-методологічні засади дослідження щоденного воєнного стресу та створення «Української шкали щоденних стресорів війни». *Вісник Львівського університету*. Серія психологічні науки. 2024. Випуск 19. С. 3–10

2. Кресан О. Д. Психологічні аспекти переживання життєвих подій учасниками АТО / О. Д. Кресан. *Технології розвитку інтелекту* : електрон. наук. фахове вид. / Лаб. нових інформ. технологій Ін-ту психології імені Г.С.Костюка НАПН України. 2016. Том 2, № 3 (14). URL: https://psytir.org.ua/index.php/technology_intellect_develop/article/view/262

3. Кресан Ольга. Психологічні особливості реагування особистості на стрес війни. *Проблеми психології діяльності в особливих умовах*: Матеріали І Всеукр. наук.-практ. конф., м. Черкаси, 18 квітня 2023 р. Черкаси: видавець Третяков О. М., 2023. С. 192-194. URL: https://nuczu.edu.ua/images/topmenu/science/konferentsii/2023/Problemy_psihologii_diyalnosty.pdf#page=193

4. Савелюк Н. Переживання стресу в умовах війни: досвід українського студентства. *Психологія: реальність і перспективи*. Збірник наукових праць РДГУ. Випуск 18, 2022. С. 141-152.

5. Amsalem, D. at al. (2025) The effects of war-related experiences on mental health symptoms of individuals living in conflict zones: a longitudinal study. *Sci Rep*. 2025. Jan. 6;15(1):889. Doi: 10.1038/s41598-024-84410-3. URL: https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC11704351/
6. Chatterjee, A. at al. (2024) Chronicles of Conflict: A Psychological Overview of the Impacts of War. *OxGournal*. 2024, April. URL: https://www.oxjournal.org/chronicles-of-conflict-a-psychological-overview-of-the-impacts-of-war/

Крутій Л. Д.

Здобувачка І курсу другого (магістерського) рівня вищої освіти, спеціальність «Психологія», факультет педагогіки, психології, соціальної роботи та мистецтв Ніжинського державного університету імені Миколи Гоголя, м. Ніжин, Україна

Науковий керівник – канд. психол. наук, доцент кафедри загальної та практичної психології Ніжинського державного університету імені Миколи Гоголя **Пісоцький О. П.**

СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНІ ЧИННИКИ КРИЗИ СЕРЕДНЬОГО ВІКУ ЖІНОК

Криза середнього віку в жінок постає як складний багатовимірний феномен, що знаменує собою радикальний перегляд життєвих смислів та ціннісних орієнтацій. Цей період не є суто біологічно зумовленим, оскільки вирішальну роль у його перебігу відіграють специфічні соціально-психологічні чинники. Трансформація ідентичності в цей час безпосередньо пов'язана з потребою подолання суперечностей між накопиченим досвідом та новими очікуваннями суспільства. Жіноча криза часто набуває форми глибокої рефлексії щодо нереалізованих можливостей у професійній та приватній сферах. У контексті особистісного розвитку цей етап виступає як необхідна умова для переходу до стадії зрілої суб'єктності. Саме через кризове осмислення власного шляху відбувається кристалізація нових психологічних ресурсів, необхідних для подальшого самоздійснення [9, с. 15]. Таким чином, криза стає рушійною силою, що стимулює жінку до виходу за межі звичних соціальних сценаріїв.

Важливим чинником, що поглиблює кризові явища, є зміна сімейних ролей та ситуація спорожнілого гнізда, яка вимагає переосмислення материнства.

Зменшення потреби в інтенсивному піклуванні про дітей актуалізує проблему пошуку нових смислів існування поза межами родинного кола. Для багатьох жінок це стає імпульсом до професійної реорієнтації або пошуку нових інтелектуальних інтересів, що збагачують їхній розвиток. Соціальні очікування щодо збереження молодості та привабливості створюють додатковий психологічний тиск, провокуючи тривогу за власну соціальну цінність. Успішне подолання цих викликів можливе за умови перетворення зовнішніх стандартів на внутрішні критерії самооцінки. Особистісний розвиток у цей період проявляється в здатності жінки прийняти свої вікові зміни як ознаку мудрості та досвіду. Відмова від ідеалізованого Я дозволяє досягти справжньої автентичності, яка є ознакою зрілої особистості [3, с. 51].

Соціально-економічний статус та професійна затребуваність виступають вагомими ресурсами, які визначають інтенсивність проходження кризи середнього віку. Жінки, які досягли певного рівня автономії, легше переносять екзистенційні сумніви завдяки наявності стійких зовнішніх опор. Проте професійна самореалізація може стати джерелом кризи, якщо вона не приносить очікуваного емоційного задоволення. У таких випадках особистісний розвиток потребує зміни вектора активності з зовнішніх досягнень на внутрішню гармонізацію. Рефлексія професійного шляху дозволяє жінці відмовитися від нав'язаних стереотипів успіху на користь індивідуального покликання. Зрілість проявляється в умінні балансувати між кар'єрними амбіціями та потребою в емоційній близькості. Таким чином, криза середнього віку стимулює інтеграцію різних аспектів Я в єдину життєву стратегію [8, с. 257].

Гендерні стереотипи, що панують у суспільстві, суттєво обмежують адаптаційні можливості жінок у період вікової трансформації. Упередження щодо жіночої продуктивності після сорока років створюють бар'єри для розвитку в нових видах діяльності. Подолання цих соціальних фільтрів вимагає від особистості високого рівня внутрішньої стійкості та готовності до ризику. Розвиток суб'єктності в цей час полягає у здатності жінки протистояти віковому ейджизму через зміцнення власної ідентичності. Внутрішня свобода стає тим ресурсом, який дозволяє ігнорувати деструктивні соціальні міфи про старіння. Активна життєва позиція сприяє тому, що криза сприймається не як фінал, а як точка біфуркації для нового злету. Отже, соціальний контекст може як ускладнювати, так і стимулювати особистісний розвиток через механізми психологічного опору [1, с. 5].

Емоційна сфера жінки в період кризи зазнає значних навантажень, що виявляється в амбівалентності почуттів та підвищеній дратівливості. Усвідомлення скінченності часу стає потужним екзистенційним викликом, який вимагає перегляду життєвих пріоритетів. Розвиток емоційного інтелекту дозволяє жінці конструктивно працювати з почуттям жалю за минулим та тривогою перед майбутнім. Прийняття своєї вразливості стає джерелом нової сили, яка базується на самоспівчутті та розумінні власних меж. Особистісний розвиток у цей період неможливий без глибокої опрацювання тілесних відчуттів та прийняття фізичних трансформацій. Гармонізація внутрішнього стану сприяє відновленню цілісності життєвого наративу, де кожен етап має свій сенс. Емоційна зрілість дозволяє жінці перейти від стратегії виживання до стратегії повноцінного життя [7, с. 205].

Вплив партнерських стосунків на перебіг кризи середнього віку жінок часто має вирішальне значення для їхньої психологічної стабільності. Криза в шлюбі може виступити як детонатор особистісної кризи, оголюючи проблеми, що роками ігнорувалися заради стабільності. Водночас підтримка партнера та готовність до спільного розвитку можуть стати тим середовищем, де жінка відчуває безпеку для експериментів. Особистісний розвиток потребує перегляду моделі стосунків з жертовності на рівноправне партнерство та взаємозбагачення. Потреба в самостійності часто спонукає жінок до пошуку власного простору, який раніше був цілком заповнений інтересами сім'ї. Зрілі стосунки дозволяють жінці залишатися автономною особистістю, не втрачаючи при цьому емоційного зв'язку. Вихід із кризи через діалог з близькими веде до якісного оновлення соціального оточення [2, с. 63].

Духовний розвиток особистості в середньому віці набуває форми пошуку трансцендентних смислів, що виходять за межі повсякденних турбот. Жінки частіше починають звертатися до практик самопізнання, мистецтва або релігії для знаходження внутрішнього спокою. Це прагнення до духовності є реакцією на відчуття порожнечі, що іноді супроводжує соціальний успіх. Особистісний розвиток через духовність дозволяє знайти нову точку опору, яка не залежить від зовнішніх обставин або оцінок. Усвідомлення власної місії та внеску в життя інших людей знімає гостроту кризи через відчуття причетності до більшого цілого. Життєва мудрість, що формується в цей час, стає фундаментом для передачі досвіду наступним поколінням. Духовна зрілість є вищим проявом подолання кризи через трансценденцію власного Я [6, с. 221].

Інформаційне середовище та медіа-дискурс формують суперечливі образи жінки середнього віку, що впливає на її самосприйняття. Культ успіху та ідеальної зовнішності змушує жінок порівнювати свій реальний стан з недосяжними медіа-стандартами. Розвиток критичного мислення стає необхідною умовою для деконструкції цих шкідливих соціальних впливів. Особистісна автономія виявляється в здатності жінки формувати власну думку про свою цінність незалежно від трендів. Відмова від порівняння себе з іншими є важливим етапом на шляху до особистісного зростання. Внутрішня референція дозволяє зосередитися на власних потребах та автентичних бажаннях, що ігнорувалися раніше. Таким чином, медіа-гігієна стає складовою частиною стратегії подолання вікової кризи [4, с. 103].

Проблема кризи середнього віку жінок також має виразний когнітивний аспект, пов'язаний зі зміною стилю мислення. Відбувається перехід від формально-логічних операцій до рефлексії, яка враховує багатозначність життєвих ситуацій. Особистісний розвиток стимулює здатність бачити суперечності як ресурс для інтеграції, а не як перешкоду. Жінка починає краще усвідомлювати мотиви своєї поведінки та приховані сценарії, що керували її життям. Когнітивна гнучкість дозволяє перебудувати життєві установки, які стали неактуальними в нових умовах. Навмисне навчання та інтелектуальна активність у середньому віці є найкращою профілактикою психологічної деградації. Усвідомлене керування власними думками веде до якісної зміни сприйняття життєвої ситуації [5, с. 221].

Соціальна підтримка та участь у жіночих спільнотах стають важливими зовнішніми чинниками, що пом'якшують перебіг кризи. Можливість розділити свій досвід з іншими жінками, які переживають схожі процеси, знижує відчуття ізоляції та унікальності власних страждань. Групова динаміка сприяє валідації почуттів та пошуку колективних рішень для типових вікових проблем. Особистісний розвиток у групі відбувається через віддзеркалення та обмін успішними моделями адаптації. Усвідомлення спільності долі з іншими допомагає жінці вийти з полону егоцентричних переживань. Активна соціальна позиція та волонтерство можуть стати новими формами самореалізації, що долають кризову апатію. Взаємодопомога зміцнює віру в людську солідарність та надає життю нових соціальних смислів [10, с. 139].

Підсумовуючи, слід зазначити, що криза середнього віку в жінок є не лише викликом, а й унікальним шансом для особистісного оновлення. Взаємодія

соціальних обмежень та психологічних ресурсів визначає індивідуальну траєкторію виходу з цього складного періоду. Успішний розвиток особистості в цей час полягає в інтеграції минулого досвіду, прийнятті теперішнього та сміливому проектуванні майбутнього [11]. Жінка, яка свідомо проходить крізь кризу, набуває рис зрілої суб'єктності та життєвої стійкості. Самосвідомість стає тим інструментом, що перетворює соціальні чинники з перешкод на можливості для росту. Подальший життєвий шлях після кризи відкриває нові горизонти творчості та справжньої жіночої сили.

Література

1. Блінов О. А. Психологія життєвої кризи особистості : навч. посіб. Київ : Талком, 2020. 256 с.
2. Грисенко Н. В. Соціально-психологічні особливості переживання кризи середнього віку сучасними жінками. *Психологічний часопис.* 2019. Вип. 5, № 8. С. 62–75.
3. Зливков В. Л. Психологія особистості в умовах кризового суспільства. Київ: Каравела, 2016. 240 с.
4. Коновалова Т. Ю. Самоактуалізація жінки в професійній сфері як чинник подолання вікових криз. *Вісник Харківського національного педагогічного університету імені Г. С. Сковороди. Психологія.* 2020. Вип. 63. С. 102–116.
5. Максименко С. Д. Психологія особистості. Київ: Видавництво ТОВ «КММ», 2015. 240 с.
6. Москалець В. П. Психологія релігійності та духовності. Київ: Академвидав, 2019. 256 с.
7. Павелків В. Р. Психологія становлення суб'єктивності особистості. Рівне: О. Зень, 2018. 292 с.
8. Савчин М. В. Методологія психології. Івано-Франківськ: Місто НВ, 2017. 432 с.
9. Титаренко Т. М. Психологічне здоров'я особистості: засоби самодопомоги в умовах тривалої травматизації. Київ: Крокус, 2018. 160 с.
10. Чухрій І. В. Соціально-психологічні ресурси самоздійснення жінки в дорослому віці. *Габітус.* 2021. Вип. 23. С. 138–143. URL: http://habitus.od.ua/journals/2021/23-2021/24.pdf (дата звернення: 25.04.2026).
11. Шепельова М. В. Кризові стани особистості: теорія і практика. Київ: *Технології розвитку інтелекту.* 2017. Т. 2. (№ 6). URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/tri_2017_2_6_11 (дата звернення: 25.04.2026).

Кривошеєва А.О.

Здобувачка І курсу другого (магістерського) рівня вищої освіти, спеціальність «Психологія», факультет педагогіки, психології, соціальної роботи та мистецтв Ніжинського державного університету імені Миколи Гоголя, м.Ніжин, Україна

Науковий керівник – канд. психол. наук, доцент кафедри загальної та практичної психології Ніжинського державного університету імені Миколи Гоголя **Гетьман Т.О.**

ВПЛИВ ІНТЕНСИВНОСТІ КОРИСТУВАННЯ ІНТЕРНЕТОМ НА РІВЕНЬ ТРИВОЖНОСТІ У ДОРОСЛОМУ ВІЦІ

Тривозі і її впливу на життя людини зараз приділяють багато уваги. Публікуються книги які розкривають це питання, проводяться тренінги для зниження тривожності.

Проте, цей психологічний феномен першим почав досліджувати ще З. Фройд у 1926 році в своїй монографії «Гальмування, симптоми, тривога», охарактеризувавши цей стан як емоційний, що включає в себе переживання очікування і невизначеності, відчуття безпорадності [2; 107].

Володимир Станчишин у своїй книзі «Стіни в моїй голові. Жити з тривожністю і депресією» розкриває поняття тривоги, як стан, у якому ми за щось хвилюємося, переживаємо, турбуємося [3; 16].

Тривога має велике значення в житті людини. Вона покликана захищати її від небезпеки та мобілізувати внутрішні ресурси. Завдяки тривозі ми переживаємо у небезпечних ситуаціях, намагаємося їх уникнути або подолати.

Але коли її рівень високий і людина не може з ним справитися, або відчуття тривоги не зникає навіть за відсутності будь-яких реальних і об’єктивних причин, це заважає їй жити.

Надмірна тривожність замість того, щоб сприяти ефективній адаптації, зазвичай призводить до уникнення ситуацій, що викликають занепокоєння, тим самим обмежуючи життєвий досвід і можливості особистості [4; 179].

До психологічних проявів тривоги належать: відчуття занепокоєння, напруги, страху, дратівливості, збудження; втрату контролю над своїми діями; нездатність зосередитися та розслабитися; відчуття приреченості, безнадії та

втрати інтересу до речей, які раніше приносили задоволення; зниження самооцінки; уникання стосунків і соціальної взаємодії та ін [1;18].

У всіх різний рівень тривожності. Схильність до тривого є генетично зумовленою. Деякі люди хвилюються мало тому, що їхня нервова система складається з трохи товстіших волокон. Це зумовлює те, що по такому волокну імпульс іде довше і така людина спокійніша. Інші мають дуже чутливу нервову систему тому, що її волокна тонші і у такої особи реакція на подразник дуже швидка. Система реагування в їхньому мозку теж чутливіша [3; 17].

Окрім фізіологічних чинників, які є вродженими, існують інші фактори впливу на рівень тривоги особистості. До них відносяться психологічні та соціальні причини, як травмуючі події, хронічний стрес, життєві зміни, соціальна ізоляція, виснаження та втома. Деякі з цих чинників можуть бути спровоковані надмірним користуванням інтернетом.

Сучасне життя дорослої людини майже не можливо уявити без всесвітньої паутини. Інтернет використовують для роботи, навчання, спілкування, пошуку інформації, розваг та «відпочинку». Звісно, це дає багато нових можливостей, покращує і полегшує життя людей. Проте є і інша сторона. Неконтрольоване надмірне користування інтернето (цифрова залежність, інтернет залежність) провокує тривожність через кілька конкретних факторів, які перевантажують психіку і підвищують рівень тривоги:

1. Постійне читання негативних новин створює ілюзію безперервної небезпеки. Мозок переходить у режим «виживання», виділяючи кортизол, що тримає рівень тривоги стабільно високим.

2. FOMO (Страх щось пропустити) - це тривожний стан, коли людина боїться випасти з інформаційного потоку або пропустити важливу подію, яку обговорюють інші. Це провокує постійно перевіряти повідомлення, переглядати соціальні мережі, що виснажує нервову систему.

3. Порівняння себе з іншими в соціальних мережах. Де ми постійно порівнюємо своє реальне життя з ідеально відфільтрованим чужим, що викликає соціальну тривожність

4. Фізіологічне виснаження через брак сну, яке спричиняє синє світло екранів порушуючи синтез мелатоніну та перевантаження уваги через багатозадачність в інтернеті.

5. Когнітивна перевтома через інформаційний шум, що не дає мозку «опрацювати» емоції. Коли замість відпочинку людина кожну вільну хвилину

переглядає контент в інтернеті, через що невирішені внутрішні конфлікти трансформуються у фонову тривогу.

Звісно, в сучасному житті дорослій людині доводиться багато користуватися інтернетом, це вже стало необхідністю, але важливо усвідомлювати наслідки для здоров'я і свідомо обмежувати час в онлайні.

Література

1. Власенко О., Кущенко І., Мітіна С. Вплив тривоги, тривожності та тривожних розладів на планування консультування: психологічний і соматичний аспект. *Ментальне здоров'я*, 2025. №3. С. 17 – 21.

2. Галієва О.М. Теоретичний аналіз поняття «Тривожність». *Теорія і практика сучасної психології,* 2018. №6. С. 107 – 110.

3. Станчишин В. Стіни в моїй голові. Жити з тривожністю і депресією. Видання 2-ге, виправлене. К.: 2024. 206 С.

4. Стеценко А.І., Стабровська О.В., Теоретично-методичні засади психологічних особливостей дослідження тривожності у дорослих. *Психологія особистості,* 2024. Випуск 64 С. 177 – 180.

Кугенко О. І.

Здобувач ІІ курсу другого (магістерського) рівня вищої освіти, спеціальність «Психологія», факультет педагогіки, психології, соціальної роботи та мистецтв Ніжинського державного університету імені Миколи Гоголя, м. Ніжин, Україна

Науковий керівник – канд. психол. наук, доцент кафедри загальної та практичної психології Ніжинського державного університету імені Миколи Гоголя **Тимошенко О. А.**

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ПІДЛІТКОВОГО ВІКУ ЯК ПЕРІОДУ АКТИВІЗАЦІЇ АГРЕСИВНИХ ТЕНДЕНЦІЙ

Психологічні особливості підліткового віку визначаються складністю фізичного, емоційного та соціального розвитку. На думку Н.М. Токаревої та А.В. Шамне, підлітковий період характеризується інтенсивним формуванням особистості, пошуком самостійності та соціальної ідентичності, що супроводжується підвищеною емоційною лабільністю та схильністю до агресивних проявів [4].

Підлітки у цей період часто демонструють імпульсивність, конфліктність та зростання протестних тенденцій, що обумовлено як гормональними змінами, так і соціально-психологічними факторами. Агресивні імпульси у підлітків можуть проявлятися як у міжособистісних конфліктах, так і у відношенні до себе, що впливає на розвиток девіантної поведінки.

К. А. Кацан зазначає, що серед молоді підвищена схильність до ризикованої та агресивної поведінки є наслідком нерозвинених навичок самоконтролю та емоційної регуляції. Підлітки, які не отримують достатньої соціальної підтримки та досвіду конструктивного вирішення конфліктів, частіше проявляють деструктивні моделі поведінки [3].

Психоемоційне здоров'я підлітка відіграє ключову роль у формуванні соціально адаптивної поведінки. Недостатній розвиток навичок саморегуляції та слабка здатність до управління агресивними імпульсами збільшують ризик виникнення конфліктів у соціальному середовищі.

Дослідження показують, що активізація агресивних тенденцій у підлітковому віці часто зумовлена поєднанням біологічних, психологічних та соціальних чинників. Розуміння цих закономірностей дозволяє розробляти ефективні корекційні програми, спрямовані на попередження девіантної поведінки та розвиток конструктивних моделей соціальної взаємодії.

Підлітковий вік є періодом активного формування особистості, коли спостерігається значне підвищення чутливості до зовнішніх впливів та внутрішніх психічних процесів. Саме у цьому віці проявляються інтенсивні емоційні реакції, включно з агресивними тенденціями, які виступають як механізм адаптації до соціальних та психологічних викликів Токарева Н.М., Шамне А.В. [1]. На думку М. Боротюк та А. Кульчицька, агресія у підлітків є не лише вираженням конфліктності, але й відображенням незрілості емоційної регуляції та потреби в самоствердженні [1]. Соціальне середовище та взаємодія з однолітками формують специфічні моделі поведінки, які можуть бути конструктивними або девіантними залежно від наявності підтримки та контролю з боку дорослих.

Агресія розглядається як складне психічне явище, що включає когнітивний, емоційний та поведінковий компоненти. Агресія виступає як реакція на фрустрацію та загрозу самоповаги, а її прояви можуть варіювати від пасивних форм до активних деструктивних дій. Дослідження підкреслюють, що активізація агресивності у підлітків тісно пов'язана з психофізіологічними

змінами, характерними для цього вікового періоду, включно зі зростанням рівня гормональної активності та емоційної лабільності [3].

Форми агресії поділяються на прямі та непрямі, вербальні та фізичні, інструментальні та ворожі. На думку О.Ю. Дроздова, прямі форми агресії проявляються у відкритих конфліктах, тоді як непрямі – у маніпуляціях, психологічному тиску або соціальному виключенні [2]. Вербальні форми агресії є особливо поширеними серед підлітків через недостатньо сформовані навички контролю емоцій і потребу у соціальному самоствердженні.

Соціально-психологічні фактори також відіграють важливу роль у формуванні агресивних тенденцій. Вплив сімейного середовища, соціальної підтримки та стилю виховання на рівень агресивної поведінки. Підлітки, які виховуються у середовищі, де прояви агресії толеруються або заохочуються, демонструють більш виражені деструктивні тенденції. К.А. Кацан додає, що негативні соціальні моделі, включно з тиском однолітків та булінгом, підсилюють схильність до агресії та девіантної поведінки [3].

Підлітковий вік характеризується високою емоційною чутливістю та підвищеною реактивністю на зовнішні стимули, що значною мірою визначає прояви агресії у цей період. Агресивна поведінка підлітків може виступати як спосіб вираження незадоволених потреб, емоційної напруги або фрустрації, спричиненої складними соціальними умовами.

Соціальні умови, в яких перебуває підліток, формують специфічні моделі агресивної поведінки. Стресові фактори, включно з навчальними навантаженнями та воєнним станом, значно підсилюють прояви агресії, але регулярна фізична активність може виступати ефективним регулятором емоційного стану.

Таким чином, аналіз наукових джерел свідчить, що агресивна поведінка підлітків є багатовимірним феноменом, який формується під впливом біологічних, психологічних та соціальних чинників. Сучасні дослідження підкреслюють важливість комплексного підходу до діагностики, профілактики та корекції агресивних проявів, що включає розвиток фізичної активності, навчання самоконтролю, соціальної підтримки та психоедукації.

Література

1.Боротюк М., Кульчицька А. Психологічні особливості розвитку особистості сучасного підлітка: теоретичний аналіз проблеми. Особистість і суспільство: методологія та практика сучасної психології: матеріали XI Міжнар. наук.-практ. інтернет-конф. Луцьк : ФОП Мажула Ю. М., 2024. С. 30-32

2.Дроздов О.Ю. Агресіологія як міждисциплінарна галузь наукових досліджень. Соціальна психологія. 2016. № 1. С. 56-59.
3.Кацан К. А.. Девіантна поведінка в молодіжному середовищі сучасної України. Національний авіаційний університет. 2022. с. 74
4.Токарева Н. М., Шамне А. В. Основи вікової психології : навч.-метод. посіб. Кривий Ріг : Тов ВНП «Інтерсервіс», 2013. 283 с.

Куцик А.В.

Здобувач І курсу другого (магістерського) рівня вищої освіти, спеціальність «Психологія», факультет педагогіки, психології, соціальної роботи та мистецтв Ніжинського державного університету імені Миколи Гоголя, м. Ніжин, Україна

Науковий керівник – канд. психол. наук, доцент кафедри загальної та практичної психології Ніжинського державного університету імені Миколи Гоголя **Кошова І.В.**

ЕМОЦІЙНА ДИСРЕГУЛЯЦІЯ ЯК ЧИННИК ДЕСТРУКТИВНОЇ ФІНАНСОВОЇ ПОВЕДІНКИ: ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНИЙ АНАЛІЗ

Проблема деструктивної фінансової поведінки традиційно розглядалася у межах економічних моделей раціонального вибору. Проте сучасні дослідження у сфері поведінкової економіки та клінічної психології переконливо свідчать: реальні фінансові рішення значною мірою детерміновані психологічними чинниками – зокрема здатністю особистості регулювати власні емоційні стани. Особливої гостроти ця проблема набуває в умовах хронічного стресу, зумовленого воєнним станом, коли ресурси саморегуляції системно виснажуються, а фінансова поведінка може ставати дезадаптивним засобом подолання психологічного дискомфорту.

Теоретико-методологічну основу дослідження становлять процесуальна модель емоційної регуляції Дж. Гросса та багатовимірна модель емоційної дисрегуляції К. Гратца і Л. Роемера, реалізована у шкалі труднощів емоційної регуляції (DERS) [3]. Шкала містить шість компонентів: неприйняття емоційних реакцій, труднощі з цілеспрямованою поведінкою, контролем імпульсів, емоційним

усвідомленням, доступом до стратегій регуляції та емоційною чіткістю. Психометрична надійність україномовної версії DERS підтверджена у працях Л. В. Сак та З. В. Федотової [2]. Медіатором між емоційною дисрегуляцією та фінансовою поведінкою виступає самоконтроль, який у «силовій моделі» Р. Баумайстера розглядається як обмежений психологічний ресурс, виснаження якого підвищує ризик імпульсивних рішень [4]. Емоційна дисрегуляція як трансдіагностичний чинник пов'язана з широким спектром дезадаптивних патернів поведінки [5], у тому числі – з фінансовою поведінкою як формою дезадаптивного копінгу [6].

На основі аналізу наукової літератури сформульовано гіпотетичні припущення щодо зв'язків між окремими компонентами емоційної дисрегуляції та формами деструктивної фінансової поведінки, які підлягають подальшій емпіричній перевірці.

Передбачається, що труднощі з контролем імпульсів можуть бути пов'язані з імпульсивним споживанням через нездатність стримати поведінкову реакцію в момент афекту та зниження порогу імпульсивної дії. Обмежений доступ до стратегій регуляції емоцій, що проявляється у дефіциті адаптивних копінг-стратегій, може сприяти як компульсивному споживанню, так і гемблінгу – оскільки купівля або гра стають єдиним доступним способом зниження дистресу. Відсутність емоційного усвідомлення може зумовлювати автоматизований характер фінансової поведінки, коли емоційні тригери залишаються неідентифікованими, – що пов'язується з компульсивним споживанням та фінансовим уникненням. Неприйняття власних емоційних реакцій, що виражається в уникненні контакту з негативним афектом, гіпотетично пов'язане з фінансовим уникненням як способом уникнення фінансової реальності як джерела дискомфорту. Труднощі з цілеспрямованою поведінкою в умовах дистресу – нездатність утримувати довгострокову перспективу та пріоритизація миттєвого полегшення – передбачаються як чинник деструктивної кредитної поведінки. Відсутність емоційної чіткості, що виражається у невизначеності природи власних переживань, може сприяти компенсаторним витратам або участі в азартних іграх як непрямому способу реагування на невизначений емоційний стан.

Сформульовані вище гіпотези визначають структуру майбутнього емпіричного дослідження, метою якого є перевірка припущень щодо зв'язків між конкретними компонентами DERS та схильністю до відповідних форм деструктивної фінансової поведінки. Дизайн дослідження передбачає застосування DERS в адаптації Л. В. Сак та З. В. Федотової [2] як основного діагностичного

інструменту, а також Інвентарю деструктивної фінансової поведінки Клонца (Klontz Money Behavior Inventory) [11] – опитувальника, що вимірює вісім форм деструктивної фінансової поведінки, зокрема компульсивне купування, патологічний гемблінг, фінансове уникнення та фінансову залежність. Для аналізу даних планується застосування кореляційного та регресійного аналізу. Очікується, що окремі компоненти DERS матимуть специфічні, а не уніформні зв'язки з різними формами деструктивної фінансової поведінки, що дозволить перейти від загального конструкту «емоційна дисрегуляція» до диференційованого психодіагностичного профілю.

Таким чином, емоційна дисрегуляція може розглядатися як системний психологічний механізм, що детермінує деструктивну фінансову поведінку в її різноманітних проявах. Розроблена концептуальна модель зв'язків між компонентами DERS та формами деструктивної фінансової поведінки створює теоретичне підґрунтя для подальшого емпіричного дослідження та розроблення диференційованих підходів до психологічної допомоги особам із фінансово деструктивними патернами поведінки.

Література

1. Коваленко, І. Е. (2025). Фінансова тривожність як аспект дослідження економічної психології. *Імідж сучасного педагога,* 5(224), 98–102.

2. Сак, Л. В., Федотова, З. В. (2023). Крос-культурна адаптація та валідизація україномовної версії шкали труднощів емоційної регуляції DERS. *Психіатрія, неврологія та медична психологія,* 21, 38–45.

3. Gratz, K. L., & Roemer, L. (2004). Multidimensional assessment of emotion regulation and dysregulation. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment,* 26(1), 41–54.

4. Baumeister, R. F., Vohs, K. D., & Tice, D. M. (2007). The strength model of self-control. *Current Directions in Psychological Science,* 16(6), 351–355.

5. Aldao, A., Nolen-Hoeksema, S., & Schweizer, S. (2010). Emotion-regulation strategies across psychopathology: A meta-analytic review. *Clinical Psychology Review,* 30(2), 217–237.

6. Селезньова, В. М. (2025). Психоемоційні аспекти процесу ухвалення споживчих рішень. *Економіка та суспільство*, 72.

7. Rook, D. W., & Fisher, R. J. (1995). Normative influences on impulsive buying behavior. *Journal of Consumer Research,* 22(3), 305–313.

8. Vohs, K. D., & Faber, R. J. (2007). Spent resources: Self-regulatory resource availability affects impulse buying. *Journal of Consumer Research,* 33(4), 537–547.

9. Black, D. W. (2007). A review of compulsive buying disorder. *World Psychiatry,* 6(1), 14–18.
10. Shapiro, G. K., & Burchell, B. J. (2012). Measuring financial anxiety. *Journal of Neuroscience, Psychology, and Economics,* 5(2), 92–103.
11. Klontz, B. T., Britt, S. L., Archuleta, K. L., & Klontz, T. (2012). Disordered money behaviors: Development of the Klontz Money Behavior Inventory. *Journal of Financial Therapy,* 3(1), 17–42.
12. American Psychiatric Association. (2013). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders* (5th ed.). American Psychiatric Publishing.
13. Williams, A. D., & Grisham, J. R. (2012). Impulsivity, emotion regulation, and mindful attentional focus in compulsive buying. *Cognitive Therapy and Research,* 36(5), 451–457.

Кучеренко І. А.

Здобувач І курсу другого (магістерського) рівня вищої освіти, спеціальність «Психологія», факультет педагогіки, психології, соціальної роботи та мистецтв Ніжинського державного університету імені Миколи Гоголя, м. Ніжин, Україна

Науковий керівник – канд. психол. наук, доцент кафедри загальної та практичної психології Ніжинського державного університету імені Миколи Гоголя **Тимошенко О.А.**

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ МОЛОДІ З ВИСОКИМ РІВНЕМ ТРИВОЖНОСТІ

Повномасштабне воєнне вторгнення та пов'язана з ним тривала соціальна нестабільність поставили українську молодь у принципово нові умови існування. Хронічний стрес, невизначеність майбутнього та щоденна загроза безпеці трансформують звичні механізми психологічного реагування - і особливо гостро це відчувається у студентському середовищі, де молоді люди водночас вирішують завдання особистісного дозрівання, академічної адаптації та психологічного виживання. Тривожність у цьому контексті постає не лише як симптом, але й як чинник, що безпосередньо деформує набір копінгових стратегій. Наукова увага до їхнього взаємозв'язку у вітчизняній психології залишається недостатньою, що й визначає наукову проблему цієї роботи.

Копінг-стратегії як наукова категорія увійшли до психологічного дискурсу у другій половині XX століття завдяки транзакційній моделі Р. Лазаруса та С. Фолкман, які визначали копінг як постійно змінювані когнітивні та поведінкові зусилля особистості, спрямовані на управління ситуаціями, що перевищують її ресурси. Принципово важливим у цій концепції є те, що копінг розглядається не як стала риса, а як динамічний процес, зумовлений суб'єктивною оцінкою ситуації. Сучасні дослідження розширили це розуміння: поряд із реактивним подоланням дедалі більше уваги приділяється проактивному копінгу - стратегіям попередження стресових ситуацій ще до їхнього виникнення. Д. Замерзляк та А. Федоренко простежують цю еволюцію від класичних теорій до новітніх підходів і наголошують, що проактивний копінг є особливо важливим ресурсом в умовах хронічного стресу [2, с. 22-24].

Тривожність як психологічний феномен є одним із ключових чинників, що визначають якість копінг-поведінки особистості. На відміну від ситуативної тривоги - природної мобілізуючої реакції на конкретну загрозу - особистісна тривожність є стійкою диспозицією, що змушує людину сприймати широкий діапазон ситуацій як потенційно небезпечні. Такий спосіб когнітивної оцінки безпосередньо впливає на вибір копінгу: тривожна особистість схильна переоцінювати вимоги ситуації і недооцінювати власні ресурси, що автоматично звужує доступний набір адаптивних стратегій. Н. Є. Завацька фіксує, що тривале перебування в умовах воєнного стресу не лише підвищує рівень тривожності у студентів, але й поступово виснажує їхні копінгові ресурси, звужуючи поведінкові можливості [1, с. 114-115].

Ресурсоорієнтована модель стресодолання BASIC Ph, розроблена М. Лахадом та його колегами, пропонує ширший погляд на копінг - через шість каналів подолання: віру і цінності (B), емоції (A), соціальні зв'язки (S), уяву (I), когнітивні стратегії (C) та тілесні ресурси (Ph). Ця модель дозволяє виявити не лише домінуючі стратегії, але й дефіцитні ресурси, що є особливо цінним для розуміння специфіки копінгу тривожної молоді. О. Ковальова зі співавторами підтверджують, що кількість студентів із підвищеною тривожністю в Україні після 2022 року суттєво зросла, а дефіцит афективного і соціального каналів є найбільш поширеним наслідком воєнного стресу [3, с. 170-172].

Дослідження Т. Д. Перепелюк та Н. А. Харченко переконливо показують: студенти з переважанням проблемно-орієнтованих стратегій демонструють нижчий рівень тривожності та вищу академічну успішність, тоді як домінування

емоційного копінгу та уникання є надійним маркером дезадаптації [4, с. 110-111]. О. Шевцова встановила, що тривожна молодь тяжіє до пасивних і уникаючих форм реагування навіть у ситуаціях, які потребують активних дій, що утворює замкнений цикл: дезадаптивний копінг посилює тривожність, а тривожність, у свою чергу, закріплює дезадаптивні стратегії [5, с. 1041-1043].

Висновки. Особи з високим рівнем тривожності демонструють збіднений репертуар способів стресодолання, надаючи виражену перевагу емоційно-орієнтованим, пасивним та уникаючим стратегіям над проблемно-орієнтованими. Такий вибір зумовлений специфікою когнітивної оцінки, при якій тривожна особистість схильна переоцінювати складність ситуації та недооцінювати власні ресурси, що призводить до виникнення замкненого циклу: дезадаптивний копінг посилює тривожність, а вона, у свою чергу, закріплює неефективні форми поведінки. Оскільки проактивний копінг та спрямованість на розв'язання проблем корелюють із нижчим рівнем тривожності та вищою академічною успішністю, наукова проблема полягає у необхідності впровадження програм психологічної підтримки для подолання наслідків воєнного стресу та розширення ресурсних можливостей молоді.

Література

1. Завацька Н. Є. Особливості емоційного стану студентів під час війни та стратегії його стабілізації. *Наукові записки НаУОА. Серія «Психологія»*. 2024. № 4. С. 112-118.
2. Замерзляк Д., Федоренко А. Еволюція поняття копінг-стратегій: від класичних теорій до сучасних досліджень. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 12. Психологічні науки.* 2025. Вип. 26 (71). С. 20-32.
3. Ковальова О., Крівова О., Медвідь І., Остополець І. Діагностика і психокорекція тривожності та толерантності до невизначеності у студентів під час воєнного стану в Україні. *Zeszyty Naukowe Wyższej Szkoły Technicznej w Katowicach*. 2024. № 19. С. 167-180.
4. Перепелюк Т. Д., Харченко Н. А. Копінг-стратегії як чинник адаптації студентів під час війни. *Вісник НУОУ*. 2024. № 3 (79). С. 108-114.
5. Шевцова О. Психологічні особливості копінг-стратегій молодих осіб в умовах воєнного стану. *Наукові інновації та передові технології.* 2023. № 13 (27). С. 1039-1048.

Кушнір Наталія
кандидат педагогічних наук, старший викладач кафедри психологічного здоров'я та розвитку особистості Центральноукраїнського державного університету імені Володимира Винниченка, м. Кропивницький, Україна

СОЦІАЛЬНО-ЕМОЦІЙНЕ ТА ЕТИЧНЕ НАВЧАННЯ ЯК ПРОАКТИВНА СТРАТЕГІЯ ПІДТРИМКИ ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я ОСОБИСТОСТІ В УМОВАХ НЕВИЗНАЧЕНОСТІ

У сучасному соціокультурному просторі проблема психічного здоров'я набуває особливої актуальності у зв'язку з динамічністю суспільних змін, зростанням рівня невизначеності та впливом кризових явищ, зокрема воєнних подій. У цих умовах психічне здоров'я особистості дедалі більше визначається не лише стабільністю зовнішніх факторів, але й рівнем сформованості внутрішніх ресурсів, які забезпечують здатність ефективно адаптуватися до змін, долати стресові ситуації та зберігати внутрішню психологічну рівновагу.

Глобальні трансформації, інформаційна перенасиченість, соціальні ризики та тривалі кризові стани формують новий контекст життєдіяльності особистості, в якому традиційні підходи до підтримки психічного здоров'я, орієнтовані переважно на корекцію негативних станів, виявляються недостатніми. Це зумовлює необхідність переорієнтації на проактивні моделі, що передбачають розвиток психологічних ресурсів, здатних забезпечити стійкість і благополуччя в умовах невизначеності.

У цьому контексті особливої значущості набуває соціально-емоційне та етичне навчання (СЕЕН), яке постає як інтегративний підхід до розвитку особистості, що поєднує освітній, психологічний і ціннісний компоненти. СЕЕН спрямоване не лише на формування окремих навичок, а на розвиток цілісної системи компетентностей, які забезпечують гармонійне функціонування особистості в складних життєвих умовах [1].

У сучасній психологічній науці психічне здоров'я дедалі частіше розглядається як відкрита динамічна система, що формується в процесі взаємодії особистості із соціальним середовищем. Воно включає здатність до емоційної саморегуляції, когнітивної гнучкості, соціальної адаптації, а також збереження внутрішньої цілісності та смислової узгодженості життєвого досвіду. Такий

підхід дозволяє розглядати психічне здоров'я не як статичний стан, а як процес, що постійно розвивається під впливом внутрішніх і зовнішніх чинників.

Особливістю психічного здоров'я в умовах невизначеності є його підвищена чутливість до рівня сформованості внутрішніх психологічних ресурсів. До ключових ресурсів належать здатність до усвідомлення власного емоційного досвіду, уміння конструктивно реагувати на стресові ситуації, сформованість системи цінностей і життєвих смислів, наявність підтримувальних соціальних зв'язків, а також готовність до змін і адаптації. Саме ці ресурси забезпечують стійкість особистості, її здатність до відновлення та подальшого розвитку [3;4].

У цьому контексті розвиток соціально-емоційних компетентностей виступає одним із ключових напрямів забезпечення психічного благополуччя. Соціально-емоційне та етичне навчання слід розглядати не лише як освітню технологію, а як концептуально цілісну модель розвитку особистості, що базується на інтеграції афективних, когнітивних і соціальних процесів.

Проактивний характер СЕЕН полягає у його спрямованості на попередження психологічних труднощів через розвиток внутрішніх ресурсів особистості. Воно формує здатність до усвідомлення емоцій як важливого джерела інформації про внутрішній стан, розвитку навичок саморегуляції, побудови конструктивних міжособистісних взаємин, прийняття етично виважених рішень та збереження внутрішньої стабільності в умовах кризи.

Особливу роль у цьому процесі відіграють соціально-емоційні компетентності, які забезпечують інтеграцію різних рівнів психічного функціонування. Емоційна усвідомленість дозволяє особистості краще розуміти власні переживання та їхній вплив на поведінку. Саморегуляція сприяє зниженню рівня дистресу та формуванню адаптивних реакцій. Емпатія забезпечує встановлення підтримувальних соціальних зв'язків, що є важливим фактором психологічного благополуччя. Рефлексія дозволяє осмислювати досвід і інтегрувати його у структуру особистості, сприяючи її розвитку [4].

У сукупності ці компоненти формують основу психологічної гнучкості – здатності адаптуватися до змін, зберігаючи внутрішню цілісність. Саме психологічна гнучкість виступає однією з ключових характеристик психічного здоров'я в умовах невизначеності.

Ефективність СЕЕН як ресурсу психічного здоров'я забезпечується взаємодією низки психологічних механізмів. Механізм усвідомлення дозволяє ідентифікувати власні емоційні стани та потреби. Механізм саморегуляції забезпечує

контроль над поведінковими реакціями та сприяє адаптивній поведінці. Механізм соціального віддзеркалення формує здатність до емпатії та розуміння інших. Механізм рефлексивного осмислення сприяє інтеграції досвіду та формуванню нових стратегій поведінки. Механізм смислотворення дозволяє надавати особистісного значення подіям, що є важливим для подолання кризових ситуацій [2].

Синергія зазначених механізмів формує стійку систему психологічної адаптації, яка забезпечує здатність особистості ефективно функціонувати в умовах невизначеності.

У сучасній психології психологічна стійкість розглядається як динамічний процес адаптації до складних життєвих обставин. СЕЕН створює умови для розвитку цієї здатності через систематичне формування навичок саморегуляції, соціальної взаємодії та рефлексії. Особистість, яка володіє розвиненими соціально-емоційними компетентностями, характеризується високим рівнем адаптивності, здатністю до конструктивного вирішення проблем, толерантністю до невизначеності та здатністю зберігати внутрішню рівновагу навіть у кризових ситуаціях.

Важливим аспектом є також потенціал СЕЕН у формуванні довготривалого психологічного благополуччя. Воно сприяє розвитку внутрішнього локусу контролю, формуванню позитивного ставлення до себе та світу, зміцненню почуття власної ефективності та здатності впливати на власне життя.

Інтеграція СЕЕН у систему підтримки психічного здоров'я відкриває нові можливості для розвитку превентивних підходів. Вона дозволяє змістити акцент із реактивних форм допомоги на розвиток особистісного потенціалу. Перспективними напрямами є впровадження СЕЕН у освітні програми, використання його елементів у психологічному консультуванні, інтеграція в програми психосоціальної підтримки, а також розвиток професійних компетентностей педагогів і психологів.

Отже, соціально-емоційне та етичне навчання постає як сучасна проактивна стратегія підтримки психічного здоров'я особистості в умовах невизначеності. Воно забезпечує розвиток внутрішніх ресурсів, необхідних для ефективної адаптації, саморегуляції та соціальної взаємодії. На відміну від традиційних підходів, СЕЕН орієнтоване не лише на подолання наслідків стресу, а на формування здатності особистості до самостійного відновлення та розвитку, що дозволяє розглядати його як важливий інструмент забезпечення психологічного благополуччя та стійкості в сучасному світі.

Література

1. Гриневич Л. Аналітичний огляд «Можливості для реалізації соціально-емоційного навчання в рамках реформи «Нова українська школа». Шкільний світ. 2021. С.48.
2. Елькін О., Гринько В., Марущенко О. Зміцнення освіти через соціально-емоційне навчання: актуальні напрями дослідження в Україні та світі. ScienceRise: Pedagogical Education. 2024. № 1 (58). С. 79-86.
3. Матвієнко О., Химич М. Соціально-емоційне навчання як засіб створення безпечного освітнього простору. Освітньо-науковий простір. 2024. Том 1, № 7 (2). С. 76-84.
4. O'Conner, R., De Feyter, J., Carr, A., Luo, J. L., Romm, H. (2017). A review of the literature on social and emotional learning for students ages 3–8: Characteristics of effective social and emotional learning programs (part 1 of 4). Washington, DC. URL: http://ies.ed.gov/ncee/ edlabs.

Ладовська А.О.

Здобувачка І курсу другого (магістерського) рівня вищої освіти, спеціальність «Психологія», факультет педагогіки, психології, соціальної роботи та мистецтв Ніжинського державного університету імені Миколи Гоголя, м. Ніжин, Україна

Науковий керівник – канд. психол. наук, доцент кафедри загальної та практичної психології Ніжинського державного університету імені Миколи Гоголя **Литовченко Н.Ф.**

ОСОБЛИВОСТІ РОЗВИВАЛЬНОЇ РОБОТИ З ДІТЬМИ З РОЗЛАДАМИ АУТИСТИЧНОГО СПЕКТРА

Розлади аутистичного спектру (РАС) відносяться до нейророзвиткових порушень, які проявляються у вигляді складнощів із соціальною взаємодією, комунікацією, а також у формуванні обмежених і повторюваних моделей поведінки [5]. У сучасній науковій практиці наголошується на значущості комплексного підходу, спрямованого на розвиток життєво важливих навичок і підвищення рівня соціальної адаптації дітей [1].

Ключовою умовою досягнення ефективності є своєчасний початок втручання. Раннє впровадження розвивальних програм позитивно впливає на

когнітивний, мовленнєвий і соціальний розвиток дитини [6]. Водночас важливим залишається забезпечення системності та безперервності впливу, що можливе завдяки узгодженій співпраці фахівців і сім'ї [1].

Однією з ключових особливостей є індивідуалізація розвивальної роботи. Програми мають враховувати індивідуальні характеристики дитини, зокрема рівень розвитку, сенсорні особливості та поведінкові прояви [2]. Такий підхід забезпечує більш ефективне формування необхідних навичок.

Розвиток комунікативної сфери має важливе значення. Зусилля зосереджені на вдосконаленні як вербальних, так і невербальних способів спілкування, а також на впровадженні альтернативних методів комунікації [3]. Це забезпечує кращу взаємодію з оточенням і сприяє зниженню поведінкових труднощів.

Не менш важливим є розвиток соціальних навичок. Діти з РАС потребують спеціально організованого навчання соціальній взаємодії, розумінню емоцій і дотриманню соціальних норм [4]. Ефективними є структуровані методи навчання та ігрові технології.

Особливу увагу зосереджують на сенсорному розвитку, адже порушення сенсорної інтеграції часто трапляються серед дітей з РАС [2]. Застосування сенсорних вправ допомагає нормалізувати реакції на зовнішні подразники та покращити адаптаційні здібності.

Розвивальна робота також передбачає формування навичок самостійності та адаптивної поведінки, що включає самообслуговування, організацію діяльності та дотримання правил поведінки [1]. Важливим є створення структурованого та передбачуваного середовища.

Отже, розвивальна робота з дітьми з РАС має комплексний та індивідуалізований характер і базується на принципах раннього втручання, системності та наукової обґрунтованості, що забезпечує підвищення рівня соціалізації дітей [1].

Література

1. Діти з особливими освітніми потребами у загальноосвітньому просторі : навч.-метод. посіб. / Н. Ярмола, Л. Коваль-Бардаш, Н. Компанець, Н. Квітка, А. Лапін. Київ : ІСПП ім. М. Ярмаченка НАПН України, 2020. 208 с.

2. Ковальчук Т. М. Корекційно-розвивальна програма для дітей з розладами аутистичного спектру «Чарівна мандрівка сенсорних відкриттів». Суми, 2018. 98 с.

3. Психолого-педагогічний супровід дітей з інтелектуальними порушеннями в умовах спеціальної та інклюзивної освіти: матеріали ІІІ Всеукраїнської науково-практичної конференції з міжнародною участю 9 листопада 2023 р. / за ред. Т.О. Докучиної, відп. секретар О.І. Дмітрієва. Кам'янець-Подільський : Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка, 2023. 369 с.
4. ЧАСОПИС УКРАЇНСЬКОГО ДЕРЖАВНОГО УНІВЕРСИТЕТУ ІМЕНІ МИХАЙЛА ДРАГОМАНОВА. Серія 5. Педагогічні науки: реалії та перспективи. Збірник наукових праць / М-во освіти і науки України, Укр. держ. ун-т імені Михайла Драгоманова. - Випуск 104. - Київ : Видавничий дім «Гельветика», 2025. - 178 с.
5. Lord C., Elsabbagh M. Autism spectrum disorder // The Lancet. 2018. Vol. 392. P. 508-520.
6. Rogers S. J., Dawson G. An Early Start for Your Child with Autism. New York: Guilford Press, 2012. 350 p.

Лебедько О.Є.
Здобувач другого (магістерського) рівня вищої освіти, спеціальність «Психологія», факультет педагогіки, психології, соціальної роботи та мистецтв Ніжинського державного університету імені Миколи Гоголя, м. Ніжин, Україна
Науковий керівник – канд. психол. наук, доцент кафедри загальної та практичної психології Ніжинського державного університету імені Миколи Гоголя **Пісоцький О.П.**

КОМПЛЕКСНА ПСИХОКОРЕКЦІЙНА ПРОГРАМА НА ОСНОВІ АРТ-ТЕРАПІЇ ДЛЯ ЗНИЖЕННЯ РІВНЯ ТРИВОЖНОСТІ (НА ПРИКЛАДІ ГРУПИ ДІТЕЙ МІСТА ЧЕРНІГІВ)

В рамках дослідження чинників психологічного благополуччя дитини проведено комплексну психокорекційну програму на основі арт-терапії, під час якої оцінювались динаміка рівня тривожності досліджуваної групи дітей в цілому та рівня тривожності у підгрупах з різними початковими рівнями тривожності, індивідуальне профілювання у межах кейс-аналізу. Дослідження проводилось в місті Чернігів в центрі психологічної допомоги, який спеціалізується на роботі з дітьми. Охоплено 35 дітей віком 8-14 років (табл. 1).

Таблиця 1.

Розподіл по віку учасників дослідження

№ п/п	Вік учасників, роки	Кількість учасників, осіб
1	8	6
2	9	10
3	10	4
4	11	7
5	12	3
6	13	4
7	14	1
Всього:		35

Для оцінки рівня тривожності учасників до та після реалізації психокорекційної програми використовувалась методика SCARED (Screen for Child Anxiety Related Emotional Disorders). [6].

Під час проведення анкетування використовувався український переклад опитувальника, що розміщено Українським інститут когнітивно-поведінкової терапії у вільному доступі, згідно якого – «загальна кількість балів ≥ 25 може вказувати на присутність тривожного розладу… кількість балів ≥ 30, присутність тривожного розладу є доволі імовірна». [5].

Первинна діагностика виявила підвищений рівень тривожності у частини учасників, проведена програма продемонструвала позитивний ефект для зниження рівня тривожності (табл. 2).

Таблиця 2.

Динаміка рівня тривожності учасників дослідження

Загальна кількість балів	До програми	Після програми	Зміна
< 25	9 (25,7%)	20 (57,1%)	+11 ↑
≥ 25 та < 30	7 (20,0%)	7 (20,0%)	–
≥ 30	19 (54,3%)	8 (22,9%)	−11 ↓
Разом	35 (100%)	35 (100%)	–

Корекційна програма включала арт-терапевтичні вправи (ізо-, глінотерапія), дихальні техніки, психологічно підтримуючі бесіди, як складові арт-терапії, з використанням рекомендацій у літературних джерелах [1-4].

Заняття програми проводились у малих групах (до 10 осіб) або індивідуально, залежно від потреб дитини, та мало трикомпонентну структуру:

1. Вступна частина (5–10 хвилин): руханка або рухова вправа для зняття тілесної напруги та налаштування на творчість.

2. Основна частина (30–40 хвилин): виконання арт-терапевтичної техніки (ізо- або/або глинотерапія) та фіксація 3–5 радісних моментів дня.

3. Завершальна частина (10–15 хвилин): психологічна підтримувальна бесіда. Дитина розповідала про свою роботу, ділилась переживаннями. Психолог надавав емоційну підтримку та допомагав вербалізувати емоції.

Програма складалася з двох етапів – початкового та корекційного:

1. Початковий етап (2 тижні). На початковому етапі діти брали участь у сеансах терапії, що включали, зокрема ізотерапію, підготовчі вправи, дихальні техніки. Мета цього етапу: створення безпечного і підтримуючого простору; формуванні первинних навичок саморегуляції емоцій; наданні можливості дітям виразити внутрішні переживання через творчість. Після завершення двотижневого курсу проведено первинну діагностику, результати вказали на необхідність корекції програми.

2. Корекційний етап (2 тижні). На основі аналізу первинної діагностики діти були розподілені на групи відповідно до рівня тривожності. Акцент програми корекційного етапу спрямовувався на такі вправи: 1) глінотерапію (2–3 рази на тиждень): використання ліплення та моделювання з глини як тактильного та сенсорного методу зниження тривожності, що сприяє концентрації, емоційній розрядці та розвитку саморегуляції; 2) психологічно підтримуючі бесіди (1–2 рази на тиждень): групові та індивідуальні обговорення емоційного стану, що підвищують почуття безпеки та підтримки, а також закріплюють ефект ізо- та глінотерапії; 3) додаткові вправи: малювання, та інших творчих практик для подальшого зниження емоційної напруженості та розвитку самовираження; 4) щоденні дихальні та підготовчі вправи: на початку та наприкінці кожної сесії для стабілізації емоційного стану та формування навички саморегуляції. Мета корекційного етапу: зменшити залишкову тривожність у дітей; надати комплексний спектр методів саморегуляції; закріпити ефект

творчих і сенсорних практик через систематичне повторення та індивідуалізацію вправ; провести повторну діагностику для оцінки ефективності.

Висновок. Реалізована чотиритижнева психокорекційна програма, що поєднувала ізотерапію, глінотерапію, дихальні техніки та психологічно підтримуючі бесіди, забезпечила загальну позитивну динаміку у досліджуваної групи дітей міста Чернігів.

Література

1. Вознесенська О. Л., Мова Л. В. Арт-терапія в роботі практичного психолога: використання арт-технологій в освіті. Київ : Шкільний світ, 2007. 120 с.

2. Вправа «Безпечне місце» / Розвиток психологічної пружності : навч.-метод. матеріали програми підвищення кваліфікації педагогічних працівників. Київ, 2024. URL: https://www.resilience.help/resources/vprava-bezpechne-miscze-yak-znajty-vnutrishnij-spokij-ta-garmoniyu/ (дата звернення: 05.04.2026).

3. Максименко Д. С. Різнокольорове дитинство: ігротерапія, казкотерапія, ізотерапія, музикотерапія. Київ : Центр учбової літератури, 2021. 192 с.

4. Сміт П., Дирегров А., Юле В. Діти та війна. Навчання технік зцілення / пер. з англ. О. Антонишин ; наук. ред. К. Явна. Львів : Галицька Видавнича Спілка, 2022. 148 с. URL: https://i-cbt.org.ua/wp-content/uploads/2022/04/Children_and_War_2022_Book.pdf (дата звернення: 05.04.2026).

5. Шкала SCARED-C. / Український інститут когнітивно-поведінкової терапії. https://i-cbt.org.ua/wp-content/uploads/2017/11/SCAREDc_ukr.pdf (дата звернення: 05.04.2026).

6. Birmaher B., Khetarpal S., Brent D., Cully M., Balach L., Kaufman J., Neer S. M. The Screen for Child Anxiety Related Emotional Disorders (SCARED): Scale construction and psychometric characteristics. Journal of the American Academy of Child & Adolescent Psychiatry. 1997. Vol. 36, No. 4. P. 545–553. URL: https://www.pediatricbipolar.pitt.edu/sites/default/files/assets/Birmaher%20et%20al%201997%20The%20Screen%20for%20Child%20Anxiety%20Related%20Emotional%20Disorders....pdf (дата звернення: 05.04.2026).

Литвин А. А.
здобувачка другого (магістерського) рівня вищої освіти
факультету педагогіки, психології, соціальної роботи та мистецтв
Ніжинського державного університету імені Миколи Гоголя,
Науковий керівник – канд.психол.наук, доцент кафедри загальної та практичної психології Ніжинського державного університету імені Миколи Гоголя
Гетьман Т. О.

ХВОРОБА СУЧАСНОСТІ: ГЕМБЛІНГ – РІЗНОВИД АДИКТИВНОЇ ПОВЕДІНКИ

У сучасному суспільстві особливої уваги психологів потребують різні форми дезадаптації, зокрема адиктивна поведінка, що виникає через нездатність особистості справлятися з власними емоціями і почуттями. Деякі види адикцій, ігрові чи азартні залежності, можуть серйозно погіршити якість життя та призвести до деградації особистості.

Вирізняють такі форми адиктивної поведінки за Є. Змановською:

– хімічна залежність (куріння, алкоголь, залежність від ліків, наркоманія);

– порушення харчової поведінки – переїдання, голодування;

– гемблінг – ігрова залежність від азартних ігор, комп'ютерна залежність;

– сексуальні адикції – зоофілія, фетишизм [1, с.142].

Нехімічна адикція – це залежність від певних форм поведінки або діяльності, які викликають у людини сильне емоційне задоволення або тимчасове полегшення. Незважаючи на відсутність зовнішнього хімічного впливу, має такий же механізми впливу на мозок як і при хімічній адикції – стимуляцію центрів задоволення, що формує компульсивну поведінку [3].

Ігрова залежність (гемблінг) – це патологічна схильність до азартних ігор. Відноситься до нехімічної (поведінкової) форми залежної поведінки. Об'єктом залежності є не психоактивна речовина, як при хімічній залежності (алкоголізмі, наркоманії), а поведінковий патерн (процес). [2, с. 16].

Гемблінг є складним психологічним феноменом, що виникає через взаємодію особистісних рис, мотивацій до гри та структурних характеристик ігор. Проявляється через нав'язливе використання ігор для зміни настрою. З психологічної точки зору, розвиток залежності часто пов'язаний із потребою

втекти від стресу, емоційної напруги або життєвих труднощів. Людина поступово починає використовувати азартні ігри як спосіб регуляції емоцій, що формує замкнене коло: програш викликає ще більший стрес, який знову штовхає до гри. З часом це призводить до фінансових проблем, руйнування соціальних зв'язків, конфліктів у сім'ї та зниження якості життя.

У розвитку патологічної ігрової залежності виділяють кілька стадій, найвідомішими серед яких є клінічні стадії, запропоновані R. L. Custer: стадія виграшу, стадія програшу та стадія відчаю. На стадії виграшу людина грає епізодично, часто після перемоги припиняє гру, однак поступово з'являються фантазії та зацікавлення азартними іграми. Стадія програшу характеризується зростанням зацикленості на грі, втратою контролю над її припиненням, участю в грі наодинці, значними фінансовими втратами та боргами. Людина починає приховувати свою залежність, нехтує сім'єю, роботою і переживає депресивні стани, спалахи гніву та імпульсивність. На стадії відчаю відбувається повна втрата контролю над поведінкою, фінансами та часом. Людина може шукати гроші навіть незаконними способами, що супроводжується соціальною ізоляцією, руйнуванням сімейних стосунків, почуттям провини, відчаєм, суїцидальними думками та ризиком розвитку алкогольної залежності [4].

Гемблінгова залежність потребує комплексного підходу до лікування. Найефективнішими є психотерапевтичні методи (зокрема когнітивно-поведінкова терапія), психоосвіта, робота з сім'єю та розвиток навичок самоконтролю і стресостійкості. У деяких випадках може знадобитися допомога психіатра та медикаментозна підтримка.

Отже, гемблінг – це не просто шкідлива звичка, а психічний розлад, який має біопсихосоціальну природу. Своєчасне виявлення проблеми, психологічна допомога та формування здорових способів подолання стресу є ключовими умовами профілактики та подолання цієї залежності.

Література

1. Гальчук О.Я. Клінічна психологія: [навч. посіб. для студ. вищ. навч. закладів] / О.Я. Гальчук. Київ: Атіка, 2012. – 216 с.
2. Кокун О.М., Мороз В.М., Пішко І.О., Лозінська Н.С. Діагностика схильності військовослужбовців до ігрової залежності : метод. посіб. Київ : Видавничий дім «Освіта України», ФОП Маслаков Руслан Олексійович, 2022. – 142 с.

3. Пушкар В.А. Психологія адиктивної поведінки: Методичні рекомендації до курсу «Психологія адиктивної поведінки» для студентів IV курсу спеціальності «Психологія». Чернігів: Чернігівський національний педагогічний університет імені Т. Г. Шевченка, 2010. – 84 с.
4. Custer R. L. Profile of the pathological gambler. J. Clin. Psychiatry. 1984. Vol. 45, No 12, Prt 2. P. 35–38.

Литвиненко Людмила
дипломований психолог, н.с. лабораторії консультативної психології та психотерапії Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України,
м. Київ, Україна

ВІДНОВЛЕННЯ ПРОФЕСІЙНОЇ ІДЕНТИЧНОСТІ ПСИХОЛОГА: ВИКЛИКИ ВІЙНИ ТА ПОШУК ОПОР

Проблема збереження професійної ідентичності психолога набуває особливої актуальності в умовах зростання травматичного навантаження. У період тривалого воєнного стану цей аспект переходить із суто теоретичної площини у площину виживання фахівця.

Сучасна практика психологічної допомоги, особливо в умовах суспільних криз, воєнних подій та масових травматичних переживань, передбачає інтенсивний і тривалий контакт фахівця з травматичним досвідом клієнтів. У таких умовах психолог виступає не лише як професійний помічник, але і як суб’єкт постійного емоційного залучення до переживань іншого.

Систематичний вплив травматичного матеріалу призводить до розвитку низки специфічних станів, зокрема вторинної травматизації, емпатійного виснаження та професійного вигорання. Ці явища впливають не лише на емоційний стан фахівця, але й на глибинні компоненти його професійної ідентичності – уявлення про себе як спеціаліста, межі професійної ролі, відчуття ефективності та сенсу діяльності. Як наслідок, це складне інтегративне утворення втрачає стабільність, що безпосередньо впливає на якість терапевтичної допомоги та особистісне самопочуття психолога.

Вагомий внесок у дослідження проблеми ідентичності зробили: Дж. Х. Флейвелл – через концепцію ідентичності як основи особистісного розвитку [6];

Дж. Марсіа – через розробку статусів ідентичності; а також українські дослідники О. П. Лящ [3], В. І. Босько, В. О. Лефтеров [1], О. Л. Туриніна [4], які підкреслюють роль професійної ідентичності у забезпеченні психологічної стійкості особистості. У їхніх працях професійна ідентичність розглядається не просто як самовизначення, а як фундаментальний стабілізатор діяльності. Вона забезпечує психологічну регуляцію та узгодженість між особистісними цінностями фахівця та жорсткими вимогами роботи в кризових умовах.

Одним із ключових явищ у цьому контексті є вторинна травматизація – концепція, розроблена І. Л. МакКанн та Л. А. Перлман [8]. Дослідниці зазначають, що систематичний контакт із травматичними історіями може спричинити глибокі зміни у системі переконань психолога, його сприйнятті світу як безпечного чи небезпечного, а також у професійних уявленнях про себе та інших. Як наслідок, фахівець може відчувати емоційне виснаження, тривожність та суттєве зниження професійної ефективності.

Подальший розвиток цієї проблематики у працях Ч. Фіглі [5], дозволив виокремити поняття вторинного травматичного стресу. Автор підкреслював, що основним механізмом виникнення цього стану є опосередковане переживання травматичного досвіду через емпатійне включення у переживання клієнта. Тобто сама здатність психолога глибоко співпереживати клієнту, яка за іронією долі є необхідною для роботи, водночас робить фахівця вразливим, він може зазнавати подібних емоційних і когнітивних змін. У науковій літературі сьогодні визначено цілу низку психологічних чинників, що призводять до деформації професійної ідентичності. До них належить емоційне вигорання (за К. Маслач), яке включає виснаження, деперсоналізацію та редукцію професійних досягнень, а також хронічне перевантаження. Все це стає причиною когнітивних помилок та загальної дезорганізації діяльності: у зниженні чутливості, емоційному відстороненні або, навпаки, надмірному злитті з переживаннями клієнтів.

Окрему увагу слід приділити феномену порушення професійної ідентичності. Професійна ідентичність психолога включає систему уявлень про власну компетентність, професійні цінності, рольові межі та способи взаємодії з клієнтом. В умовах травматичного навантаження ця система може зазнавати деформацій, зокрема: розмиття меж між особистісним і професійним; зниження відчуття професійної ефективності; втрата смислових орієнтирів діяльності; формування унікальної або гіперзалученої професійної позиції.

Надзвичайно важливим є увага дослідників, які приділяють порушенню метакогнітивного контролю, який, за Дж. Х. Флейвеллом, є ключовим механізмом регуляції мислення. У поєднанні з когнітивними викривленнями, описаними А. Тверські та Д. Канеманом, це може призводити до використання помилкових евристик у професійній діяльності. Важливим фактором також виступає контрперенесення, яке, за Г. П. Лазос [2], безпосередньо впливає на професійну ідентичність психолога і може виступати потужним чинником її деформації. Усі зазначені процеси в сукупності створюють серйозні ризики для фахівця, суттєво знижуючи якість та ефективність його професійної допомоги.

У зв'язку з цим актуалізується проблема не лише профілактики негативних наслідків професійної діяльності, але й відновлення професійної ідентичності психолога як динамічного процесу, що зазнає змін під впливом травматичного навантаження. Відновлення професійної ідентичності слід розглядати не як повернення до попереднього стану, а як процес реконструкції, що включає переосмислення досвіду, інтеграцію травматичного впливу та формування нових адаптивних моделей професійного функціонування.

Узагальнюючи теоретичні підходи та практичний досвід роботи з фахівцями, можна говорити про модель відновлення професійної ідентичності психолога, яка розглядає цей процес як поетапну інтеграцію впливу травматичного навантаження у структуру професійного «Я». Модель базується на розумінні того, що вторинна травматизація та емпатійне виснаження не лише дестабілізують функціонування фахівця, але й трансформують його професійну ідентичність.

Відновлення професійної ідентичності психолога може відбуватися у кількох взаємопов'язаних напрямах: рефлексивний рівень – усвідомлення впливу професійної діяльності на власний психоемоційний стан та ідентичність; регулятивний рівень – відновлення професійних меж, баланс між залученням і дистанціюванням; ціннісно-смисловий рівень – переосмислення ролі психолога в умовах кризової реальності; ресурсний рівень – формування системи підтримки, самодопомоги та професійної супервізії.

Така модель допоможе розширити уявлення про відновлення психолога, зміщуючи акцент із симптоматичного підходу (зниження вигорання, стресу) на процес реконструкції професійної ідентичності як центрального механізму адаптації до травматичного навантаження.

Перспективи подальших досліджень вбачаються у розробці та апробації комплексних психокорекційних програм, спрямованих на зниження впливу

травматичного навантаження та підвищення стійкості професійної ідентичності фахівців допомагаючих професій. Ефективні корекційні програми мають бути спрямовані не лише на зниження симптомів виснаження, але й на глибинну реконструкцію професійної ідентичності психолога. Відновлення професійної ідентичності психолога є нелінійним процесом. У цьому процесі важливу роль відіграє не лише індивідуальна робота фахівця, але й наявність підтримуючого професійного середовища.

Література

1. Босько В. І., Лефтеров В. О. Емоційне вигорання екстремальних психологів: концептуалізація, дослідження та профілактика : монографія. Київ, 2023. 248 с. URL: https://hdl.handle.net/11300/28491

2. Лазос Г. П. Професійні ризики в роботі психолога з постраждалими внаслідок травматичних подій / Г. П. Лазос. Організаційна психологія. Економічна психологія. 2015. №2. С. 68-75.
URL: https://www.orgpsy-journal.in.ua/index.php/opep/article/view/199/169

3. Лящ О. П. Професійна ідентичність як чинник самоздійснення особистості / О. П. Лящ // Габітус. 2020. Вип. 14. С. 189-193.
DOI: https://doi.org/10.32843/2663-5208.2020.14.31

4. Туриніна О. Л. Психологія травмуючих ситуацій : навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів Київ : ДП «Видавничий дім «Персонал», 2017.160 с.

5. Figley C. R. Compassion Fatigue : Coping with Secondary Traumatic Stress Disorder in Those Who Treat the Traumatized. New York : Brunner/Mazel, 1995.

6. Flavell J. H. Metacognition and cognitive monitoring: A new area of cognitive–developmental inquiry // American Psychologist. 1979. Vol. 34(10). P. 906–911.

7. Maslach C. Burnout Inventory Manual. Third edition. California, Palo. Alto : Consultin Psychological Press, Inc., 1996. 52 p.

8. McCann I. L., Pearlman L. A. Vicarious traumatization: A framework for understanding the psychological effects of working with victims // Journal of Traumatic Stress. 1990. Vol. 3(1). P. 131–149.
DOI: https://doi.org/10.1002/jts.2490030110

9. Tversky A., Kahneman D. Judgment under Uncertainty : Heuristics and Biases // Science. 1974. Vol. 185(4157). P. 1124–1131.
DOI: https://doi.org/10.1126/science.185.4157.1124

Литовченко Н.Ф.
кандидат психологічних наук, доцент кафедри психології Ніжинського державного університету імені Миколи Гоголя,
м. Ніжин, Україна

ПРОБЛЕМА ЕМОЦІЙНОЇ СТАБІЛЬНОСТІ У ПІЗНАВАЛЬНІЙ ДІЯЛЬНОСТІ ОСОБИСТОСТІ

Сучасні стратегії освіти спрямовані на персоналізацію навчання, активне залучення здобувачів до освітнього процесу. Основні підходи включають гейміфікацію, STEM-освіту, змішане навчання, використання інтерактивних технологій та розвиток м'яких навичок (soft skills). Вони орієнтовані на підвищення та підтримання мотивації, розвиток критичного мислення та безпечний психологічний клімат освітнього середовища. У той же час нестабільні психічні стани особистості призводять до швидкого вигорання та втрати інтересу до пізнання. Стабільність же забезпечує «довгу дистанцію» у навчанні та професійному розвитку.

Тема емоційної стабільності в пізнавальній діяльності пов’язана з проблемою когнітивної «продуктивності», оскільки емоції безпосередньо впливають на психічні процеси, зокрема, увагу, пам'ять та мислення. Стан тривоги або переживання стресу «блокує» робочу пам'ять, тоді як емоційна стабільність дозволяє максимально ефективно обробляти інформацію.

Слід зазначити, що сучасна людина відчуває значне інформаційне перевантаження. Здатність зберігати спокій під тиском великих обсягів даних є необхідною умовою для якісного навчання та прийняття рішень.Дослідження проблеми емоційної стабільності допомагає розробити методики збереження ментального здоров'я тих, хто працює інтелектуально.

Зв'язок емоцій з пізнавальними процесами, вивчення емоційних станів як важливих регуляторів поведінки та діяльності людини - предмет численних психологічних досліджень [1, 2, 3, 4, 5 та ін.]. Науковцями встановлено, що фактор регулятивної функції емоцій є одним з провідних у пізнавальній діяльності людини. Емоційне напруження є формою представленості у свідомості людини особистісного смислу подій, що відбуваються в її житті та відображає міру задоволення потреб людини. По суті, емоційне напруження - це своєрідна захисна реакція психіки, яка змушує організм мобілізувати всі свої

ресурси у відповідь на зовнішні впливи - фізичні чи нервово-психічні емоційні перевантаження. По своїй суб'єктивній якості емоційне напруження, яке виникає у ситуації невизначеності чи незадоволення потреб, є негативним емоційним переживанням. До таких негативних переживань можна віднести такі модальності емоцій як незадоволення, пригніченість, тривога, дратівливість, страх тощо. Ці та інші несприятливі психічні стани через зміни нейрогуморальної регуляції можуть впливати на фізіологічні процеси в організмі людини і сприяти розвитку чи загостренню багатьох психосоматичних захворювань.

В організації будь-якої діяльності і в першу чергу - пізнавальної - емоційні переживання можуть виконувати подвійну функцію:

виконують роль позитивного чи негативного санкціонування по відношенню до ефектів, що задані мотивом;

самі виступають в якості особливих мотивів, які «притягують» суб'єкта до процесу його діяльності визначаючи схильності особистості [2, 5, 6 та ін.].

Головна трудність у дослідженні природи емоційної стабільності полягає у тому, що безпосередньо емоційна реакція може бути невиразною, а емоційна нестійкість або напруження наявне, при тому, що працездатність збережена, але надійність дії низька. Крім того, емоційна стійкість тільки частково залежить від типу нервової системи та деяких властивостей темпераменту.

Сучасні наукові дослідження показують, що емоційна стійкість як властивість особистості є єдністю багатьох **компонентів:**

Мотиваційного. Сила мотивів визначає великою мірою емоційну стійкість: одна і та ж людина виявлятиме різну міру емоційної стійкості в залежності від того, які мотиви спонукають її виявити цю активність. Змінюючи мотивацію, можна збільшити або зменшити емоційну стійкість.

Емоційного досвіду особистості, накопиченого у процесі переборення негативних впливів екстремальних ситуацій.

Вольового, який проявляється у свідомій саморегуляції дій, приведенні їх у відповідність з вимогами ситуації.

Інтелектуального, який детермінує оцінку і визначення вимог ситуацій, прогноз їх можливої зміни, прийняття рішення про відповідні способи дій.

Отже, основний методологічний принцип дослідження емоційної стійкості полягає у вивченні її як результату функціонування цілісної системи

саморегуляції, що інтегрально характеризує особливості психічного відображення і результати цього відображення в діяльності людини.

Багато досліджень [1, 2, 4 та ін.] ставлять і по-різному розв'язують питання про зв'язок і співвідношення власне емоційних детермінант емоційної стабільності з такими неемоційними (в суворому розумінні смислу слова) поняттями, як спрямованість особистості, її мотиваційно-потребова сфера, вольові якості, знання, уміння, навички: саме ці поняття є ключовими у проблемі активної пізнавальної діяльності людини.

Результати наукових досліджень [3, 7 та ін.] демонструють взаємозалежність емоційних станів та успішність / неуспішність учбової діяльності дітей. Показано, що успіхи дітей при виконанні завдань обумовлені не тільки їх знаннями і здібностями, але й мотивацією, установками та емоційними реакціями. дослідження симпатико-адреналінової системи [6, 7 та ін.] виявили у дитячому та підлітковому віці піки активності функціонування цієї системи, що вказує на емоційну перевантаженість та бурхливе становлення адаптаційних можливостей організму. Відсутність чи несформованість механізмів емоційної стійкості часто призводить до дитячих неврозів, до проблем адаптації. Буде зайве нагадування про досить складний і надто важливий процес адаптації, наприклад, молодших школярів до умов шкільного навчання. За даними медичних оглядів учнів нервово-психічні відхилення виявляються майже у половини обстежених. Наведене ще раз підтверджує настійну потребу пошуку причин, що призводять до високого рівня ураженості психічної сфери дітей вже з молодших класів

Наші *пілотні* дослідження показали, що у старшокласників з загостреним страхом неуспіху результати пізнавальної діяльності у цілому виявляються низькими. Більш ніж половина досліджуваних старшокласників (57%) виявляють критичну міру показників ризику нервових зривів. Для переважної більшості досліджуваних характерний стан внутрішньої напруженості - дані результатів дослідження дозволяють стверджувати, що більшість старшокласників (більш ніж 60%) схильні до вербальної та фізичної агресії.

Загальновідомо, що емоційно нестійкі діти не використовують повністю свої можливості у шкільному навчанні, гірше адаптовані до шкільного життя, у зв'язку з чим вони стають більш схильні до неврозів різного типу і різноманітних порушень поведінки аж до асоціальної її форми.

У сучасному світі, що швидко змінюється, навчання стає безперервним процесом. Емоційна стійкість допомагає сприймати помилки як досвід, а не як катастрофу, що є ключовим для саморозвитку.

Література

1. Емоційний інтелект: концептуалізація феномену, основні функції : монографія / Е. Л. Носенко,. Н. В. Коврига. Київ: Вища школа, 2003. 126 с.
2. Малхазов О. Р. Кузьменко Т.М. Емоційна стабільність як чинник особистісної готовності майбутнього психолога до партнерської взаємодії. *Партнерська взаємодія у системі інститутів соціальної сфери*, 15-16 листопада 2018: Матеріали II Міжнародної науково-практичної конференції. Ніжин, 2018. С. 64-66.
3. Малхазов О. Р. Розвиток емоційної стійкості осіб, що переживають наслідки травматичних подій : монографія. Кропивницький: Імекс-ЛТД, 2022. 215 с.
4. Носенко Е. Л., Аршава І. Ф., Кутовий К. П. Форми відображеної оцінки емоційної стійкості та емоційної розумності людини (2011). https://www.newlearning.org.ua/sites/default/files/praci/zbirnyk-2009/21.htm
5. Психологія емоцій: підручник / О. О. Лазуренко. Київ: Книга плюс. 2018. 264 с.
6. Пиголенко І.В., Пиголенко Ю.А., Кукса К.М. (2023). Вплив воєнного конфлікту на психічне здоров’я українців. *Соціальна психологія, Юридична психологія.* URL: https://doi.org/10.32782/2663-5208.2023.45 .
7. Стельмах О., Каспришин І. Керол Ізард: теорія емоцій та почуття провини. Видатні постаті психології: історія, сучасність і перспективи: матеріали VIII регіонального наукового семінару (10 травня 2022 р., м. Львів). URL: https://sci.ldubgd.edu.ua/jspui/handle/123456789/10459
8. Чебикін О. Я. Вплив комп'ютерної діяльності на емоційну сферу студентів / О. Я. Чебикін, Н. О. Кримова . *Наука і освіта*. 2015. № 3. С. 126-134. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/NiO_2015_3_24

Лі А.М.

Здобувачка ІІ курсу другого (магістерського) рівня вищої освіти, спеціальність «Психологія», факультет педагогіки, психології, соціальної роботи та мистецтв Ніжинського державного університету імені Миколи Гоголя, м.Ніжин, Україна

Науковий керівник – канд. психол. наук, доцент кафедри загальної та практичної психології Ніжинського державного університету імені Миколи Гоголя **Гетьман Т.О.**

РОЛЬ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПІДРИМКИ БАТЬКІВ У ЗБЕРЕЖЕННІ ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я В УМОВАХ СИТУАЦІЇ НЕСТАБІЛЬНОСТІ

Умови воєнного конфлікту та загальної соціальної нестабільності формують нову реальність для сімей, у якій саме родина має стати простором безпеки та відновлення. Водночас сучасні дослідження свідчать: сім'я як «острівець стабільності» сама перебуває під загрозою, адже батьки стають першим ешелоном, який приймає на себе удар кризових обставин [2]. У цьому контексті психологічна підтримка батьків виходить за межі індивідуального благополуччя і набуває стратегічного значення для збереження психічного здоров'я дітей і суспільства загалом.

Ключовою у розумінні сімейної динаміки в кризі є роль батьків як «психологічного щита» для дитини. Саме дорослий виступає фільтром, через який дитина сприймає загрози зовнішнього світу. За умови внутрішньої стабільності батьків дитина здатна адаптуватися навіть до травматичних подій. Однак тривалий стрес і хронічне напруження виснажують цей ресурс. Втрата базового відчуття безпеки у дорослих призводить до змін у виховних стратегіях: зростає непослідовність, частішають покарання, з'являються крики чи фізичний тиск. Це пов'язано не з відсутністю турботи, а зі зниженням самоефективності та відчуттям втрати контролю над ситуацією [3; 21].

Окремим викликом стає трансформація сімейних ролей в умовах війни. Вимушене роз'єднання родин і тривала відсутність одного з батьків змінюють звичний баланс: на жінку часто лягає повна відповідальність за дітей і побут, тоді як батько поступово втрачає щоденний емоційний контакт із сім'єю. Процес возз'єднання після повернення військовослужбовця нерідко супроводжується додатковими труднощами. Причиною є конфлікт між «бойовим» і «мирним»

мисленням: навички, необхідні для виживання (пильність, емоційна стриманість, недовіра), у цивільному житті можуть провокувати напруження та конфлікти [1].

Значний вплив на сімейну взаємодію має і бойовий стрес. Емоційне виснаження, дратівливість, труднощі з регуляцією станів і соціальна ізоляція знижують здатність до конструктивної комунікації. Це безпосередньо позначається на дітях: порушення сімейного функціонування корелює з підвищенням тривожності, поведінковими труднощами та емоційною нестабільністю [3; 28].

Водночас важливим ресурсом відновлення є соціальна підтримка. Досвід внутрішньо переміщених осіб і біженців показує, що відчуття належності, контакт із близькими та підтримка спільноти суттєво знижують рівень тривоги й депресії. Саме тому ефективна психологічна допомога має бути комплексною і спрямованою не лише на дитину, а й на дорослого [2].

Першочерговими завданнями є стабілізація емоційного стану батьків, допомога у подоланні тривоги, безсоння та наслідків стресу, а також відновлення навичок комунікації і спільного бачення майбутнього. Лише тоді, коли дорослий повертає собі відчуття опори та контролю, сім’я знову може виконувати свою базову функцію - бути безпечним середовищем для розвитку дитини.

Отже, підтримка батьків у ситуації нестабільності має розглядатися як інвестиція у майбутнє. Відновлення внутрішньої цілісності дорослих є ключовою умовою стійкості сімейної системи та психічного здоров’я наступних поколінь.

Література

1. Ващенко О. Соціально-психологічні чинники подружніх конфліктів в умовах війни, *Вісник післядипломної освіти*, 2024. Випуск 28(57) С 30-33.
2. Красіна Г., Красін С. Психологічна підтримка сім’ї в умовах війни: тренінгові підходи до емоційної стабілізації та профілактики конфліктів, Журнал «Наукові інновації та передові технології», 2025. Випуск № 11(51) С. 1606-1617.
3. Хортів О. Батьківське ставлення до дітей в контексті стресу в умовах війни в Україні: ретроспективне дослідження : магістерська робота : (053 «Психологія») / О. Хортів ; Український католицький університет ; кафедра психології та психотерапії. – Львів: УКУ, 2023. – 111 с.

Лі А.М.
Здобувачка ІІ курсу другого (магістерського) рівня вищої освіти, спеціальність «Психологія», факультет педагогіки, психології, соціальної роботи та мистецтв Ніжинського державного університету імені Миколи Гоголя, м.Ніжин, Україна
Науковий керівник – канд. психол. наук, доцент кафедри загальної та практичної психології Ніжинського державного університету імені Миколи Гоголя **Гетьман Т.О.**

МАТЕРИНСТВО ЯК ПСИХОЛОГІЧНИЙ ЧИННИК САМОРЕАЛІЗАЦІЇ ЖІНКИ В СИТУАЦІЇ НЕСТАБІЛЬНОСТІ

Материнство стає справжнім переламним моментом у житті жінки. Після народження дитини суттєво зростає рівень відповідальності, оскільки від батьків залежить існування дитини, її благополуччя та майбутнє. Внаслідок цього можливим є виникнення психологічних проблем, враховуючи, наскільки на жінку може впливати нова роль, а також враховуючи те, наскільки вона була готова до материнства. Також у суспільстві поширеними є стереотипи, пов'язані з тим, що материнство стає перешкодою для самореалізації жінки, у тому числі й у ситуації нестабільності, що стосується нестабільних політичних та економічних умов, а також її психоемоційної напруженості. Водночас материнство відкриває для жінки чимало можливостей, створюючи умови для її розвитку та сприяючи її активності. Тому цікавим є розгляд того, яку роль материнство виконує як психологічний чинник самореалізації жінки у такій ситуації.

Самореалізація в цілому – це одна з найважливіших екзистенційних потреб людини, яка задовольняється завдяки самовдосконаленню та втіленню цілей у діяльності як для себе, так і для суспільства. Самореалізація є особливим станом, що пов'язаний з самопізнанням та самознаходженням внутрішнього «Я», усвідомлення мети поведінки та діяльності людини тощо. Також це процес, який забезпечує втілення ідей щодо себе та свого особистісного потенціалу, його розвитку та реалізації. Важливу роль відіграє також самоактуалізація, яка є певними конкретними діями та вчинками людини на шляху до самореалізації [1].

Для жінок самореалізація розглядається у двох напрямах – у контексті професійної та сімейної сфери. Можна помітити, що сучасні жінки усе частіше прагнуть самореалізуватись у професійній сфері. Вони розвивають свою кар'єру,

здобувають нові знання та навички, таким чином реалізовують свій потенціал саме у цьому напрямку. Також для значної частки жінок важливою є самореалізація у сімейній сфері, у тому числі й у материнстві. Материнство при цьому доцільно розглядати не стереотипно як обов'язкову роль жінки, а як можливість для саморозвитку. Сучасна матір активна, незалежна, впевнена у собі, відповідальна. Вона переживає досвід материнства щасливо. Також воно не стає тягарем для неї, не перешкоджає професійній та творчій реалізації, а навпаки [1; 2].

Тобто, материнство можна розглядати як один із чинників самореалізації жінки. Водночас, сьогодні досі стереотипним залишається уявлення про можливості самореалізації у материнстві. З психологічної точки зору для жінки проблемним є вплив стереотипних уявлень на те, яку роль вона має відігравати як матір, а також яку роль материнство відіграє для неї. Особливо посилюється вплив стереотипів та інших факторів у ситуації нестабільності, коли психологічний стан жінки може погіршуватись. Вона може відчувати вищий рівень стресу, вищу тривожність, враховуючи, наприклад, умови повномасштабної війни. Негативно може впливати також психологічна неготовність до материнства, у результаті чого також має місце емоційна нестабільність, неспроможність керувати стресовими станами та адаптуватись до нестабільних умов, внаслідок чого ставлення до материнської ролі не є позитивним [1; 3].

На жаль, чимало матерів виховують дітей самостійно, оскільки їх чоловіки можуть бути військовими та не мати можливості бути поруч з дитиною. Або ж внаслідок війни чи інших факторів вони втрачають чоловіка, розлучаються, не отримують достатньо підтримки з боку близьких, таким чином сам-на-сам залишаючись зі своїми проблемами. Така ситуація може стати справжньою перешкодою для самореалізації жінки у материнстві, а також в цілому. Однак завдяки мобілізації внутрішніх ресурсів вона здатна вистояти, рухатись далі, виховувати дитину та розвиватись, розвивати свій потенціал та розкриваючи власні можливості. Крім того, материнство може допомогти жінці сформувати нові життєві смисли та зміцнити життєстійкість.

Для того, щоб обґрунтувати особливості материнства як психологічного чинника самореалізації жінки у ситуації невизначеності, проведено емпіричне дослідження. Для дослідження було залучено дві групи респонденток – по 25 осіб у кожній. Це були жінки, які народили під час повномасштабної війни, а також жінки без дітей. Використано такі методики: шкалу сприйманого стресу PSS-10,

госпітальну шкалу тривоги і депресії HADS, а також шкалу життєстійкості Коннора – Девідсона. Вони дозволили детально дослідити психологічний стан жінок обох груп.

За результатами дослідження вдалося визначити суттєві відмінності між групами респонденток. В обох вибірках в цілому переважає середній рівень стресу. Однак частка осіб із високим рівнем стресу є серед жінок без дітей – 24% проти 16%. Також низький рівень стресу частіше зустрічається у матерів – 28%. Окрім цього, визначено суттєві відмінності за показниками тривоги та депресії. Також у групі жінок без дітей значно більшою є частка тих, хто має клінічно виражену депресію (40%) та тривогу (48%). Тоді як серед матерів ці показники становлять лише 12% та 20% відповідно. Також серед матерів частіше фіксувався нормальний рівень емоційного стану. Крім того, у матерів частіше спостерігався високий рівень життєстійкості порівняно з жінками без дітей – 24% проти 12%. Також у жінок без дітей виявлено низький рівень життєстійкості – 24%. У групі матерів такий рівень життєстійкості не було зафіксовано.

Узагальнюючи результати дослідження, можна сказати, що попри умови повномасштабної війни та підвищений рівень стресових факторів жінки, які народили у таких умовах, демонструють більш сприятливі показники емоційного стану та вищий рівень життєстійкості. Причиною цього може бути наявна у таких жінок материнська роль, підвищена відповідальність та мобілізація внутрішніх ресурсів. На основі цього можна сказати, що, не дивлячись на нестабільну ситуацію, психологічний стан жінок, які народили під час війни, є кращим, аніж у жінок без дітей. Відповідно, материнство з психологічної точки зору не впливає на них негативно, враховуючи отримані результати. Можна припустити, що материнство також не перешкоджає їх самореалізації, а навпаки – відкриває нові можливості.

Таким чином, результати теоретичного аналізу та емпіричного дослідження надають можливість сказати, що материнство має важливе значення для самореалізації жінки. Не дивлячись на стереотипні уявлення щодо ролі жінки як матері та перешкоджання материнства її самореалізації, для жінок такий стан створює нові можливості, дозволяє сформувати нові цінності та орієнтири. Крім того, не дивлячись на сучасні умови нестабільності, психологічний стан жінок, які народили під час війни, є кращим порівняно з жінками без дітей. Відповідно, завдяки материнству підвищується їх життєстійкість, здатність протистояти стресам, що, у свою чергу, може сприяти їх самореалізації.

Література

1. Ангелова С. О. Материнство як сфера самореалізації жінки. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету.* 2014. №115. С. 11-14
2. Гаража Н. Д., Таран О. П. Соціально-психологічні чинники ставлення сучасних жінок до материнства. *Габітус.* 2021. №30. С. 91-96
3. Никоненко О., Самохвалова І. Психологічні особливості готовності до материнства в залежності від віку. *Вчені записки Університету «КРОК»*. 2025. №2 (78). С. 460-466

Лукомська С.О.

кандидат психологічних наук, старший науковий співробітник лабораторії методології і теорії психології Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України, м. Київ, Україна

ПСИХОЛОГІЧНІ МЕХАНІЗМИ ВІДНОВЛЕННЯ КОЛЕКТИВНОГО ФУНКЦІОНУВАННЯ ПІСЛЯ МАСОВИХ ВТРАТ

Відновлення психологічного, соціального та поведінкового функціонування після катастроф та ситуацій масових втрат широко досліджувалося протягом останніх кількох десятиліть. На сьогоднішній день не досягнуто консенсусу щодо доказових ефективних втручань у безпосередній та середньостроковій перспективах після масової травми, зокрема, доведено, що популярний декілька років тому психологічний дебрифінг не запобігає ні ПТСР, ні довгостроковому дистресу та навіть може бути шкідливим для постраждалих від катастроф [2]. Подібні висновки залишили галузь психології екстремальних ситуацій без науково обґрунтованої системи психосоціального втручання, а доказова база все ще перебуває в процесі розробки.

Існує кілька способів, якими стресові події можуть досягти травматичних масштабів для окремих осіб та громад. По-перше, фізичні, соціальні та психологічні наслідки ситуацій, що пов'язані з масовими жертвами, можуть бути надзвичайно важкими через ступінь болю, травм, руйнувань. По-друге, виснаження ресурсів, втома від війни, емоційне вигорання та втома від співчуття негативно відображаються на здатності окремих людей і громади в цілому справлятися з втратами. По-третє, і це пов'язано з першим, втрата території або

безпеки в межах території, що ми спостерігаємо в умовах російсько-української війни ускладнюють посттравматичні реакції не лише окремих людей, а й громад загалом. Зрештою, потенційно руйнівний вплив травматичних подій на відчуття сенсу, справедливості та порядку у людей часто має надзвичайно стресові наслідки. Важливо з самого початку визнати, що реакції людей не обов'язково слід розглядати як патологічні або навіть як провісники подальшого розладу, тобто, більшість людей, швидше за все, потребуватимуть підтримки та надання ресурсів для полегшення переходу до продуктивного посттравматичного життя, а не традиційної діагностики та медикаментозного лікування. Базуючись на цьому фахівці (S. E. Hobfoll, P.Watson) визначили п'ять принципів втручання, які мають емпіричну підтримку для створення ефективних програм втручання після катастроф та масового насильства: сприяти відчуттю безпеки, заспокоєнню, відчуттю власної та колективної ефективності, єдності та формуванню і підкріпленню надії [5].

Принцип сприяння відчуттю безпеки базується на тому, що під час війни чи інших колективних травм люди змушені реагувати на події, які загрожують їхньому життю, їхнім близьким або речам, які вони найбільше цінують, особливо це травматично в умовах хронічної екстремальності (M.Harrer, C.Miguel) [4]. Однак, якщо впроваджуються заходи безпеки, ці реакції з часом поступово знижуються, більше того, навіть там, де загроза триває, ті, хто може підтримувати або відновлювати відносне відчуття безпеки, мають значно менший ризик розвитку посттравматичного стресового розладу (ПТСР) протягом місяців після впливу загрози. Існує кілька стратегій втручання, які сприятимуть психологічному відчуттю безпеки. Вони можуть бути запроваджені на індивідуальному, груповому, організаційному та громадському рівнях. На індивідуальному рівні дослідження експозиційної терапії показали, що ключем до терапевтичного успіху є переривання посттравматичної генералізації стимулів, яка пов'язує нешкідливі образи, людей та речі з небезпечними стимулами, пов'язаними з початковою травматичною загрозою (R. A. Bryant) [2]. Це досягається як через уявний вплив, так і через реальний, in vivo вплив, який повторно пов'язує ці образи, людей та події з безпекою («Та ніч була небезпечною, але не всі ночі небезпечні»), крім того, доказовими є і техніки заземлення. На рівні громадського здоров'я, спосіб встановлення безпеки може здаватися очевидним, оскільки ми повинні привести людей у безпечне місце та чітко дати їм зрозуміти, що це місце справді безпечне.

Вплив масової травми часто призводить до помітного підвищення рівня тривожності, необхідного для пильності у ситуаціях небезпеки. Питання полягає в тому, чи таке збудження заважає сну, харчуванню, гідратації, прийняттю рішень та виконанню життєвих завдань. Більше того, надзвичайно високий рівень емоційності, навіть у періоди одразу після травми, може призвести до панічних атак, небезпечних в екстремальних умовах. Після травмівної події більшість людей повертаються до більш керованих рівнів емоцій протягом днів або тижнів, однак розлади сну часто зберігаються, особливо в умовах нічних обстрілів. Щойно контекст або ситуація сприймаються як загрозливі, нейтральні або неоднозначні подразники, швидше за все, будуть інтерпретовані як небезпечні. У відповідь на підвищений рівень страху може розпочатися процес уникнення, який спочатку дійсно є адаптивним. Одна з головних причин критики психологічного дебрифінгу (дебрифінгу стресу в критичних ситуаціях) в останні роки полягає в тому, що він служить для посилення збудження одразу після травми (H. M. Stileman, C. A. Jones) [6]. Натомість, терапевтичне заземлення використовується, щоб нагадати людям, що вони більше не перебувають у стані загрози-травми, і що їхні думки та почуття не є такими небезпечними, як, наприклад, обстріл. Діафрагмальне дихання протидіє тривожній емоційності, глибока м'язова релаксація – це більш складний метод навчання релаксації, який включено до тренінгу з інокуляції стресу. Йога також заспокоює людей та знижує їхню тривожність у травматичних обставинах, а психоедукація сприяє допомозі людям у сприйнятті своїх реакцій як зрозумілих та очікуваних.

Важливість відчуття контролю над позитивними результатами є одним із найбільш досліджених понять у психології. Самоефективність – це відчуття віри людини в те, що її дії, ймовірно, призведуть до загалом позитивних результатів, головним чином через саморегуляцію думок, емоцій та поведінки, це можна поширити на колективну ефективність, яка полягає у відчутті належності до групи, яка, ймовірно, отримає позитивні результати. Центральною метою всіх успішних методів психологічної допомоги є зміна негативного погляду на здатність особистості, сім'ї та соціальної групи долати негаразди. Найкращі докази свідчать про те, що корисною виявляється не стільки загальна самоефективність, скільки конкретне відчуття того, що людина може впоратися з подіями, пов'язаними з травмою (C. C. Benight, M. L. Harper) [1]. Індивідуальна та групова КПТ розроблена для сприяння відчуття людини як експерта, зосереджується на передачі навичок людині, а не на залученні досвідченого терапевта, який володіє

всіма відповідними експертними знаннями. Більшість жертв до катастрофи чи масової травми жили нормальним життям, відповідно, завдання полягає швидше в нагадуванні їм про їхню ефективність, ніж у формуванні ефективності там, де її не було. Втім, людям потрібна не лише віра в те, що вони можуть ефективно евакуюватися, отримати доступ до тимчасового житла та знайти роботу після повернення, їм потрібен доступ до ресурсів, щоб діяти відповідно до цих переконань та навичок, необхідних для досягнення їхніх цілей.

Соціальна згуртованість надає можливості для низки заходів соціальної підтримки, включаючи практичне вирішення проблем, емоційне розуміння та прийняття, обмін травматичним досвідом, нормалізацію реакцій та переживань, а також взаємне навчання щодо подолання труднощів. Це, у свою чергу, може призвести до відчуття ефективності спільноти. Негативна соціальна підтримка (наприклад, применшення проблем чи потреб, нереалістичні очікування щодо одужання, знецінення повідомлень) має сильний корелят із довгостроковим посттравматичним дистресом. Важливо навчати людей, як отримати підтримку та надавати формалізовану підтримку там, де неформальна соціальна підтримка не спрацьовує.

Існують вагомі докази центральної важливості збереження надії після масової травми, оскільки масова травма часто супроводжується «зруйнованим світоглядом» та катастрофізацією, що призводить до реакцій відчаю, марності та безнадійної покори – відчуття, що «все втрачено». Оскільки масова травма – це зазвичай досвід, до якого люди не навчені, вона перевершує їхній вивчений репертуар копінгів. Модель вивченого оптимізму та позитивної психології (M. G. Craske) прагне виявити, посилити та зосередитися на розвитку сильних сторін у людей, які перебувають у кризових ситуаціях. Керований самодіалог допомагає реструктуризувати ірраціональні страхи, керувати екстремальною поведінкою уникнення, контролювати саморуйнівні самотвердження та заохочувати позитивну поведінку подолання. Декатастрофізація – ще один важливий компонент втручання, який має вирішальне значення для збереження та відновлення надії. Багато людей катастрофізують, щоб адаптивно підготуватися до найгіршого [3]. Як не парадоксально, уявлення про реалістичний, але складний, навіть важкий результат може фактично зменшити страждання людей порівняно з уявленням про перебільшений катастрофічний результат. Наприклад, визнання того, що на відновлення власного будинку знадобляться місяці, можливо, доведеться прийняти, але твердження «у мене більше ніколи не буде дому» є дезадаптивним.

Рекомендується, щоб втручання більше зосереджувалися на висвітленні вже проявлених сильних сторін та пошуку переваг, а не на сприянні пошуку переваг до того, як люди будуть готові до цього.

Отже, нами визначено п'ять ключових принципів психосоціальної допомоги втручання після стихійних лих та масового насильства, вони посилюють та зберігають відчуття безпеки, спокою, власної та спільної ефективності, зв'язку та надії, що особливо важливо в умовах хронічної екстремальності війни.

Література

1. Benight C. C., Harper M. L. Coping self-efficacy perceptions as a mediator between acute stress response and long-term distress following natural disasters. *Journal of Traumatic Stress: Official Publication of The International Society for Traumatic Stress Studies*. 2002. Vol. 15(3). P. 177-186.

2. Bryant R. A., Harvey A. G., Dang S. T., Sackville T., Basten C. Treatment of Acute Stress Disorder: A Comparison of Cognitive–Behavioral Therapy and Supportive Counseling. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*. 1998. Vol. 66(5). P. 862-866.

3. Craske M. G., Dunn B. D., Meuret A. E., Rizvi S. J., Taylor C. T. Positive affect and reward processing in the treatment of depression, anxiety and trauma. *Nature Reviews Psychology*. 2024. Vol. 3(10). P. 665-685.

4. Harrer M., Miguel C., Van Ballegooijen W. Effectiveness of psychotherapy: Synthesis of a «meta-analytic research domain» across world regions and 12 mental health problems. *Psychological Bulletin*. 2025. Vol. 151(5). P. 600-611.

5. Hobfoll, S. E., Watson P., Bell C. C., Bryant R. A., Brymer M. J. Five essential elements of immediate and mid–term mass trauma intervention: empirical evidence. *Psychiatry*. 2021. Vol. 84(4). P. 311-346.

6. Stileman H. M., Jones C. A. Revisiting the debriefing debate: does psychological debriefing reduce PTSD symptomology following work-related trauma? A meta-analysis. *Frontiers in psychology*. 2023. Vol. 14. P. 124-128.

dr Magdalena Leżucha
Dziekan Wydziału Humanistycznego Państwowa Akademia Nauk Stosowanych im. ks. Bronisława Markiewicza w Jarosławiu
Магдалена Лежуха
доктор, декан гуманістичного відділу, Державна академія прикладних наук ім. о. Броніслава Маркевіча,м. Ярослав

BETWEEN DEMANDS AND OVERLOAD: ON THE WELL-BEING OF PRIMARY SCHOOL TEACHERS IN TIMES OF SOCIAL AND EDUCATIONAL CRISES

The article addresses the issue of primary school teachers' well-being in the context of the intensifying social and educational crises of recent years, which have significantly transformed the conditions of the teaching profession. The starting point is the assumption that contemporary schools operate in a reality of constant change, uncertainty, and overload, while teachers–as key participants in the educational process–experience a particular tension between increasing systemic demands and limited personal and institutional resources.

In the first part of the article, the author reviews the relevant literature, focusing on definitions and models of teacher well-being. Well-being is conceptualized as a multidimensional construct encompassing psychological, emotional, social, and professional components. It is emphasized that its level is closely related to working conditions, the quality of interpersonal relationships, and a sense of agency and meaning in one's work. The article also refers to the concepts of occupational stress and burnout, highlighting their particular relevance in the context of primary school teaching.

The next section of the paper is devoted to identifying the main sources of teacher overload. These include, among others, excessive administrative duties, pressure related to curriculum implementation, the need to individualize the teaching process, and increasing social expectations toward schools. Particular attention is given to the impact of contemporary crises–such as the COVID-19 pandemic, the mental health crisis among children and adolescents, systemic changes in education, and broader social tensions–which intensify demands placed on teachers and expand the scope of their professional roles. Teachers increasingly function not only as educators but also as caregivers, mediators, emotional supporters, and first responders in situations difficult for students.

The article also presents the results of empirical research, illustrating teachers' subjective experiences related to their well-being and sense of overload. The findings indicate high levels of occupational stress, fatigue, and a sense of social undervaluation. At the same time, the presence of protective factors is observed, such as support from colleagues, positive relationships with students, and a sense of mission and purpose in work. The analysis of teachers' statements reveals the ambivalence of their experiences–on the one hand, satisfaction derived from educational work, and on the other, growing fatigue and frustration resulting from excessive workload and insufficient support.

An important element of the article is the discussion of factors that foster teacher well-being and strategies for coping with burdens. The author highlights both the importance of individual resources–such as stress management competencies, the ability to set boundaries, and maintaining work–life balance–and the role of organizational and systemic factors. In this context, the significance of a supportive work environment, an organizational culture based on cooperation and trust, and access to professional psychological support is emphasized.

In the final part of the article, recommendations for improving teachers' well-being are formulated. These include reducing bureaucratic burdens, increasing professional autonomy, improving employment conditions, and developing systemic forms of support. The need to include teachers' well-being in educational policies as one of the key conditions for the quality of education and students' well-being is also highlighted.

The article constitutes an attempt at a comprehensive approach to the issue of teacher well-being in the context of contemporary crises, demonstrating the complexity of teachers' experiences and the need for multi-level support measures. It argues that caring for teachers is not merely an individual matter but an essential element of systemic and social responsibility.

Мазуренко Т.М.
Здобувачка ІІ курсу другого (магістерського) рівня вищої освіти, спеціальність «Психологія», факультет педагогіки, психології, соціальної роботи та мистецтв Ніжинського державного університету
імені Миколи Гоголя, м. Ніжин, Україна
Науковий керівник - канд.психол.наук, доцент кафедри загальної та практичної психології Ніжинського державного університету
імені Миколи Гоголя **Литовченко Н. Ф.**

СИНЕРГІЯ ВНУТРІШНІХ ТА ЗОВНІШНІХ РЕСУРСІВ У ФОРМУВАННІ РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ ПІДЛІТКІВ ІЗ ДОСВІДОМ ВИМУШЕНОЇ МІГРАЦІЇ

Повномасштабна війна та зумовлені нею хвилі внутрішньої і зовнішньої міграції створюють кумулятивний комплекс ризиків для психічного здоров'я підлітків. Вимушений розрив соціальних зв'язків та втрата звичного середовища істотно ускладнюють процес адаптації. Результати досліджень [3;7] засвідчують зв'язок досвіду вимушеного переміщення зі зростанням рівнів тривожності, депресивних проявів і психологічного дистресу в цій віковій групі. За таких обставин особливої актуальності набуває вивчення психологічних чинників, що забезпечують стійкість та збереження функціонування особистості в умовах тривалого стресу. Ключовим серед них є феномен резильєнтності, який у сучасній психології розглядається як динамічна здатність особистості до адаптації, відновлення та підтримання цілісності в ситуаціях значних життєвих труднощів [6; с.78-80].

Додаткової складності проблема набуває у зв'язку з неоднорідністю соціокультурних контекстів, у яких функціонують підлітки-мігранти. Внутрішньо переміщені особи адаптуються в межах країни, зберігаючи включеність у воєнний контекст, тоді як підлітки за кордоном стикаються з акультураційними стресорами, мовними бар'єрами та необхідністю інтеграції в інше культурне середовище. Це актуалізує питання не лише про загальний рівень резильєнтності, а й її ресурсне підґрунтя - специфіку конфігурацій внутрішніх і зовнішніх опор, що забезпечують адаптацію підлітка в різних міграційних траєкторіях.

Мета дослідження полягає у вивченні взаємозв'язку між внутрішніми (особистісними) та зовнішніми (соціальними) ресурсами і рівнем резильєнтності

підлітків із досвідом вимушеної міграції, а також у порівнянні цих показників у групах внутрішньої (ВМ) та зовнішньої міграції (ЗМ).

Вибірку склали 57 підлітків старшого шкільного віку (14–19 років): 35 осіб перебувають у зовнішній міграції (Латвія, Німеччина, Франція, Італія, Велика Британія) та 22 - у внутрішній міграції в межах України. Обидві групи мають порівнянний досвід вимушеного переміщення (2–4 роки), однак відрізняються умовами соціального та культурного середовища адаптації.

Методичний інструментарій:

Адаптована українська версія Шкали резильєнтності Коннора–Девідсона (CD-RISC-10) оцінює загальний рівень резильєнтності [4; с.16-17].

Для діагностики внутрішнього ресурсного потенціалу використано опитувальник «Особистісні ресурси» О. В. Савченко та С. В. Сукач, який вимірює суб'єктивну достатність ресурсів, наявність усвідомлених стратегій їх відновлення та рівень емоційної спустошеності [9; с.120-121].

Для оцінки зовнішніх опор обрано «Багатомірна шкала сприйняття соціальної підтримки» (MSPSS) Дж. Зімета в українській адаптації Ю. Б. Мельника та А. В. Стадніка, яка дозволяє диференційовано оцінити рівень підтримки, яку підліток відчуває з боку сім'ї, друзів та інших значущих осіб [8; с. 6-10].

Статистична обробка даних включала перевірку нормальності розподілу за допомогою критерію Шапіро-Уілка, порівняння груп за непараметричним U-критерієм Манна-Уітні та кореляційний аналіз за допомогою коефіцієнта Спірмена (ρ). Обробка здійснювалася в програмі Jamovi 2.7.24.

Таблиця 1.

Кореляції (ρ Спірмена) між резильєнтністю, особистісними ресурсами та сприйнятою соціальною підтримкою (N=57)

Показник	Резильєнтність (CD-RISC-10)	ОР – Загальний	MSPSS – Загальний
Резильєнтність (CD-RISC-10)	–	**0,704*** **	**0,570*** **
Особистісні ресурси (ОР)	**0,704*** **	–	**0,644*** **
ОР - Достатність ресурсів	0,656***	0,946***	0,584***
ОР - Стратегії відновлення ресурсів	0,568***	0,603***	0,521***
ОР- Емоційна спустошеність	-0,466***	-0,742***	–0,462***

Показник	Резильєнтність (CD-RISC-10)	ОР – Загальний	MSPSS – Загальний
MSPSS - Загальний	**0,570*** **	**0,644*** **	–
MSPSS - Підтримка сім'ї	0,473***	0,614***	0,827***
MSPSS - Підтримка друзів	0,547***	0,537***	0,837***
MSPSS - Підтримка значущої особи	0,454***	0,517***	0,857***

Примітка: *** $p < 0,001$. Жирним виділено ключові інтегральні зв'язки.

Резильєнтність демонструє високий прямий зв'язок із загальним показником особистісних ресурсів ($\rho = 0,704$) та помірно-високий - із загальною соціальною підтримкою ($\rho = 0,570$). Емоційна спустошеність має помірно негативний зв'язок із резильєнтністю ($\rho = -0,466$). Особливо показовим є тісний взаємозв'язок між особистісними ресурсами та сприйманою соціальною підтримкою ($\rho = 0,644$): підлітки, які відчувають потужнішу підтримку з боку сім'ї, друзів та значущих інших, одночасно демонструють вищу суб'єктивну достатність внутрішніх ресурсів, активніше застосовують стратегії їх відновлення та мають значно нижчий рівень емоційної спустошеності. Отримані дані емпірично підтверджують уявлення про резильєнтність як про інтегративний феномен, у структурі якого зовнішня підтримка та внутрішня ресурсність є взаємопов'язаними та взаємопідсилюючими компонентами адаптаційного потенціалу.

Ця синергія є теоретично обґрунтованою. З одного боку, соціальна підтримка (зовнішній ресурс) виступає буфером проти стресу [1; с.322], що дозволяє зберегти внутрішні ресурси від виснаження. Вона сприяє формуванню почуття безпеки, оптимізму та самоефективності на мікро-рівні [7; с.192]. З іншого боку, наявність внутрішніх ресурсів, таких як самоповага, комунікабельність та навички саморегуляції, полегшує підлітку пошук та прийняття соціальної підтримки. Таким чином, створюється позитивна «спіраль збагачення ресурсами» [10; с.278], яка й утворює функціональне ядро резильєнтності.

Також уваги заслуговує субшкала «Достатність ресурсів» ($\rho = 0,656$ з резильєнтністю; $\rho = 0,946$ із загальним показником ОР). Вона відображає суб'єктивне відчуття ресурсної достатності та доступності - когнітивно-оцінковий механізм, через який різнорідні внутрішні й зовнішні опори інтегруються в єдину функціональну систему. Якщо підліток сприймає свої ресурси як достатні й доступні, він з більшою імовірністю мобілізує їх для подолання труднощів, навіть

якщо об’єктивно їх менше, ніж у когось іншого. Навпаки, низьке відчуття ресурсної достатності, поєднане з емоційною спустошеністю, може блокувати використання навіть значного ресурсного потенціалу.

Диференційований аналіз джерел соціальної підтримки виявив функціональну асиметрію: підтримка з боку сім'ї тісніше пов'язана з інтегральним рівнем особистісних ресурсів (ρ = 0,614), тоді як підтримка друзів демонструє вищий зв'язок безпосередньо з резильєнтністю (ρ = 0,547 проти ρ=0,473 для сімейної підтримки). Ці дані дозволяють сформулювати гіпотезу про диференційовані ролі зовнішніх опор: сімейна підтримка, ймовірно, відіграє провідну роль у формуванні й підтриманні загального ресурсного потенціалу (самоповага, базове відчуття безпеки, довіра до значущих інших), тоді як підтримка з боку однолітків більшою мірою пов’язана з актуальними мобілізаційними процесами в стресових ситуаціях.

Таблиця 2.

Результати критерію Манна–Вітні для порівняння показників ВМ (M=22) та ЗМ (M=35)

Показник	**U Манна–Вітні**	**p**
CD-RISC-10 (резильєнтність)	291	0.125
Особистісні ресурси (ОР)	219	0.006**
ОР – Емоційна спустошеність	294	0.133
ОР – Стратегії відновлення	236	0.014*
ОР – Достатність ресурсів	226	0.009**
MSPSS (загальний)	211	0.004**
MSPSS Сім’я	261	0.042*
MSPSS Друзі	261	0.023*
MSPSS Значуща особа	212	0.004

Примітка. * p < 0,05; ** p < 0,01.

Порівняльний аналіз двох груп підлітків за критерієм Манна–Вітні виявив, що внутрішньо переміщені підлітки демонструють статистично значуще вищі показники як особистісних ресурсів (U = 219; p = 0,006), так і сприйнятої соціальної підтримки (U = 211; p = 0,004) порівняно з підлітками, які перебувають за кордоном. Такий результат може бути пов’язаний із збереженням звичного культурного та мовного середовища, а також більшою доступністю звичного

соціального оточення. Водночас статистично значущих відмінностей за інтегральним показником резильєнтності (CD-RISC-10) між групами не виявлено (U = 291; p = 0,125). Ця невідповідність між рівнем ресурсної забезпеченості та рівнем резильєнтності має принципове теоретичне значення, оскільки вказує вказує на необхідність розрізнення структурного та функціонального вимірів резильєнтності. Якщо структурний вимір відображає наявність і обсяг ресурсів, то функціональний - здатність особистості їх актуалізувати, інтегрувати та ефективно використовувати в умовах стресу.

Отримані дані свідчать, що резильєнтність визначається не стільки кількістю доступних ресурсів, скільки ефективністю їх мобілізації та використання в конкретних умовах [11 ; с.287]. Можна припустити, що підлітки, які перебувають за кордоном, у процесі подолання акультураційних труднощів активніше формують навички використання навіть обмежених ресурсів, що дозволяє їм підтримувати рівень резилієнтності, тотожний показникам їхніх однолітків в Україні. Здатність долати труднощі може зміцнюватися саме через досвід їх подолання, що відповідає процесуальному підходу до розуміння резильєнтності та узгоджується з концепцією посттравматичного зростання. [5; с.41]

Висновки:

1. Встановлено, що резилієнтність підлітків із досвідом вимушеної міграції позитивно корелює як із особистісними ресурсами (ρ = 0,704), так і зі сприйманою соціальною підтримкою (ρ = 0,570), що підтверджує її багатовимірну природу та ресурсну зумовленість.

2. Виявлено виражений позитивний взаємозв’язок між особистісними ресурсами та соціальною підтримкою (ρ = 0,644), що свідчить про їх системну взаємодію та взаємне підсилення. Це дозволяє розглядати резильєнтність як результат синергії внутрішніх і зовнішніх ресурсів, які формують єдину адаптаційну систему.

3. Особливу роль у структурі резильєнтності відіграє суб’єктивне відчуття достатності ресурсів як когнітивно-оцінковий механізм їх інтеграції та мобілізації. Саме цей показник виступає ключовим предиктором ефективного функціонування ресурсної системи.

4. Незважаючи на вищий рівень ресурсної забезпеченості у внутрішньо переміщених підлітків, статистично значущих відмінностей у рівні резильєнтності між групами з досвідом внутрішньої та зовнішньої міграції не виявлено. Це свідчить про те, що резильєнтність визначається не стільки обсягом ресурсів,

скільки здатністю їх ефективно використовувати, що підтверджує доцільність розрізнення структурного та функціонального її вимірів.

5. Практичний висновок полягає в тому, що психологічні програми підтримки мають бути спрямовані не лише на розширення об'єктивного ресурсу, а й на роботу із суб'єктивним виміром ресурсної системи. Зокрема, спираючись на логіку інтегративної моделі «BASIC Ph» , інтервенції мають допомогти підлітку дослідити його індивідуальний профіль подолання стресу (провідні канали копінгу), підвищити усвідомленість наявних опор, переосмислити попередній досвід подолання труднощів через залучення раніше неактивних каналів адаптації та сформувати більш реалістичні, підтримувальні уявлення про власну здатність справлятися з викликами. [2, с. 71–74] Важливою є також психопрофілактична робота, спрямована на раннє виявлення та зниження емоційної спустошеності, оскільки саме цей стан може сигналізувати про критичне виснаження ресурсної системи.

Література

1. Betancourt T. S., Khan K. T. The mental health of children affected by armed conflict: protective processes and pathways to resilience // International Review of Psychiatry. 2008. Vol. 20, No. 3. P. 317–328. doi:10.1080/09540260802090363.

2. Lahad M., Leykin D. The integrative model of resiliency: the «BASIC Ph» model, or what do we know about survival? // Resiliency: Enhancing coping with crisis and terrorism / ed. by M. Lahad. Amsterdam : IOS Press, 2015. P. 71–84. doi:10.3233/978-1-61499-490-9-71.

3. Ковальська О. М. Психологічний аспект міграції: дослідження впливу тривожності, депресії та резильєнтності на адаптацію українських підлітків за кордоном і порівняння з внутрішньо переміщеними підлітками в Україні // Соціально-психологічний супровід особистості в умовах війни та вимушеної міграції : зб. наук. праць / за ред. К. Л. Крутій. Київ : Маріупольський державний університет, 2024. С. 18–22.

4. Кокун О. М., Мельничук Т. І. Резилієнс-довідник : практичний посібник. Київ : Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 2023. 25 с.

5. Лазос Г. П. Резильєнтність: концептуалізація понять, огляд сучасних досліджень // Актуальні проблеми психології. Т. 3 : Консультативна психологія і психотерапія. 2018. Вип. 14. С. 26–64.

6. Лазос Г. П. Теоретико-методологічна модель резильєнтності як основа побудови психотехнології її розвитку // Організаційна психологія. Економічна психологія. 2019. № 2–3(17). С. 77–89.

7. Мазуренко Т. М. Роль резильєнтності у соціально-психологічній адаптації підлітків-мігрантів // Вісник студентського наукового товариства НДУ ім. М. Гоголя. Ніжин, 2025. Вип. 33. С. 189–193.
8. Мельник Ю. Б., Стаднік А. В. Багатомірна шкала сприйняття соціальної підтримки : метод. посіб. (укр. версія). Харків : ХОГОКЗ, 2023. 12 с. DOI: 10.26697/melnyk.stadnik.6.2023.
9. Савченко О. В., Сукач С. А., Тімакова А. В. Методика «Особистісні ресурси» : валідізація та стандартизація на вибірці осіб юнацького віку. Габітус. 2022. Вип. 44. С. 114–122.
10. Солодчук С. Є. Резильєнтність як системоутворювальний ресурс особистості в умовах війни // Актуальні проблеми психології навчання в умовах війни : зб. наук. праць. Київ : ІСПП імені Г. С. Костюка НАПН України, 2025. С. 277–281.
11. Сукач С. А. Резильєнтність особистості як здатність мобілізувати та відновлювати психологічні ресурси // Theoretical methods and improvement of science : abstracts of the VII International Scientific and Practical Conference (Bordeaux, France, December 12–14, 2022). 2022. С. 287–290.

Маковецька І.О.
Здобувачка І курсу другого (магістерського) рівня вищої освіти, спеціальність «Психологія», факультет педагогіки, психології, соціальної роботи та мистецтв Ніжинського державного університету
імені Миколи Гоголя, м. Ніжин, Україна
Науковий керівник – канд. психол. наук, доцент кафедри загальної та практичної психології Ніжинського державного університету
імені Миколи Гоголя **Михайлова О.І**.

ОБМЕЖЕННЯ ВИКОРИСТАННЯ РІДНОЇ МОВИ ЯК ПСИХОЛОГІЧНИЙ ЧИННИК ПОРУШЕННЯ ІДЕНТИЧНОСТІ

У контексті воєнних викликів, міграційних процесів та трансформацій мовної політики проблема збереження рідної мови набула особливої ваги. Мова постає не лише засобом комунікації, а й носієм культурної пам’яті, історичного досвіду та символічного простору нації. Обмеження її використання у публічній, освітній або медійній сферах здатне впливати на самоусвідомлення особистості,

її відчуття приналежності та безпеки, що зумовлює потребу комплексного психологічного осмислення означеної проблематики згідно із джерело [4, с. 72].

Проблема полягає у з'ясуванні того, яким чином обмеження використання рідної мови відображається на структурі особистісної та соціальної ідентичності, а також у визначенні психологічних механізмів, через які мовна депривація спричиняє внутрішньоособистісні конфлікти, зниження самооцінки та порушення відчуття культурної тяглості.

Мова виконує функцію символічного маркера належності до певної спільноти. Через мовні практики індивід інтеріоризує норми, цінності та історичні наративи. Обмеження права на використання рідної мови звужує простір самовираження та ускладнює процес соціальної інтеграції, що відображено у працях, присвячених мовним правам і доступу до освіти та медіа [1, с. 140].

Дослідження українського медіапростору засвідчують, що мовна політика безпосередньо пов'язана із захистом національної ідентичності та інформаційної безпеки [2]. Водночас примусова маргіналізація рідної мови породжує відчуття відчуження, формує стан психологічної напруги та послаблює довіру до соціальних інститутів.

Історичний досвід України демонструє, що мовне питання неодноразово ставало полем боротьби за збереження культурної самобутності [3]. Заборони та витіснення української мови у різні періоди спричиняли деформацію колективної самосвідомості, формування комплексу меншовартості та асиміляційні тенденції.

Правове регулювання використання мов національних меншин і корінних народів визначає баланс між державною мовною політикою та правами громадян [4, с. 75]. Порушення цього балансу здатне призвести до соціальної напруженості, оскільки мова виступає індикатором гідності та поваги до культурної спадщини.

Психологічні дослідження серед українських мігрантів у Польщі засвідчують, що вимушений перехід на іншу мову спілкування супроводжується амбівалентними переживаннями, зокрема почуттям втрати частини власного «Я» та труднощами з підтриманням етнокультурної самоідентифікації відповідно до джерела [5, с. 32]. Подібні переживання можуть мати пролонгований характер і впливати на міжпоколінну передачу культурних кодів.

Мовна депривація, особливо у дитячому та підлітковому віці, здатна спричинити когнітивний дисонанс між родинним і суспільним середовищем. У дорослому віці вона проявляється у формі рольового конфлікту, зниження рівня психологічного благополуччя та труднощів у формуванні стабільної ідентичності.

Збереження можливості вільного користування рідною мовою виступає умовою підтримання внутрішньої цілісності особистості.

Мовна ідентичність формується у процесі первинної соціалізації, коли засвоєння рідної мови відбувається паралельно з опануванням базових емоційних і ціннісних орієнтацій. Порушення природного мовного середовища може зумовити розрив між внутрішнім переживанням належності та зовнішніми вимогами соціуму [3]. За таких умов особистість змушена адаптуватися шляхом часткового витіснення власних культурних смислів, що підвищує ризик формування ідентифікаційної невизначеності.

У контексті воєнних дій та інформаційного протистояння мова набуває значення ресурсу психологічної стійкості. Використання рідної мови сприяє відновленню відчуття контролю, збереженню соціальних зв'язків і підтриманню морального духу спільноти. Натомість її обмеження посилює переживання втрати, ізоляції та символічної дезорієнтації, що особливо гостро проявляється у вимушено переміщених осіб і представників діаспори [5, с. 34].

Підтримка функціонування рідної мови у освітньому, культурному середовищах та медіа виконує профілактичну роль щодо виникнення деструктивних ідентифікаційних зсувів. Забезпечення можливості вільного мовного самовираження допомагає укріпленню самооцінки, утворенню позитивного образу власної спільноти та розвитку відповідального громадянства. На рівні державної політики це потребує поєднання правових гарантій із просвітницькими програмами, спрямованими на утвердження мовної гідності та культурної самоповаги.

Отже, обмеження вживання рідної мови несприятливо позначається на процесах формування особистісної та колективної ідентичності, провокує внутрішні конфлікти та послаблює відчуття культурної безперервності. Забезпечення мовних прав і підтримка функціонування рідної мови в освітньому, медійному та публічному просторах становить необхідну передумову збереження психологічної стійкості особистості й консолідації суспільства.

Література

1. Болотний Ю. І. Мовні права корінних народів: доступ до освіти, медіа та офіційного використання рідної мови. Забезпечення розвитку економіки та суспільства в умовах кризи. 2025. С. 139–143. URL: https://doi.org/10.64076/eecsr250831.17.

2. Захист державної мови та національної ідентичності: критерії та виклики в українському медіапросторі. Центр демократії та верховенства права. URL: https://cedem.org.ua/analytics/zahyst-movy-media/.

3. Мовне питання – одвічне поле боротьби за українську ідентичність. Національна бібліотека України ім. Ярослава Мудрого. URL: https://nlu.org.ua/article.php?id=571.

4. Правове регулювання використання рідної мови представниками національних меншин та корінних народів в Україні. Naukovyy Visnyk Dnipropetrovs kogo Derzhavnogo Universytety Vnutrishnikh Sprav. 2024. T. 2. C. 71-79. URL: https://doi.org/10.31733/2078-3566-2024-2-71-78.

5. Danyliuk I., Shykovets S. Psychological peculiarities of language use among Ukrainian migrants in Poland speaking Ukrainian and Russian languages . Bulletin of Taras Shevchenko National University of Kyiv. Series «Psychology». 2019. No. 1 (10). P. 32–35. URL: https://doi.org/10.17721/bsp.2019.1(10).8.

Максименко О.М.

Здобувач І курсу другого (магістерського) рівня вищої освіти, спеціальність «Психологія», факультет педагогіки, психології, соціальної роботи та мистецтв Ніжинського державного університету
імені Миколи Гоголя, м. Ніжин, Україна

Науковий керівник – канд. психол. наук., доцент кафедри загальної та практичної психології Ніжинського державного університету імені Миколи Гоголя **Тимошенко О.А.**

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ЕМОЦІЙНОЇ СФЕРИ ОСОБИСТОСТІ СОЦІАЛЬНИХ ПРАЦІВНИКІВ В УМОВАХ ВІЙНИ

Чому це важливо? Повномасштабна війна повністю змінила роботу соціальних працівників. Тепер вони – одна з головних опор, яка допомагає громадам залишатися сильними. Особливо складно в прикордонних районах, наприклад, у Конотопському районі Сумської області.

Фахівці тут живуть у стані подвійного стресу: з одного боку – постійна небезпека (тривоги, дрони, близькість фронту), з іншого – щодня допомагають найвразливішим людям: самотнім літнім, пенсіонерам, людям з інвалідністю, сім’ям у скруті, переселенцям, родинам військових і ветеранів.

Досліджувати їхній емоційний стан дуже важливо, щоб вчасно запобігати професійному вигоранню і навчити фахівців, як самим собі допомагати в таких важких умовах.

Мета роботи – проаналізувати, як змінюється емоційний стан соціальних працівників під час війни, зрозуміти, що саме впливає на їхню роботу в прикордонні, і показати, як підтримувати внутрішню стійкість через саморегуляцію та пошук сенсу (логотерапію).

1. На чому ґрунтується дослідження

Робота спирається на сучасні українські психологічні підходи та світовий досвід переживання криз:

Тетяна Титаренко – концепція психологічного здоров'я та життєтворення. Емоції розглядаються не як щось застигле, а як живий процес відновлення цілісності людини після травми.

Володимир Татенко – суб'єктно-вчинковий підхід. Показує, як внутрішній біль, гнів чи страх можуть перетворюватися на свідомі дії, коли людина сама стає творцем змін.

Наталія Чепелєва – психологічна герменевтика. Допомагає осмислювати травматичний досвід і вплітати його в свою професійну ідентичність, а не просто «переживати» війну.

2. Особливості емоційного навантаження в Конотопському районі

Робота біля кордону проходить у постійній загрозі, і це формує особливий емоційний стан соціальних працівників.

3. Синдром «емоційних гойдалок»

Це різкі перепади настрою: від сильної мобілізації і бажання все віддати людям – до глибокої втоми, апатії та почуття «вини вцілілого» (коли людина вижила, а інші – ні).

4. Вторинна травматизація та «вбирання» чужого болю

Щодня спілкуючись із переселенцями, родинами загиблих і ветеранами, фахівці немов «вбирають» їхній біль. Емоційне зараження відбувається непомітно – і чужа травма стає частиною власного досвіду.

5. Постійна тривожна готовність

Через постійні загрози з повітря людина перебуває в стані гіперпильності. Нервова система виснажується, з'являється когнітивна втома і труднощі з контролем емоцій.

6. Екзистенційний вимір: пошук сенсу як сила

Коли війна створює відчуття безглуздості й непередбачуваності, велику підтримку дає логотерапія Віктора Франкла. Для соціальних працівників Конотопщини пошук сенсу допомагає вистояти через:

Смисложиттєві орієнтири – усвідомлення своєї роботи як важливої місії та служіння. Навіть маленька дія під час обстрілу набуває глибокого значення.

Перетворення страху – тривога стає не паралічем, а енергією для дій (допомагати в укриттях, підтримувати людей).

Життєстійкість – сприймати складнощі не як кінець, а як виклик, який можна подолати.

7. Практичні способи емоційної саморегуляції та відновлення

Щоб ефективно працювати біля кордону, важливо володіти простими інструментами психологічної гігієни:

Техніки «тут і зараз» – заземлення та дихальні вправи (наприклад, «коробочне дихання» або метод 4-7-8). Їх можна робити навіть під час тривоги, щоб заспокоїти нервову систему.

Рефлексивний щоденник – записувати ланцюжок: «що сталося – яка була емоція – який сенс я в цьому бачу». Це допомагає не «закупорювати» травму всередині.

Горизонтальна підтримка – групи взаємодопомоги між колегами, де можна чесно говорити про свої негативні емоції і відчувати, що ти не один.

8. Посттравматичне зростання

Дослідження показують, що навіть тривалий стрес може призвести до позитивних змін у людині. Ознаки такого зростання в соціальних працівників:

Зростання внутрішньої свободи – віра в те, що ти можеш витримати дуже важкі випробування.

Глибша емпатія та переоцінка цінностей – людські стосунки починають сприйматися як найважливіше в житті.

Професійна креативність – з’являються нові, нестандартні способи допомоги громаді, адаптовані саме до воєнних умов.

Емоційна сфера соціальних працівників у прикордонних районах переживає величезний тиск. Але саме вона стає основою для нових стратегій стійкості.

Головне – перейти від пасивного вигорання до активної позиції, коли людина сама керує своїм станом. Поєднання простих технік саморегуляції та глибокого пошуку сенсу допомагає не просто вистояти, а й перетворити воєнний досвід на ресурс для особистісного та професійного зростання.

Література

1. Балл Г. О. Орієнтири сучасного гуманізму (в психологічній та педагогічній сферах) : наук. видання. Рівне : Видавець О. Зень, 2008. 172 с.
2. Гапон Н. П. Психологія життєстійкості особистості в умовах війни : монографія. Львів : ЛНУ імені Івана Франка, 2021. 240 с.
3. Корольчук М. С., Крайнюк В. М. Соціально-психологічне забезпечення діяльності в екстремальних умовах : навч. посіб. Київ : Ніка-Центр, 2009. 576 с.
4. Кузікова С. Б. Психологія саморозвитку особистості : навч. посіб. Суми : Вид-во СумДПУ імені А. С. Макаренка, 2012. 232 с.
5. Рибалка В. В. Психологія честі та гідності особистості : навч.-метод. посіб. Київ : ІПППО, 2011. 428 с.
6. Татенко В. О. Психологія вчинку: суб'єктно-вчинковий підхід. Київ : Либідь, 2017. 296 с.
7. Титаренко Т. М. Психологічне здоров'я особистості: засоби самодопомоги в умовах воєнного стану. Київ : Міленіум, 2022. 180 с.
8. Франкл В. Людина в пошуках справжнього сенсу. Психолог в концтаборі / пер. з англ. О. Замойської. Харків : Клуб Сімейного Дозвілля, 2016. 160 с.
9. Чепелєва Н. В. Психологічна герменевтика : монографія. Київ : Либідь, 2004. 276 с.

Максимов М.В.

доктор психологічних наук, професор, провідний науковий співробітник лабораторії методології і теорії психології Інституту психології імені Г.С.Костюка, м.Київ, Україна

СКЛАДОВІ ТА МЕХАНІЗМИ РОЗВИТКУ ПСИХОЛОГІЧНОЇ СТІЙКОСТІ

Поняття «психологічна стійкість» визначається як процес адаптації особистості до несприятливих чи загрозливих зовнішніх умов, що забезпечує підтримання оптимального психічного стану та функціонування без шкоди для здоров'я. У працях зарубіжних і вітчизняних дослідників підкреслюється, що психологічна стійкість не є сталою рисою особистості, а радше сукупністю

поведінкових стратегій, когнітивних установок та емоційних реакцій, які можна розвивати й удосконалювати [1,2,7] . Вона розглядається як динамічний процес, що включає здатність швидко відновлюватися після труднощів, зберігати внутрішню силу в умовах стресу та використовувати ефективні методи подолання кризових ситуацій. Важливим є те, що стійкість не означає відсутності негативних емоцій чи дистресу, а навпаки – передбачає конструктивне їх проживання та трансформацію у ресурс для подальшого розвитку.

У різних теоретичних підходах «психологічна стійкість» трактується як феномен психологічної адаптації, емоційної витривалості, саморегуляції та копінг-стратегій [3].

Основні наукові підходи. Мультидисциплінарний підхід [4]. Психологічна стійкість розглядається як комплексна властивість, що включає когнітивні установки, емоційну регуляцію та соціальну підтримку. Вона визначається як динамічний процес, а не статична риса, що змінюється залежно від життєвих умов та досвіду.

Стресово-адаптаційний підхід [5]. Стійкість трактується як здатність протистояти стресу, зберігаючи психічне здоров'я та соціальне функціонування.

Вона формується через психологічні ресурси: оптимізм, самоконтроль, соціальні зв'язки, гнучкість мислення.

Особливу увагу приділяють впливу економічних, політичних та екологічних криз, які підвищують потребу у розвитку стійкості.

У межах ресурсного підходу (COR-теорія (Conservation of Resources Theory) С. Хобфолла (Stevan Edward Hobfoll) [6] психологічна стійкість розглядається як здатність накопичувати та зберігати внутрішні й зовнішні ресурси, що дозволяють людині ефективно долати стресові ситуації. Таким чином, психологічна стійкість є інтегративним феноменом, який поєднує особистісні властивості, соціальні зв'язки та життєві цінності, забезпечуючи гармонійний розвиток та збереження психічного здоров'я навіть у кризових умовах.

Розглянемо складові психологічної стійкості:

1) Емоційний компонент, емоційна саморегуляція: контроль імпульсивних реакцій, зниження рівня тривожності.

2) Толерантність до невизначеності: прийняття складних обставин без руйнівних переживань.

3) Оптимізм та надія: підтримка позитивних очікувань навіть у кризових умовах.

4) Емпатія: здатність розуміти емоції інших, що посилює соціальну підтримку.

5) Когнітивна гнучкість: уміння знаходити альтернативні рішення та змінювати перспективу.

6) Рефлексія: здатність аналізувати власні думки, досвід і поведінку.

7) Позитивна переоцінка: інтерпретація труднощів як можливостей

8) Моральний компонент: відображає ціннісно-смислову основу особистості, забезпечує внутрішню опору через моральні принципи, етичні переконання та життєві ідеали.

Механізми розвитку психологічної стійкості:

Техніки релаксації (дихальні вправи, медитація, майндфулнес).

Когнітивна переоцінка: зміна інтерпретації подій для зниження негативних емоцій.

Емоційна експресія: конструктивне вираження почуттів через творчість, комунікацію.

Соціальна підтримка: обмін емоціями у безпечному середовищі.

Метод когнітивної реструктуризації: заміна негативних переконань на конструктивні.

Техніки критичного мислення: аналіз фактів, відокремлення реальності від емоційних оцінок.

Постановка цілей: формування чітких, досяжних завдань для збереження мотивації.

Навчання через досвід: використання минулих криз як джерела знань.

Література

1. Басенко О. М. Психосоціальні передумови розвитку життєстійкості у підлітків в умовах воєнного конфлікту. Український психологічний журнал. 2019. № 2 (12). С. 27–48.

2. Зошій І. В. Психологічна стійкість особистості в екстремальних умовах життєдіяльності. Наукові записки Львівського державного університету безпеки життєдіяльності. Педагогіка і психологія. 2024. № 2(4). С. 104–108. DOI: https://doi.org/10.32782/3041-1297/2024-2-17

3. 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. URL: https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/744751/

4. Кравцов Д. Р. Психологічна стійкість спеціаліста екстремального профілю. Психологічні та педагогічні проблеми професійної освіти та патріотичного

виховання персоналу системи МВС України. з патріотичного виховання персоналу системи МВС України : збірник тез доповідей наук.-практ. конф., м. Харків, 27 берез. 2020 р. Харків, 2020. С. 217–
5. Чиханцова О. А. Життєстійкість як ресурс психологічної стійкості. Психологічний журнал. 2023. Т 9., Вип. 1(69). С. 32–40. URL: https://doi.org/10.31108/1.2023.9
6. Chuning A. E., Durham M. R., Killgore W. D. S., Smith R. Psychological Resilience and Hardiness as Protective Factors in the Relationship Between Depression/Anxiety and Well-Being: Exploratory and Confirmatory Evidence. Personality and Individual Differences. 2004. Vol. 225. 112664. DOI: https://doi.org/10.1016/j.paid.2024.112664
7. Crawford E., Wright M.O., Masten A. Resilience and spirituality in youth, in E.C. Roehlkepartain, P.E. King, L. Wagener & P.L. Benson (Eds.), The handbook of spiritual development in childhood and adolescence. 2005. P. 355–370.
8. Masten A. S. Ordinary magic: Resilience processes in development. American Psychologist. 2001. № 56 (3). P. 227–238.

Малиш В.В.
Здобувач ІІ курсу другого (магістерського) рівня вищої освіти, спеціальність «Психологія», факультет педагогіки, психології, соціальної роботи та мистецтв Ніжинського державного університету імені Миколи Гоголя, м. Ніжин, Україна
Науковий керівник – канд. психол. наук, доцент кафедри загальної та практичної психології Ніжинського державного університету імені Миколи Гоголя **Кошова І.В.**

ОСОБЛИВОСТІ ПСИХОЛОГІЧНОЇ СТІЙКОСТІ ПІДЛІТКІВ

У сучасному суспільстві вміння людини долати труднощі і залишатися психологічно стійкою стає дедалі важливішим. Підлітковий вік – це особливо складний і водночас крихкий етап розвитку: емоційна сфера змінюється інтенсивно, з'являється самосвідомість, виробляються навички самоконтролю, а способи реагування на стрес поступово стають стійкими. У цей період підліток переживає внутрішні зміни, але водночас постійно зіштовхується з вимогами школи, складнощами у стосунках, потребою себе проявити, пошуками відповіді на питання «хто я» та необхідністю адаптуватися до нових соціальних умов.

Тому цілком природно, що важливим стає питання: як саме підлітки справляються з цими викликами, які стратегії подолання вони обирають і чому зупиняються саме на них – як у теорії, так і на практиці.

Копінг-стратегії показують не просто окремі реакції на стрес, а те, як людина влаштовує своє психологічне виживання в складних обставинах. Через них стає зрозуміло, чи готовий підліток братися за вирішення проблеми, чи шукає конструктивних шляхів, чи застрягає в емоціях, чи відвертається від ситуації. У моєму дослідженні ця тема набуває особливої актуальності, оскільки я розглядаю копінг не сам по собі, а разом із темпераментом і труднощами емоційної регуляції – щоб зрозуміти, що саме всередині людини визначає її зовнішню поведінку в момент стресу. Такий підхід дає можливість заглянути глибше за поверхневі реакції і побачити ті внутрішні механізми, які керують вибором стратегії. Це дозволяє перейти від простого переліку того, що робить підліток, до пояснення чому за схожих обставин один знаходить вихід, а інший – ні [1; 3; 4; 5].

Психологічна стійкість підлітків не пояснюється одним чинником:

Психологічна стійкість підлітків є багатокомпонентним утворенням, що формується у взаємодії темпераменту, емоційної регуляції та копінг-стратегій.

Копінг-стратегії виступають поведінковим показником психологічної стійкості, оскільки саме вони відображають, як підліток реально долає труднощі у стресовій ситуації.

У дослідженій вибірці загалом переважає емоційно-орієнтований копінг, що свідчить про схильність підлітків частіше емоційно переживати труднощі, ніж одразу активно їх розв’язувати.

Вікові відмінності між учнями 8-х і 9-х класів виявилися мінімальними, тому в межах вибірки вирішальними є не стільки формальні вікові межі, скільки індивідуально-психологічні особливості.

Темперамент суттєво впливає на характер копінг-поведінки підлітків. У холериків переважає емоційно-орієнтований копінг, у сангвініків – більш конструктивний проблемно-орієнтований, у флегматиків – уникаючий.

Холеричний тип темпераменту пов’язаний із найбільшими труднощами емоційної регуляції, що робить цю групу найбільш вразливою до емоційного перенапруження у стресових ситуаціях.

Сангвінічний тип темпераменту виявився найбільш адаптивним, оскільки поєднує нижчі труднощі емоційної регуляції з більш вираженою орієнтацією на конструктивне подолання труднощів.

Флегматичний тип темпераменту характеризується відносно кращою емоційною врівноваженістю, однак це не гарантує високої стійкості, бо в цієї групи переважає уникання труднощів.

Зі зростанням труднощів емоційної регуляції знижується проблемно-орієнтований копінг.

Зі зростанням труднощів емоційної регуляції посилюється емоційно-орієнтований копінг.

Уникаючий копінг не має вираженого прямого зв'язку з труднощами емоційної регуляції, що свідчить про ймовірний вплив інших чинників, зокрема темпераменту.

Головний висновок дослідження полягає в тому, що психологічна стійкість підлітків має типологічний характер і визначається не одним показником, а поєднанням природних властивостей особистості, рівня емоційного контролю та способів подолання стресу.

Результати дослідження дають підстави стверджувати, що психологічна стійкість підлітків формується не як окрема риса, а через взаємодію темпераменту, емоційної регуляції та копінг-стратегій. Жоден із цих компонентів не працює сам по собі. Темперамент задає природну основу реагування – емоційну збудливість, інтенсивність переживань і загальний стиль включення у складну ситуацію. Емоційна регуляція показує, наскільки підліток здатний усвідомлювати свої емоції, контролювати їх і зберігати внутрішню рівновагу. Копінг-стратегії відображають уже зовнішній поведінковий спосіб подолання труднощів.

Саме тому психологічну стійкість варто розглядати як цілісну систему, де природні властивості особистості, механізми саморегуляції та реальні способи реагування на стрес працюють разом. При цьому тип темпераменту суттєво впливає на характер емоційної регуляції та копінг-поведінки. Холерики виявилися найбільш вразливою групою: у них зафіксовано найвищі труднощі емоційної регуляції та переважання емоційно-орієнтованого копінгу, тобто інтенсивного переживання стресу замість спокійного вирішення проблеми. Сангвініки продемонстрували більш сприятливий профіль – кращий баланс між емоційною регуляцією та конструктивними способами подолання труднощів, що свідчить про вищий адаптаційний потенціал. Флегматики показали найнижчі труднощі емоційної регуляції, проте їхня копінг-поведінка була зміщена в бік уникання, що показує: зовнішня врівноваженість ще не означає активного й ефективного подолання труднощів.

Емоційна регуляція виступає центральним механізмом, який визначає конструктивність копінгу. Зі зростанням труднощів емоційної регуляції знижується проблемно-орієнтований копінг і посилюється емоційно-орієнтоване реагування. Чим складніше підліткові усвідомлювати, приймати та контролювати свої емоції, тим менше він схильний до активного вирішення проблеми і тим більше зосереджується на переживанні власного стану. Це дає підстави стверджувати, що емоційна регуляція є не другорядним, а одним із ключових механізмів психологічної стійкості – саме вона значною мірою визначає, чи зможе підліток перейти від внутрішнього напруження до конструктивного подолання труднощів, чи залишиться на рівні емоційної реакції або уникання. У подальшому варто детальніше дослідити, як саме ці компоненти впливають один на одного, а також розробити програми, які допомагатимуть підліткам краще розуміти свої емоції і обирати конструктивні шляхи подолання стресу [1; 5].

У подальшому варто детальніше дослідити, як саме ці компоненти впливають один на одного, а також розробити програми, які допомагатимуть підліткам краще розуміти свої емоції і обирати конструктивні шляхи подолання стресу.

Література

1. Визначення типу темпераменту : лабораторна робота № 2 [Електронний ресурс] // Фізіологія ВНД-3.doc ; Миколаївський національний університет ім. В. О. Сухомлинського. 2019.

2. Сак Л. В., Федотова З. В. Крос-культурна адаптація та валідизація україномовної версії шкали труднощів емоційної регуляції DERS. Психіатрія, неврологія та медична психологія. 2023. № 21. С. 38–45. DOI: 10.26565/2312-5675-2023-21-05.

3. Яблонська Т., Верник О., Гайворонський Г. Українська адаптація опитувальника Brief-COPE. Інсайт: психологічні виміри суспільства. 2023. № 10. С. 66–89. DOI: 10.32999/2663-970X/2023-10-4.

4. Eysenck H. J., Eysenck S. B. G. Manual of the Eysenck Personality Questionnaire (Junior & Adult). London : Hodder and Stoughton, 1975. 47 p.

5. Bonanno G. A. Loss, trauma, and human resilience: have we underestimated the human capacity to thrive after extremely aversive events? American Psychologist. 2004. Vol. 59, No. 1. P. 20–28. DOI: 10.1037/0003-066X.59.1.20.

6. Bonanno G. A., Burton C. L. Regulatory flexibility: an individual differences perspective on coping and emotion regulation. Perspectives on Psychological Science. 2013. Vol. 8, No. 6. P. 591–612. DOI: 10.1177/1745691613504116.

7. Carver C. S. You want to measure coping but your protocol's too long: consider the brief COPE. International Journal of Behavioral Medicine. 1997. Vol. 4, No. 1. P. 92–100. DOI: 10.1207/s15327558ijbm0401_6.
8. Carver C. S., Scheier M. F., Weintraub J. K. Assessing coping strategies: a theoretically based approach. Journal of Personality and Social Psychology. 1989. Vol. 56, No. 2. P. 267–283. DOI: 10.1037/0022-3514.56.2.267.
9. Compas B. E., Jaser S. S., Bettis A. H., Watson K. H., Gruhn M. A., Dunbar J. P., Williams E., Thigpen J. C. Coping, emotion regulation, and psychopathology in childhood and adolescence: a meta-analysis and narrative review. Psychological Bulletin. 2017. Vol. 143, No. 9. P. 939–991. DOI: 10.1037/bul0000110.
10. Gratz K. L., Roemer L. Multidimensional assessment of emotion regulation and dysregulation: development, factor structure, and initial validation of the Difficulties in Emotion Regulation Scale. Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment. 2004. Vol. 26, No. 1. P. 41–54. DOI: 10.1023/B:JOBA.0000007455.08539.94.
11. Joosten F., Bakker J., Daemen M., van Amelsvoort T., Reininghaus U. Looking for the good in times of adversity: examining the interplay of temperament and social schemas in shaping resilience in youth. Early Intervention in Psychiatry. 2024. Vol. 18, No. 11. P. 920–929. DOI: 10.1111/eip.13532..

Мамаєнко Д. А.
Здобувач першого (бакалаврського) рівня вищої освіти, спеціальність «Психологія», факультету педагогіки, психології, соціальної роботи та мистецтв Ніжинського державного університету імені Миколи Гоголя,
м.Ніжин, Україна
Науковий керівник – канд.психол.наук, доцент кафедри загальної та практичної психології Ніжинського державного університету
імені Миколи Гоголя **Гетьман Т.О.**

ВЗАЄМОЗВ'ЯЗОК ОСОБИСТІСНИХ РИС ТА ПРОКРАСТИНАЦІЇ У ЮНАЦЬКОМУ ВІЦІ

Прокрастинація є поширеним психологічним феноменом, який проявляється у схильності людини до відкладання виконання значущих завдань за усвідомлення можливих негативних наслідків. У сучасній психології вона розглядається як складне явище, що поєднує когнітивні, поведінкові та емоційні компоненти.

Згідно з узагальненням Piers Steel, прокрастинація виступає як форма порушення саморегуляції, що інтегрує різні психологічні процеси та має стійкі зв’язки з індивідуальними характеристиками особистості [1]. У роботах Fuschia Sirois та Timothy Pychyl підкреслюється, що відкладання діяльності пов’язане з короткостроковою регуляцією емоцій, дозволяє тимчасово знижувати тривогу, напруження чи страх, однак у довгостроковій перспективі має дезадаптивні наслідки [2]. Подібну позицію підтримує і Timothy Pychyl, який розглядає прокрастинацію як стратегію уникнення негативного емоційного досвіду [6].

У низці досліджень прокрастинація пояснюється через особливості когнітивної сфери. Зокрема, відкладання діяльності пов’язується з ірраціональними переконаннями, страхом невдачі, страхом оцінювання та перфекціоністичними установками [1; 3]. Людина може формувати надмірно високі стандарти результату, внаслідок чого будь-який варіант виконання завдання сприймається як недостатньо якісний. Це породжує внутрішній конфлікт між необхідністю дії та страхом помилки, що зумовлює уникнення або відстрочення діяльності.

Важливе місце у поясненні прокрастинації займають і мотиваційні чинники. Відповідно до узагальнень Piers Steel, поведінка людини визначається співвідношенням очікуваної цінності результату, ймовірності його досягнення та витрат зусиль [1]. Якщо завдання сприймається як надто складне, не значиме або довготривале стосовно результату, його мотиваційна привабливість знижується, що сприяє вибору альтернативної діяльності з негайним підкріпленням. Moritz van Eerde у своєму дослідженні також вказує, що прокрастинація пов’язана з низькою мотиваційною залученістю та труднощами в організації діяльності [4].

У роботах Roy Baumeister та Dianne Tice окрему увагу приділено ролі саморегуляції. Прокрастинація розглядається як наслідок недостатнього самоконтролю та обмеженості вольових ресурсів [5]. Відсрочення діяльності у цьому контексті є проявом нездатності підтримувати спрямовану поведінку в умовах внутрішнього чи зовнішнього напруження.

Таким чином, аналіз наукових джерел дозволяє розглядати прокрастинацію як багатовимірний феномен, що включає когнітивні, емоційні, мотиваційні та регуляторні прояви. Когнітивний аспект пов’язаний із ірраціональними переконаннями та перфекціоністичними установками. Емоційний пов'язують із тривожністю, страхом невдачі та прагненням уникнення негативних переживань. Мотиваційний пов'язують зі зниженням суб’єктивної значущості діяльності та перевагою короткострокових вигод.

Регуляторний - з недостатнім розвитком самоконтролю та навичок організації діяльності.

Емпіричні дослідження підтверджують зв'язок прокрастинації з базовими особистісними рисами. У метааналізі Piers Steel встановлено, що найбільш виражений негативний зв'язок прокрастинації спостерігається із сумлінністю, яка включає самоконтроль, організованість і відповідальність, тоді як нейротизм демонструє позитивний зв'язок із прокрастинацією [1]. Аналогічні результати наведено у дослідженнях, де показано, що імпульсивність, тривожність та низький рівень саморегуляції підвищують схильність до відкладання діяльності [4; 5].

У роботі Matthew N. Williams та S. R. Edwards підкреслюється роль самоефективності як медіатора між перфекціоністичними установками та прокрастинацією. Низька віра у власну здатність досягти результату підсилює перспективу уникнення діяльності [3].

Узагальнений підхід до вивчення теоретичних і емпіричних досліджень дозволяє виокремити особистісні характеристики, що мають зв'язок із прокрастинацією: низький рівень самоконтролю та відповідальності, імпульсивність, підвищена тривожність, емоційна нестабільність, а також когнітивні особливості, пов'язані з перфекціонізмом і страхом невдачі. Взаємодія цих чинників зумовлює формування прокрастинації у поведінкових проявах людини, як способу тимчасового зниження психологічного дискомфорту.

Попри наявні дослідження, у сучасній психології відсутній єдиний підхід до визначення провідних особистісних чинників прокрастинації, що зумовлює необхідність подальшого теоретичного та емпіричного аналізу цієї проблеми.

Література

1. Steel P. (2007). The nature of procrastination: A meta-analytic and theoretical review of quintessential self-regulatory failure. Psychological Bulletin.

2. Tice D. M., & Baumeister R. F. (1997). Longitudinal study of procrastination, performance, stress, and health: The costs and benefits of dawdling. Psychological Science.

3. Sirois F. M., & Pychyl T. A. (2013). Procrastination and the priority of short-term mood regulation: Consequences for future self. Social and Personality Psychology Compass.

4. Pychyl T. A. (2013). Solving the procrastination puzzle. Penguin Press.

5. Williams M. N., & Edwards S. R. (2021). Conceptual replication of , «Self-efficacy as a mediator in the relationship between self-oriented perfectionism and academic procrastination». Current Issues in Personality Psychology
6. Van Eerde W. (2003). A meta-analytically derived nomological network of procrastination. Personality and Individual Differences.

Марущак Т.В.
Здобувач І курсу другого (магістерського) рівня вищої освіти, спеціальність «Психологія», факультет педагогіки, психології, соціальної роботи та мистецтв Ніжинського державного університету
імені Миколи Гоголя, м. Ніжин, Україна
Науковий керівник – канд. психол. наук, доцент кафедри загальної та практичної психології Ніжинського державного університету
імені Миколи Гоголя **Михайлова О.І.**

ОСОБЛИВОСТІ РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ ОСОБИСТОСТЕЙ ДОПОМАГАЮЧИХ ПРОФЕСІЙ

В умовах військових дій, що тривають на території України з 2014 року, а з 2022 року набули повномаштабності, питання психологічного благополуччя фахівців допомагаючих професій (психологів, соціальних працівників, медиків, волонтерів) набуло особливої гостроти. Тривале перебування у високостресовому середовищі, зумовлене соціально-економічними та геополітичними викликами останніх років, вимагає від спеціалістів не лише професійної компетентності, а й екстремально високого рівня внутрішньої стійкості. Резильєнтність (resilience) сьогодні розглядається не просто як опірність стресу, а як динамічна здатність особистості до позитивної адаптації та розвитку всупереч несприятливим обставинам.

Вивченням цього феномена займались різні зарубіжні та вітчизняні вчені, а саме: С. Богданов, О. Бойко, К. Болтон, Н. Гусак, В. Зливков, Ж. Ледесма, С. Лукомська, Ф. Лютанс, А. Максименко, О. Махнач, І. Понкін, Дж. Річардсон, Д. Хелерстейн, В. Чернобровкіна, В. Чернобровкін та інші.

Спочатку цей термін активно застосовувався лише в механіці, позначаючи властивість матерії набувати початкової форми після деформації, отриманої в результаті тиску, тобто відображаючи здатність матерії повертатись у

початковий стан після змін. Сьогодні сфера застосування цього наукового терміну розширилась: медицина, психологія та інших соціальні науки. Даний конструкт розглядається в контексті впливу на особистість несприятливих стресових умов (негативний аспект аналізу) і здатності до нормального повноцінного функціонування (позитивний аспект аналізу). Через те, що резильєнтність відображає складне психологічне явище, науковці трактують його як здатність, як процес, як рису особистості [2].

Поняття резильєнтності, як характеристики особи вперше ввели Jack і Jeanne Block в другій половині XX ст. Під его-резильєнтністю (ego-resiliency) науковці розуміють перманентну здатність адаптуватись до щоденних викликів та травмуючих подій. Его-резильєнтність - це риса особистості, котра допомагає людині пристосуватись до нових умов життя, використовуючи свої здібності, таланти, а також зовнішні засоби що допомагають бути гнучким. Людина, яка не має цієї риси на нові ситуації реагує сильнішим стресом,

Его-резильєнтність дозволяє особистості балансувати між двома крайнощами, пов'язаними з контролем: надлишковим контролем і повною відсутністю контролю. Тому стійкі люди знають, як змінювати, підвищувати або знижувати свій рівень контролю залежно від ситуації, що допомагає їм правильно реагувати на стресові ситуації [3, 4].

Також важливо розрізняти резильєнтність та суміжні поняття, такі як стресостійкість, життєстійкість та психологічна пружність. Хоча всі вони стосуються адаптаційних можливостей людини, резильєнтність є найбільш широким та інтегративним поняттям. Вона охоплює не лише індивідуальні характеристики, а й системні фактори середовища, а також динамічний процес відновлення та посттравматичного зростання особистості [1].

Резильєнтність особистості розглядають як багатоаспектний феномен для власне індивідуального розвитку так і для міжособистісної взаємодії та містить в собі певні функції:

1. Подолання стресу.

2. Збереження психологічного здоров'я.

3. Сприяння саморозвитку особистості та підвищення адаптаційного потенціалу.

4. Підвищення психологічного благополуччя особистості [2].

Резильєнтність особистості в допомагаючих професіях - це багатомірний конструкт, що інтегрує біологічні, психологічні та соціальні аспекти. На основі

аналізу праці Огієвської Л. В., ми можемо виділити такі ключові особливості резильєнтності у цій категорії фахівців:

Когнітивна гнучкість та рефлексивність.

Фахівці з високим рівнем резильєнтності здатні до швидкої переоцінки травматичних подій. Вони сприймають труднощі не як нездоланні перешкоди, а як виклики, що потребують вирішення. Важливою є здатність до диференціації власних переживань від емоцій клієнта (розвинена емпатія при збереженні психологічних кордонів).

Емоційна компетентність.

Резильєнтність у допомагаючих професіях базується на здатності витримувати інтенсивні негативні емоції іншої людини, не руйнуючи при цьому власну цілісність. Це досягається через розвинені навички саморегуляції та високий рівень емоційного інтелекту.

Екзистенційна наповненість.

Однією з найважливіших особливостей є наявність чіткої системи сенсів. Згідно з дослідженнями, фахівці, які бачать у своїй діяльності вищу мету (альтруїстичний смисл), демонструють значно вищу опірність до вигорання. Сенс виступає внутрішнім стрижнем, що утримує систему особистості в рівновазі.

4. Соціальна залученість.

Резильєнтність не є суто індивідуальною рисою. Для спеціаліста допомагаючої професії вона підживлюється професійною спільнотою (супервізія, інтервізія). Здатність вчасно звернутися за допомогою є ознакою високої резильєнтності, а не слабкості.

Як свідчать результати аналізу практичного досвіду (за Л.В. Огієвською), особистості з високою резильєнтністю частіше використовують активні копінг-стратегії: планування розв'язання проблем, позитивне переформулювання досвіду, використання гумору як захисного механізму.

Натомість, низький рівень резильєнтності корелює з деструктивними стратегіями: запереченням, ментальним відстороненням та підвищеною тривожністю, що швидко призводить до деперсоналізації та редукції професійних досягнень [5].

Резильєнтність фахівців допомагаючих професій є динамічним процесом, який піддається розвитку та зміцненню. Вона проявляється у здатності до самовідновлення, збереженні віри в ефективність власної діяльності та вмінні трансформувати негативний досвід у професійну мудрість.

Література

1. Грубі Т. В. Резильєнтність як запорука збереження психічного здоров'я особистості. *Освіта України в умовах воєнного стану: управління, цифровізація, євроінтеграційні аспекти* : матеріали Всеукр. наук.-практ. онлайн-конф. (19–21 жовтня 2022 р.) / за наук. ред. О. М. Трифонової. Ізмаїл : Ізмаїльський державний гуманітарний університет, 2022. С. 227–230.
2. Дмитришин С. Б. Резильєнтність особистості: сутність феномену та методи розвитку в освітньому середовищі. *Вісник Львівського університету. Серія психологічні науки*. 2024. Вип. 20. С. 73–82.
3. Дядуш Е. Модель плекання резильєнтності у когнітивно-поведінковій терапії : дипломна робота / Український інститут когнітивно-поведінкової терапії. Люблін, 2020. С. 4–6.
4. Кокун О. М. Професійна життєстійкість особистості: аналіз феномена. *Актуальні проблеми психології : зб. наук. праць Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України*. 2020. Т. V: Психофізіологія. Психологія праці. Експериментальна психологія, вип. 20. С. 68–81.
5. Огієвська Л. В. Резильєнтність як спосіб подолання емоційного вигорання менеджерів з персоналу : випускна кваліфікаційна робота магістра. Київ : КІСПП, 2024. 89 с. URL: kispp-repo.com (дата звернення: 25.01.2026).

Маслюкова С. В.

Здобувачка І курсу другого (магістерського) рівня вищої освіти, спеціальність «Психологія», факультет педагогіки, психології, соціальної роботи та мистецтв Ніжинського державного університету
імені Миколи Гоголя, м. Ніжин, Україна
Науковий керівник – канд. психол. наук, доцент кафедри загальної та практичної психології Ніжинського державного університету
імені Миколи Гоголя **Михайлова О. І.**

ПСИХОЛОГІЧНА ГОТОВНІСТЬ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ ДО ЕКСТРЕМАЛЬНИХ СИТУАЦІЙ

Психологічна готовність військовослужбовців до дій у складних умовах є багатогранним утворенням, що визначає ефективність виконання бойових

завдань та збереження ментального здоров'я. Цей феномен розглядається як цілісна система психологічних характеристик, які забезпечують адекватне реагування на критичні загрози та високу стресостійкість. У структурі готовності виокремлюються мотиваційний, когнітивний, вольовий та емоційний компоненти, що функціонують у тісному взаємозв'язку. Процес формування такої готовності є не лише службовою необхідністю, а й потужним стимулом для якісного стрибка у розвитку суб'єкта. Важливо розуміти, що екстремальні ситуації стають тією площиною, де випробовуються та загартовуються фундаментальні якості людини. Відтак, підготовка до ризику виступає специфічним вектором особистісного зростання, який змінює внутрішню архітектуру індивіда [4, с. 124].

Особистісний розвиток військовослужбовця в контексті готовності до екстремальних ситуацій передбачає перехід від рефлексивного страху до свідомого управління власною поведінкою. Складна динаміка бойових дій вимагає від бійця не лише фізичної витривалості, а й здатності до глибокої трансформації ціннісних орієнтацій. Усвідомлення власної ролі та відповідальності перед побратимами стимулює розвиток соціальної зрілості та моральної стійкості. Кожен етап підготовки до дій у зоні ризику супрово-джується розширенням внутрішніх ресурсів та подоланням деструктивних установок. Таким чином, готовність стає внутрішнім регулятором, який узгоджує професійні вимоги з потребами особистості у самоствердженні. Особистісний вимір цієї проблеми дозволяє побачити у воїні суб'єкта, який зростає через подолання кризових станів [9, с. 46].

Мотиваційний складник психологічної готовності відіграє роль енергетичного ядра, що живить прагнення особистості до професійного вдосконалення. Наявність чіткої мети та розуміння сенсу військової служби дозволяють індивіду зберігати стабільність навіть за умов вітальної загрози. У процесі розвитку особистість інтегрує зовнішні вимоги суспільства у власну систему переконань, що стає основою патріотичної свідомості. Висока мотивація сприяє швидшому засвоєнню нових навичок та активізації інтелектуальних резервів у критичні моменти. Це призводить до формування суб'єктивного відчуття впевненості, яке є базовим для подолання бойового стресу. Взаємозв'язок мотивації та готовності демонструє, як професійне зростання трансформується у глибинну особистісну трансформацію [7, с. 67].

Когнітивний компонент готовності забезпечує здатність військовослужбовця до швидкого аналізу ситуації та прийняття раціональних рішень у дефіциті

часу. Розвиток цієї якості безпосередньо пов'язаний із вдосконаленням процесів уваги, пам'яті та оперативного мислення, що розширює пізнавальний потенціал людини. Вміння прогнозувати розвиток подій дозволяє знизити рівень невизначеності, що позитивно впливає на загальний стан психіки. В особистісному плані це проявляється як інтелектуальна зрілість та здатність до конструктивної критики власних дій. Постійне опрацювання складних сценаріїв тренує гнучкість розуму, яка є корисною не лише у військовій справі, а й у цивільному житті. Відтак, когнітивна підготовка стає фундаментом для формування інтелектуальної еліти в лавах збройних сил [1, с. 147].

Емоційно-вольова стійкість виступає критичним чинником, який запобігає дезорганізації поведінки під впливом сильних афектів. Розвиток вольової сфери передбачає здатність до саморегуляції, стримування імпульсивних реакцій та концентрації на виконанні обов'язку. Особистість, яка пройшла через випробування екстремальними умовами, набуває унікальної здатності до емоційного самоконтролю. Цей досвід стає важливою частиною Я-концепції, формуючи уявлення про себе як про людину, здатну вистояти за будь-яких обставин. Вольове зусилля в контексті готовності розглядається як акт самотворення, де боєць щоразу заново стверджує свою ідентичність. Така загартованість емоційної сфери є ознакою високого рівня психологічної культури та зрілості [11, с. 124].

Взаємозв'язок психологічної готовності з проблемою посттравматичного зростання відкриває нові перспективи у вивченні особистісного розвитку. Екстремальна ситуація може стати не лише джерелом травми, а й пусковим механізмом для виявлення прихованих талантів та ресурсів. Готовність до ризику допомагає особистості сприймати кризу як можливість для переоцінки життєвих пріоритетів. У процесі адаптації до складних умов відбувається кристалізація характеру та зміцнення життєстійкості як базової риси. Військовослужбовці, які мають високий рівень підготовки, частіше демонструють позитивні зміни у ставленні до себе та оточуючих після завершення служби. Це свідчить про те, що розвиток готовності є превентивним заходом проти професійного вигорання та деградації [5, с. 89].

Соціально-психологічний аспект готовності [2, с. 45] підкреслює важливість групової згуртованості і міжособистісної довіри для індивідуального розвитку. Особистість розвивається в соціумі, і для військового таким соціумом є його підрозділ, де формуються навички взаємовиручки. Вміння діяти як єдиний організм у ситуації небезпеки вимагає високого рівня емпатії та соціального

інтелекту. Розвиток цих якостей сприяє зміцненню соціальної ідентичності та почуття приналежності до спільноти зі спільними цінностями. Успішна комунікація в екстремальних умовах стає підґрунтям для формування лідерських якостей та організаційних здібностей. Отже, готовність підрозділу прямо корелює з особистісним зростанням кожного окремого військовослужбовця.

Психофізіологічні резерви організму складають біологічний базис готовності, який потребує постійної підтримки та тренування. Здатність нервової системи витримувати тривалі навантаження є необхідною умовою для розгортання вищих психічних функцій. Розвиток особистості в цьому контексті включає свідоме ставлення до свого тіла та формування здорових звичок самозбереження. Психологічна готовність дозволяє мобілізувати приховані сили організму в моменти найвищої напруги, що сприймається як акт особистого тріумфу. Тренованість фізіологічних реакцій зменшує вразливість [6, с. 75] перед стресорами, забезпечуючи тривалу працездатність. Взаємодія психіки та соми в умовах ризику вказує на цілісність людини як живої та мислячої системи.

Проблема особистісної автономії військовослужбовця в умовах жорсткої субординації вирішується через внутрішню готовність до самостійних дій. Високий рівень підготовки дає людині право на інтелектуальну свободу у виборі засобів досягнення поставленої командиром мети. Це стимулює розвиток креативності та здатності до інноваційного мислення навіть у межах статутних відносин. Готовність до екстремальних ситуацій передбачає відповідальність за власні рішення, що є вищою формою прояву особистості. Особистісний розвиток відбувається через усвідомлення того, що навіть у системі наказів боєць залишається творцем власної долі [8, с. 5]. Таке розуміння свободи через відповідальність є ознакою справжнього професіоналізму та людської гідності.

Інтеграція бойового досвіду в структуру особистості після виходу з екстремальної ситуації є завершальним етапом формування готовності. Здатність до рефлексії та осмислення пережитого дозволяє трансформувати страх у мудрість, а агресію у конструктивну силу. Особистісний розвиток на цьому етапі виявляється у врівноваженості та вмінні цінувати мирне життя через призму воєнного минулого. Психологічна готовність, сформована під час служби, стає стабільним надбанням психіки, яке допомагає долати життєві негаразди. Військовослужбовець, який успішно інтегрував такий досвід, стає прикладом стійкості для всього громадянського суспільства. Це підтверджує тезу про те, що екстремальна діяльність є потужним горнилом для виплавки сильного характеру [10, с. 7].

Отже, психологічна готовність до екстремальних ситуацій є безперервним процесом самовдосконалення особистості. Вона не є статичним станом, а вимагає постійного оновлення відповідно до нових викликів безпекового середовища. Сучасні українські дослідження підтверджують, що інвестиції у психологічну підготовку бійця є інвестиціями у майбутнє нації [3, с. 112]. Розвиток особистості військового є запорукою не лише переможної стратегії, а й успішної ресоціалізації захисників у майбутньому. Кожен аспект готовності, від мотивації до рефлексії, працює на створення гармонійної та стійкої людини. Лише через глибоке розуміння психологічних механізмів можна забезпечити повноцінний розвиток особистості в умовах війни.

Література

1. Блінов О.А. Психологія бойової психічної травми: монографія. Київ: Талком Борисюк А.С. Соціально-психологічна готовність військовослужбовців до виконання завдань у складі багатонаціональних підрозділів. *Науковий,* 2020. 254 с. *Вісник Ужгородського національного університету. Серія: Психологія.* 2022. Вип. 2. С. 45–49.
2. Грисенко Н. В. Психологічна готовність до ризику як чинник особистісного самоздійснення військовослужбовців. *Психологічний часопис.* 2023. Т. 9, № 1. С. 112–120.
3. Кокун О. М. Психологічна готовність військовослужбовців до виконання завдань за призначенням: діагностика та розвиток. Київ: 7БЦ, 2022. 238 с.
4. Логінова О.В. Психологічні особливості посттравматичного зростання учасників бойових дій. *Вісник Національного університету оборони України.* 2021. Вип. 4 (62). С. 88–95.
5. Макаренко М. В. Психофізіологічні основи професійного відбору військових спеціалістів : навч. посіб. Київ: ВІКНУ, 2019. 180 с.
6. Осьодло В. І. Психологія професійного становлення офіцера: монографія. Київ : ПП «Золоті ворота», 2018. 464 с.
7. Потапчук Є. В. Психологія безпеки життєдіяльності особистості в екстремальних умовах: підручник. Хмельницький: Вид-во НАДПСУ, 2020. 320 с.
8. Стасюк В.В. Психологічне забезпечення підготовки військовослужбовців до бойових дій. Київ: НУОУ, 2019. 212 с.
9. Тимченко О. В. Психологія екстремальних ситуацій: навч. посіб. Харків: НУЦЗУ, 2022. 264 с.
10. Ягупов В. В. Військова психологія: підручник. Київ: КНУ імені Тараса Шевченка, 2021. 512 с.

Мельничук Д.М.
здобувачка ІІ курсу другого (магістерського) рівня вищої освіти
спеціальності « Психологія», факультет педагогіки, психології, соціальної
роботи та мистецтв Ніжинського державного університету
імені Миколи Гоголя, м.Ніжин, Україна
Науковий керівник – канд. психол. наук, доцент кафедри загальної та
практичної психології Ніжинського державного університету
імені Миколи Гоголя **Тимошенко О.А.**

ПСИХІЧНЕ ЗДОРОВ'Я ТА СМИСЛОЖИТТЄВІ ОРІЄНТАЦІЇ ОСОБИСТОСТІ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ ТА ВИМУШЕНОЇ МІГРАЦІЇ

У даній статті представлено результати наукового дослідження та порівняльного аналізу показників психологічного благополуччя та осмисленості життя осіб, які перебувають в Україні, та тих, хто виїхав за кордон після початку повномасштабного вторгнення. Виявлено специфіку адаптаційних ресурсів для кожної групи: внутрішню автономію для респондентів в Україні та соціальну інтеграцію для мігрантів.

Актуальність теми зумовлена тривалим перебуванням українського суспільства в умовах екстремального стресу. Питання збереження психічного здоров'я постає гостро як для внутрішньо переміщених осіб, так і для зовнішніх мігрантів, чиї життєві стратегії зазнали докорінної трансформації. Сучасні концепції розглядають психологічне благополуччя не лише як відсутність дистресу, а як багатомірний конструкт самореалізації та евдаймонії (Ryff, 2014). В умовах воєнного стану особливого значення набуває здатність особистості інтегрувати минулий досвід та конструювати майбутнє, що визначає загальну стійкість ментальної сфери (Чайка, 2021).

Дослідження проводилося за допомогою методик: СЖО Д. Леонтьєва, «Шкали психологічного благополуччя» К. Ріфф (Ryff, 2014) та опитувальника ZTPI Ф. Зімбардо (Zimbardo & Boyd, 1999). Вибірка склала 51 респондент (32 особи за кордоном та 19 осіб в Україні).

За результатами тесту СЖО, загальний показник осмисленості життя є вищим у респондентів в Україні (99,53 проти 92,00 балів). Це підтверджує тезу про те, що залученість у національний контекст та перебування у звичному

середовищі, попри небезпеку, виступає потужним чинником екзистенційної стабільності.

Аналіз за методикою К. Ріфф продемонстрував ідентичний загальний рівень психологічного благополуччя в обох групах (285 балів), проте виявив відмінності в ресурсних базах. Група за кордоном спирається на «Позитивні відносини», що корелює з необхідністю розбудови нового соціального капіталу. Група в Україні демонструє вищу «Автономію», що відображає процес зміцнення внутрішніх опор особистості в кризових умовах (Ryff, 2014).

Особливої уваги заслуговує трансформація часової перспективи. За даними методики ZTPI, респонденти демонструють складність у довгостроковому плануванні (Zimbardo & Boyd, 1999). Як зазначає Т. М. Титаренко (2022), в умовах тотальної невизначеності особистість змушена шукати нові способи регуляції часових орієнтирів, часто зміщуючи фокус на актуальне теперішнє для збереження психологічної цілісності. У моєму дослідженні це відобразилося у зниженні показників за шкалою «Цілі в житті» в обох групах, що свідчить про спільну кризу часової трансспективи.

Узагальнюючи аналіз проведеного дослідження можемо зробити висновки, що психічне здоров'я особистості в кризових умовах підтримується завдяки компенсаторним механізмам. Перебування на батьківщині сприяє вищій осмисленості через «спільність долі», тоді як міграція активізує комунікативний та розвивальний потенціал. Основним вектором психологічної допомоги має стати робота з відновленням цілепокладання та стабілізацією часової перспективи майбутнього, що є критично важливим в умовах високої невизначеності (Титаренко, 2022).

Література

1. Титаренко Т. М. Способи регуляції часової перспективи особистості в умовах невизначеності. *Психологія і суспільство*. 2022. № 2. С. 28–42.

2. Чайка Г. В. Часова перспектива особистості як чинник психологічного благополуччя. *Теорія і практика сучасної психології*. 2021. № 1. С. 76–81.

3. Ryff C. D. Psychological Well-Being Revisited: Advances in the Science and Practice of Eudaimonia. *Psychotherapy and Psychosomatics*. 2014. Vol. 83, No. 1. P. 10–28.

4. Zimbardo P. G., Boyd J. N. Putting Time in Perspective: A Valid, Reliable Individual-Differences Metric. *Journal of Personality and Social Psychology*. 1999. Vol. 77, No. 6. P. 1271–1288.

Medintsev V. O.
candidate of psychology, researcher at laboratory of methodology and theory of psychology, G. S. Kostyuk Institute of Psychology, National Academy of Pedagogical Sciences of Ukraine,
Kyiv.

RATIOHUMANISTIC METHODOLOGY OF A PROFESSIONAL IN MENTAL HEALTH RESEARCH AND MAINTENANCE

Like any scientific research, the elaboration of mental health needs to be built on a certain theoretical basis. The variety of approaches to the study of mental health include descriptions of its components–emotional, cognitive behavioral, volitional, etc. The set of theoretical constructions is quite wide, and existing theories offer descriptions of various large-scale levels and detailing of the object of study. Mental health research has inherited the fragmentation of psychological sciences. One of the ways to overcome it is to coordinate and integrate these approaches on the basis of ratiohumanistic orientation in the methodology of psychological science.

The concept of ratiohumanism as the most relevant worldview and methodological orientation has become one of the pinnacles of scientific creativity of our outstanding compatriot and colleague G. Ball. In its theoretical foundations, the ratiohumanistic orientation (ratiohumanism) is concretized in its application to various subsystems of culture and types of activity, including pedagogical. To implement the principles of ratiohumanism in pedagogical practice, they require a deep understanding of both the developers of training courses and educational programs, and teachers. A specialist's knowledge and deep understanding of at least the basic components of a humanistic diet should have a positive impact on achieving the professional's research goals and achieving mental health.

The first component of the humanistic orientation diet appears as a manifestation of humanism, which is interpreted as a combination of humanity and *dialogical interaction* with people and their communities as partners (hereinafter referred to as [3; 4]). At the highest levels, humanism involves helping partners not only to meet their deficient needs, in A. Maslow's terms, but also to introduce them to the experience and realization of existential values–good, truth, beauty, justice, perfection, and so on. Humanistically oriented activity appears as such a realization for the subject of this activity, giving him high joy. The humanistic approach is not one-sided altruistic, but rather transcends the dichotomy of selfishness and altruism.

The second component of ratiohumanistic orientation is specified in the following provisions.

1. recognition of intellectual culture as one of the most important assets of humanity and maximum use of this wealth for cognitive and practical purposes; intellectual culture is most consistently embodied in the «exact» and humanitarian sciences, as well as in philosophy.

2. relying on a harmonious intellect, which: a) is not reduced to standardized elements known as discretion, but appears as a creative dialectical mind, ready to work with contradictions; b) attuned to the most complete and profound coverage of the world, overcoming time, spatial and content limitations; c) forms the unity of discursive and semantic concepts. intuitive components.

3. intuition is considered as an essential component of creative thinking and harmonious intelligence, so it is in line with the ratiohumanistic orientation.

4. The optimal solution can be achieved on the basis of the interaction of a dialogue between pragmatic (i.e. logically justified) and intuitive (obeying the voice of conscience, if the situation is ethically significant) positions. Such a dialogue helps to mitigate the specific shortcomings of each of the compared positions, while compensating for them with the advantages of the other. This is a lack of consideration in the consciously used model of the situation of its aspects that do not fit into this model, but are grasped by intuition; instead, the latter is not sensitive to patterns that cannot be established outside of scientific research. We are also talking about the bias of the bearer of an intuitive position–a bias that he himself is not aware of, but which a logical analysis of the situation reveals. Therefore, it is desirable that intuition is checked by logic, and logic is supplemented by intuition.

The third essential component of the ratiohumanistic orientation involves its extension to the interaction of subsystems of culture. For a professional working with people (in particular, for a psychologist and a teacher), this orientation means that the partner with whom it is desirable to establish dialogical interaction is not only the person being studied or the student, but also a representative of a different sphere of culture, a different field of knowledge, a different theoretical and methodological approach. When applied to academic and practical psychology, the third component of the humanistic orientation appears as *the principle of self-applicability of* humanistically oriented psychology. The main content of this principle can be outlined in the form of the following provisions.

1. Psychologists' adherence to the humanistic orientation becomes full-fledged only if it is extended to all areas of their professional activity: practical; research;

methodological, dedicated to the study and development of norms of activity, in this case professional. In all these areas, humanistic orientation implies, firstly, maximum disclosure of the constructive capabilities of the subject of activity–and secondly, dialogical interaction with the partner, imbued with respect for the partner and contributing to the disclosure and its constructive capabilities; the partner may be a student, a researcher, a student, etc., or a representative of another sphere of culture, a different field of knowledge, a different theoretical and methodological approach.

2. Within the framework of scientific psychology, the humanistic orientation of all the above-mentioned areas of activity of psychologists should be realized as a ratiohumanistic one.

3. In scientific activity, the general psychological patterns of activity fully apply. At the same time, a person who has reached a high level of personal development and professional culture is able to transcend these patterns to a certain extent. Any influence, in principle, can be reinforced by the mentioned laws and personally determined possibilities of transcending the usual forms of their manifestation.

When defining the requirements for professional training of specialists in various industries and profiles, the achievement *of professional competence is usually put first* (hereafter according to [1; 4]. The advantage of this approach over the more traditional one, which is limited to the list of knowledge, skills and abilities that are considered necessary for a specialist, is a clear structuring of these educational achievements. Professional competence implies the possession of such a system of knowledge, skills and abilities that is sufficient to successfully solve the range of professional tasks that corresponds to the current and predictable functional responsibilities of this employee in the near future. At the same time, the goals of professional education and further professional development should not be limited to the acquisition of appropriate professional competence, but they should involve participation in a broader education– *a professional culture* that contains professional competence, but is not limited to it.

The distinction between professional competence and professional culture is concretized in the distinction *between specialists* who know the methods, tools, and techniques of their field, and *professionals* who also have values, ideals, and a generally holistic professional culture. This does not exclude the need to introduce future professionals to the professional culture. We are talking about a broad interpretation of the category *of culture.* According to him, culture (in particular, inherent in a person) is a unity of two types of components: a) *normative-reproductive*, providing an established means and methods of functioning of human communities and individuals;

b) *dialogical-creative*, thanks to which the renewal and development of human existence takes place (see also [5; 6]). Trying to outline those components of a person's professional culture that go beyond professional competence, we will note the most important points.

First, professional culture presupposes *the creative* performance of professional actions, providing certain prerequisites for this, such as: mastery *of creative activity strategies*; possession of personal knowledge not only recorded in manuals and reference books, but also unformalized, translated in professional communication; development *of professional intuition*. Of course, the more a certain profession requires solving creative problems, the more the achievement of professional competence requires a person to master the outlined components of professional culture. The above concerns, in particular, the profession of a teacher. It is known that the possession of pedagogical technologies is very important for the success of pedagogical activity. At the same time, this knowledge forms a civilizational basis, which is necessary, but by no means sufficient for a teacher. A professional teacher cannot take place without mastering pedagogical technologies–techniques, methods, operations designed for broadcasting, just as it cannot take place without a creative approach to the use of pedagogical technologies. The low cultural level of the teacher can negate the most advanced technology. Secondly, the professional culture of the individual implies the development of professionally significant components of motivation and self-awareness at a level that allows us to talk about mastering *the spirituality of a professional*. The latter appears as an organic component of spirituality as such, that is, a sensual and effective participation in high values. The professional-specific components of spirituality manifest themselves in the direction a person's abilities to realize *the leading value inherent in the relevant profession*, or, in other words, *the leading normative meaning.* Every profession finds justification in some higher value, and in relation to this value it must first of all be guided. Law serves justice, science serves truth, and art serves beauty. All of them can technically and in fact serve both.

However, there is a basis for assertions that not all representatives of professions are deeply involved in the leading normative meaning of their professions, so they do not have the right to call this meaning normative. It should be clarified that this meaning is not *a norm-standard*, but *a norm-ideal*, which is implemented by different representatives of the profession to a very different extent. Without such an ideal and orientation on it on the part of representatives of the profession, the latter does not appear to be a cultural phenomenon that is significant for its development. Value and

spiritual richness and corresponding feelings characterize a high level of proficiency not only in elite, but also in mass professions –this should be taken into account when conducting professional training. In mastering any profession, the process of understanding the meaning of one's activity appears as a mechanism for the formation of professional spirituality and professional culture in general.

One of the foundations of mastering the spirituality of a professional is familiarization with the norms *of professional ethics*, in which universal moral requirements are specified and supplemented in accordance with the leading normative meaning of the profession. In professions–medical, pedagogical, psychological, etc.– whose content involves helping people, the ethical component of professional culture is most expressive. In this component, in turn, it is necessary to distinguish two components: 1) normative-reproductive (civilizational)–a set of moral norms approved in the professional community and accepted for execution by a specialist; 2) dialogical-creative–the implementation in the professional sphere of the principles of personal morality inherent in a specialist. This component is pronounced at a high level of personal development and gains the greatest weight in unusual situations, when compliance with general rules is not enough to solve the problem in a humane way.

The spirituality of a professional is manifested in involvement not only in the leading normative meaning for a given profession, but also in normative meanings *that are additional* to the specified leader, but also very significant for the implementation of public functions of the corresponding profession [1]. One of these meanings–applied to a very wide range of professions-is related to the mood for *pedagogical communication*. In various types of professional activity, pedagogical communication is manifested in the transfer, to the maximum extent possible, to students and colleagues of their knowledge, their skills, their professionally significant instructions and feelings. It should be borne in mind that the function of pedagogical communication is of universal importance for humanity and is implemented not only by its professional carriers, but in their activities it finds the most vivid manifestation and the most complete instrumental support. The attitude to the implementation of pedagogical communication in the field of their profession is one of the most characteristic features of a high-class professional, one of the main components of his spirituality. Even if pedagogical functions do not fall within the scope of his formally fixed duties, he shares with colleagues his professional knowledge and professional experience, the existential history of his existence encoded in the individual's mental space in a professional context.

Continuing the description of the components of professional spirituality, we should also mention the absence of «professional blinders,» *openness to the world of human culture* in all its richness, involvement in mutually enriching dialogues between the field of culture that this profession represents and other cultural spheres. It is worth noting that we are talking about dialogue, that is, not only about openness to other cultural spheres, but also about finding in the world of culture what connects the specifically professional with the general cultural, about understanding, maintaining, and strengthening the broad cultural significance of one's profession. This trait of professional culture is increasingly correlated in the area of professional competence requirements. In the system of modern continuing professional education, it becomes necessary to focus not so much on the assimilation of knowledge in the subject under study, but on knowledge and the ability to use an interdisciplinary approach, especially in situations where new problems are posed. The ability of a specialist to think out and design his own educational route in accordance with the changing situation becomes a leading reference point for professional training and retraining. In general psychological terms, it is important, first of all, that one of the main goals of modern education is to develop students' interest and need for self-change. Secondly, the fact that the subject of professional activity, having achieved mastery, begins to realize in this activity the full range of his relations with the world, that is, he is increasingly realizing his human essence, the potentials of his universality.

In his numerous publications on pedagogy and educational psychology, G. Ball consistently pursued the idea of a humanistic approach, and later–a ratiohumanistic orientation. The complex and extensive system of principles of ratiohumanism is based on several simple, intuitive concepts, in particular: humanism, dialogical interaction, intellectual culture, harmonious intelligence and the principle of self-application of the instructions of ratiohumanism. All components of the ratiohumanistic methodology can be applied in the development and implementation of pedagogical measures aimed at achieving and maintaining psychological health. the spirituality of a professional is manifested in involvement not only in the leading normative meaning for a given profession, but also in normative meanings *that are additional* to the specified leader, but also very significant for the implementation of public functions of the profession. Taking into account modern requirements for the use of complex technical devices and communication technologies by specialists, the components of a professional's spirituality must be sufficiently stable against the effects of «spiritless technologies» (other aspects of this issue, see [2]).

References

1. Балл Г.О. Категорія гармонії в аналізі проблем освіти. *Педагогічна майстерність академіка Івана Зязюна: зб. наук. пр.* Голова редкол. Н.Г. Ничкало. К.: Богданова А.М., 2013.
2. Балл Г.О., Мєдінцев В.О. Методологічні питання вдосконалювання наукової комунікації з використанням сучасних інформаційно-комунікаційних технологій *Інформаційні технології і засоби навчання*. 2011. №2 (22). https://doi.org/10.33407/itlt.v22i2.457.
3. Балл Г.О. Раціогуманізм та його значення для психології. *Актуальні проблеми психології*. Т. 11. Психологія особистості. Психологічна допомога особистості. Вип. 3. За ред. С.Д. Максименка, М.В. Папучі. К., 2010.
4. Балл Г.О. Сутнісні складові раціогуманістичної орієнтації. *Практична психологія та соціальна робота*. 2009. № 3. С. 72–74.
5. Мєдінцев В.О. Внутрішній соціум індивіда: суб'єктно-діалогічний підхід. *Соціальна психологія*. 2007. №6 (26). С. 17-31.
6. Медінцев В.О. Деякі теоретичні джерела діалогічного підходу у психології. *Практична психологія та соціальна робота*. 2002. №9-10. С. 107-109.

Михайлова О. І.

кандидат психологвчних наук, доцент кафедри загальної та практичної психології Ніжинського державного університету імені Миколи Гоголя, м. Ніжин, Україна

ЕКЗИСТЕНЦІЙНО-НАРАТИВНІ ВИМІРИ СТАНОВЛЕННЯ ЗРІЛОЇ ОСОБИСТОСТІ У ПРОЦЕСІ ЖИТТЄТВОРЕННЯ

Проблема становлення особистості як суб'єкта власного життя є центральною для сучасної психологічної науки. У світі, що стрімко змінюється, людина часто опиняється в полоні повторюваних станів та переживань, не здатна вийти за межі детермінованих обставин. Ключова відмінність між пасивним переживанням досвіду та активним пошуком його смислу визначає вектор розвитку індивідуальності. Якщо зміст події не віднайдено, людина приречена на циклічне відтворення одних і тих же ментальних та емоційних патернів. Метою

даних тез є розкриття взаємозв'язку між інтенціональністю, подієвістю та наративізацією досвіду як чинників формування зрілої особистості.

Інтенціональність як інструментарій суб'єктності

Вчинок не є механічним актом; він є «буттям-подією», що здійснюється за активної участі суб'єкта. Екзистенційна психологія розглядає інтенціональність як фундаментальну конструкцію, що дозволяє людині не просто реагувати на світ, а й конструювати його.

Взаємодія зі світом: Людина має усвідомлювати, що світ впливає на неї, проте саме вона бере на себе відповідальність за надання цьому світу значень.

Упорядкування буття: Індивідуальність проявляється у здатності впорядковувати «життєвий простір», переходячи з об'єктної позиції (керованої обставинами) у суб'єктну (авторську).

Творча позиція: Творче ставлення до зовнішнього світу веде до трансформації внутрішнього світу. Саме творчість наповнює навколишній простір унікальним, властивим лише конкретному індивіду смислом.

Поняття «Події» як переходу через семантичні межі

Спираючись на концепцію Ю. М. Лотмана, ми розглядаємо подію не як будь-яку випадковість, а як акт порушення певної «заборони» або перехід межі семантичного поля.

Подія проти обставин: Справжня подія відбувається не завдяки збігу обставин, а всупереч їм. Це малоймовірний акт, що вимагає від суб'єкта напруженої внутрішньої роботи.

Зустріч з автентичністю: Подія стає точкою зустрічі суб'єкта з власною істинністю. Цей процес часто є болісним, оскільки руйнує старі захисні механізми та звичні уявлення про себе.

Рефлексія: Саме рефлексивна діяльність дозволяє людині осмислити цей «прорив» і подолати внутрішні заборони, що заважали особистісному зростанню.

Наративізація як механізм структурування досвіду

Досвід стає частиною особистості лише тоді, коли він оформлений у розповідь (наратив). За Н. В. Чепелєвою, наратив є замкненою структурою, що трансформує хаотичні життєві події у логічну послідовність.

Основні елементи життєвого наративу:

Хронотоп: Єдність простору і часу, що виникає в процесі взаємодії оповідача з подіями.

Особистісний міф: Внутрішня логіка, що визначає, які події вважати значущими, а які – другорядними.

Оцінна функція: Надання події афективного забарвлення та визначення її місця в загальній життєвій концепції.

Відсутність інтеграції події в наратив призводить до її «зависання» у формі відколотого фрагмента досвіду (комплексу), що стає джерелом стагнації. Наративізація (Я-наратив, Ми-наратив) дозволяє «вмістити» реальні події у культурну та особистісну рамку, роблячи їх зрозумілими.

Зрілість особистості визначається не лише її досягненнями, а й якістю процесу прийняття рішень. У ситуації вибору суб'єктність проявляється через здатність самостійно конструювати альтернативи.

Суб'єктивне поле вибору: Зріла особистість здатна бачити декілька варіантів розвитку подій навіть тоді, коли середовище не пропонує готових критеріїв порівняння.

Цінність відхиленої альтернативи: Важливим аспектом зрілості є усвідомлення вартості того, від чого людина відмовляється. Це формує відповідальність за обраний шлях.

Характеристики зрілості:

Розвинуте почуття відповідальності та потреба в піклуванні про інших. Здатність до психологічної близькості та конструктивного вирішення конфліктів. Активне включення у суспільне виробництво як запобіжник стагнації.

Розвиток людини від індивіда до індивідуальності – це процес «повільного народження» через накопичення та осмислення емоційного й когнітивного запасу. Активна творча позиція, здатність до рефлексії подій як точок переходу та вміння вибудовувати цілісний життєвий наратив є ключовими маркерами психологічної зрілості. Лише через надання смислу власному досвіду людина долає нескінченний повтор минулих станів і реалізує свій потенціал життєтворення, створюючи унікальний і яскравий світ власного «Я».

Література

1. Кириленко Т. С. Емоційні переживання в процесі самореалізації особистості. Наука і освіта. 2010. №9. С. 71-74.

2. Чепелєва Н. В., Смульсон М. Л., Шиловська О. М., Гуцол С. Ю. Наративні психотехнології / за заг. ред. Н. В. Чепелєвої. Київ : Главник, 2007. 144 с.

3. Чепелєва Н.В. (orcid.org/0000-0002-2085-4148) (2024) *Особливості життєвої компетентності в умовах війни*. Технології розвитку інтелекту 1 (35) (8). ISSN 2223-0521.
4. Наративні психотехнології./ Чепелєва Н.В., Смульсон М.Л, Шиловська О.М., Гуцол С.Ю.; за заг ред. Чепелєвої Н.В.-К. Главник2007.-144(Серія Психологічний інструментарій.)

Могілко О. М.
Здобувач ІІ курсу другого (магістерського) рівня вищої освіти, спеціальність «Психологія», факультет педагогіки, психології, соціальної роботи та мистецтв Ніжинського державного університету імені Миколи Гоголя,
м. Ніжин, Україна
Науковий керівник – канд. психол. наук, доцент кафедри загальної та практичної психології Ніжинського державного університету імені Миколи Гоголя **Кресан О. Д.**

ОСОБЛИВОСТІ САМОРЕГУЛЯЦІЇ ОСІБ, ЩО ПОСТРАЖДАЛИ ВІД ВІЙНИ

Дослідження особливостей саморегуляції осіб, що постраждали від війни, передбачає врахування впливу ситуаційних і соціокультурних чинників: тривалих воєнних дій, ракетно-дронових атак, невизначеності майбутнього, втрат і інформаційного перевантаження. Ці фактори формують психотравматичний контекст, у якому ускладнюється процес саморегуляції людей, що перебувають у зоні воєнних дій. Хронічна небезпека сприяє виснаженню нейробіологічних механізмів саморегуляції та звуженню «вікна толерантності» – оптимального діапазону емоційної й фізіологічної активації, у якому людина здатна ефективно функціонувати. За умов тривалого стресу активується гіпоталамо-гіпофізарно-наднирникова вісь, підвищується рівень кортизолу, що за відсутності достатніх ресурсів саморегуляції призводить до перевантаження систем регуляції. Це спостерігється на біологічному, емоційному та поведінковому рівнях: як гіперактивація (тривога, дратівливість, гіперпильність, соматичні реакції) або гіпоактивація (емоційне оніміння, апатія, зниження ініціативи, втрата апетиту) [11].

Проблема саморегуляції є однією з найбільш актуальних у сучасних психологічних дослідженнях. Науковці розглядають її у різних аспектах –

регуляції діяльності, поведінки, психічних станів та суб'єктної активності. Зокрема, О. Фурс виділяє критерії класифікації саморегуляції: за рівнем аналізу (соціальна, нейрофізіологічна, психологічна), за ступенем участі свідомості (мимовільна / довільна, несвідома/свідома, рефлексивна), за характером засобів регуляції (зовнішня або внутрішня) та за роллю особистості (індивідуальна, суб'єктна, мотиваційна). Поняття саморегуляції використовується як для характеристики особистості - активного суб'єкта діяльності, так і для аналізу функціонування її психічної та нервової систем. [9] К. Шамлян визначає два основні напрями дослідження саморегуляції: вивчення її функцій (адаптація, перетворення або створення ситуації) та об'єкта (регуляція стану людини або її діяльності) [10].

У системно-генетичному підході С. Максименко виділяє етапи становлення саморегуляції особистості: базальну емоційну, вольову та смислово-ціннісну. На його думку процес саморегуляції пов'язаний з перебудовою смислових утворень, що виникають у процесі усвідомлення та смислового зв'язування із ціннісною сферою особистості, внаслідок чого нейтральний зміст набуває емоційного значення, формуються нові інтенції та відбувається гармонізація внутрішнього світу людини [3].

У трирівневій моделі емоційної регуляції В. Гаврилькевич виділяє несвідому емоційну регуляцію (зменшення тривоги за допомогою механізмів психологічного захисту), свідому вольову емоційну регуляцію (контроль і трансформація емоційних переживань) та свідому смислову (ціннісну) регуляцію, що пов'язана з осмисленням емоцій, потреб і цінностей та формуванням нових смислів. У цьому контексті емоційна й вольова саморегуляція виступають взаємопов'язаними процесами [1].

Важливою складовою саморегуляції є емоційна саморегуляція, яка розглядається як умова регуляції стану та передумова конструктивної поведінки. С. Поліщук, спираючись на концепцію Д. Хебба, зазначає, що ефективність емоційного реагування залежить від рівня активації організму: занадто низький рівень не забезпечує достатнього сприйняття сигналів, а надмірно високий призводить до інформаційного перевантаження та дезорганізації емоційних проявів. Оптимальний рівень активації забезпечує можливість адекватної емоційної регуляції та конструктивної поведінки [7].

Саморегуляція, як складова діяльності людини, спирається на погляди С. Рубінштейна щодо сприйняття активності людини через її діяльність. У сучасній психологічній науці виокремлюють два взаємопов'язані процеси саморегуляції діяльності – особистісну регуляцію та регуляцію діяльності. Предметом саморегуляції діяльності є дії, що спрямовані на перетворення ставлень людини до самої себе, інших, а також діяльності, до якої людина долучена, а суть її полягає в регулюванні суб'єктом усіх аспектів планування, організації та здійснення власної діяльності [2]. У цьому контексті важливо звернутися до концепції індивідуального стилю саморегуляції, розробленої В. І. Моросановою. Вона передбачає існування двох рівнів регуляції. Перший рівень пов'язаний з індивідуальними особливостями регуляторних процесів, що забезпечують функціонування системи саморегуляції, зокрема планування діяльності, моделювання умов її виконання, програмування дій та оцінювання отриманих результатів. Другий рівень становлять стильові характеристики саморегуляції, які проявляються у регулятивно-особистісних якостях людини, таких як надійність, самостійність, гнучкість та інші риси, що визначають специфіку функціонування всієї системи саморегуляції. Ступінь сформованості та узгодженості структурних компонентів усвідомленої саморегуляції виступає важливим показником її ефективності [3].

На основі зазначеного, можемо зробити узагальнення щодо аспектів саморегуляції, які потрібно враховувати у фокусі дослідження особливостей саморегуляції осіб, що постраждали від війни. Природа саморегуляції розкривається через розуміння багаторівневості її процесу, що охоплює індивідуальний та міжособистісний рівні функціонування. Саморегуляція у більшості розглядається як усвідомлений, цілеспрямований процес, структурними компонентами якого є когнітивний, емоційний, мотиваційно-вольовий, поведінковий та ціннісно-смислові аспекти. Динаміка саморегуляції зумовлюється ситуаційними чинниками, а її функціональні особливості полягають у забезпеченні адаптивного функціонування особистості, досягненні особистісних цілей, управлінні емоційними станами, мобілізації та інтеграції особистісних ресурсів, забезпеченні особистісного розвитку.

Література:

1. Гаврилькевич В.К. Емоційна саморегуляція дорослих з ішемічною патологією серця. дис. канд. психол. наук : 19.00.04. Київ, 2011. 218 с.

2. Галян І. М. Ціннісно-смислова саморегуляція особистості: ґенеза та механізми функціонування. Дрогобич, Україна: Ред.-видав. відділ ДДПУ імені Івана Франка, 2016.
3. Гриньова М. В., Кононова М. М. Саморегуляція навчальної діяльності та професійний розвиток студентської молоді : монографія. Полтава : Астрая, 2021. 384 с.
4. Кириченко Т. В. Психологічний зміст саморегуляції особистості, Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія Психологічні науки, вип. 3 (1), с. 82–87, 2017.
5. Лазуренко О. Професійне самовизначення та саморегуляція як складові професіогенезу фахівців https://doi.org/10.32782/psyspu/2025.2.18
6. Олефір В. О. «Психологія саморегуляції суб'єкта діяльності», дис. д-ра наук. Харків, 2016. http://dspace.pdpu.edu.ua/handle/123456789/908
7. Поліщук С.А. Емоційна і вольова саморегуляція літніх людей у надзвичайних ситуаціях https://doi.org/10.32838/2709-3093/2020.4/21
8. Сидоренко Н.І., Фриз І.В. Проблема саморегуляції поведінки та її особливості у майбутніх вчителів. Наука і освіта. 2016. № 5. С. 246–251.
9. Фурс О. Й. Розвиток психічної саморегуляції як чинник успішної освітньої діяльності в ЗП(ПТ) освіти»: електронний навчальний курс Біла Церква: БІНПО ДЗВО «УМО» НАПН України, 2024. 44 с.
10. Шамлян К. Воля, саморегуляція, самоконтроль та інші «само»-процеси https://doi.org/10.32782/2663-5208
11. Porges, S. W. «The Polyvagal Theory: Neurophysiological Foundations of Emotions Attachment, Communication, and Self-Regulation». W. W. Norton & Company, 2011. 384 с.

Морозова Л.О.
Здобувачка І курсу другого (магістерського) рівня вищої освіти, спеціальність «Психологія», факультет педагогіки, психології, соціальної роботи та мистецтв Ніжинського державного університету імені Миколи Гоголя, м. Ніжин, Україна
Науковий керівник – канд. психол. наук, доцент кафедри загальної та практичної психології Ніжинського державного університету імені Миколи Гоголя **Ковтун А.Ю.**

ОСОБЛИВОСТІ ЕМОЦІЙНОЇ СФЕРИ ДІТЕЙ ІЗ РОЗЛАДАМИ АУТИСТИЧНОГО СПЕКТРУ

Сучасний етап розвитку психологічної науки позначений зростанням уваги до проблеми емоційного розвитку дитини, особливо в умовах атипового онтогенезу. У цьому контексті розлади аутистичного спектру (РАС) постають як складне міждисциплінарне явище, що поєднує медичні, психологічні та педагогічні аспекти.

Актуальність вивчення емоційної сфери дітей з РАС зумовлена не лише необхідністю уточнення їхніх психічних особливостей, а й потребою пошуку ефективних підходів до взаємодії та підтримки таких дітей. І. А. Марценковський та І. І. Марценковська вважають, щл для РАС характерною є варіативність проявів, що ускладнює діагностику, а також інтерпретацію поведінкових і емоційних реакцій [2].

У психологічному дискурсі емоції розглядаються як форма відображення значущості подій для суб’єкта, що супроводжується переживанням і регулює поведінку. Водночас емоційна сфера є більш складним інтегративним утворенням, що охоплює не лише окремі емоційні стани, а й стійкі способи їх переживання, вираження та усвідомлення. У працях І. П. Лисенкової підкреслюється, що розвиток емоційної сфери відбувається як результат взаємодії біологічних передумов і соціального досвіду, набуваючи поступово більш диференційованого та опосередкованого характеру [1]. Додаткове термінологічне уточнення пропонує В. О. Шидловська, яка розмежовує поняття емоції, емоційності та емотивності, акцентуючи на їх функціональній і комунікативній ролі [5]. Таке розмежування дозволяє уникнути спрощеного трактування емоційної сфери як сукупності лише афективних реакцій.

Розуміння специфіки емоційної сфери дітей з РАС неможливе без урахування еволюції самого поняття аутизму. Як показує аналіз В. А. Хромця, історично це поняття трансформувалося від вузького клінічного опису до спектральної моделі, що відображає різноманітність проявів і ступенів вираженості порушень [4]. Сучасний підхід розглядає РАС як нейророзвитковий розлад, у структурі якого центральне місце займають труднощі соціальної взаємодії та комунікації, що безпосередньо пов'язані з особливостями емоційного функціонування [2]. Відтак емоційна сфера дітей з РАС формується в умовах специфічного досвіду взаємодії зі світом, де соціальні сигнали не завжди набувають звичного для типового розвитку значення.

Дослідження К. О. Островської переконливо демонструють, що однією з ключових характеристик емоційної сфери дітей з РАС є труднощі у розпізнаванні емоцій інших людей [3]. Це проявляється у зниженій здатності інтерпретувати міміку, жести, інтонацію, особливо коли йдеться про складні або неоднозначні емоційні стани. Водночас такі труднощі не свідчать про відсутність емоцій як таких, а радше про інший спосіб їхнього пізнання і структурування. Емоційна інформація, яка для більшості дітей є інтуїтивно зрозумілою, у випадку РАС потребує додаткового осмислення або залишається фрагментарною.

Не менш показовою є специфіка емоційного вираження. Діти з РАС можуть демонструвати обмежену або нетипову експресію, що іноді сприймається як емоційна «відстороненість». Проте, К. О. Островська наголошує, що така особливість часто пов'язана не з бідністю переживань, а з труднощами їх зовнішнього оформлення та узгодження з соціальними очікуваннями [3]. У деяких випадках спостерігається невідповідність між внутрішнім станом і його зовнішнім проявом, що ускладнює міжособистісну взаємодію.

Особливої уваги потребує питання емоційного контакту. Для дітей з РАС характерні труднощі встановлення емоційного резонансу з іншими людьми, підтримання спільної уваги та включення у взаємний обмін переживаннями. У цьому контексті емоційна сфера виступає не лише внутрішнім виміром психіки, а й ключовим механізмом соціалізації, порушення якого призводить до звуження кола значущих взаємодій. На думку І. А. Марценковського та І. І. Марценковської, дефіцит соціально-емоційної взаємності є однією з провідних ознак РАС [2].

Окремий аспект становить регуляція емоційних станів. Для дітей з РАС характерна підвищена чутливість до змін середовища, сенсорних подразників та

порушення звичних структур діяльності. Це може провокувати інтенсивні афективні реакції, які складно контролювати або передбачити. Водночас потреба у стабільності та передбачуваності виступає важливим чинником емоційного благополуччя, оскільки дозволяє зменшити рівень тривоги та невизначеності.

Узагальнюючи викладені положення, доцільно окреслити умовну теоретичну модель емоційної сфери дітей з розладами аутистичного спектру, яка може бути представлена як система взаємопов'язаних компонентів: когнітивно-перцептивного (розпізнавання та інтерпретація емоційних сигналів), експресивного (зовнішнє вираження емоційних станів), регулятивного (керування інтенсивністю та тривалістю емоційних реакцій) і соціально-комунікативного (включення в емоційну взаємодію та встановлення емоційного контакту). Така модель дозволяє розглядати емоційну сферу як динамічну структуру, що формується у взаємодії індивідуальних особливостей дитини та соціального середовища.

З огляду на це, практичні орієнтири психолого-педагогічного супроводу можуть бути конкретизовані у таких положеннях: по-перше, доцільним є цілеспрямоване формування навичок розпізнавання базових і складних емоцій через візуально-підкріплені та контекстуалізовані завдання; по-друге, важливим виступає розвиток адекватних способів емоційної експресії, що передбачає моделювання соціально прийнятних форм вираження переживань; по-третє, необхідно створювати передбачуване та структуроване середовище як умову стабілізації емоційних станів і зниження рівня тривожності; по-четверте, слід приділяти увагу формуванню емоційної взаємності через спільну діяльність і підтримку ініціативи дитини у встановленні контакту. У сукупності такі підходи сприяють не лише кращому розумінню емоційної сфери дітей з РАС, а й відкривають можливості для більш чутливого й індивідуалізованого впливу на їхній розвиток.

Відтак, емоційна сфера дітей з розладами аутистичного спектру відрізняється системною своєрідністю, що охоплює особливості сприйняття, вираження, розуміння та регуляції емоцій. Її не можна редукувати до дефіциту чи «нестачі» емоцій; радше йдеться про іншу логіку емоційної організації, яка формується в специфічних умовах розвитку. Врахування цієї специфіки є необхідною передумовою побудови ефективних стратегій психолого-педагогічного супроводу та подальших наукових досліджень у цій сфері.

Перспективи подальших досліджень вбачаємо у поглибленому вивченні механізмів формування емоційної регуляції у дітей з розладами аутистичного

спектру та розробці на цій основі диференційованих психолого-педагогічних програм підтримки їхнього соціально-емоційного розвитку.

Література

1. Лисенкова І. П. Дослідження психологічних механізмів розвитку емоційної сфери. *Загальна психологія, історія психології*. 2018. № 1413. С. 258–261.
2. Марценковський І. А., Марценковська І. І. Розлади аутистичного спектра: фактори ризику, особливості діагностики й терапії. *International Neurological Journal*. 2018. № 4 (98). С. 75-83.
3. Островська К. О. Особливості емоційної сфери дітей з розладами спектра аутизму. *Теоретичні і прикладні проблеми психології*. 2012. № 2 (28). С. 211–219.
4. Хромець В. А. Історія виникнення та розвитку поняття «розлад аутистичного спектра» у психологічній ретроспективі. *Ментальне здоров'я*. 2026. № 1. С. 226-230.
5. Шидловська В. О. Поняття емоції, емоційності та емотивності у сучасній лінгвістиці. *Сучасні філологічні дослідження та навчання іноземної мови в контексті міжкультурної комунікації* : VI Всеукраїнська науково-практична конференція студентів, аспірантів та молодих науковців за міжнародної участі. 2014. С. 292–295.

М’ясникова Ю.Г.
Здобувачка І курсу другого (магістерського) рівня вищої освіти, спеціальність «Психологія», факультет педагогіки, психології, соціальної роботи та мистецтв Ніжинського державного університету
імені Миколи Гоголя, м. Ніжин, Україна
Науковий керівник – канд. психол. наук, доцент кафедри загальної та практичної психології Ніжинського державного університету
імені Миколи Гоголя **Тимошенко О.А.**

ПСИХІЧНЕ ЗДОРОВ’Я ОСОБИСТОСТІ У КРИЗОВИХ ЖИТТЄВИХ УМОВАХ

Проблема психічного здоров’я особистості в умовах кризових життєвих ситуацій набуває особливої актуальності в сучасному суспільстві, що зумовлено зростанням інтенсивності соціальних викликів, пов’язаних із воєнними подіями, економічною нестабільністю та вимушеною міграцією населення.

За даними міжнародних досліджень, у кризових регіонах рівень тривожних і депресивних розладів може зростати до 25–30 % серед населення, що значно перевищує довоєнні показники. В Україні, за оцінками фахівців системи охорони психічного здоров'я, суттєво зросла кількість осіб, які звертаються по психологічну допомогу, що підтверджує масштабність проблеми та необхідність її системного дослідження.

Сутність психічного здоров'я розглядається як інтегративна характеристика функціонування особистості, яка охоплює емоційний баланс, когнітивну адекватність, здатність до саморегуляції та ефективної соціальної взаємодії. У кризових умовах відбувається дестабілізація цих компонентів, що проявляється у порушенні емоційної рівноваги, підвищеній дратівливості, зниженні концентрації уваги та зростанні рівня внутрішньої напруги. Дослідження показують, що понад 60 % осіб, які перебувають у стані тривалого стресу, демонструють ознаки психоемоційного виснаження. [1; с. 310-336]

Особливу увагу слід приділити молоді як соціально вразливій групі, оскільки процес формування особистості в умовах кризи супроводжується підвищеною чутливістю до негативних впливів. За результатами психологічних обстежень студентської молоді, близько 40–50 % респондентів мають підвищений рівень ситуативної тривожності, що негативно впливає на їх навчальну діяльність і соціальну адаптацію. Це свідчить про необхідність своєчасного виявлення таких станів за допомогою психодіагностичних методів.

Психодіагностика виступає ключовим інструментом у системі вивчення психічного здоров'я, оскільки дозволяє об'єктивно оцінити рівень психоемоційного напруження, тривожності, депресивності та інших показників. Використання стандартизованих методик забезпечує надійність і валідність отриманих результатів, що є необхідною умовою для подальшої інтерпретації даних та розробки корекційних програм. Зокрема, шкала тривожності Спілбергера–Ханіна дозволяє диференціювати ситуативну та особистісну тривожність, що є важливим для визначення характеру психологічних труднощів.

Застосування опитувальника депресії Бека у дослідженнях психічного здоров'я показує, що у кризових умовах частка осіб із середнім і високим рівнем депресивних проявів може досягати 20–35 %. Такі результати свідчать про необхідність не лише діагностики, а й подальшої психологічної допомоги, спрямованої на зниження рівня депресивних симптомів і відновлення психічної

рівноваги. Важливим є також використання методик оцінки стресостійкості, які дозволяють визначити рівень адаптаційних можливостей особистості. [4; с. 105]

Сучасна психодіагностика орієнтується на комплексний підхід, що передбачає поєднання кількісних та якісних методів дослідження. Кількісні показники дозволяють визначити рівень вираженості певних психічних станів, тоді як якісні методи, зокрема інтерв'ю та проективні техніки, забезпечують глибше розуміння внутрішніх переживань особистості. Такий підхід дозволяє отримати цілісну картину психічного стану людини та уникнути однобічності в оцінці результатів.

Важливим чинником психічного здоров'я є рівень соціальної підтримки, який значною мірою впливає на здатність особистості долати кризові ситуації. Дослідження показують, що особи, які мають стабільне соціальне оточення, демонструють на 30–40 % нижчий рівень тривожності порівняно з тими, хто позбавлений підтримки. Це підкреслює необхідність врахування соціального контексту при проведенні психодіагностики.

Психологічна резильєнтність виступає одним із ключових ресурсів особистості в умовах кризи. Вона визначає здатність людини адаптуватися до стресових обставин, зберігати внутрішню рівновагу та ефективно функціонувати навіть у складних умовах. Дослідження показують, що високий рівень резильєнтності пов'язаний зі зниженням ризику розвитку психічних розладів приблизно на 25 %, що підтверджує її значення як захисного механізму. [3; с. 117]

Не менш важливими є копінг-стратегії, які використовує особистість для подолання стресу. Адаптивні стратегії, такі як активне вирішення проблем, пошук соціальної підтримки та позитивна переоцінка ситуації, сприяють зниженню рівня психоемоційного напруження. Натомість неадаптивні стратегії, зокрема уникнення або заперечення проблеми, можуть призводити до поглиблення психологічних труднощів і розвитку дезадаптації.

Практичне значення психодіагностики полягає у можливості раннього виявлення негативних змін у психічному стані особистості. Своєчасна діагностика дозволяє попередити розвиток більш серйозних психічних порушень і забезпечити ефективну психологічну допомогу. У середньому, раннє втручання знижує ризик хронізації психоемоційних розладів на 20–30 %, що підтверджує його ефективність.

На основі результатів психодіагностики розробляються індивідуальні програми психологічної підтримки, які враховують особливості кожної особистості. Такі програми включають методи когнітивно-поведінкової терапії, техніки релаксації, тренінги розвитку емоційної регуляції та формування стресостійкості. Практика показує, що систематична психологічна робота сприяє зниженню рівня тривожності в середньому на 15–20 %.

Окремим напрямом є психоосвітня діяльність, яка спрямована на підвищення обізнаності населення щодо питань психічного здоров'я. Вона включає проведення тренінгів, лекцій, інформаційних кампаній, що сприяють формуванню навичок самодопомоги та відповідального ставлення до власного психоемоційного стану. Досвід реалізації таких програм свідчить про їх ефективність у підвищенні психологічної стійкості населення [2; с. 468].

В умовах сучасних викликів особливого значення набуває інтеграція психодіагностики у систему освіти та соціальної роботи. Впровадження регулярного психологічного моніторингу дозволяє своєчасно виявляти групи ризику та надавати їм необхідну підтримку. Це особливо актуально для освітнього середовища, де психологічне благополуччя безпосередньо впливає на успішність навчання та соціалізацію.

Тож, психічне здоров'я особистості у кризових життєвих умовах є складним багатовимірним феноменом, який потребує комплексного наукового підходу. Психодіагностика виступає ефективним інструментом у виявленні психоемоційних порушень та визначенні напрямів психологічної допомоги. Подальші дослідження мають бути спрямовані на вдосконалення діагностичних методик і розробку інноваційних підходів до підтримки психічного здоров'я в умовах зростаючих соціальних викликів.

Література

1.Гільман А. Ю. Психічне здоров'я населення в умовах війни: теорія, практичні аспекти психологічної допомоги. 2023. С. 310–336. URL: https://eprints.oa.edu.ua/id/eprint/9696/1/Hilman.pdf

2. Максименко С. Д. Психологічний супровід та психічне здоров'я особистості: монографія. Київ: Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 2024. 468 с. URL: https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/741253/1/%D0%9F%D1%81%D0%B8%D1%85%D0%BE%D0%BB%D0%BE%D0%B3%D1%96%D1%87%D0%BD%D0%B8%D0%B9%20%D1%81%D1%83%D0%BF%D1%80%D0%B2%D1%96%D0%B4%20%D0%A2%D0%9E%D0%9C%202_%40%23.pdf

3.Мазяр О. В. Психодіагностика та скринінг психічного здоров'я з основами психометрики: методичні рекомендації. Житомир, 2023. 117 с. URL:https://eprints.zu.edu.ua/36884/1/%D0%9C%D0%95%D0%A2%D0%9E%D0%94%D0%98%D0%A7%D0%9D%D0%86%20%D0%A0%D0%95%D0%9A%D0%9E%D0%9C%D0%95%D0%9D%D0%94%D0%90%D0%A6%D0%86%D0%87.pdf
4. Психічне здоров'я ключових груп населення України : аналітичний звіт. Київ, 2024. 105 с. URL: https://aph.org.ua/wp-content/uploads/2024/01/Mental-Health_Report_Ukr.pdf

Наконечна М.М.
кандидат психологічних наук, доцент, ад'юнкт, Вища школа бізнесу – National Louis University, Новий Сонч, Польща

ІНТЕРСУБ'ЄКТНІСТЬ ЯК РЕСУРС ПСИХОЛОГІЧНОГО ЗДОРОВ'Я

Сучасні розвідки в психологічній науці спираються на поняття інтерсуб'єктності, яке знаходить все більше теоретичних, емпіричних та прикладних підтверджень. Інтерсуб'єктність виступає як розподілена між індивідами здатність бути активним, натхненним, відповідальним, ініціативним та діалогічним. Йдеться про поле взаємодії, в якому тільки і реалізується та розвивається психологічне здоров'я людей. Зараз можна говорити про інтерактивну, діалогічну основу буття особистості на противагу індивідуалістичній парадигмі.

Інтерсуб'єктність є ресурсом психологічного здоров'я особистості, адже лише в стосунках з іншими людьми психіка наповнюється сенсами, знаходить можливості самопізнання та саморозвитку, здатна водночас конституювати та подолати свою окремішність. Дефіцити такого ресурсу можуть призводити до емоційних порушень, негативних переживань, депресивних та тривожних почуттів, адже передумовою особистісної гармонії є саме здатність людини знаходитися в контакті та в стосунках з іншими людьми.

Будучи водночас умовою та контекстом психологічного здоров'я особистості, інтерсуб'єктність виконує ряд важливих функцій. Фактично, саме з розподіленої з іншими суб'єктності народжуються інтрапсихічні процеси. Ми стаємо самими собою під час того, як знаходимося у діалозі, контакті, співіснуванні з іншими людьми. Нещодавні дослідження проблеми інтерсуб'єктності

[1] показали, що нейробіологічні, кроскультурні та психологічні аспекти спільно-розподіленої взаємодії є предметом ретельного аналізу в сучасному науковому дискурсі. Зокрема, цікавими є дослідження інтеракцій немовлят [2], які доводять міжсуб'єктний характер психічного розвитку та функціонування.

Проблема інтерсуб'єктності широко обговорювалася в межах психоаналітичного та феноменологічного підходів. Так, у гештальттерапії детально описуються етапи, процес та перешкоди контакту між людьми. Сутність психотерапевтичного процесу в більшості його теоретичних та прикладних інтерпретацій орієнтована, власне, на спільно-розподілену суб'єктність як спілкування та обмін значущими сенсами. Важливими є також екзистенційні орієнтири інтерсуб'єктності, які показують, як людина може подолати самотність та безсмисленість, усвідомити смерть, свободу та відповідальність у діалозі з іншою людиною.

Вищий рівень міжособистісного взаєморозуміння може бути передумовою кращого психологічного здоров'я, потужнішої резилієнтності та більш гармонійної емоційної саморегуляції. Тому розмова про особистісне благополуччя з необхідністю включає в себе інтерсуб'єктні виміри. В спілкуванні, взаємодії з іншими людина знаходить нові сенси, долає власну обмеженість та розкриває потенціал для натхнення. Контакт «Я – Ти» може бути ресурсом психологічного здоров'я особистості у різних контекстах – професійному, дозвіллєвому, психотерапевтичному, реляційному, сімейному тощо.

Інтерсуб'єктність наповнює питання психологічного здоров'я особистості конкретним змістом міжособистісної взаємодії, яка веде до розвитку та інтеграції. Психологічні дослідження інтерсуб'єктності здатні показати реальні механізми розвитку та збереження здоров'я в різних обставинах та контекстах, де з травми війни може народитися життєстійкість, а з взаємної підтримки – відновлення.

Література

1. Kokkinaki T., Delafield-Butt J., Nagy E., Trevarthen C. Intersubjectivity: recent advances in theory, research, and practice // *Frontiers in Psychology*. 2023. Vol. 14. URL: https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1220161 (дата звернення: 21.04.2026).

2. Trevarthen C., Aitken K. J. Infant intersubjectivity: research, theory, and clinical applications // *Journal of Child Psychology and Psychiatry*. 2001. Vol. 42, № 1. С. 3–48. URL: https://doi.org/10.1111/1469-7610.00701 (дата звернення: 21.04.2026).

Неронська Н. І.
Здобувачка ІІ курсу другого (магістерського) рівня вищої освіти, спеціальність «Психологія», факультет педагогіки, психології, соціальної роботи та мистецтв Ніжинського державного університету імені Миколи Гоголя, м. Ніжин, Україна
Науковий керівник – канд. психол. наук, доцент кафедри загальної та практичної психології Ніжинського державного університету імені Миколи Гоголя **Литовченко Н. Ф.**

ОСОБЛИВОСТІ ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ ДОРОСЛИХ ЖІНОК У СИТУАЦІЇ НЕВИЗНАЧЕНОСТІ

Поняття психологічного благополуччя посідає центральне місце в сучасній психології, оскільки пов'язане з уявленнями про якість життя, оптимальне функціонування особистості та її здатність зберігати внутрішню рівновагу. В українському законодавстві цей феномен розглядається як суб'єктивне відчуття досягнення оптимального психічного функціонування, що пов'язане із задоволеністю життям, наявністю сенсу та здатністю реалізовувати власний потенціал [6].

Згідно з підходом М. В. Папучі, благополуччя полягає не у відсутності складних ситуацій, а у здатності особистості вільно та глибоко їх переживати через активну авторську позицію [4, с. 12-13].

У контексті евдемоністичного підходу К. Ріфф цей стан охоплює самореалізацію, особистісний ріст, наявність життєвих цілей та ефективне управління життєвими обставинами, що набуває специфічних рис залежно від вікового періоду [5, с. 80-96]. Для жінок періоду середньої дорослості (40-60 років), який Г. Крайг визначає як етап «генеративності», благополуччя стає опорою для наступних поколінь [12]. Цей період супроводжується психосоціальною кризою між продуктивністю та інертністю, де досягнення акме – вершини особистісного розвитку – потребує високої відповідальності, адаптивності та самореалізації особистості [7,с. 153-155]. Важливим ресурсом тут виступає готовність до вікових змін: чим вище жінка оцінює свою здатність до прийняття фізичних та рольових трансформацій, тим стабільнішою є її емоційна самооцінка [1, с. 44-49]. Таким чином, благополуччя жінок цього віку базується на генеративності, подоланні кризи середини життя, позитивній віковій ідентичності, суб'єктності та духовності [12, 7, с. 154-172].

Проте сучасні умови в Україні створюють ситуацію тотальної невизначеності, яку М. В. Папуча характеризує через новизну, складність, непередбачуваність та неконтрольованість подій [3, с. 37-41]. Невизначеність постає багатовимірним феноменом, що може аналізуватися на ситуаційному, емоційному, регуляторному та особистісному рівнях.

Розвиваючи думку про специфіку сучасних умов, Г. Склярова розмежовує «мирну» та «воєнну» невизначеність, наголошуючи, що остання є унікальною та несподіваною, загрожує базовим цінностям життя і не дозволяє спиратися на попередні алгоритми поведінки [9, с. 254-258]. В умовах воєнного стану невизначеність провокує стан «онтологічної незахищеності», де використання неадаптивних стратегій, таких як уникнення чи гіперпильність, веде до психологічного неблагополуччя [8].

Для дорослих жінок (40-60 років) ситуація невизначеності часто пов’язана зі змінами у професійній сфері, стані здоров’я, сімейних ролях та переосмисленням майбутнього, зокрема стає екзистенційним викликом, що вимагає здатності «довизначати» ситуацію та вибудовувати нові гіпотетичні моделі можливого розвитку життя [10, с. 17-22]. Ключовим механізмом збереження стійкості в таких умовах є суб’єктність, що реалізується через відкритість світу та вихід за межі готових схем [2, с. 96-121]. Це споріднено з концепцією самотрансценденції В. Франкла, де людина сама визначає себе навіть під тиском обставин [11, с. 113]. Отже, хоча тривала непередбачуваність воєнного часу виснажує ресурси, психологічне благополуччя дорослої жінки прямо залежить від її здатності до творчої реконструкції ідентичності та постійного знаходження нових сенсів у конкретних ситуаціях [2].

Література

1. Зуєва А. О. Суб'єктивне відчуття благополуччя і прийняття вікових змін. *Актуальні проблеми психології :* зб. наук. праць ін-ту психології ім. Г. Костюка НАПН України. т. XI. Вип. 16. 2017. С.43-51.
2. Папуча М.В. Внутрішній світ людини та його становлення : наук. монографія. Ніжин : Вид. Лисенко М.М., 2011. 656 с.
3. Папуча М. В. Вплив переживання ситуації невизначеності на психологічний добробут особистості. *Слобожанський науковий вісник. Сер. Психологія.* 2024. Вип. 2. С. 37-41.

4. Папуча М. В. Життя і розвиток особистості як драма. *Ракурси психологічного благополуччя особистості* : зб. тез доповідей Всеукр. наук.-практ. сем. НДУ ім. М. Гоголя : Ніжин, 2017. С. 12-13.
5. Пахоль Б. Є. Суб'єктивне та психологічне благополуччя : сучасні і класичні підходи, моделі і чинники. *Український психологічний журнал :* зб. наук. праць КНУ ім. Т. Шевченка / за ред. І. В. Данилюк. Київ, 2017. № 1(3). С. 80-103.
6. Про систему охорони психічного здоров'я в Україні : Закон України від 15 січ. 2025 р. № 4223-IX. ВВР. № 31, ст. 103.
URL: https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/4223-20#Text (дата звернення: 05.01.2026).
7. Сахно П. І., Теслик Н. М. Вікова психологія : конспект лекцій. Суми : Сумський держ. ун-т, 2024. 190 с.
8. Сингаївська І. В., Гура Г. Н. Психологічні особливості ухвалення рішень керівниками бізнесу в ситуації невизначеності. *Організаційна психологія. Економічна психологія. Науковий журнал*. Київ, 2023. No 2-3(29). С. 95-111. URL: http://orgpsy-journal.in.ua/index.php/opep/article/view/399 (дата звернення: 20.01.2026).
9. Склярова Г. О. До питання про ситуації невизначеності мирного та воєнного часу. *Вчені записки Університету «КРОК»*. 2024. № 3(75). С. 254-258. URL: https://dspace.krok.edu.ua/server/api/core/bitstreams/abf9a11c-a045-4946-bb07-348653b1d38c/content (дата звернення: 25.01.2026).
10. Третяк Т.М. Розв'язування задач в процесі творчого мислення за умов інформаційної невизначеності. *Вчені записки Таврійського національного університету ім. В. Вернадського. Сер. Психологія.* 2022. Т. 33 (72), №4. С. 17-22.
11. Франкл В. Е. Людина в пошуках справжнього сенсу : психолог у концтаборі / пер. з англ. О. Замойської. Харків : Книжковий Клуб «Клуб Сімейного Дозвілля», 2016. 184 с.
12. Grace J. Craig, Don Baucum. Human development. 9th-edition. Prentice Hall. *Published by Upper Saddle River*. 2001. 718 p. URL: https://archive.org/details/humandevelopment0000crai_i2y3 (дата звернення: 15.01.2026).

Ніжельська А.
Здобувачка другого (магістерського) рівня вищої освіти, спеціальність «Психологія», факультету педагогіки, психології, соціальної роботи та мистецтв Ніжинського державного університету імені Миколи Гоголя,
м.Ніжин, Україна
Науковий керівник – канд. психол. наук, доцент кафедри загальної та практичної психології Ніжинського державного університету імені Миколи Гоголя **Гетьман Т.О.**

ОСОБЛИВОСТІ АГРЕСИВНОЇ ПОВЕДІНКИ ПІДЛІТКІВ В УМОВАХ НЕВИЗНАЧЕНОСТІ

Однією з найактуальніших соціальних проблем в умовах військового стану в Україні стало поширення агресії та насильства у суспільстві. Ця проблема є актуальною і для психологічної науки. Війна є травматичною подією для будь-кого: це проживання втрат, загроза смерті, постійний страх, травми свідка. Проте в кожного віку є свої окремі виклики. Для підлітків війна є особливим викликом.

Однією із проблем, пов'язаних із психологічним станом підлітків під час війни, є зростання агресивності та насильства. Воєнні дії часто призводять до загострення конфліктів, що поглиблює емоційний дискомфорт серед підлітків і сприяє проявам агресії. Невизначеність, страх і стрес, пов'язані з війною, призводять до напруження та роздратування серед молоді, що сприяє збільшенню негативних емоцій і насильницьких дій через знижену здатність контролювати себе та власні реакції на подразники [2] .

Особливе занепокоєння спричиняє культ насильства на екрані, демонстрація моделей агресивної поведінки в засобах масової інформації, а також захопленість сучасних юнаків і дівчат відео- і комп'ютерними іграми агресивного змісту. Різні культурні та соціальні традиції можуть по-різному сприймати участь у бійках хлопчиків і дівчат [3].

У структурованому вигляді агресія проявляється у вигляді агресивної поведінки або агресивних дій. Агресивність – це одна із форм реагування на різні неприйнятні у фізичному і психічному відношенні життєві ситуації, які викликають стрес, фрустрацію. Агресивні дії виступають в якості:

а) засобів досягнення певної мети;

б) способу психологічної розрядки, заміщення блокованої потреби;

в) самоціллю;

г) способу задоволення потреби в самореалізації і самоствердженні

Агресивна поведінка складається із трьох компонентів: пізнавального, емоційного і вольового. Пізнавальний компонент включає в себе розуміння ситуації, виділення об'єкту і обґрунтування мотиву для проявлення агресії. Емоційний компонент виявляється через легке виникнення негативних емоцій: гніву, злості, презирства. Нарешті, вольовий компонент – цілеспрямованість, наполегливість, рішучість і ініціативність. Ступінь вираження компонентів може коливатися. Всі вони пов'язані із фізіологічними особливостями особистості.

Згідно численних досліджень, прояв підліткової агресивності представляють собою одну з розповсюджених форм порушення поведінки. Сюди відносяться неслухняність, роздратування, жорстокість. У більшості підлітків спостерігається пряма та непряма вербальна агресія – від скарг і агресивних фантазій до прямих погроз і звинувачень.

Основними причинами прояву агресивності є:

- Бажання привернути до себе увагу однолітків, батьків та інших дорослих.
- Бажання одержати бажаний результат.
- Бажання бути лідером.
- Захист і помста.
- Бажання принизити іншого з метою підкреслити свою вищість.

Серед психологічних особливостей, які провокують агресивну поведінку виділяють:

- Недостатній розвиток інтелекту та комунікативних навичок.
- Занижений рівень саморегуляції.
- Занижену самооцінку.
- Відхилення у стосунках із однолітками.
- Високу збудливість нервової системи внаслідок різних причин (травм, хвороб тощо). [4, с. 6].

Зважаючи на значний вплив війни на емоційний стан і соціальну інтеграцію підлітків, підтримка їхнього психологічного благополуччя має ґрунтуватися на розумінні культурних і соціальних особливостей. Кожна культура має власні уявлення про психічне здоров’я та способи його збереження. [1].

Основним завданням дорослих в таких нестабільних умовах життя є це гарантування безпечного середовища, але це не тільки фізична безпека, а й створення психологічної й емоціональної безпеки. Підлітки потребують захисту в будь-яких ситуаціях – вдома, у навчальному закладі чи в будь-яких громадських місцях.

Отже, що підліткова агресивність під час війни не є провиною підлітків чи поведінкою поза нормою. Вона є наслідком важких умов, в яких вони змушені жити. Ці діти потребують турботи, підтримки та спеціалізованої допомоги для подолання своїх труднощів і розвитку адаптивних стратегій для управління емоціями. Суспільство та держава повинні докладати зусиль для надання підтримки та захисту всім дітям під час війни. Це може передбачати доступ до спеціальної медичної та психологічної допомоги, створення безпечних і підтримувальних умов, забезпечення освітніх можливостей та можливості їх соціалізації.

Література

1. Жизномірська О. Ґендерні особливості агресивності у підлітковому віці. Формування ґендерної культури майбутніх учителів. 2005. С. 131–134.
2. Карамушка Л. Психічне здоров’я особистості під час війни: як його зберегти та підтримати : методичні рекомендації. Київ : Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України, 2022. 52 с
3. Особливості психічного здоров’я першокурсників на етапі адаптації до професійного навчання в умовах воєнного стану / Г. Афузова та ін. Габітус. 2022. Вип. 41. С. 278–283. https://doi.org/10.32782/2663-5208.2022.41.49.
4. Федорченко Т.Є. Дитяча агресивність: проблеми, профілактика. Навчально-методичний посібник. Черкаси: Видавець Чабаненко Ю.А., 2010. 238 с. С.6.

Нікашкіна Н.В.
Здобувачка І курсу другого (магістерського) рівня вищої освіти,
спеціальність «Психологія», факультет педагогіки, психології, соціальної
роботи та мистецтв Ніжинського державного університету
імені Миколи Гоголя, м. Ніжин, Україна
Науковий керівник – канд. психол. наук, доцент кафедри загальної та
практичної психології Ніжинського державного університету
імені Миколи Гоголя **Тимошенко О.А.**

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ МОТИВАЦІЇ ПІДЛІТКІВ ДО НАВЧАННЯ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ

Повномасштабне вторгнення Росії в Україну, що розпочалося у лютому 2022 року, суттєво змінило умови функціонування освітнього середовища та психологічний стан усіх його учасників. Підлітки, які перебувають у сенситивному періоді особистісного становлення, опинилися в умовах хронічного стресу, вимушеного переміщення та невизначеності. Ці чинники безпосередньо впливають на структуру навчальної мотивації, трансформуючи її змістові та динамічні характеристики. Вивчення психологічних особливостей мотивації підлітків до навчання в умовах воєнного стану є актуальним завданням як для психологічної науки, так і для практики освіти.

Теоретичним підґрунтям дослідження слугують концепції навчальної мотивації, розроблені в рамках діяльнісного підходу (О.М. Леонтьєв, Г.С. Костюк), теорія самодетермінації (E.L. Deci, R.M. Ryan), а також сучасні дослідження стресостійкості та психологічної безпеки особистості (В.О. Татенко, І.М. Пасічник, R. Brooks, S. Goldstein). Зокрема, теорія самодетермінації розрізняє внутрішню (intrinsic) та зовнішню (extrinsic) мотивацію, а також виокремлює три базові психологічні потреби: автономії, компетентності та зв'язаності з іншими, задоволення або фрустрація яких у кризових умовах набуває особливого значення [3; с. 68–70].

Аналіз емпіричних досліджень, проведених упродовж 2022–2024 років, свідчить про суперечливий характер змін навчальної мотивації підлітків в умовах воєнного стану. З одного боку, фіксується зниження загального рівня пізнавальної активності, послаблення внутрішньої мотивації, зростання тривожності

та апатії [1; с. 14]. З іншого боку, частина підлітків демонструє посилення просоціальної мотивації («навчаюся, щоб принести користь Україні»), зростання ціннісно-смислової компоненти навчальної діяльності та прагнення до самовдосконалення як форми психологічної стійкості [5; с. 33].

Дослідники В.В. Рибалка та Н.А. Побірченко акцентують увагу на тому, що в екстремальних соціальних умовах відбувається переструктурування ієрархії мотивів: ситуативні та прагматичні мотиви (отримання оцінки, уникнення покарання) поступово витісняються більш узагальненими, особистісно значущими [4; с. 112]. Подібну закономірність фіксують і зарубіжні дослідники у контексті вивчення мотивації дітей у зонах збройних конфліктів: учні, які мають виражену особистісну ідентичність та відчуття сенсу, виявляють вищу академічну наполегливість навіть за умов регулярних стресових впливів [6; с. 204].

Суттєвим чинником, що модерує мотивацію підлітків в умовах воєнного часу, є суб'єктивне відчуття безпеки освітнього середовища. За даними моніторингових досліджень МОН України (2023), близько 60% учнів 7–11 класів вказують на негативний вплив повітряних тривог і дистанційного навчання на їхню здатність зосереджуватися та відчувати залучення до навчального процесу. Водночас якість педагогічної взаємодії, наявність емоційної підтримки з боку вчителів та психологів виступає потужним протективним фактором, що стримує демотивацію [2; с. 47]. Це відповідає висновкам Р. Ієрусалема та Р. Шварцера щодо ролі соціальної підтримки як ресурсу академічної самоефективності в умовах стресу [7; с. 89].

Окремої уваги заслуговує феномен «мотиваційного зсуву», описаний у дослідженнях І.Д. Беха: в умовах хронічної загрози підліток може переорієнтуватися з навчальних цілей на захисні (виживання, збереження сім'ї), що зовні виглядає як байдужість до навчання, але насправді відображає адаптивну реструктуризацію цілеспрямованості особистості [1; с. 18]. Для психолога та педагога надзвичайно важливо розрізняти ситуативне зниження навчальної мотивації як нормативну реакцію адаптації та стійку мотиваційну дефіцитарність, що потребує психокорекційного втручання.

Таким чином, мотивація підлітків до навчання в умовах воєнного стану є динамічним, суперечливим утворенням, що визначається взаємодією індивідуальних (особистісна ідентичність, самоефективність, рівень тривожності), соціальних (якість педагогічної підтримки, сімейний клімат) і ситуативних (частота стресових подій, умови навчання) чинників. Перспективи подальших

досліджень полягають у розробці диференційованих моделей психологічного супроводу навчальної мотивації підлітків з урахуванням їхнього досвіду переживання воєнної травми, а також у лонгітюдному вивченні мотиваційної динаміки у постконфліктний період.

Література

1. Бех І.Д. Особистість у кризі: психологічний вимір. Київ: Либідь, 2023. 198 с.
2. Бондаренко О.Ф. Психологічна допомога особистості. Харків: Фоліо, 2021. 237 с.
3. Deci E.L., Ryan R.M. Self-Determination and Intrinsic Motivation in Human Behavior. New York: Plenum, 2017. 371 p.
4. Рибалка В.В., Побірченко Н.А. Мотивація навчальної діяльності школярів в умовах соціальної нестабільності. Педагогіка і психологія. 2022. № 4. С. 108–117.
5. Татенко В.О. Психологія суб'єктної активності підлітка. Київ: Інститут психології ім. Г.С. Костюка НАПН України, 2020. 188 с.
6. Utas M. War and Children: Agency and Psychology in Conflict Zones. London: Routledge, 2021. 312 p.
7. Jerusalem M., Schwarzer R. Self-Efficacy as a Resource Factor in Stress Appraisal Process. Self-Efficacy: Thought Control of Action. Washington: Hemisphere, 2019. P. 81–98.

Овчаренко П. В.

Здобувачка 2 курсу першого (бакалаврського) рівня вищої освіти, спеціальність «Психологія», обліково-фінансовий факультет, Миколаївського національного аграрного університету, м. Миколаїв, Україна

Науковий керівник – канд. пед. наук, доцент кафедри українознавства та суспільних наук Миколаївського національного аграрного університету

Борко Т. М.

ФОРМУВАННЯ СТРУКТУРНО-ФУНКЦІОНАЛЬНИХ ХАРАКТЕРИСТИК МИСЛЕННЯ В ПСИХОЛОГО-ПІЗНАВАЛЬНОМУ КОНТЕКСТІ

Мислення – це багаторівневий пізнавальний процес, у межах якого людина сприймає, осмислює й опрацьовує інформацію, створює нові ідеї, уявляє можливі варіанти та робить вибір. Саме завдяки мисленню ми можемо засвоювати

знання, знаходити вихід зі складних ситуацій, оцінювати події та приймати рішення залежно від умов [1].

Наочно-дійове мислення полягає у вирішенні завдань через безпосередню взаємодію з предметами та виконання конкретних практичних дій. У ранньому віці діти здатні здійснювати елементарний аналіз і синтез, коли вони сприймають об’єкти та можуть маніпулювати ними в реальному середовищі.

Наочно-образне мислення базується на оперуванні уявними образами та внутрішньому перетворенні ситуацій. Цей тип мислення притаманний людям творчих професій, таких як художники, архітектори, поети, дизайнери. Його роль полягає у більш повному відображенні властивостей об’єктів і можливості поєднувати їх у нестандартний спосіб. У простій формі воно починає формуватися в дошкільному віці, коли діти мислять за допомогою образів. Розвиток цього виду мислення підтримується через завдання, пов’язані зі створенням образів на основі сприйнятого матеріалу, а також через використання схем і символів у навчанні.

Абстрактне (словесно-логічне) мислення ґрунтується на використанні понять, суджень і логічних міркувань без безпосередньої опори на наочний досвід [2].

Операції мислення представляють собою фундаментальні когнітивні механізми, що забезпечують упорядкування, обробку та інтеграцію інформації. Порівняння полягає у зіставленні характеристик або властивостей різних об’єктів за визначеними критеріями, що дозволяє виявляти їхні подібності та відмінності, робити обґрунтовані висновки щодо схожості чи розбіжності і здійснювати класифікацію об’єктів у вже існуючі або новостворені категорії. Аналіз передбачає розчленування об’єкта на складові частини для визначення їхніх властивостей, взаємозв’язків та ієрархічної структури, що створює основу для подальших когнітивних операцій, таких як узагальнення або порівняння. Синтез, протилежний аналізу, полягає в інтеграції окремих елементів у цілісну систему та встановленні між ними логічних або функціональних зв’язків, що дає змогу формувати нові об’єкти або системи, які не зводяться до сукупності складових. Абстрагування передбачає виділення суттєвих властивостей об’єкта чи явища з метою зосередження на ключових характеристиках і ігнорування другорядних деталей, хоча неправильний вибір ознак може призвести до хибних або неповних висновків. Узагальнення полягає у поєднанні кількох об’єктів або явищ у спільну категорію на основі виявлених подібностей, при цьому незначні

відмінності між ними не враховуються, що дозволяє виділити загальні закономірності. Конкретизація, навпаки, забезпечує деталізацію узагальненого опису, сприяючи формуванню більш точних та індивідуалізованих характеристик об'єктів або явищ [3].

Когнітивна діяльність функціонує через низку основних функцій, що забезпечують ефективну обробку інформації та прийняття рішень. Розуміння полягає в усвідомленні суті та значення об'єктів і явищ, що дозволяє встановлювати їхні взаємозв'язки, визначати роль та місце в системі подій, а також виступає фундаментом для подальшого аналізу, аргументації та планування дій. Цілеутворення передбачає формування нових когнітивних і практичних цілей, що забезпечує здатність ставити завдання відповідно до актуальних потреб і умов, розвивати стратегічне мислення, планувати діяльність і прогнозувати її наслідки. Рефлексія полягає у здатності мислення до самоаналізу та оцінки власних дій і процесів пізнання, що дозволяє усвідомлювати помилки, виявляти сильні та слабкі сторони мисленнєвої діяльності і коригувати стратегії для підвищення ефективності наступних дій. Розв'язання задач активується у складних або нестандартних ситуаціях, коли звичні методи виявляються неефективними. Воно включає формулювання проблеми, побудову гіпотез, визначення можливих шляхів її вирішення та перевірку отриманих результатів, здійснюватися може як методично через проби й помилки, так і творчо, що вимагає мобілізації уваги та всіх когнітивних ресурсів [4].

Отже, мислення є важливою психічною функцією, яка дозволяє людині сприймати, осмислювати та обробляти інформацію, робити висновки і приймати рішення. Воно проявляється по-різному: наочно-дійове мислення допомагає вирішувати завдання через практичні дії, наочно-образне – за допомогою уяви та образів, а словесно-логічне – через міркування, аналіз і узагальнення.

Мислення включає різні операції, такі як порівняння, аналіз, синтез, абстрагування, узагальнення та конкретизація, що допомагають систематизувати знання і робити правильні висновки. Його основні функції – розуміння, цілеутворення, рефлексія та розв'язання задач – забезпечують ефективне пізнання світу, планування дій і розвиток особистості.

Література

1.Мислення : визначення та сутність. Psykholoh.com. URL :https://www.psykholoh.com/post/мислення-це (Дата звернення: 17.02.2026).

2. Види мислення: наочно-дійове, наочно-образне, абстрактне. Studfile.net. URL : https://studfile.net/preview/5601316/page:62/ (Дата звернення: 18.02.2026).
3. Основні операції (процедури) мислення. Stud.com.ua. URL : https://stud.com.ua/78/psihologiya/osnovni_operatsiyi_protseduri_mislennya (Дата звернення: 17.02.2026).
4. Особливості мислення. Studfile.net. URL : https://studfile.net/preview/5720682/page:27/ (Дата звернення: 18.02.2026).

Олексієнко Н.В.
Здобувач І курсу другого (магістерського) рівня вищої освіти, спеціальність «Психологія», факультет педагогіки, психології, соціальної роботи та мистецтв Ніжинського державного університету імені Миколи Гоголя, м. Ніжин, Україна
Науковий керівник – канд. психол. наук, доцент кафедри загальної та практичної психології Ніжинського державного університету імені Миколи Гоголя **Михайлова О.І.**

ВПЛИВ ТЕМПЕРАМЕНТУ ТА ТИПУ ОСОБИСТОСТІ НА ПРОФЕСІЙНЕ САМОВИЗНАЧЕННЯ СТАРШОКЛАСНИКІВ

Традиційно в межах онтогенетичного підходу становлення особистості розглядається як послідовне подолання низки вікових криз. Згідно з концепцією Е. Еріксона, кожен етап розвитку супроводжується специфічним психосоціальним конфліктом, успішне вирішення якого закладає основу для здорової ідентичності. Водночас, як зазначав Л. С. Виготський, саме кризові періоди є рушійною силою розвитку, оскільки вони ведуть до появи нових психологічних утворень. У цьому контексті професійне самовизначення постає як надважливе новоутворення юнацького віку, що інтегрує попередній досвід індивіда у цілісну соціальну роль.

Метою даного дослідження є виявлення характеру взаємозв'язку між типологічними властивостями темпераменту та структурою професійних інтересів учнів (за типологіями Г. В. Резапкіної на основі тесту «Визначення типу майбутньої професії», який є адаптованим варіантом методики професійного самовизначення за Є. Клімовим та Дж. Голланда) [1, 4], а також визначити ризики

виникнення внутрішньоособистісних конфліктів у разі неузгодженості вроджених якостей із обраним вектором професійної спрямованості.

Процес професійного становлення особистості розглядається як складна багатофакторна система, де цілісність вибору досягається через узгодження трьох ієрархічних рівнів: біологічного, предметного та соціально-поведінкового.

Первинним рівнем, що виконує функцію біологічного фундаменту, виступає темперамент. Він визначає індивідуально-типологічні параметри психічної діяльності: схильність до певних типів реакцій, емоцій, поріг витривалості та міру емоційної сенситивності. Темперамент визначається як вроджена схильність та включає такі аспекти, як рівень активності, реакції на стрес, рівень емоційної стійкості та спрямованість на цілі. Ці аспекти особистості зазвичай залишаються сталими протягом всього життя людини.

В психології темперамент розглядається як об'єктивна межа адаптивних можливостей людини. Він детермінує рівень психофізіологічних витрат, необхідних для підтримки професійної ефективності. Так, меланхолійний тип темпераменту із властивою йому чутливістю створює зону ризику для професій, що вимагають високої комунікативної інтенсивності, наприклад, в професіях типу «Людина-Людина» (за Резапкіною) або «Підприємницькому типі» (за Голландом), оскільки природна схильність до швидкого емоційного виснаження може стати передумовою подальшої дезадаптації.

На цьому природному підґрунті розгортається предметно-змістовний рівень самовизначення, що в нашому дослідженні репрезентований концепцією Г. В. Резапкіної. Через призму цієї методики ми аналізуємо вектори пізнавального інтересу особистості - її тяжіння до певного об'єкта праці: живої природи, технічних систем, знакових структур чи художніх образів. Це сфера внутрішніх прагнень, де індивід окреслює простір, у якому він відчуває найбільшу змістовну спорідненість.

Завершальним етапом цієї рівневої організації постає соціально-поведінковий компонент, втілений у типології Дж. Голланда - модель RIASEC. Це те, як людина взаємодіє зі світом: через техніку (R), ідеї (I), допомогу (S), правила (C), бізнес (E) чи мистецтво (A). Він виступає інтегруючою ланкою, що перетворює біологічні ресурси та предметні інтереси у конкретний стиль професійної життєдіяльності. Типологія Голланда дозволяє побачити як реалістичні, інтелектуальні чи артистичні інтенції особистості трансформуються у стратегію взаємодії із соціальним середовищем.

Опис і результати дослідження.

У дослідженні взяли участь учні 9-х класів (n=10). Для вивчення професійного самовизначення було використано комплексний підхід, що включає: визначення типу темпераменту (Табл. 1), аналіз професійних інтересів за методикою Г. В. Резапкіної «Визначення типу майбутньої професії» (Табл. 2) та типологію особистості за Дж. Голландом (Табл. 3).

Таблиця 1

Темпераментні характеристики учнів

Ім'я учня 9 класу	Темперамент			
	Холерик	Сангвінік	Флегматик	Меланхолік
Марія	16	32	21	32
Мілана	40	40	5	15
Владислава	17	33	28	22
Олександр	21	29	46	4
Максим	22	28	22	28
Кіріл	17	31	38	14
Анна	21	29	39	11
Антон	21	30	33	15
Ліза	10	40	30	20
Ксенія	21	32	18	29

Таблиця 2

Професійні інтереси за методикою Г. В. Резапкіної

«Визначення типу майбутньої професії»

Ім'я учня 9 класу	Визначення типу майбутньої професії				
	Природа	Техніка	Людина	Знакова система	Художній образ
Марія	3	4	3	4	6
Мілана	4	2	2	5	7
Владислава	4	4	6	1	5
Олександр	3	4	6	4	3
Максим	2	6	4	4	4
Кіріл	1	3	2	6	8
Анна	4	1	6	2	7
Антон	2	7	5	5	1
Ліза	6	1	6	2	5
Ксенія	2	2	7	2	7

Таблиця 3

Типологія особистості за Дж. Голландом

Ім'я учня 9 класу	Тип особистості (Дж. Голланд)					
	Підприємницький	Конвенційний	Інтелектуальний	Соціальний	Реалістичний	Артистичний
Марія	8	10				9
Мілана	8			8		10
Владислава		7				9
Олександр		6			5	
Максим					9	
Кіріл	9					12
Анна	9		8			9
Антон						
Ліза	7	11		8		
Ксенія	8			8		10

Аналіз отриманих даних свідчить про те, що у вибірці учнів 9-х класів домінують змішані типи темпераменту, без чітко вираженої «чистої» структури. У більшості респондентів поєднуються риси сангвінічного та флегматичного типів (Олександр, Кіріл, Анна, Антон, Ліза), або сангвінічного та меланхолійного (Марія, Ксенія). У окремих випадках спостерігається підвищена частка холеричного компоненту (Мілана), що вказує на високий рівень енергійності та реактивності. Таким чином, темпераментна структура вибірки є полімодальною, що підтверджує положення диференціальної психології про переважання змішаних типів у реальних умовах.

У структурі професійних інтересів за методикою Г. В. Резапкіної простежується тенденція до домінування напрямів:

«людина–людина» (Владислава, Олександр, Анна, Ксенія),

«художній образ» (Марія, Мілана, Кіріл, Анна),

«техніка» (Максим, Антон).

Це свідчить про різноспрямованість інтересів у групі, однак із перевагою соціально-комунікативного та творчого векторів. Менш представленими є інтереси до знакових систем і природи, що може вказувати на нижчу привабливість аналітико-формалізованих або природничих сфер діяльності у даній вибірці.

Результати за типологією Дж. Голланда демонструють переважання артистичного (A), підприємницького (E) та соціального (S) типів. Значно рідше зустрічаються конвенційний (C) та реалістичний (R) типи. Це підтверджує орієнтацію більшості учнів на діяльність, що передбачає самовираження, взаємодію з людьми та активну соціальну позицію.

Порівняння трьох рівнів (темпераменту - методики Г. В. Резапкіної та Дж. Голланда) дозволяє виявити як зони узгодженості, так і потенційні суперечності.

Конгруентні профілі спостерігаються у випадках, де емоційно-рухливий або стабільний темперамент поєднується з відповідними інтересами та поведінковими стратегіями. Наприклад, О. (флегматично-сангвінічний тип) - проявляє інтерес до «людина-людина» та наявність реалістично-конвенційних рис, що створює потенціал для стабільної професійної реалізації у структурованих соціальних ролях.

Анна (флегматично-сангвінічний тип) - поєднанує соціальні і артистичні інтереси із достатнім рівнем емоційної врівноваженості.

Частково узгоджені профілі характеризуються наявністю сильного інтересу при не повністю відповідному темпераментному ресурсі. Так Марія та Ксенія, які мають високий рівень меланхолійності, демонструють орієнтацію на соціально-артистичні сфери, що може вимагати значних психоемоційних витрат.

Неконгруентні (ризикові) профілі. Кіріл має флегматично-сангвінічний тип із вираженим артистичним і підприємницьким вектором. У нього можливий внутрішній конфлікт між потребою у стабільності та вимогами високої активності й ризику. Мілана демонструє виражений холерично-сангвінічний тип при орієнтації на творчі сфери може демонструвати імпульсивність, що ускладнює довготривалу реалізацію.

Отримані результати підтверджують доцільність комплексного підходу до профорієнтації, який враховує одночасно темперамент, інтереси та особистісний тип. Саме така узгодженість виступає важливим фактором психологічного благополуччя, професійної адаптації та зниження ризику дезадаптації у майбутньому.

Водночас отримані дані дозволяють окреслити потенційні зони ризику професійної дезадаптації. Зокрема, невідповідність між індивідуально-психологічними особливостями та обраною професійною спрямованістю може призводити до підвищеного рівня стресу, емоційного вигорання та зниження ефективності діяльності. Наприклад, поєднання меланхолійного типу темпераменту з

підприємницьким або виражено соціально-активним типом професійної діяльності може створювати надмірне психоемоційне навантаження через високі вимоги до швидкого прийняття рішень, конкуренції та інтенсивної комунікації. Подібні висновки узгоджуються з положеннями диференціальної психології щодо ролі темпераменту як базової індивідуально-типологічної характеристики, що визначає динаміку психічної діяльності та адаптаційні можливості особистості. Ефективність професійного вибору залежить від узгодженості між типом діяльності та індивідуальними особливостями суб'єкта. Невідповідність між особистісним типом і професійним середовищем є чинником незадоволеності та професійної нестабільності. Таким чином, виявлення подібних невідповідностей є важливим завданням профорієнтаційної роботи з метою своєчасної корекції професійного вибору та профілактики дезадаптаційних станів.

Література

1. Ігнатович О. М., Татаурова-Осика Г. П., Шевенко А. М. Психологія професійної діагностики та професійного консультування: практичний посібник/ за ред. О. М. Ігнатович. - Кропивницький: Імекс-ЛТД, 2021. - 225 с.
2. Вітковська О. І. Професійне самовизначення особистості і практичні аспекти професійної консультації: монографія. Київ: Науковий світ, 2001. - 91 с.
3. Васьківська С. В. Основи психологічного консультування: навч. посіб. Київ : Четверта хвиля, 2004. - 256 с.
4. Резапкіна Г. В. Психологія і вибір професії. Київ : Генезис, 2005. 208 с.

Оленчук І.О.

Здобувач ІІ курсу другого (магістерського) рівня вищої освіти, спеціальність «Психологія», факультет педагогіки, психології, соціальної роботи та мистецтв Ніжинського державного університету імені Миколи Гоголя, м. Ніжин, Україна

Науковий керівник – канд. психол. наук, доцент кафедри загальної та практичної психології Ніжинського державного університету імені Миколи Гоголя **Тимошенко О.А.**

ПСИХОЛОГІЧНА РЕГУЛЯЦІЯ АГРЕСИВНОЇ ПОВЕДІНКИ ПІДЛІТКІВ

Актуальність дослідження психологічних особливостей регуляції поведінки в підлітковому віці зумовлена тим, що недостатній рівень сформованості

самоконтролю часто призводить до імпульсивних, дезадаптивних і соціально неприйнятних форм поведінки. Підлітки характеризуються підвищеною емоційною збудливістю, нестійкістю мотиваційної сфери, схильністю до ризику та зовнішнього впливу, що ускладнює процеси регуляції поведінки й підвищує ймовірність виникнення поведінкових порушень. За таких умов проблема самоконтролю набуває особливої наукової та практичної значущості. Підлітковий вік характеризується значними змінами умов життя, що впливають на розвиток особистості: фізіологію організму, відносини з дорослими та однолітками, рівень розвитку пізнавальних процесів, інтелекту та здібностей [3].

Механізми саморегуляції виступають функціональними засобами, що забезпечують динаміку життєдіяльності людини. Їх активізація відбувається у процесі розв'язання завдань і спрямована на узгодження та впорядкування всіх необхідних компонентів поведінки та діяльності особистості Поякель виділення психологічних механізмів у саморегуляції поведінки дозволяє розглядати індивіда як активного учасника власного розвитку, здатного свідомо змінювати свої дії, ставлення до себе та оточення. Розуміння системи чинників регуляції поведінки є важливим теоретичним підґрунтям для дослідження самоконтролю та інших механізмів психологічної регуляції особистості [4]. Відповідно до цього підходу, самоконтроль виконує функцію зворотного зв'язку, дозволяючи особистості вчасно виявляти помилки та регулювати власну поведінку [5].

Особистість у цьому розумінні функціонує як цілісна система, де різні підсистеми взаємодіють гармонійно, забезпечуючи роботу психологічних механізмів. До таких утворень належать світогляд, переконання, ідеали, ціннісні орієнтації, соціальні потреби, мотиви, інтереси, прагнення, почуття та воля, які виконують свої функції лише тоді, коли особистість усвідомлює себе їх носієм, тобто суб'єктом відповідних психічних явищ [1].

Для дослідження індивідуальних особливостей організації саморегуляції поведінки підлітків було використано методику «Стиль саморегуляції поведінки».

Аналіз загального рівня саморегуляції показав, що низький рівень виявлено у 23 підлітків (37,7%), середній рівень – у 10 досліджуваних (16,4%), тоді як високий рівень саморегуляції продемонстрували 28 підлітків (45,9%). Отримані результати свідчать про те, що у значної частини підлітків сформовані механізми свідомої організації власної діяльності та поведінки.

Аналіз окремих компонентів стилю саморегуляції показав певні відмінності у рівні їх розвитку. Зокрема, за шкалою планування низький рівень виявлено у 18 підлітків (29,5%), середній – також у 18 досліджуваних (29,5%), тоді як високий рівень зафіксовано у 15 підлітків (24,6%). Це свідчить про те, що приблизно третина підлітків має труднощі з постановкою цілей та попереднім плануванням власної діяльності.

За шкалою моделювання низький рівень мають 27 підлітків (44,3%), середній – 22 досліджуваних (36,1%), а високий – 12 підлітків (19,7%). Такі результати можуть свідчити про певні труднощі у здатності підлітків адекватно оцінювати умови діяльності та передбачати можливі наслідки власних дій.

Щодо показника програмування, низький рівень виявлено у 24 підлітків (39,3%), середній – у 23 досліджуваних (37,7%), тоді як високий рівень продемонстрували 14 підлітків (23,0%). Це може свідчити про те, що частина підлітків відчуває труднощі у формуванні послідовності дій, необхідних для досягнення поставленої мети.

Аналіз шкали оцінювання результатів показав, що низький рівень мають 16 підлітків (26,2%), середній – 21 досліджуваний (34,4%), а високий рівень – 24 підлітки (39,3%). Це свідчить про достатньо сформовану у значної частини підлітків здатність аналізувати результати власної діяльності та співвідносити їх із поставленими цілями.

За шкалою гнучкості низький рівень виявлено у 31 підлітка (50,8%), середній – у 14 досліджуваних (23,0%), тоді як високий рівень – у 16 підлітків (26,2%). Отримані результати можуть свідчити про те, що для значної частини підлітків характерні труднощі у перебудові поведінки та адаптації до змін умов діяльності.

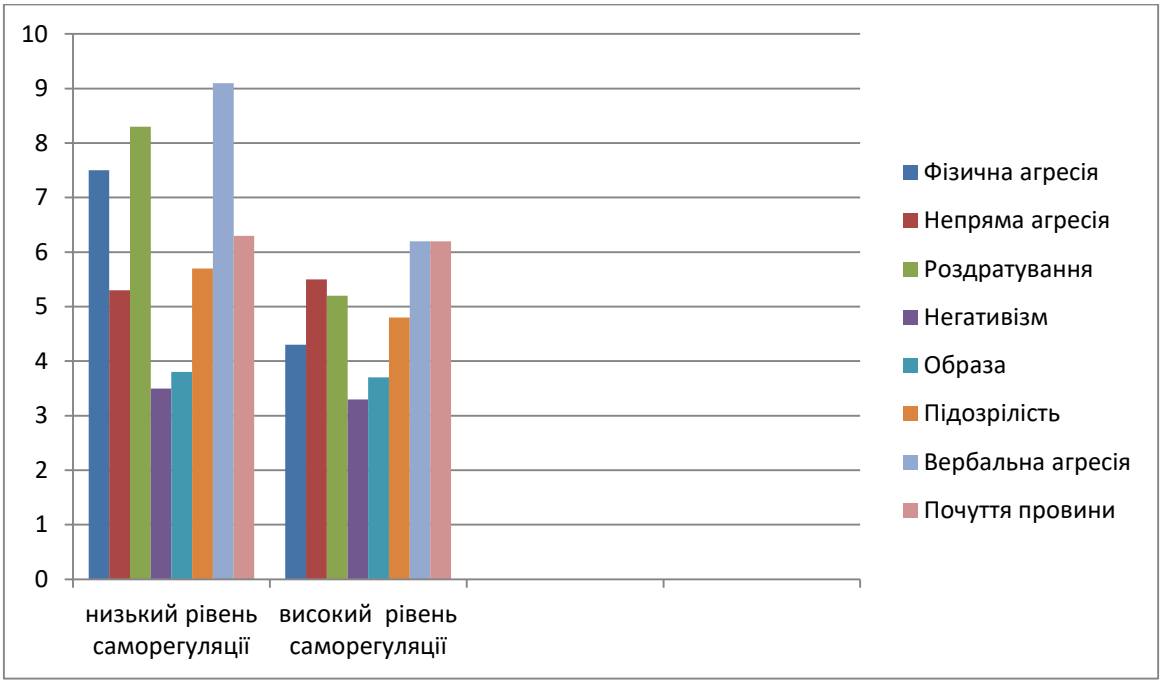
Щодо показника самостійності, низький рівень мають 13 підлітків (21,3%), середній – 23 досліджуваних (37,7%), тоді як високий рівень продемонстрували 25 підлітків (41,0%). Це свідчить про те, що значна частина підлітків здатна самостійно організовувати власну діяльність та приймати рішення.

Загалом результати дослідження дозволяють зробити висновок, що хоча у більшості підлітків спостерігається достатній рівень загальної саморегуляції, окремі її компоненти розвинені нерівномірно. Найбільші труднощі досліджувані демонструють у гнучкості та моделюванні поведінки, що може бути пов’язано з віковими особливостями підліткового періоду, зокрема з формуванням здатності прогнозувати наслідки власних дій та адаптувати поведінку до змін ситуації. В

межах комплексної оцінки взаємозв'язку когнітивно-вольових та емоційно-поведінкових аспектів розвитку підлітків, ми використали методику Баса–Дарки, яка є класичним інструментом для дослідження агресивної поведінки та її різновидів у дітей і підлітків. Вона дозволяє оцінити фізичну агресію, вербальну агресію, непряму агресію та агресивні настрої, що робить її особливо цінною для психологічних досліджень розвитку саморегуляції поведінки. Агресивна поведінка у підлітків часто є індикатором труднощів у контролі власних емоцій та дій, тобто низької здатності до саморегуляції.

Малюнок 1.

Рівні прояву агресії у підлітків із різним рівнем саморегуляціїі



Зокрема, встановлено, що у групі досліджуваних із низьким рівнем саморегуляції спостерігаються найвищі показники більшості форм агресивних проявів. Найбільш вираженими є показники вербальної агресії (9,1), ворожості (9,5) та роздратування (8,3). Порівняно високими є також показники фізичної агресії (7,5) та підозрілості (5,7). Загальний індекс агресивності (24) у цій групі є найвищим серед усіх досліджуваних груп. Це може свідчити про те, що недостатньо сформовані механізми саморегуляції ускладнюють контроль емоційних реакцій та поведінкових проявів, що призводить до більш частих і виражених агресивних реакцій у міжособистісній взаємодії. У групі досліджуваних із середнім рівнем саморегуляції спостерігається зниження більшості показників агресивності. Зокрема, показники фізичної агресії (5,5),

роздратування (4,8), підозрілості (4,1) та вербальної агресії (7,2) є нижчими порівняно з групою низької саморегуляції. Загальний показник агресивності (16,9) також суттєво нижчий. Це може свідчити про те, що більш сформовані навички самоконтролю сприяють частковому стримуванню агресивних реакцій та більш регульованому прояву емоцій у поведінці. У групі досліджуваних із високим рівнем саморегуляції спостерігається тенденція до подальшого зниження більшості агресивних проявів. Зокрема, найнижчими є показники фізичної агресії (4,3), вербальної агресії (6,2) та негативізму (3,3). Загальний показник агресивності (15,4) є найменшим серед усіх груп. Це свідчить про те, що високий рівень саморегуляції пов'язаний із більш ефективним контролем емоційних станів, здатністю стримувати імпульсивні реакції та конструктивніше реагувати у складних ситуаціях міжособистісної взаємодії. Водночас деякі показники (наприклад, непряма агресія, почуття провини, ворожість) демонструють відносно незначні відмінності між групами, що може свідчити про їх більшу залежність від особистісних або ситуаційних чинників. Отже, результати дослідження свідчать про тенденцію до зниження рівня агресивних проявів зі зростанням рівня саморегуляції, що підтверджує важливу роль регуляторних механізмів у контролі емоцій та поведінки особистості. Це дозволяє припустити, що розвиток саморегуляції може виступати важливим чинником профілактики агресивної поведінки.

Порівняння показників агресивності у групах із низьким та високим рівнем саморегуляції за допомогою критерію Манна–Уїтні дозволяє визначити, чи є виявлені відмінності між середніми значеннями статистично значущими.

Аналіз описових показників свідчить, що у групі з низьким рівнем саморегуляції спостерігаються вищі значення за більшістю шкал агресії, зокрема фізичної агресії (7,5 проти 4,3), вербальної агресії (9,1 проти 6,2), роздратування (8,3 проти 5,2), підозрілості (5,7 проти 4,8), а також за інтегральним показником агресивності (24 проти 15,4).

У групі з високим рівнем саморегуляції ці показники є нижчими, що свідчить про більш ефективний контроль емоційних реакцій та поведінкових проявів. Якщо за результатами критерію Манна–Уїтні отримані значення $p \leq 0,05$, це дає підстави стверджувати, що відмінності між групами є статистично значущими. У такому випадку можна зробити висновок, що рівень саморегуляції виступає важливим чинником, пов'язаним зі зниженням проявів агресивної поведінки.

Таким чином, результати порівняння першої та третьої груп підтверджують тенденцію: зі зростанням рівня саморегуляції зменшується інтенсивність різних форм агресії та загальний рівень агресивності.

Порівняння показників агресивності у досліджуваних із низьким та високим рівнем саморегуляції було здійснено за допомогою критерію Манна–Уїтні для незалежних вибірок. Отримані результати свідчать про наявність відмінностей між групами за низкою показників агресивності. Зокрема, у групі з низьким рівнем саморегуляції зафіксовано вищі значення фізичної агресії, роздратування, вербальної агресії, підозрілості та загального індексу агресивності порівняно з групою з високим рівнем саморегуляції. Натомість у досліджуваних із високим рівнем саморегуляції спостерігається тенденція до нижчого рівня агресивних проявів, що може свідчити про більш ефективний контроль емоційних реакцій та поведінки. У разі отримання статистично значущих значень ($p \leq 0,05$) можна стверджувати, що відмінності між першою та третьою групами є достовірними, що підтверджує зв'язок між рівнем саморегуляції та інтенсивністю проявів агресивності. Це дозволяє зробити висновок, що вищий рівень саморегуляції пов'язаний зі зниженням агресивних тенденцій у поведінці особистості.

Результати порівняння двох груп підлітків – із високим рівнем саморегуляції (n=28) та низьким рівнем саморегуляції (n=23) – за шкалами методики Басса–Даркі свідчать про наявність статистично значущих відмінностей за окремими показниками агресивності. Зокрема, за шкалою «Фізична агресія» отримано статистично значущі відмінності між групами. Це може свідчити про те, що підлітки з низьким рівнем саморегуляції частіше вдаються до прямого фізичного способу вираження агресії, оскільки їм складніше контролювати імпульсивні реакції та стримувати негативні емоційні прояви.

Статистично значущі відмінності також встановлено за шкалою «Роздратування. Це може означати, що підлітки з нижчим рівнем саморегуляції характеризуються більшою емоційною напруженістю, схильністю до швидкого виникнення негативних емоційних реакцій, нетерпимістю до фруструючих ситуацій та меншою здатністю керувати власним емоційним станом.

За шкалою «Вербальна агресія» також виявлено статистично значущі відмінності. Це може свідчити про те, що підлітки з низьким рівнем саморегуляції частіше виражають агресію у формі різких висловлювань, образ,

суперечок або підвищеного тону спілкування, що пов'язано з недостатньо сформованими механізмами контролю поведінки у міжособистісній взаємодії.

Отримані результати свідчать про те, що підлітки з нижчим рівнем саморегуляції загалом демонструють вищий рівень агресивних проявів, тоді як підлітки з високим рівнем саморегуляції більшою мірою здатні контролювати власні емоції, регулювати поведінкові реакції та обирати соціально прийнятні способи реагування у конфліктних ситуаціях. Водночас за іншими шкалами методики статистично значущих відмінностей між групами не виявлено, що може свідчити про відносну подібність досліджуваних груп за окремими формами агресивності. Узагальнюючи отримані результати, можна зазначити, що рівень саморегуляції виступає важливим психологічним чинником, який пов'язаний з інтенсивністю проявів агресивної поведінки у підлітковому віці. Підлітки з низьким рівнем саморегуляції характеризуються більш вираженими проявами фізичної та вербальної агресії, а також вищим рівнем роздратування, що може бути зумовлено недостатньою сформованістю механізмів контролю емоцій та поведінки. Натомість підлітки з високим рівнем саморегуляції демонструють більшу здатність до контролю імпульсивних реакцій, усвідомленого регулювання емоційного стану та вибору соціально прийнятних форм поведінки, що знижує ймовірність агресивних проявів у міжособистісній взаємодії. Отже, отримані результати підтверджують припущення про те, що розвинена саморегуляція сприяє зменшенню агресивних тенденцій у поведінці підлітків, виступаючи важливим ресурсом конструктивної поведінки та емоційної стабільності.

Література

1. Кириченко Т.В. Психологічні механізми саморегуляції поведінки підлітків: Дис. ... канд. психол. наук: 19.00.07 /НПУ ім. М.Драгоманова. К., 2001. 249 с.
2. Пов'якель Н. І. Професіогенез саморегуляції мислення у практичних психологів: монографія. Київ: НПУ ім. М.П. Драгоманова, 2008. 295 с.
3. Павелків В. Специфіка прояву агресії та деструктивної поведінки в підлітковому віці. *Збірник наукових праць «Проблеми сучасної психології»*, Проблеми сучасної психології. 2015. Випуск 30 Kamianets-Podilskyi : Aksioma, 2015. С. 483–494.
4. Чижма Д.М. Саморегуляція у духовно-моральному становленні підлітка // *Вісник Чернігівського державного педагогічного університету імені*

Т.Г.Шевченка. Вип. 41. Серія: психологічні науки: зб. наук. пр. у 2-х т. Чернігів: ЧДПУ, 2006. Вип. 41. Т. 2. С. 173-176

5. Язловецький, В. С. Самоконтроль як засіб формування у підлітків навичок здорового способу життя. Здоровий спосіб життя – здорова людина – здорове суспільство : матеріали міжнар. наук.-практ. конф., 10-11 квіт. 2014 року, м. Кіровоград / М-во освіти і науки України, Кіровоград. нац. техн. ун-т. - Кіровоград: КНТУ, 2014. С. 316-320.

Олійник Є. О.

Здобувачка І курсу другого (магістерського) рівня вищої освіти, спеціальність «Психологія», факультет педагогіки, психології, соціальної роботи та мистецтв Ніжинського державного університету імені Миколи Гоголя, м. Ніжин, Україна

Науковий керівник – канд. психол. наук, доцент кафедри загальної та практичної психології Ніжинського державного університету імені Миколи Гоголя **Гетьман Т. О.**

ЦІННІСНІ ОРІЄНТАЦІЇ ЯК ВНУТРІШНІЙ РЕСУРС РОЗВИТКУ ОСОБИСТОСТІ

Ціннісні орієнтації становлять вищий рівень ієрархії особистісних смислів, що визначають спрямованість життєвого шляху індивіда. У структурі внутрішнього світу вони виконують функцію фільтра, крізь який пропускається весь вхідний соціальний та індивідуальний досвід людини. Будучи внутрішнім ресурсом, цінності акумулюють психічну енергію та спрямовують її на реалізацію стратегічних цілей життєдіяльності. Проблема особистісного розвитку безпосередньо залежить від того, наскільки усвідомленими та інтегрованими є ціннісні структури у свідомості суб'єкта. Розвиток особистості розглядається не просто як накопичення кількісних змін, а як якісна трансформація ціннісно-смислової сфери. Саме динаміка ціннісних орієнтацій виступає індикатором переходу людини на новий рівень психологічної та соціальної зрілості [1].

Внутрішній ресурсний потенціал цінностей виявляється у їхній здатності забезпечувати стійкість особистості перед деструктивними зовнішніми впливами. Особистісний розвиток у складних суспільних умовах вимагає

наявності міцного етичного фундаменту, який дозволяє зберігати ідентичність. Цінності виступають орієнтирами, що допомагають людині здійснювати вибір у ситуаціях невизначеності та моральних дилем. Чим багатшою є палітра ціннісних орієнтацій, тим більше ступенів свободи має індивід для свого самовираження. Процес особистісного зростання передбачає постійну ревізію застарілих переконань та заміну їх більш адаптивними та гуманістичними смислами. Взаємозв'язок цих категорій підкреслює, що розвиток є актом волевиявлення, що ґрунтується на глибокій відданості власним ідеалам [6].

Структурна організація ціннісних орієнтацій відображає рівень узгодженості між прагненнями особистості та її реальними можливостями. Як внутрішній ресурс, цінності дозволяють індивіду знаходити додаткову мотивацію для подолання внутрішніх криз та професійних труднощів. Особистісний розвиток неможливий без конфлікту між «дійсним» та «бажаним», де цінності виступають мостом до майбутнього стану. Розуміння ієрархії власних пріоритетів дає змогу ефективно розподіляти когнітивні та емоційні ресурси для досягнення цілісності. Стабільність ціннісної системи забезпечує психологічне здоров'я та запобігає фрагментації особистості під тиском соціальних викликів. Відтак, кожна стадія особистісного розвитку супроводжується кристалізацією нових ціннісних конструктів, що зміцнюють вольову сферу [2, с. 45].

Аксіологічний аспект розвитку особистості передбачає засвоєння культурних універсалій, які стають частиною індивідуальної картини світу. Ціннісні орієнтації слугують механізмом інтерналізації суспільних норм, перетворюючи їх на внутрішні спонуки до творчої діяльності. Проблема розвитку полягає у переході від зовнішньої зумовленості поведінки до внутрішньої автономії, що спирається на суб'єктивні цінності. Тільки тоді, коли цінність стає особистісним надбанням, вона починає функціонувати як потужний драйвер саморозвитку. Високий рівень розвитку особистості характеризується здатністю до самотрансценденції, тобто виходу за межі егоїстичних інтересів заради вищих ідей. Такий перехід знаменує собою завершення формування зрілого суб'єкта, здатного до усвідомленого перетворення дійсності [9, с. 35].

Емоційне забарвлення ціннісних орієнтацій робить їх не просто сухими категоріями, а живими регуляторами повсякденної активності. Особистісний розвиток супроводжується поглибленням емоційного переживання цінностей, що посилює їхню стимулюючу функцію. Відчуття задоволеності власним життям прямо залежить від відповідності вчинків людини її ціннісним

орієнтирам. Якщо внутрішній ресурс цінностей не задіяний, особистість відчуває екзистенційну порожнечу та втрату життєвих смислів. Розвиток передбачає гармонізацію почуттів та розуму навколо ціннісного ядра, що веде до автентичного способу існування. Таким чином, емоційна стійкість особистості є наслідком міцного зв'язку з її базовими життєвими принципами [3, с. 27].

Інтелектуальний складник цінностей дозволяє особистості здійснювати критичний аналіз соціальної реальності та власного місця в ній. Ціннісні орієнтації як когнітивні схеми структурують знання про світ, роблячи його зрозумілим та передбачуваним для суб'єкта. У процесі особистісного розвитку відбувається розширення інтелектуального горизонту, що веде до відкриття нових смислових просторів. Здатність до рефлексії власних цінностей є вищою формою розвитку самосвідомості, яка забезпечує безперервність самовдосконалення. Індивід починає сприймати себе не як статичний об'єкт, а як динамічний проєкт, що реалізується через цінності. Когнітивна складність ціннісної сфери свідчить про високий адаптивний потенціал особистості в мінливому соціумі [10, с. 103].

Соціальна взаємодія виступає ареною, де ціннісні орієнтації перевіряються на дієвість та конструктивність. Розвиток особистості відбувається через діалог з іншими, де цінності слугують засобом розуміння та поваги до інакшості. Як внутрішній ресурс, цінності дозволяють людині вибудовувати глибокі та щирі стосунки, що збагачують її життєвий досвід. Проблема розвитку тут виявляється у здатності узгоджувати особисті інтереси з цінностями спільноти без втрати власної унікальності. Соціальна активність особистості є формою об'єктивізації її внутрішніх орієнтирів у реальних справах та проєктах. Відтак, успішна соціалізація можлива лише за умови наявності розвиненої та гнучкої системи ціннісних координат [11, с. 57].

Мотиваційний ресурс цінностей забезпечує довготривалу спрямованість особистості на досягнення професійних та особистих висот. Особистісний розвиток у професійній сфері часто стимулюється цінностями служіння, майстерності або творчого пошуку. Коли професійна діяльність стає цінністю, праця перетворюється на засіб самоактуалізації та приносить глибоке задоволення. Цінності як ресурс допомагають долати професійні плато та знаходити нові смисли у звичній роботі. Розвиток суб'єкта праці нерозривно пов'язаний із розширенням ціннісної палітри його професійної ідентичності.

Тільки глибока ціннісна залученість гарантує високу продуктивність та запобігає синдрому емоційного вигорання [4, с. 14].

Трансформація ціннісних орієнтацій у кризові періоди життя свідчить про високу життєстійкість та пластичність особистості. Розвиток через кризу можливий лише тоді, коли людина здатна знайти нові цінності замість тих, що втратили актуальність. Цей процес вимагає великої мужності та готовності до внутрішньої перебудови всієї життєвої стратегії. Як внутрішній ресурс, цінності забезпечують психологічний імунітет проти депресії та відчуття безвиході. Особистісний розвиток у посттравматичний період часто характеризується зміною пріоритетів у бік більшої людяності та духовності. Таким чином, здатність до ціннісного переосмислення є ключовою для подолання будь-яких життєвих випробувань [5, с. 48].

Майбутній вектор розвитку особистості визначається ціннісними проєкціями, які створюють ідеальний образ майбутнього. Ціннісні орієнтації виконують прогностичну функцію, задаючи темп та напрям особистісного поступу на роки вперед. Проблема розвитку полягає у вмінні мріяти та ставити високі цілі, що відповідають глибинним прагненням душі. Внутрішній ресурс ідеалів дозволяє людині виходити за межі звичної повсякденності та творити нові реалії. Розвиток особистості стає процесом наближення до свого ідеального «Я», де цінності є головним мірилом успіху. Чим вищою є планка ціннісних орієнтирів, тим масштабнішим та значущим виявляється життєвий шлях людини [7, с. 21].

На завершення слід підкреслити, що ціннісні орієнтації є невичерпним джерелом для постійного зростання людського духу. Вони забезпечують цілісність особистості, поєднуючи її минуле, теперішнє та майбутнє в єдину смислову нитку. Розвиток особистості без ціннісного наповнення ризикує перетворитися на механічне пристосування до вимог середовища. Лише усвідомлена орієнтація на вищі цінності робить людину справжнім творцем своєї долі та суб’єктом історичного процесу. Сучасні українські дослідження [8, с. 254] підтверджують, що виховання ціннісної сфери є пріоритетом для сталого розвитку нації. Відтак, пізнання та розвиток власних цінностей залишається найважливішим завданням для кожної людини, що прагне до досконалості.

Література

1. Бех І. Д. Психологічне сходження особистості до духовних цінностей : навч. посіб. Київ: Либідь, 2018. 320 с.

2. Боришевський М. Й. Духовні цінності як детермінанта становлення особистості. *Психологія і суспільство.* 2017. № 2. С. 45–51.
3. Зливков В. Л. Психологія цінностей особистості: теорія та практика. Київ : Каравела, 2020. 216 с.
4. Кокун О. М. Особистісні цінності як чинник професійного самоздійснення фахівця. *Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія: Психологія.* 2021. Вип. 3. С. 12–16.
5. Кузікова С. Б. Психологічна допомога в саморозвитку особистості: навч. посіб. Суми: Вид-во СумДПУ імені А. С. Макаренка, 2020. 232 с.
6. Максименко С. Д. Психологія особистості: підручник. Київ : КНТ, 2019. 548 с.
7. Москалець В. П. Психологія духовності особистості: монографія. Івано-Франківськ: ПНУ ім. В. Стефаника, 2019. 240 с.
8. Татенко В. О. Суб'єктно-вчинкова детермінація розвитку особистості: монографія. Київ: Либідь, 2022. 280 с.
9. Титаренко Т. М. Психологія особистісного розвитку: посібник. Київ: Міленіум, 2018. 214 с.
10. Чепелєва Н. І. Ціннісні засади самопроєктування особистості. *Вісник Національного університету оборони України.* 2021. Вип. 3 (61). С. 102–109.
11. Шевченко Н. Ф. Ціннісні орієнтації сучасної молоді: психологічний аспект. *Психологічний часопис.* 2021. Т. 7, № 4. С. 54–62.

Олійник Р. Ю.
Здобувач І курсу другого (магістерського) рівня вищої освіти, спеціальність «Психологія», факультет педагогіки, психології, соціальної роботи та мистецтв Ніжинського державного університету імені Миколи Гоголя,
м. Ніжин, Україна
Науковий керівник – канд. психол. наук, доцент кафедри загальної та практичної психології Ніжинського державного університету імені Миколи Гоголя **Пісоцький О. П.**

ПРОБЛЕМА СТІЙКОСТІ ОСОБИСТОСТІ У МІЖОСОБИСТІСНІЙ ВЗАЄМОДІЇ

Психологічна стійкість особистості в межах міжособистісної взаємодії постає як складна динамічна властивість, що забезпечує збереження внутрішньої цілісності суб'єкта під впливом зовнішніх деструктивних чинників. Вона не є

статичною характеристикою, а виявляється як здатність до активного опору маніпуляціям, тиску та конфліктогенним ситуаціям у соціальному середовищі. У контексті особистісного розвитку стійкість стає фундаментом для формування автономії, дозволяючи індивіду залишатися вірним власним цінностям під час складних комунікативних актів. Взаємодія з іншими людьми постійно випробовує межі Я, вимагаючи від особистості гнучкості в реагуванні без втрати самоідентичності. Розвиток цієї якості безпосередньо корелює з рівнем самосвідомості та здатністю до рефлексивного аналізу власних вчинків у системі відносин. Тільки стійка особистість здатна перетворювати міжособистісні суперечності на ресурс для внутрішнього зростання та вдосконалення [10, с. 114] Титаренко. Отже, стійкість виступає необхідною умовою для продуктивної самоактуалізації людини в соціумі.

Проблема стійкості особистості нерозривно пов'язана зі здатністю до встановлення та захисту власних психологічних меж у діалозі. Міжособистісна взаємодія вимагає від суб'єкта вміння балансувати між відкритістю до іншого та збереженням внутрішнього суверенітету. Особистісний розвиток передбачає поступове усвідомлення цих меж, що веде до зниження залежності від зовнішнього схвалення або критики. Стійкість дозволяє мінімізувати негативні наслідки комунікативного стресу, запобігаючи емоційному виснаженню в конфліктних середовищах. Високий рівень розвитку цієї властивості сприяє формуванню конструктивних моделей поведінки, заснованих на принципах рівноправного партнерства. Вміння протистояти деструктивному впливу оточення без агресії є ознакою високої психологічної культури та зрілості [4, с. 183] Максименко. Отже, стійкість стає механізмом, який забезпечує екологічність міжособистісного простору особистості.

Ресурсний підхід до розуміння стійкості дозволяє розглядати міжособистісну взаємодію як поле для випробування та зміцнення адаптаційного потенціалу. Кожен складний акт комунікації виступає своєрідним тренажером, що стимулює розвиток вольових та когнітивних якостей суб'єкта. Особистісний розвиток у цьому аспекті полягає в накопиченні ефективних стратегій подолання труднощів у спілкуванні. Психологічна стійкість інтегрує емоційну стабільність, впевненість у собі та готовність до відповідального вибору в ситуаціях невизначеності. Вона дозволяє особистості зберігати продуктивність діяльності навіть за умови відсутності підтримки з боку найближчого оточення. Усвідомлення власних внутрішніх ресурсів робить людину менш вразливою до

зовнішніх маніпулятивних впливів [8, с. 21]. Отже, стійкість є не лише захистом, а й активним інструментом самоствердження на життєвому шляху.

Важливим чинником стійкості у взаємодії є розвинений емоційний інтелект, який дозволяє особистості диференціювати власні та нав'язані почуття. Здатність до емпатії без розмивання власного Я забезпечує глибоке розуміння партнера при збереженні критичного ставлення до ситуації. Особистісний розвиток через емоційну сферу веде до підвищення толерантності до фрустрації, що виникає внаслідок непорозумінь. Стійкість виявляється у здатності свідомо керувати афектами, не дозволяючи імпульсивним реакціям руйнувати цінні стосунки. Процес особистісного становлення передбачає перехід від захисних механізмів до свідомих стратегій саморегуляції в соціумі. Вміння зберігати спокій та розсудливість під час емоційних атак партнера є вищим проявом комунікативної компетентності [6, с. 111]. Це дозволяє особистості перетворювати конфлікт на діалог, спрямований на пошук спільних рішень.

Соціально-психологічні умови сучасності висувають нові вимоги до стійкості особистості в умовах інформаційного перевантаження та маніпулятивних технологій [1, с. 51]. Взаємодія все частіше відбувається в опосередкованих формах, що вимагає додаткових зусиль для збереження справжності контакту. Особистісний розвиток у цифровому суспільстві пов'язаний із формуванням імунітету до медіа та критичного ставлення до соціальних стандартів. Стійкість допомагає особистості уникати конформізму та зберігати унікальність свого життєвого проєкту в умовах групового тиску. Вона забезпечує внутрішню опору, необхідну для відстоювання власної позиції в дискусіях на професійні та життєві теми. Зріла особистість здатна протистояти спробам нівелювання її індивідуальності з боку соціальних інститутів чи малих груп. Отже, стійкість є гарантом збереження суб'єктності в умовах тотальної комунікації.

Ціннісно-смислова сфера виступає ядром стійкості особистості, визначаючи її здатність до змістовного наповнення міжособистісних контактів. Наявність чіткої системи переконань дозволяє людині відсіювати деструктивні зв'язки та зосереджуватися на розвиваючих взаємодіях. Особистісний розвиток супроводжується постійною перевіркою цінностей на міцність у реальних ситуаціях життєвого вибору. Стійкість проявляється у вірності своїм ідеалам навіть тоді, коли це загрожує соціальним статусом або популярністю. Внутрішня цілісність, що формується завдяки стійкості, стає магнітом для притягнення подібних за духом людей. Смислова наповненість спілкування мінімізує відчуття

відчуженості й самотності в сучасному світі [5, с. 156].Отже, стійкість забезпечує якість соціального буття особистості через глибину її внутрішніх переконань.

Роль когнітивних процесів у забезпеченні стійкості полягає в здатності особистості до об'єктивної інтерпретації міжособистісних подій. Відмова від автоматичних мисленнєвих схем на користь аналітичного підходу дозволяє уникати когнітивних пасток у спілкуванні. Особистісний розвиток стимулює гнучкість мислення, що дає змогу бачити ситуацію з різних точок зору без втрати власної позиції. Стійкість виявляється у здатності до конструктивного сумніву та готовності переглядати власні помилки без руйнації самоповаги. Вміння аргументовано захищати свої погляди, поважаючи право іншого на іншу думку, є ознакою когнітивної зрілості. Процес інтелектуального вдосконалення безпосередньо впливає на впевненість індивіда у своїй спроможності бути суб'єктом відносин [7, с. 72]. Це створює надійний фундамент для довготривалих та стабільних міжособистісних зв'язків.

Стійкість особистості у взаємодії також торкається проблеми морального вибору та відповідальності за наслідки своїх дій для іншого. Моральна стійкість дозволяє уникати участі в інтригах, плітках та інших формах соціальної деструкції. Особистісний розвиток вимагає від людини мужності бути чесною у стосунках, навіть якщо це викликає дискомфорт у партнера. Стійкість [9, с. 389] виявляється у здатності брати на себе відповідальність за спільні результати взаємодії, не перекладаючи провину на обставини. Формування етичної позиції в спілкуванні є важливим етапом переходу від індивідуалізму до зрілої соціальності. Здатність прощати помилки іншим, зберігаючи власну гідність, свідчить про значний розвиток духовної сфери особистості. Отже, моральна стійкість об'єднує соціальні зв'язки, роблячи їх прогнозованими та надійними.

Кризові періоди в житті особистості часто стають моментами, коли стійкість у міжособистісній взаємодії піддається найбільшим випробуванням. Втрата близьких, професійні невдачі або зміна соціального оточення вимагають від суб'єкта максимальної мобілізації внутрішніх сил. Особистісний розвиток у кризових ситуаціях прискорюється, якщо людина здатна приймати підтримку, не втрачаючи при цьому своєї автономії. Стійкість дозволяє уникати деструктивного злиття з іншими в пошуках порятунку від внутрішнього болю. Вона допомагає зберігати віру в можливість відновлення гармонійних стосунків навіть після важких зрад чи розчарувань. Рефлексивне опрацювання негативного досвіду взаємодії робить особистість мудрішою та більш захищеною в

майбутньому [11]. Отже, кожна подолана криза додає стійкості нових граней та зміцнює імунітет до життєвих негараздів.

Професійна сфера є специфічним майданчиком для реалізації стійкості особистості в умовах конкурентної взаємодії. Здатність зберігати ділову етику та професійну позицію під тиском авторитетів є ключовим фактором кар'єрного зростання. Особистісний розвиток у професії неможливий без вміння конструктивно приймати критику та перетворювати її на зону росту. Стійкість допомагає уникати емоційного вигорання, яке часто спричинене надмірною включеністю в токсичні робочі відносини. Вона дозволяє особистості вибудовувати межі між професійною роллю та особистим життям, зберігаючи психологічний баланс. Ефективне лідерство базується на вмінні бути стійким орієнтиром для інших у моменти колективної тривоги чи невизначеності [3, с. 189]. Отже, стійкість у професійній взаємодії є запорукою не лише успіху, а й збереження психічного здоров'я.

Підсумовуючи аналіз, слід констатувати, що стійкість особистості є інтегральним результатом її попереднього розвитку та умовою подальшого вдосконалення. Вона забезпечує динамічну стабільність суб'єкта в нескінченному потоці міжособистісних зустрічей та розставань. Особистісний розвиток постає як процес послідовного зміцнення цієї стійкості через освоєння нових способів саморегуляції та взаємодії. Стійка особистість не боїться конфліктів, а сприймає їх як виклик для прояву своєї суб'єктності та творчого потенціалу. Відкритість до світу при збереженні вірності собі стає ідеальною моделлю буття зрілої людини в сучасному суспільстві. Подальші дослідження цього феномену мають зосередитися на пошуку методів розвитку стійкості в різних вікових та соціальних групах [2, с. 132]. Тільки усвідомлена робота над власною стійкістю дозволяє людині бути справжнім господарем свого життя та повноцінним учасником соціального діалогу.

Література

1. Блінов О. А. Психологія життєвої стійкості особистості: навч. посіб. Київ: Талком, 2020. 234 с.

2. Коновалова Т. Ю. Психологічна стійкість особистості як чинник її соціальної адаптації. *Вісник Харківського національного педагогічного університету імені Г. С. Сковороди. Психологія.* 2020. Вип. 62. С. 132–145.

3. Корольчук М. С. Психологічне забезпечення стійкості особистості у професійній діяльності. Київ: НДІ ПЗСУ, 2017. 312 с.

4. Максименко С. Д. Генеза здійснення особистості. Київ: Видавництво ТОВ «КММ», 2015. 256 с.
5. Москалець В. П. Психологія духовності: навч. посіб. Київ: Академвидав, 2019. 248 с.
6. Носенко Е. Л. Емоційний інтелект: концептуалізація феномену, основні функції. Дніпро: Інновація, 2015. 164 с.
7. Павелків Р. В. Психологія становлення суб'єктивності особистості. Рівне: О. Зень, 2018. 292 с.
8. Савчин М. В. Методологія психології. Івано-Франківськ: Місто НВ, 2017. 432 с.
9. Савчин М. В. Психологія відповідальної поведінки. Івано-Франківськ: Місто НВ, 2016. 480 с.
10. Титаренко Т. М. Психологічне здоров'я особистості: засоби самодопомоги в умовах тривалої травматизації. Київ : Крокус, 2018. 160 с.
11. Шепельова М. В. Психологічна стійкість особистості у складних життєвих ситуаціях. *Технології розвитку інтелекту.* 2017. Т. 2. № 6 (17). URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/tri_2017_2_6_11 (дата звернення: 25.04.2026).

Оліфіренко В. В.
Здобувачка І курсу другого (магістерського) рівня вищої освіти, спеціальність «Психологія», факультет педагогіки, психології, соціальної роботи та мистецтв Ніжинського державного університету імені Миколи Гоголя, м. Ніжин, Україна
Науковий керівник – канд. психол. наук, доцент кафедри загальної та практичної психології Ніжинського державного університету імені Миколи Гоголя **Михайлова О. І.**

ІНДИВІДУАЛЬНІ ОСОБЛИВОСТІ ПІДЛІТКІВ З ВИСОКИМ РІВНЕМ ДЕПРЕСІЇ

Депресія – це захворювання, при якому людина тривалий час (не менше двох тижнів) почувається пригнічено, втрачає інтерес до занять, які раніше приносили задоволення, а також не може робити повсякденні справи.

Розрізняють різні ступені депресії: легкий, середній і важкий. Все залежить від кількості симптомів та їх важкості. Важливо також враховувати, чи проявлялись маніакальні епізоди.

У людини з легкою формою з'являються деякі труднощі у виконанні звичайної роботи, але це майже не впливає на загальний результат і функціонування людини. При важкій формі депресії людина не справляється з соціальними функціями і навіть щоденною домашньою роботою, вона може виконувати лише найпростіші побутові справи.

Незалежно від типу, депресія може бути хронічною (розвиватись впродовж тривалого періоду часу) і епізодичною, з рецидивами (особливо, якщо депресію не лікують).

Депресивні епізоди, що повторюються, називають рекуррентними депресивними розладами.

Симптоми депресії - пригнічення, втрата інтересу, неможливість відчувати радість, зменшення життєвої енергії, пасивність, тривога, сонливість або безсоння, низька концентрація, втрата апетиту, низька самооцінка, відчуття провини чи відчаю, думки про самогубство.

Неможливо назвати одну причину депресії, адже депресія розвивається в результаті складної взаємодії соціальних, психологічних та біологічних факторів.

Дуже часто поштовхом до депресії стають негативні події: втрата роботи, смерть когось із рідних, психологічна травма, важка стресова подія. У свою чергу, депресія може послабити стресостійкість, порушити нормальну життєдіяльність, погіршити життєву ситуацію, в результаті чого депресія переходить у більш важку форму.

Існує взаємозв'язок між депресією та фізичним здоров'ям. Наприклад, серцево-судинні хвороби можуть призвести до розвитку депресивного стану та навпаки [1].

Підлітковий вік вважається перехідною фазою розвитку, яка знаходиться між дитячим періодом і дорослістю, тому вона охоплює досить тривалий етап життя. Це одна з найкритичніших та найунікальніших стадій життя, що сповнена новими враженнями, цікавими й захоплюючими подіями, хвилюваннями, бурхливими емоціями, ентузіазмом

Підлітковий вік може бути надзвичайно важким, і депресія вражає дітей набагато частіше, ніж можна припустити. Фактично, за оцінками, кожен п'ятий підліток в якийсь момент страждає від такого стану.

Психологічні дослідження показують, що перший період депресії в середньому виявляється у 13 років. Частота депресій різко зростає у віці 12–16 років, досягає піку в 14–15 років, а потім поступово знижується. Поведінка

депресивного підлітка характеризується грубістю, конфліктністю, сексуальними ексцесами, зниженим, з відтінком дисфорійності настроєм із готовністю до гетеро й аутоагресії. Такі особливості психічного стану створюють основу для конфліктів з оточуючими, а загрози покарання породжують страх і тривогу, що збільшує суїцидальну небезпеку й мотивує суїцидальну поведінку. Статистика свідчить, що підлітковий суїцид займає третє місце (після травм та невиліковних хвороб) у підлітковій смертності [4].

Депресія може розвиватись у двох різних варіантах. Перший – бунт або протест. Це сприятливіший варіант, тому що для підлітків бунт є нормою. Також важливо, протестуючи, дитина спілкується з батьками й канал доступу до неї не втрачається. Другий варіант – інтровертований уже складніший, оскільки людина починає закриватися від зовнішнього світу [2].

Згідно з оглядом наукової літератури 2018 року, те ж саме стосується і молодих лесбіянок, геїв, бісексуалів та інших [3].

У підлітковому віці організм зазнає значних змін, зокрема гормональних, які істотно впливають на біологічний, психологічний і соціальний розвиток дитини. Соціальний іде за двома основними лініями: звільнення від батьківської опіки та встановлення нових відносин з однолітками.

Розрізняють три види підліткової депресії:

1) байдужість і відчуття пустоти, відчуття, що дитинство вже скінчилось, а дорослим підліток себе ще не відчуває. Виникає певний вакуум, який сприймається як сумування за втраченою людиною – частиною самого себе. Цей вид депресії є нетривалим і швидко минає;

2) результат смуги життєвих невдач та поразок (намагався вирішити чергові завдання, але безрезультатно, або оточуючі не розуміють його, або ж підліток відчуває обмеженість своїх потенційних можливостей) на фоні того, що адаптаційні механізми дорослої людини ще відсутні. Тому значна кількість самогубств у підлітковому періоді відбуваються не після тривалого пошуку альтернативних рішень складних проблем, а внаслідок миттєвого пориву;

3) викликати депресію в підлітка може і факт народження в сім'ї другої дитини. Цей вид отримав назву «конкурентна депресія», яка виникає внаслідок зміщення уваги та турботи батьків до новонародженого, а підліток у міру своєї егоцентричності неохоче ділиться любов'ю із сиблінгом-конкурентом.

Почуття, що виникають у підлітків унаслідок емоційного розриву з батьками, суперечливі. Підлітки – емоційно ще діти, які знаходяться в

перехідному періоді свого розвитку. Їхні потреби, в першу чергу емоційні, такі ж, як у дітей. Підліткам необхідно, щоб їх любили та приймали такими, якими вони є, щоб про них турбувалися, були з ними лагідними, але при цьому поважали і сприймали як дорослих. Важливо, щоб підлітки відчували турботу і любов оточуючих. Суб'єктивне відчуття того, що ніхто не турбується про них, як слід, викликає почуття власної нікчемності й самоприниження та низьку самооцінку. Самотність на цьому етапі вікового розвитку є складовою частиною підліткової депресії. Однак молоді люди не стануть відкрито висловлювати свої почуття суму, печалі, безнадійності, які характерні для дорослих у депресивному стані. Вони приховують свою депресію виставленими напоказ нудьгуванням, агресивністю, іпохондрією, вередуванням чи асоціальною поведінкою.

Однолітки бувають безжалісними у своїх насмішках над підлітком, який «не схожий на інших». Тому не дивує той факт, що відсутність соціальної підтримки з боку однолітків, соціальної компетентності та самотність є значними передумовами підліткової депресії, особливо серед дівчаток. Негативне сімейне середовище призводить до того, що підлітки, схильні до депресії, приходять у коло однолітків з низькою самооцінкою, слабкими міжособистісними навичками, агресивністю та негативним стилем. Вони не здатні конструктивно вирішувати проблеми і часто відштовхуються однолітками через неадекватну поведінку. У свою чергу, неприйняття з боку однолітків підкріплює негативні уявлення про себе, тим самим підсилюючи депресію [4].

Отже, депресія у підлітковому віці є складним багатофакторним явищем, що формується під впливом біологічних, психологічних і соціальних чинників та суттєво впливає на процес становлення особистості. Підлітковий період, як кризовий етап розвитку, підвищує вразливість до депресивних розладів через емоційну нестабільність, трансформацію системи міжособистісних відносин та пошук власної ідентичності.

Встановлено, що підлітки з високим рівнем депресії характеризуються специфічними індивідуально-психологічними особливостями, зокрема зниженим настроєм, підвищеною тривожністю, негативним мисленням, низькою самооцінкою, труднощами у міжособистісній взаємодії, схильністю до соціальної ізоляції або конфліктної поведінки. Сукупність цих проявів ускладнює соціальну адаптацію та підвищує ризик дезадаптивних форм поведінки.

Важливу роль у розвитку депресивних станів відіграють сімейні взаємини, рівень соціальної підтримки, а також досвід взаємодії з однолітками. Негативне соціальне середовище та відчуття самотності можуть посилювати депресивні прояви та закріплювати негативні уявлення про себе.

Таким чином, врахування індивідуальних особливостей підлітків із високим рівнем депресії є необхідною умовою для розробки ефективних психолого-педагогічних підходів до їх підтримки, профілактики дезадаптації та сприяння гармонійному особистісному розвитку.

Література

1. Депресія: серйозніше, ніж ми звикли думати https://moz.gov.ua/uk/depresija-serjoznishe-nizh-mi-zvikli-dumati (дата звернення 25.04.2026).
2. Депресія у підлітка: як розпізнати та що робити? https://akhmetovfoundation.org/rinat-ahmetov-dityam/advice/depresiya-u-pidlitka-yak-rozpiznaty-ta-scho-robyty (дата звернення 25.04.2026).
3. Депресія підліткового віку https://mozok.ua/depressiya/article/3638-depresya-pdltkovogo-vku (дата звернення 25.04.2026).
4. Підліткова депресія: причини і наслідки https://kovalivka.school.org.ua/pidlitkova-depresiya-prichini-i-naslidki-17-26-50-09-10-2020/ (дата звернення 25.04.2026).

Омельченко В.
Здобувачка ІІ курсу другого (магістерського) рівня вищої освіти, спеціальність «Психологія», факультет педагогіки, психології, соціальної роботи та мистецтв Ніжинського державного університету імені Миколи Гоголя, м. Ніжин, Україна
Науковий керівник – канд. психол. наук, доцент кафедри загальної та практичної психології Ніжинського державного університету імені Миколи Гоголя **Ковтун А.Ю.**

ПСИХОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ ВІДНОСЛЕННЯ ЖИТТЄСТІЙКОСТІ ОСОБИСТОСТІ У КРИЗОВИХ ОБСТАВИНАХ

Сучасні суспільні реалії характеризуються зростанням кількості кризових подій, що супроводжуються інтенсивним психоемоційним навантаженням на особистість. Воєнні дії, вимушена міграція, втрата соціальних зв’язків,

нестабільність життєвих умов формують пролонгований стресовий фон, який виснажує адаптаційні можливості людини. У таких умовах особливої актуальності набуває проблема збереження та відновлення життєстійкості як здатності особистості протистояти деструктивним впливам і підтримувати психологічну рівновагу.

Дослідники підкреслюють, що сучасна криза має системний характер і впливає на всі сфери функціонування людини. Зокрема, С. Сисоєва наголошує, що воєнні події трансформують уявлення про життєстійкість, актуалізуючи здатність особистості не лише витримувати стрес, а й розвиватися через пережитий досвід [1].

Отже, метою дослідження є узагальнений аналіз особливостей ресурсного відновлення життєстійкості особистості в кризовий період та визначення ключових психологічних чинників, що забезпечують цей процес.

Життєстійкість особистості розглядається як інтегративна характеристика, що забезпечує здатність людини адаптуватися до складних життєвих обставин, зберігати внутрішню рівновагу та відновлювати психологічні ресурси. У кризовий період відбувається порушення звичних механізмів саморегуляції, що зумовлює необхідність ресурсного відновлення.

Важливим ресурсом подолання кризових наслідків виступає психологічна підтримка. Як зазначають М. Слюсаревський та Л. Григоровська, системна психосоціальна допомога сприяє стабілізації емоційного стану, підвищенню адаптаційного потенціалу та відновленню здатності особистості до продуктивного функціонування [2]. Соціальне середовище формує простір безпеки, довіри та підтримки, необхідний для психологічного відновлення.

Окремого значення набуває процес смислотворення. Переосмислення пережитого досвіду, формування нових життєвих орієнтирів, усвідомлення власної стійкості створюють підґрунтя для особистісних трансформацій. У цьому контексті С. Сисоєва розглядає кризу як потенційний ресурс розвитку, що сприяє формуванню нових рівнів психологічної стійкості [1].

Водночас дослідження психотравматичних наслідків війни засвідчують, що тривалий вплив стресогенних чинників може призводити до емоційного виснаження, тривожності та дезадаптаційних проявів. На цьому наголошує О. Яццина, аналізуючи вплив війни на психічне здоров’я та підкреслюючи роль емоційної регуляції й підтримки оточення у подоланні травматизації [3].

Ефективність ресурсного відновлення значною мірою залежить від здатності особистості залучати доступні ресурси, використовувати адаптивні копінг-стратегії та підтримувати соціальні зв'язки. За сприятливих умов можливе не лише відновлення психологічної рівноваги, а й посткризове особистісне зростання.

Життєстійкість особистості розглядається як інтегративна характеристика, що забезпечує здатність людини адаптуватися до складних життєвих обставин, зберігати внутрішню рівновагу та відновлювати психологічні ресурси. У кризовий період відбувається порушення звичних механізмів саморегуляції, що зумовлює необхідність ресурсного відновлення.

Важливим ресурсом подолання кризових наслідків виступає психологічна підтримка. Як зазначають М. Слюсаревський та Л. Григоровська, системна психосоціальна допомога сприяє стабілізації емоційного стану, підвищенню адаптаційного потенціалу та відновленню здатності особистості до продуктивного функціонування [2]. Соціальне середовище формує простір безпеки, довіри та підтримки, необхідний для психологічного відновлення. Відчуття приналежності до спільноти, можливість отримати допомогу та емоційне прийняття з боку оточення знижують інтенсивність стресових переживань і сприяють поступовому відновленню внутрішньої рівноваги.

Окремого значення набуває процес смислотворення. Переосмислення пережитого досвіду, формування нових життєвих орієнтирів, усвідомлення власної стійкості створюють підґрунтя для особистісних трансформацій. У цьому контексті С. Сисоєва розглядає кризу як потенційний ресурс розвитку, що сприяє формуванню нових рівнів психологічної стійкості [1]. Осмислюючи складні події, людина інтегрує їх у власну життєву історію, що знижує рівень травматизації та допомагає відновити відчуття контролю над життям.

Водночас дослідження психотравматичних наслідків війни засвідчують, що тривалий вплив стресогенних чинників може призводити до емоційного виснаження, тривожності та дезадаптаційних проявів. На цьому наголошує О. Яццина, аналізуючи вплив війни на психічне здоров'я та підкреслюючи роль емоційної регуляції й підтримки оточення у подоланні травматизації [3]. За відсутності ресурсів ризик розвитку психологічних порушень значно зростає, що ускладнює процес відновлення.

Ефективність ресурсного відновлення значною мірою залежить від здатності особистості залучати доступні ресурси, використовувати адаптивні

копінг-стратегії та підтримувати соціальні зв'язки. Важливим є також формування навичок емоційної саморегуляції, стресостійкості та гнучкого мислення, що дозволяє людині конструктивно реагувати на кризові виклики.

За сприятливих умов можливе не лише відновлення психологічної рівноваги, а й посткризове особистісне зростання. Пережитий досвід може сприяти переоцінці життєвих цінностей, зміцненню внутрішніх ресурсів та формуванню нових стратегій подолання труднощів. Таким чином, життєстійкість постає не лише як здатність витримувати стрес, а і як потенціал подальшого особистісного розвитку.

Таким чином, ресурсне відновлення життєстійкості особистості є багаторівневим процесом, що охоплює внутрішні психологічні ресурси та зовнішні соціальні чинники. Ключову роль у цьому процесі відіграють психологічна підтримка, смислотворення, розвиток емоційної саморегуляції та збереження соціальних зв'язків.

Кризовий досвід, попри його травматичність, може виступати чинником особистісного розвитку за умови наявності ресурсів і підтримуючого середовища. Перспективи подальших досліджень пов'язані з розробленням програм психосоціальної допомоги та вивченням механізмів ресурсного відновлення життєстійкості в умовах пролонгованих криз.

Література

1. Сисоєва С. О. Крихкість, стійкість, антикрихкість: як війна формує нові виклики у вихованні життєстійкості дітей та молоді. Вісник Національної академії педагогічних наук України. 2025. DOI: https://doi.org/10.37472/v.naes.2025.7224

2. Слюсаревський М., Григоровська Л. Психологічна підтримка учасників освітнього процесу в умовах війни. Вісник Національної академії педагогічних наук України. 2022. Т. 4, № 1. DOI: https://doi.org/10.37472/v.naes.2022.4129

3. Яццина О. Вплив війни на психічне здоров'я: ознаки травматизації психіки дітей та підлітків. Наукові перспективи. 2022. № 7(25). С. 554–567. DOI: https://doi.org/10.52058/2708-7530-2022-7(25)-554-567

Орлова К. В.
Здобувачка ІІ курсу першого (бакалаврського) рівня вищої освіти,
спеціальність «Психологія», обліково-фінансовий факультет,
Миколаївського національного аграрного університету,
м. Миколаїв, Україна
Науковий керівник – канд. пед. наук, доцент кафедри українознавства та
суспільних наук Миколаївського національного аграрного університету
Борко Т. М.

ФОРМУВАННЯ СУЧАСНИХ МЕТОДІВ САМОРЕГУЛЯЦІЇ ТА РЕЛАКСАЦІЇ ДЛЯ ЗНИЖЕННЯ СТРЕСУ

Стрес у сучасному житті розглядається не лише як емоційне напруження, а як комплексна психофізіологічна реакція організму на перевантаження, невизначеність, втрату контролю, конфлікт або тривале інформаційне перенасичення. Всесвітня організація охорони здоров'я наголошує, що стрес може впливати на сон, концентрацію уваги, емоційну стабільність, працездатність і соціальне функціонування, а також підсилювати вже наявні проблеми психічного й соматичного здоров'я. Саме тому сучасний підхід до зниження стресу ґрунтується не на «разовому заспокоєнні», а на системному формуванні навичок саморегуляції тобто здатності людини помічати власний стан, керувати диханням, увагою, м'язовим напруженням, думками та поведінкою в напружених обставинах. ВООЗ підкреслює, що практичні навички керування стресом можна опановувати поступово й застосовувати щоденно, навіть упродовж кількох хвилин.

Одним із головних напрямів сучасної саморегуляції є усвідомленість, або mindfulness, яка полягає у навмисному зосередженні уваги на теперішньому моменті без осуду та надмірного емоційного реагування. Наукові огляди показують, що програми на кшталт Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR) мають помірну, але стабільну ефективність у зниженні суб'єктивного стресу, тривоги, психологічного дистресу та в покращенні якості життя як у здорових людей, так і в осіб із підвищеним психоемоційним навантаженням. Практична цінність цього методу полягає в тому, що він вчить людину не боротися з кожною думкою чи емоцією, а розпізнавати їх, утримувати увагу та зменшувати автоматичні реакції [5, С. 1215].

Іншим надзвичайно важливим методом є кероване дихання, зокрема діафрагмальне, повільне та ритмізоване дихання. Сучасні дослідження свідчать, що такі практики можуть знижувати фізіологічне збудження, посилювати парасимпатичну активність, покращувати варіабельність серцевого ритму та зменшувати відчуття тривоги й напруги. Механізм дії пов'язаний із тим, що повільне контрольоване дихання впливає на автономну нервову систему: серцебиття вирівнюється, м'язова напруга зменшується, а мозок отримує сигнал про відносну безпеку. У прикладному плані ця техніка зручна тим, що її можна використовувати майже в будь-яких умовах: перед іспитом, під час конфлікту, після перевтоми, у моменти паніки чи емоційного виснаження [1, С. 286].

Вагоме місце у сучасних антистресових підходах посідає прогресивна м'язова релаксація, запропонована як метод послідовного напруження і розслаблення різних груп м'язів. Систематичні огляди підтверджують, що ця техніка є ефективною для зниження стресу, тривожності та емоційного напруження в дорослих. Її цінність полягає в тому, що людина вчиться розпізнавати тілесні прояви стресу: затиснуті плечі, напружену щелепу, скутість у шиї, спазми в животі, тремтіння або поверхневе дихання. Коли людина свідомо працює з тілом, вона фактично відновлює зв'язок між фізичним та психічним станом.

Сучасні підходи до саморегуляції дедалі частіше інтегрують не одну техніку, а короткі мультимодальні комплекси: дихання, тілесне розслаблення, візуалізацію, короткі вправи на увагу та когнітивне «заземлення». Огляд новіших досліджень показує, що навіть короткі втручання респіраторні, тілесні та когнітивні можуть давати відчутний ефект щодо зменшення гострого стресу, якщо виконуються регулярно. Це важливий висновок для сучасної людини, яка часто не має ресурсу на довгі психотерапевтичні сесії щодня, але може виділити 5–15 хвилин на структуровану практику [3, С. 147].

Окремої уваги заслуговує фізична активність як форма поведінкової саморегуляції. ВООЗ наголошує, що регулярний рух має суттєві переваги не лише для фізичного, а й для психічного здоров'я: він знижує симптоми тривоги й депресії, покращує загальне самопочуття, сон і когнітивне функціонування. Для зниження стресу важливо не лише «інтенсивне тренування», а будь-яка системна рухова активність ходьба, швидка прогулянка, розтягування, танці, велосипед, плавання. Рекомендований орієнтир для дорослих щонайменше 150 хвилин помірної фізичної активності на тиждень або 75 хвилин інтенсивної, плюс силові вправи двічі на тиждень [2, С. 148].

Не менш важливим сучасним напрямом є регуляція способу життя, насамперед відновлення сну. Хронічний стрес і погана гігієна сну підтримують одне одного: людина гірше засинає, частіше прокидається, стає більш дратівливою, вразливою до тривоги й менш здатною до емоційного контролю наступного дня. Нові огляди засвідчують, що освіта щодо гігієни сну та поведінкові зміни стабільний час відходу до сну, зменшення використання екранів увечері, обмеження стимуляторів, формування спокійного ритуалу засинання можуть покращувати якість сну, а через це непрямо зменшувати психоемоційне напруження.

Ще одним науково обґрунтованим компонентом зниження стресу є соціальна підтримка та навички звернення по допомогу. ВООЗ прямо зазначає, що розмова з людиною, якій довіряєш, може зменшувати рівень стресу, а Американська психологічна асоціація підкреслює, що емоційна підтримка є важливим чинником резильєнтності. Це означає, що сучасна саморегуляція не зводиться тільки до внутрішніх технік; вона включає вміння вчасно вербалізувати власний стан, просити про допомогу, не ізолюватися та підтримувати стосунки, які створюють відчуття безпеки. Для багатьох людей саме соціальна взаємодія стає тим фактором, що запобігає переходу стресу в тривожний або депресивний розлад [4, С. 48].

Суттєвою рисою сучасних методів є також когнітивна саморегуляція: вміння виявляти катастрофічні думки, зменшувати румінацію, обмежувати надмірне інформаційне навантаження та переключати увагу на керовані дії. ВООЗ радить обмежувати надмірне споживання новин і соціальних медіа, якщо це посилює напруження. У практичному вимірі це дуже важливо, оскільки сьогодні стрес часто підтримується не лише об’єктивними подіями, а й постійним перебуванням у потоці тривожної інформації. Навички когнітивного дистанціювання, короткі вправи на «заземлення», повернення до реальних дій «тут і тепер» допомагають зменшити відчуття безсилля [1, С. 289].

Отже, формування сучасних методів саморегуляції та релаксації для зниження стресу слід розуміти як багатовимірний процес розвитку стійких навичок: усвідомленості, керованого дихання, м’язового розслаблення, рухової активності, гігієни сну, соціальної підтримки та когнітивного контролю над перевантаженням. Достовірні наукові джерела показують, що найкращі результати дає не одна «чарівна» техніка, а системне поєднання кількох підходів, які відповідають потребам конкретної людини. Водночас варто підкреслити, що при тривалому безсонні, панічних симптомах, вираженій тривозі, депресивних проявах або різкому

погіршенні функціонування самодопомога має доповнюватися консультацією фахівця з психічного здоров'я.

Література

1. Ігумнова О., Стружевська Ю. Сучасні психологічні технології збереження психічного здоров'я студентської молоді. Psychology Travelogs. 2026. № 1. С. 284–293.
2. Ковальчук І. Л., Федорчук О. Ю. Психофізичне саморегулювання через медитацію та аутогенне тренування у сфері фізичної культури. Фізичне виховання, спорт та здоров'я людини: досвід, проблеми. 2024. С. 146–149.
3. Кущ О. С., Аляб'єв С. А. Творча саморегуляція в ситуаціях стресу, паніки, катастрофічних явищ. Психологічні проблеми творчості. 2024. С. 141–147.
4. Михайлишин У. Методи психічної саморегуляції особистості. Психологічні науки. 2022. Вип. 1. С. 548–549.
5. Варнавська І. В. Вибір методів та інструментів для діагностики емоційного вигорання. Перспективи та інновації науки (серії «Педагогіка», «Психологія», «Медицина»). 2024. № 11(45). С. 1214–1223.

Осипенко Д. А.

Здобувачка ІІ курсу другого (магістерського) рівня вищої освіти, спеціальність «Психологія», факультет педагогіки, психології, соціальної роботи та мистецтв Ніжинського державного університету імені Миколи Гоголя, м. Ніжин, Україна

Науковий керівник – канд. психол. наук, доцент кафедри загальної та практичної психології Ніжинського державного університету імені Миколи Гоголя **Пісоцький О. П.**

ПСИХОЛОГІЧНІ ЧИННИКИ ВИВЧЕННЯ ІНОЗЕМНОЇ МОВИ У ЕМІГРАНТІВ

Міграційні процеси ставлять перед особистістю складний виклик адаптації до нового соціокультурного середовища. Оволодіння іноземною мовою в умовах еміграції виступає не лише практичним інструментом комунікації, а й важливою детермінантою глибинних особистісних змін. Проблема розвитку особистості у цьому контексті набуває особливої гостроти, оскільки мова стає посередником між минулим досвідом та новими життєвими перспективами. Психологічні

чинники, що супроводжують цей процес, безпосередньо впливають на динаміку формування психічних новоутворень емігранта. Розвиток суб'єкта відбувається через подолання мовного бар'єру, що вимагає мобілізації інтелектуальних та емоційних ресурсів. Отже, вивчення мови є інтегральною частиною процесу самореалізації особистості в нових соціальних реаліях [5, с. 189].

Процес оволодіння іншою мовою нерозривно пов'язаний із реконструюванням особистісної ідентичності в новому життєвому просторі. Емігранти часто стикаються з кризою самосприйняття, де мова виступає ключовим маркером приналежності до певної культурної спільноти. Особистісний розвиток у таких умовах вимагає гармонійної інтеграції нової мовної картини світу без втрати власних базових смислових орієнтирів. Психологічна готовність до засвоєння чужої мови корелює зі здатністю суб'єкта до когнітивної гнучкості та відкритості новому досвіду. Труднощі у комунікації можуть провокувати почуття відчуженості, яке негативно позначається на загальному психологічному здоров'ї людини. Подолання цих станів є критично важливим етапом становлення цілісної та стійкої особистості [9, с. 95].

Мотиваційна сфера відіграє ключову роль у вивченні мови та впливає на ефективність особистісного саморозвитку [2, с. 90]. Інтегративна мотивація, що спрямована на ототожнення з новим соціумом, сприяє швидшому засвоєнню мовних структур та культурних кодів. Натомість інструментальна мотивація, що має суто прагматичний характер, потребує додаткових зусиль для підтримки інтересу до навчання. Розвиток особистості через мовну практику можливий лише за умови високого рівня внутрішньої зацікавленості у змінах. Емігрант, який прагне особистісного зростання, сприймає вивчення мови як шлях до самоактуалізації та розширення горизонтів. Це формує активну позицію суб'єкта, здатного свідомо впливати на свою подальшу долю.

Емоційні бар'єри, такі як комунікативна тривожність та страх припуститися помилки, суттєво гальмують процес мовного навчання. Особистість, яка боїться негативної оцінки, демонструє ригідність поведінки та схильність до уникнення соціальної взаємодії. Розвиток у такому стані стає неможливим через заблоковані канали комунікації, які є необхідними для отримання соціального фідбеку. Робота над емоційною стійкістю стає невід'ємною складовою особистісного зростання емігранта в іншомовному середовищі. Здатність до саморегуляції дозволяє перетворити негативний емоційний досвід на корисний ресурс для майбутніх

досягнень. Отже, вивчення мови стає тренуванням емоційного інтелекту й витривалості людини [7, с. 19].

Когнітивні чинники, такі як пам'ять, увага та здатність до абстрактного мислення, визначають темп засвоєння нових мовних знань. Емігранти, які тренують ці психічні процеси через мовне навчання, демонструють вищу нейропластичність та інтелектуальну активність. Особистісний розвиток неможливий без постійного оновлення когнітивного багажу та здатності оперувати складними смисловими категоріями. Вивчення мови стимулює розвиток критичного мислення, що дозволяє людині глибше аналізувати навколишню дійсність. Це когнітивне навантаження позитивно впливає на загальний інтелектуальний тонус та профілактику стагнації особистості. Інтелектуальне зростання через мову стає фундаментом для подальшої професійної та соціальної адаптації [6, с. 6].

Соціальна взаємодія виступає головним механізмом вивчення мови та основним контекстом особистісного розвитку емігрантів. Відсутність адекватного середовища для спілкування призводить до мовної ізоляції та гальмування процесів соціальної інтеграції людини. Розвиток особистості відбувається в діалозі, де мова є засобом порозуміння та побудови міжособистісних стосунків. Емігранти, які активно шукають можливості для мовної практики, швидше долають почуття соціальної ізольованості. Успішне спілкування підвищує самооцінку та дає відчуття причетності до життя нової країни. Соціальна активність стає дієвим способом реалізації внутрішнього потенціалу в новому соціумі [8, с. 234].

Самоефективність, або віра у власну здатність опанувати нову мову, є рушійною силою особистісних змін. Низький рівень самоефективності призводить до вивченої безпорадності та відмови від подальших зусиль у розвитку. Особистісний розвиток вимагає від емігранта поступового накопичення маленьких успіхів, які формують впевненість у власних силах. Коли людина бачить прогрес у вивченні мови, вона відчуває зростання своєї суб'єктності та компетентності. Це позитивно позначається на загальному рівні психологічного благополуччя та мотивації до життя. Успіхи у мовній сфері стають символом особистісних перемог над обставинами [1, с. 5].

Вікові особливості також відіграють вагому роль у сприйнятті мовного матеріалу та динаміці особистісних трансформацій. Дорослі емігранти часто мають сформовану систему цінностей, яка може чинити спротив новим мовним та культурним конструктам. Особистісний розвиток у зрілому віці потребує особ-

ливої гнучкості мислення для інтеграції іншомовних концептів. Однак, саме досвід дорослої людини може стати перевагою, оскільки вона володіє кращими стратегіями навчання. Подолання вікових стереотипів щодо здібностей до вивчення мови є важливим кроком до саморозвитку. Вік не повинен бути перешкодою для навчання, якщо особистість прагне до постійного оновлення [11, с. 212].

Життєстійкість особистості дозволяє емігрантам ефективно долати психологічні кризи, пов'язані з міграцією та мовною адаптацією. Розвиток особистості в умовах зміни мовного середовища гартує характер та формує нові способи копінг-поведінки. Здатність зберігати позитивне ставлення до життя навіть при виникненні мовних труднощів є ознакою психологічної зрілості. Життєстійка людина сприймає необхідність вивчення мови не як тягар, а як шанс для особистісного оновлення [10, с. 69]. Така позиція дозволяє емігрантам швидше знаходити ресурси для стабілізації свого психологічного стану. Отже, мовне навчання стає формою активної психологічної самодопомоги.

Ціннісно-смислова сфера емігранта зазнає суттєвих змін під впливом опанування нової мовної системи. Мова містить у собі культурні смисли, які поступово стають частиною внутрішнього світу особистості. Особистісний розвиток у цьому контексті полягає у здатності інтегрувати ці цінності без втрати власної індивідуальності. Це процес духовного збагачення, що дозволяє людині стати більш відкритою та толерантною до інших культур. Розуміння чужої мови сприяє розвитку глибинної емпатії та гуманістичного світогляду. Таким чином, мовне навчання є шляхом до розширення свідомості та формування цілісної особистості [4, с. 201].

Отже, вивчення іноземної мови емігрантами є стратегічним напрямом їхнього особистісного розвитку. Цей процес вимагає комплексної психологічної підтримки та усвідомленого ставлення до власних внутрішніх трансформацій. Психологічні чинники, такі як мотивація, стійкість та когнітивна готовність, визначають успішність інтеграції в нове суспільство. Особистісний розвиток через мову відкриває нові можливості для самореалізації та професійного зростання в еміграції. Майбутні дослідження мають бути спрямовані на розробку ефективних програм психологічного супроводу для таких осіб. Кожен крок у вивченні мови наближає людину до гармонії з новим світом.

Література

1. Бех І. Д. Особистість у просторі духовного розвитку: навч. посіб. Київ: Академвидав, 2019. 240 с.

2. Кокун О. М. Психологія адаптації особистості до нових умов життєдіяльності. *Науковий вісник Херсонського державного університету.* 2021. № 1. С. 89–95.
3. Кокун О. М. Психологія професійного становлення особистості сучасного фахівця: монографія. Київ: Центр учбової літератури, 2021. 200 с.
4. Максименко С. Д. Генезис здійснення особистості. Київ: Видавництво ТОВ «КММ», 2022. 240 с.
5. Максименко С. Д. Загальна психологія: підручник. Вінниця: Нова Книга, 2019. 480 с.
6. Павленко В. М. Психологія міграції: теорія і практика. Київ: Інтерсервіс, 2018. 196 с.
7. Саннікова О. П. Емоційність особистості: теорія та практика. Одеса: ВМВ, 2020. 210 с.
8. Татенко В. О. Соціальна психологія особистості: монографія. Київ: Либідь, 2020. 296 с.
9. Титаренко Т. М. Життєві кризи особистості: стратегії подолання. Київ: Міленіум, 2018. 214 с.
10. Титаренко Т. М. Психологічне здоров'я особистості в умовах невизначеності. Київ: Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 2020. 182 с.
11. Чепелєва Н. І. Самопроектування особистості в освітньому просторі: монографія. Київ: Педагогічна думка, 2022. 230 с.

Отава Н. М.

Здобувач І курсу другого (магістерського) рівня вищої освіти, спеціальність «Психологія», факультет педагогіки, психології, соціальної роботи та мистецтв Ніжинського державного університету імені Миколи Гоголя, м. Ніжин, Україна

Науковий керівник – канд. психол. наук, доцент кафедри загальної та практичної психології Ніжинського державного університету імені Миколи Гоголя **Кресан О. Д.**

ЕМОЦІЙНИЙ ІНТЕЛЕКТ ЯК ПСИХОЛОГІЧНИЙ РЕСУРС ЖІНКИ В ПЕРІОД ЗРІЛОСТІ: ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ

Проблема психологічних ресурсів особистості набуває особливої актуальності в умовах сучасних соціальних викликів: воєнних дій, економічної нестабільності, прискорених темпів життя та трансформації традиційних гендерних

ролей. У цих умовах внутрішні ресурси стають визначальними для збереження психологічного здоров'я та успішної адаптації. Серед них емоційний інтелект (ЕІ) посідає одне з провідних місць, оскільки безпосередньо впливає на емоційну регуляцію, якість міжособистісних відносин і загальне психологічне благополуччя. Особливий інтерес становить вивчення ЕІ саме у жінок у період зрілості - етапу, що характеризується складними особистісними трансформаціями, множинністю соціальних ролей (професійна, материнська, партнерська, доглядова) та підвищеними вимогами до емоційної стійкості. Метою даної роботи є теоретичний аналіз емоційного інтелекту як психологічного ресурсу жінки в період дорослості та зрілості.

Поняття емоційного інтелекту було введено в науковий обіг П. Саловеєм та Дж. Мейєром, які визначили його як здатність сприймати, оцінювати і виражати емоції, а також використовувати емоційну інформацію для підвищення ефективності мислення та регуляції власних і чужих емоційних станів [7]. Автори виділили чотири гілки ЕІ: сприйняття емоцій, полегшення мислення за допомогою емоцій, розуміння емоцій та управління ними.

Надалі концепція була суттєво розширена Д. Гоулманом, який зробив акцент на практичному застосуванні ЕІ. Він включив до структури самоусвідомлення, самоконтроль, мотивацію, емпатію та соціальні навички [1]. Р. Бар-Он розглядає емоційний інтелект як сукупність некогнітивних здібностей і компетентностей, що дозволяють людині ефективно долати вимоги та виклики зовнішнього середовища і досягати успіху [3].

У вітчизняній психології значний внесок у розробку проблематики ЕІ зробили Е. Л. Носенко та Н. В. Коврига. Дослідниці трактують емоційний інтелект як стабільну рису особистості, що забезпечує гнучке реагування на емоційно насичені ситуації, сприяє конструктивному розв'язанню проблем і запобігає емоційному вигоранню [2].

У сучасній психології поняття «ресурс» трактується як внутрішній або зовнішній потенціал особистості, що забезпечує її стійкість, адаптацію та розвиток в умовах стресу та невизначеності. Згідно з ресурсною концепцією С. Гобфолла, люди прагнуть зберегти, захистити та примножити свої ресурси, оскільки їх втрата є основним джерелом психологічного стресу [5]. ЕІ повністю відповідає критеріям особистісного ресурсу: він є відносно стійкою характеристикою, піддається цілеспрямованому розвитку протягом життя, має кумулятивний ефект і безпосередньо

пов'язаний із показниками суб'єктивного благополуччя, психологічної стійкості та успішності в різних сферах життя.

Зрілість як вікова категорія охоплює період приблизно від 25 до 60 років і включає кілька якісно відмінних підетапів: ранню дорослість (25–35), середню зрілість (35–50) та пізню зрілість (50–60). Відповідно до психосоціальної теорії Е. Еріксона, центральним завданням дорослості є досягнення генеративності - турботи про наступне покоління, творчої продуктивності та передачі досвіду [4]. У разі невдалої реалізації цього завдання виникає відчуття застою та самопоглинання.

Д. Левінсон у своїй теорії «сезонів життя» описує дорослість як послідовність стабільних періодів і переходів, під час яких відбувається перегляд життєвих структур, цінностей і цілей [6]. Для жінок цей процес ускладнюється специфічною соціальною ситуацією розвитку: необхідністю поєднувати професійну самореалізацію з материнством, партнерськими стосунками, доглядом за батьками похилого віку, а також адаптацією до вікових фізіологічних змін (перименопауза, зміна самооцінки зовнішності тощо). Саме в цей період ризик емоційного виснаження та кризи сенсу життя є особливо високим.

Аналіз наукової літератури дозволяє виокремити кілька ключових механізмів, через які емоційний інтелект виконує ресурсну функцію у жінок зрілого віку.

По-перше, інтраперсональний компонент (усвідомлення та розуміння власних емоцій) забезпечує жінці кращий доступ до власних потреб, цінностей і меж. Високий рівень самоусвідомлення дозволяє вчасно помічати ознаки емоційного виснаження, уникати рольових конфліктів і здійснювати свідомий вибір пріоритетів.

По-друге, інтерперсональний компонент (емпатія, соціальна чутливість і навички комунікації) сприяє побудові та підтримці якісних соціальних зв'язків. Жінки з високим ЕІ ефективніше отримують соціальну підтримку, що є одним із найпотужніших буферів проти стресу в зрілому віці.

По-третє, здатність до управління емоціями (саморегуляція) дозволяє конструктивно справлятися з ситуаціями хронічної невизначеності, рольового перевантаження та міжпоколінних конфліктів. Це особливо важливо в умовах сучасної України, де багато жінок зрілого віку одночасно виконують функції годувальниць, матерів і доглядальниць.

Крім того, ЕІ виконує профілактичну функцію щодо розвитку емоційних розладів (депресії, тривожних станів), які статистично частіше зустрічаються у

жінок саме в період зрілості. Високий рівень емоційного інтелекту також сприяє кращому подоланню вікових криз і підвищує загальну життєстійкість.

Таким чином, теоретичний аналіз засвідчує, що емоційний інтелект є вагомим психологічним ресурсом жінки в період зрілості. Він забезпечує ефективну емоційну регуляцію, підтримку якісних соціальних зв'язків, успішну адаптацію до складної рольової структури дорослого життя та підвищення загального рівня психологічного благополуччя.

Перспективи подальших досліджень пов'язані з емпіричним вивченням динаміки EI на різних підетапах зрілості, порівняльним аналізом EI у жінок з різним сімейним і професійним статусом, а також розробкою та апробацією спеціальних програм розвитку емоційного інтелекту, орієнтованих на жінок зрілого віку в умовах сучасних соціальних викликів.

Література

1. Гоулман Д. Емоційний інтелект. Харків : Vivat, 2019. 512 с.
2. Носенко Е. Л., Коврига Н. В. Емоційний інтелект: концептуалізація феномену, основні функції. Київ : Вища школа, 2003. 126 с.
3. Bar-On R. The Bar-On model of emotional-social intelligence (ESI). Psicothema. 2006. Vol. 18. P. 13–25.
4. Erikson E. H. The Life Cycle Completed. New York : Norton, 1982. 108 p.
5. Hobfoll S. E. Conservation of resources: A new attempt at conceptualizing stress. American Psychologist. 1989. Vol. 44, № 3. P. 513–524.
6. Levinson D. J. The Seasons of a Woman's Life. New York : Knopf, 1996. 438 p.
7. Mayer J. D., Salovey P., Caruso D. R. Emotional intelligence: Theory, findings, and implications. Psychological Inquiry. 2004. Vol. 15, № 3. P. 197–215.

Патюта А.В.
студентка 4 курсу, здобувачка першого (бакалаврського) рівня вищої освіти
факультету педагогіки, психології, соціальної роботи та мистецтв
Ніжинського державного університету імені Миколи Гоголя,
м.Ніжин, Україна
Науковий керівник – канд.психол.наук, доцент кафедри загальної та практичної
психології Ніжинського державного університету імені Миколи Гоголя
Кошова І.В.

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ВИНИКНЕННЯ СТІЙКИХ СТРАХІВ У ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ

У сучасних умовах розвитку суспільства зростає увага до психологічного благополуччя дитини, зокрема до тих внутрішніх переживань, які не завжди є помітними для дорослих, але суттєво впливають на її розвиток. Одним із таких явищ є страх, який виступає природною емоційною реакцією на загрозу, проте за певних умов може набувати стійкого характеру та перетворюватися на фактор дезадаптації.

Особливої актуальності ця проблема набуває у молодшому шкільному віці, коли дитина стикається з новими вимогами, соціальними ролями та системою оцінювання. Зміна звичного способу життя, необхідність відповідати очікуванням дорослих і взаємодіяти з новим колективом створюють підґрунтя для виникнення різноманітних страхів.

Молодший шкільний вік є сенситивним періодом для розвитку емоційної сфери дитини. Саме в цей час відбувається становлення самосвідомості, зміна соціальної ситуації розвитку (перехід до навчальної діяльності) та активне формування новоутворень особистості. Цей процес часто супроводжується появою різноманітних страхів, які за певних умов можуть трансформуватися в стійкі, дезадаптивні форми, негативно впливаючи на психічне здоров'я та успішність дитини.

У контексті дослідження страхів у дітей молодшого шкільного віку варто звернути увагу на праці Лялюк Г. М., яка розглядає страхи як тісно пов’язані з рівнем тривожності дитини та особливостями її емоційного розвитку. Дослідниця зазначає, що підвищена тривожність у цьому віці виступає одним із

ключових чинників виникнення та закріплення страхів, оскільки дитина ще не має достатньо сформованих механізмів саморегуляції та раціонального осмислення ситуацій.

За даними Лялюк Г. М., страхи молодших школярів значною мірою залежать від соціального середовища, передусім сім'ї та школи. Негативний емоційний фон у сім'ї, тривожність батьків, а також надмірні вимоги або критика з боку дорослих можуть підсилювати відчуття небезпеки у дитини та сприяти формуванню стійких страхів. Водночас підтримка, емоційна стабільність і адекватне ставлення до помилок дитини, навпаки, знижують рівень тривожності та перешкоджають закріпленню страхів.

Таким чином, у роботах дослідниці підкреслюється, що виникнення стійких страхів у дітей молодшого шкільного віку є результатом взаємодії внутрішніх (психологічних) та зовнішніх (соціальних) чинників, що необхідно враховувати при їх діагностиці та подоланні.

Водночас для більш повного розуміння природи страхів у молодшому шкільному віці доцільно розглянути деякі передумови та особливості їх прояву, які зумовлюють специфіку емоційного реагування дитини на різні життєві ситуації:

1. Вікові передумови та особливості прояву страхів

Психологічні особливості дітей 6-11 років створюють сприятливе підґрунтя для виникнення страхів. Цьому сприяють: підвищена емоційна чутливість, недостатньо сформована довільність когнітивних процесів, високий рівень навіюваності, довіра до думки авторитетних дорослих, а також обмежена здатність до абстрактного мислення, що ускладнює раціональне оцінювання загрози [1; 2].

Якщо в дошкільному віці домінують страхи, пов'язані з казковими персонажами, темрявою чи тваринами, то в молодшому шкільному віці спектр страхів розширюється та соціально диференціюється. Ключовим новоутворенням стає поява так званих «шкільних страхів», які безпосередньо корелюють з навчальною діяльністю та системою оцінювання. До них відносяться: страх помилки, страх покарання за неуспішність, страх відповіді біля дошки, страх запізнення та страх не виправдати очікувань батьків або вчителя [4].

2. Психологічні чинники виникнення стійких страхів

Перехід ситуативного вікового страху в особистісну рису (стійкий страх) завжди зумовлений комплексом факторів, які дослідники поділяють на три основні групи [3; 5].

Особистісні характеристики дитини: рівень емоційної стійкості, тип нервової системи та попередній досвід переживання стресових ситуацій, підвищена тривожність, емоційна лабільність, невпевненість у собі, занижена самооцінка та недостатній рівень розвитку вольових якостей. Діти з підвищеною чутливістю, схильністю до тривожних реакцій або негативного досвіду взаємодії в значущих ситуаціях частіше демонструють схильність до формування страхів, які можуть закріплюватися та ставати стійкими. Особливості сімейного виховання: гіперопіка, непослідовність, авторитарний стиль, тривожність батьків.

Соціально-психологічний клімат у школі: Надмірна опіка, підвищена тривожність батьків, авторитарний стиль спілкування або, навпаки, емоційна відстороненість можуть формувати у дитини відчуття небезпеки та нестабільності. Важливим фактором є також спосіб реагування дорослих на помилки та невдачі дитини: надмірна критика або покарання підсилюють страх помилки, тоді як підтримка та прийняття сприяють зниженню тривожності й формуванню впевненості.

3. Діагностика та профілактика

Виявлення стійких страхів у молодших школярів потребує комплексного підходу. Найбільш інформативними є проективні методики, такі як «Страхи в будиночках» та тест «Неіснуюча тварина».

Психокорекційна робота має бути спрямована на зниження тривожності. Як зазначає Стеценко А. І., ефективними у роботі зі страхами молодших школярів є методи арт-терапії, які дозволяють дитині безпечно виражати та опрацьовувати власні емоційні переживання через творчість. До найбільш результативних підходів також відносяться казкотерапія, ігротерапія та тілесно-орієнтовані вправи, які сприяють емоційному розвантаженню та формуванню навичок саморегуляції.

Висновок

Виникнення стійких страхів у дітей є полідетермінованим процесом. Своєчасна діагностика та корекція є запорукою психологічного здоров'я дитини.

Література

1. Лялюк, Г. М. (2025). Психологічні особливості страхів та тривожності у дітей молодшого шкільного віку. Перспективи та інновації науки. URL: https://dspace.lvduvs.edu.ua/handle/1234567890/8745

2. Шахова, О. Психологічні особливості страхів у дітей молодшого шкільного віку. Тези конференції. URL: https://www.inforum.in.ua/conferences/22/66/518

3. Біляк, В. С. (2025). Психологічні чинники виникнення страхів у молодшому шкільному віці (Кваліфікаційна робота). Донецький національний університет імені Василя Стуса. URL: https://jqbthe.donnu.edu.ua/article/view/18515/18411
4. Кузнєцов, М. А., & Бабарикіна, І. В. (2012). Шкільні страхи: Види, умови прояву та шляхи подолання (Монографія). ХНПУ. URL: https://dspace.hnpu.edu.ua/server/api/core/bitstreams/83261d5e-c31e-4ef8-aae6-28f76801dd10/content
5. Стеценко, А. І., & Шабінська, О. О. (2024). Теоретико-методологічні засади подолання тривожності у дітей молодшого шкільного віку засобами арт-терапії. Педагогічна та вікова психологія, (6), 131-139. URL: https://psych.vernadskyjournals.in.ua/journal/6_2024/23.pdf
6. Ковалевська, А. О. (2019). Методи дослідження страхів дітей молодшого шкільного віку. Проблеми сучасної психології, (15). URL: https://journals.uran.ua/index.php/2227-6246/article/view/160665
7. Захаров, О. І., & Панфілова, М. (2015). Методика на виявлення дитячих страхів. URL: https://dytpsyholog.com/2015/04/21/методика-на-виявлення-дитячих-страхі/

Пашковська А. О.
Здобувачка ІІ курсу першого (бакалаврського) рівня вищої освіти,
спеціальність «Психологія», обліково-фінансовий факультет,
Миколаївського національного аграрного університету, м. Миколаїв, Україна
Науковий керівник – канд. пед. наук, доцент кафедри українознавства та
суспільних наук Миколаївського національного аграрного університету
Борко Т. М.

ФАКТОРНИЙ АНАЛІЗ У СТРУКТУРНОМУ ДОСЛІДЖЕННІ ТРИВОЖНОСТІ ТА СТРЕСОСТІЙКОСТІ

У сучасному світі психологічна стресостійкість особистості набуває особливої актуальності та є одним із провідних напрямів досліджень і практичного застосування в психології. Усвідомлення закономірностей взаємодії стрес-факторів і реакцій на них, розвиток навичок саморегуляції, контроль емоцій і організація внутрішнього стану сприяють ефективній адаптації людини до соціальних умов. Подолання стресу може як виснажувати ресурси, так і формувати стійкість до напружених ситуацій. Стресостійкість розглядається як

інтегративна, системна властивість особистості, що потребує комплексного підходу до розвитку її всіх складових [3]. Це породжує питання: чи можлива ефективна робота з емоційними та когнітивними аспектами стресостійкості за умови дисбалансу психофізіологічної складової?

Об'єктом дослідження виступає система стресостійкості особистості, а предметом – психологічні закономірності її функціонування та розвитку. У статті обґрунтовується гіпотеза, відповідно до якої базовим етапом інтегративного розвитку стресостійкості є оволодіння навичками психофізіологічної саморегуляції. Завдання дослідження полягало у вивченні сучасних наукових підходів до проблеми, аналізі методів саморегуляції стресових станів, що пропонуються вітчизняними й зарубіжними науковцями та практиками, а також у проведенні емпіричного аналізу кореляцій між структурними компонентами стресостійкості.

Результати опитування патрульних поліцейських за спеціальною анкетою «Діагностика стресостійкості особистості» показали, що 70 % респондентів лише частково справляються зі стресовими ситуаціями, тоді як 30 % успішно долають напруження. Це підтверджує актуальність подальшого дослідження закономірностей розвитку стресостійкості. Метою роботи стало теоретико-емпіричне вивчення взаємозв'язків між психофізіологічними, емоційними, когнітивними та вольовими компонентами системи стресостійкості.

Методичною основою дослідження виступили тести: «Мульти смол» В. Зайцева для виявлення дистресових рис характеру, опитувальник Айзенка для визначення типу темпераменту та методика Е. Хейм для діагностики копінг-стратегій. Методологічна база спирається на напрацювання зарубіжних та українських учених, серед яких концепція неврозів А. Адлера, теорія інформаційного стресу В. Бодрова, когнітивна теорія стресу Р. Лазаруса, концепція стресу Г. Сельє, логотерапія В. Франкла та інші.

Дослідження українських науковців, зокрема В. Клименка, В. Нестеренка та В. Самбула, підкреслюють роль природного саморуху у відновленні психофізіологічної рівноваги та можливість свідомої саморегуляції діяльності вегетативної нервової системи, попри складність термінологічного визначення цього процесу. Структура стресостійкості охоплює психофізіологічний, емоційний, когнітивний і вольовий рівні, кожен із яких має власні механізми саморегуляції: від відновлення гомеостазу до організації поведінки та прийняття рішень у складних ситуаціях [1].

Таким чином, стресостійкість є багатокомпонентною властивістю особистості, яка проявляється через взаємодію темпераменту, характеру, мотивації та свідомості. Емпіричні дані підтверджують наявність кореляцій між темпераментними характеристиками та копінг-стратегіями, що свідчить про взаємозв'язок психофізіологічних і емоційно-когнітивних компонентів у забезпеченні адаптивної поведінки.

Отримані результати свідчать, що розвиток стресостійкості потребує комплексного підходу, який поєднує тренінгові, психокорекційні, освітні та профілактичні заходи. Формування навичок саморегуляції забезпечується методами когнітивно-поведінкової терапії, релаксаційними й дихальними техніками, аутогенним тренуванням і майндфулнес-практиками. Важливу роль відіграє розвиток емоційного інтелекту як чинника підвищення адаптивності особистості.

У сфері професійної діяльності питання стресостійкості набуває особливої ваги, оскільки психоемоційна стабільність працівників визначає ефективність виконання завдань, збереження працездатності й попередження професійного вигорання [2]. Для патрульних поліцейських, які часто перебувають у кризових ситуаціях, ключовими виявилися такі стратегії подолання стресу, як орієнтація на пошук соціальної підтримки, раціональний аналіз проблеми та позитивна переоцінка подій. Водночас уникання чи емоційне блокування ситуації демонстрували низьку результативність у довгостроковій перспективі.

Важливим напрямом подальших досліджень є вивчення впливу соціального середовища, організаційної культури та міжособистісних стосунків на стресостійкість особистості. Адже навіть високий рівень індивідуальної саморегуляції може знижуватися у несприятливих умовах, що потребує створення психологічно безпечного середовища як у професійному, так і в освітньому контексті.

Таким чином, стресостійкість слід розглядати не лише як внутрішню якість особистості, а як динамічний процес взаємодії людини з навколишнім середовищем, що формується під впливом індивідуально-психологічних характеристик і соціальних умов. Цілісні програми психологічного супроводу, спрямовані на розвиток психофізіологічних, когнітивних, емоційних і вольових механізмів, можуть ефективно підвищувати стресостійкість. Вікові особливості проявляються в тому, що у дітей і підлітків стресостійкість лише формується та залежить від підтримки дорослих, у юнацькому віці відбувається пошук копінг-стратегій,

а в дорослому - вона стає більш стабільною, хоча може знижуватися під впливом стресу. Гендерні відмінності полягають у перевазі емоційних стратегій у жінок і раціональних у чоловіків, проте ефективність залежить насамперед від рівня саморегуляції та гнучкості мислення.

Варто зазначити, що розвиток стресостійкості має міждисциплінарний характер і виходить за межі психології. Фізіологія досліджує зміни у функціонуванні нервової та ендокринної системи під час стресу, медицина- способи профілактики психосоматичних розладів, педагогіка - виховання в учнів здатності до подолання труднощів, соціологія - роль суспільних умов у підтримці чи підриві внутрішньої рівноваги особистості.

На сучасному етапі в практичній психології все більшого значення набувають інтегративні програми розвитку стресостійкості, що поєднують традиційні методи (арт-терапія, тілесно-орієнтовані практики, психоедукація) із сучасними підходами (коучинг, нейропсихологічні тренінги, цифрові додатки для моніторингу емоційного стану) [4]. Це дає змогу враховувати індивідуальні потреби людини та забезпечувати більш комплексний розвиток.

У контексті сучасних глобальних викликів стресостійкість стає не лише індивідуальною психологічною характеристикою, але й важливим соціальним ресурсом. Військові конфлікти, економічні кризи, пандемії, масові міграційні процеси створюють умови постійної напруги, в яких людині необхідно знаходити внутрішні та зовнішні ресурси для збереження стабільності. З огляду на це, актуалізується проблема розвитку навичок психологічної самодопомоги та використання соціальної підтримки як одного з ключових чинників підвищення рівня адаптивності [3].

Стресостійкість не є вродженою властивістю, вона формується в процесі життєдіяльності під впливом умов виховання, соціальних контактів, професійного середовища та особистого досвіду. Успішне подолання кризових ситуацій закріплює ефективні моделі поведінки, тоді як невдачі можуть сприяти уникненню чи підвищеній тривожності, що робить розвиток стресостійкості безперервним процесом навчання та самовдосконалення. Особливу увагу слід приділяти профілактиці емоційного вигорання в професіях із високою психологічною відповідальністю у медиків, педагогів, соціальних працівників і поліцейських. Хронічний стрес знижує працездатність не лише окремої людини, а й ефективність інституцій, що актуалізує завдання розвитку стресостійкості на рівні державних програм охорони психічного здоров’я.

Стресостійкість тісно пов’язана з мотиваційною сферою: внутрішня мотивація досягнення й самореалізації виступає захисним фактором, тоді як орієнтація на зовнішнє схвалення підвищує ризик дезадаптивних реакцій. Тому її розвиток потребує поєднання саморегуляції з формуванням зрілої мотивації.

Нейропсихологічний підхід показує, що під час стресу активізуються емоційні структури мозку, а раціональне мислення послаблюється, що зумовлює імпульсивні дії. Розвиток саморегуляції (майндфулнес, когнітивно-поведінкові техніки) допомагає відновити контроль і підвищити стресостійкість [4].

Практичні напрями підвищення стресостійкості охоплюють комплекс методів, спрямованих на розвиток внутрішніх ресурсів особистості та формування адаптивних стратегій поведінки. У психологічній практиці їх умовно поділяють на індивідуальні, групові та організаційні.

Індивідуальні методи ґрунтуються на активізації внутрішніх механізмів саморегуляції. Серед них – техніки дихальної гімнастики, аутогенне тренування, релаксаційні практики, медитація та майндфулнес. Вони сприяють зниженню рівня фізіологічної напруги, нормалізації серцево-судинних і дихальних процесів, що є базовою умовою для відновлення емоційної рівноваги. Ефективними є також когнітивно-поведінкові методи, які навчають людину змінювати дисфункціональні переконання та будувати більш адаптивні моделі мислення.

Групові методи зосереджені на розвитку навичок взаємодії та соціальної підтримки. Тренінги стресостійкості, психодрама, арт-терапія, рольові ігри дозволяють у безпечному середовищі відпрацьовувати конструктивні способи подолання напруги та підвищувати рівень емпатії. Групові заняття особливо корисні для професійних спільнот, у яких стрес є системним явищем (поліція, медицина, освіта).

Організаційні методи передбачають створення умов, що знижують ризики професійного вигорання. До них належить формування сприятливого психологічного клімату в колективі, впровадження програм підтримки психічного здоров’я, гнучкі графіки роботи, системи наставництва. На державному рівні доцільним є розвиток освітніх програм, які формують у громадян навички саморегуляції та управління стресом ще з дитинства.

Серед сучасних підходів варто виокремити інтегративні програми, що поєднують психологічну допомогу із фізичною активністю та здоровим способом життя. Зокрема, регулярні заняття спортом, збалансоване харчування,

якісний сон та відмова від шкідливих звичок довели свою ефективність як фактори підвищення резистентності до стресу.

Зростає роль цифрових технологій у розвитку стресостійкості. Мобільні додатки для медитації, щоденники настрою, онлайн-програми з психологічної підтримки стають доступним інструментом саморегуляції для широкого кола користувачів. Вони дозволяють відстежувати власний емоційний стан, фіксувати тригери стресу та своєчасно застосовувати профілактичні заходи.

Таким чином, практичні напрями розвитку стресостійкості базуються на комплексному поєднанні психологічних, фізіологічних і соціальних методів. Їх ефективність визначається не лише вибором конкретних технік, але й системністю та послідовністю застосування.

Важливим аспектом підвищення стресостійкості є індивідуалізація підходів, що враховує психологічні, фізіологічні та соціальні характеристики особистості. Наприклад, дослідження показують, що поєднання когнітивно-поведінкових технік з релаксаційними практиками ефективніше впливає на зниження тривожності та покращення емоційного стану, ніж використання одного методу окремо.

Системний підхід до розвитку стресостійкості передбачає поетапне формування саморегуляції: від фізіологічних методів (дихання, релаксація) до когнітивних стратегій і використання соціальної підтримки.

Ефективним є поєднання офлайн і онлайн інструментів, що дає змогу контролювати рівень стресу та отримувати підтримку навіть за обмеженого часу.

Важливим є профілактичний аспект: регулярна саморегуляція знижує ризик вигорання, тривожності та депресії, особливо в умовах професійного стресу.

Ключовими факторами ефективності розвитку стресостійкості є особистісна мотивація, регулярність практики та соціальне середовище. Усвідомлене прагнення до саморегуляції та рефлексії забезпечує формування адаптивних стратегій поведінки. Водночас систематичне застосування технік (дихальні вправи, медитація, щоденник емоцій) підвищує психофізіологічну стабільність, тоді як епізодичність знижує їх ефективність. Важливу роль відіграє соціальна підтримка, яка сприяє закріпленню позитивних моделей поведінки, зменшенню ізоляції та формуванню як індивідуальної, так і колективної стресостійкості.

Серед практичних рекомендацій для підвищення стресостійкості виділяють кілька напрямів. Для дітей і підлітків це розвиток емоційної грамотності через ігрові та творчі практики, навчання базовим технікам саморегуляції та

формування позитивних соціальних зв’язків. Для дорослих - поєднання фізичної активності, когнітивно-поведінкових методик і релаксаційних практик, ведення щоденників емоцій та використання цифрових інструментів самоконтролю. Для професійних груп рекомендовано тренінги з управління стресом, групову підтримку, організаційні заходи (гнучкі графіки, наставництво) та розвиток корпоративної культури психічного здоров’я. Важливою є комплексна інтеграція фізіологічної, психологічної та соціальної складових, оскільки лише їх синергія забезпечує стабільний розвиток стресостійкості та адаптивної поведінки у сучасних динамічних умовах.

Таким чином, практичні напрями підвищення стресостійкості потребують комплексного, багаторівневого підходу, що включає індивідуальні, групові та організаційні методи, інтеграцію фізіологічних, психологічних і соціальних ресурсів, а також використання сучасних цифрових технологій. Тільки за умови системного та послідовного застосування таких стратегій можливо досягти стійкого покращення адаптаційних можливостей особистості в умовах сучасного соціально-психологічного навантаження.

Література

1. Бурбан Н., Гузенко І. Особливості стресостійкості й адаптивних здібностей до стресу майбутніх військовослужбовців. Миколаїв, 2019. 12 с.
2. Кравцова О. К. Стресостійкість особистості як психологічний феномен: основні теоретичні підходи. Київ, 2019. 20 с.
3. Carron A. V., Morford W. R. Anxiety, Stress and Motor Learning. New York, 2016. 5 p.
4. Schönfeld P. The effects of daily stress on positive and negative mental health: Mediation through self-efficacy. London, 2016. 10 p.

Перепада К. В.
Здобувачка ІІ курсу першого (бакалаврського) рівня вищої освіти,
спеціальність «Психологія», обліково-фінансовий факультет,
Миколаївського національного аграрного університету,
м. Миколаїв, Україна
Науковий керівник – канд. пед. н., доцент, доцент кафедри
українознавства та суспільних наук Миколаївського національного
аграрного університету **Борко Т. М.**

ОСОБЛИВОСТІ ВПЛИВУ СОЦІАЛЬНИХ МЕРЕЖ НА САМОУСВІДОМЛЕННЯ ОСОБИСТОСТІ

Стрімкий розвиток інформаційних технологій та соціальних мереж зробив їх невід'ємною частиною повсякденного життя сучасної людини. Соціальні платформи не лише сприяють комунікації та обміну інформацією, а й значною мірою впливають на формування особистісного «Я», самооцінки, самосприйняття та соціальної ідентичності. Зростання часу, проведеного користувачами у соціальних мережах, активне порівняння себе з іншими та поширення віртуальних моделей поведінки створюють нові психологічні умови для самовизначення, самопрезентації та розвитку соціальних навичок.

Віртуальне середовище дозволяє людям формувати альтернативні образи себе, експериментувати з ролями та оцінювати власну поведінку через відгуки інших користувачів, що має безпосередній вплив на самоусвідомлення і психологічну саморегуляцію. Одночасно, постійна взаємодія у соціальних мережах може підвищувати ризик розвитку тривожності, невпевненості та залежності від зовнішньої оцінки. Дослідження особливостей цього впливу є важливим для розуміння сучасних процесів соціалізації, психологічного благополуччя та формування стійких механізмів саморегуляції особистості в цифровому середовищі.

З огляду на значення соціальних мереж у навчанні, роботі та соціальному житті, вивчення їхнього впливу на самоусвідомлення особистості дозволяє розробляти ефективні методики психологічного супроводу, формувати критичне ставлення до віртуальних взаємодій та забезпечувати безпечне й усвідомлене використання цифрових платформ.

Особистість – це найвищий рівень духовного розвитку людини, що проявляється у стійкій сукупності соціально значущих рис, які роблять індивіда унікальним і здатним усвідомлено взаємодіяти зі світом. Вона включає сукупність соціальних ролей, відносин до суспільства, громадських обов'язків та моральних цінностей, а також здатність займати певну соціальну позицію та виконувати соціально визначені функції. Іншими словами, індивідом народжуються, а особистістю стають у процесі соціалізації та розвитку, при цьому лише ті, хто отримав належні умови для формування психіки та соціального досвіду, можуть реалізувати себе як повноцінна особистість [1].

Соціальні мережі не лише провокують сумніви у собі, а й створюють ряд інших проблем. Хронічний стрес виникає через негативні обговорення та суперечки про політику, освіту чи особисте життя; навіть емоційний пост може призвести до осуду чи булінгу. Перепади настрою з'являються через знайомство з чужими проблемами та трагедіями, що швидко псує емоційний стан. Тривога, порушення сну та депресія можуть бути наслідком залежності від соцмереж, негативного контенту та надмірного впливу блакитного світла екранів. Інтернет-залежність впливає на психіку подібно до тютюну чи алкоголю і визнана психічним розладом. Вплив на стосунки проявляється в ревнощах, конфліктах та небажаних контактах. Прокрастинація зростає, бо час витрачається на стрічки та повідомлення. Самотність виникає через втрату реального спілкування; віртуальні друзі не замінюють підтримки у житті [2].

На нашу думку, соціальні мережі мають подвійний вплив на сучасну людину. З одного боку, вони дозволяють швидко спілкуватися, отримувати інформацію та підтримувати контакти, з іншого – часто стають джерелом стресу, тривоги, порушення сну та психологічної залежності. Особливо небезпечним є постійне порівняння себе з іншими, надмірна увага до чужого життя та витрати часу на безцільне перегортання стрічки, що призводить до прокрастинації та відчуття самотності. Вважаємо, що для збереження психічного здоров'я важливо контролювати час перебування в соцмережах і усвідомлено ставитися до контенту, який ми споживаємо.

Способи збереження психічного здоров'я при користуванні соцмережами:

1. Фільтрація контенту – підписуйтесь на акаунти, що надихають, та уникайте негативних публікацій.

2. Свідоме використання – звертайте увагу на свої емоції під час перегляду контенту.

3. Регулярні перерви – робіть паузи від соцмереж, особливо перед сном.

4. Здорові межі часу онлайн – обмежуйте безцільне гортання стрічки.

5. Реальне спілкування та активності офлайн – приділяйте більше часу родині, друзям і хобі.

6. Ведення щоденника емоцій або обговорення – аналізуйте вплив соцмереж на свій настрій та контролюйте його [3].

Вважаємо, що соціальні мережі мають суттєвий вплив на самоусвідомлення людини. Вони можуть формувати уявлення про себе через постійне порівняння з іншими, підвищувати тривожність та викликати стрес, впливати на настрій і продуктивність. Особливо небезпечним є безконтрольне споживання контенту, коли людина починає оцінювати себе через лайки, коментарі або чужі досягнення. Адже зменшення впливу соціальних мереж на самоусвідомлення можливе насамперед через розвиток критичного мислення та психологічної рефлексії. Важливо усвідомлювати, що контент у соціальних мережах часто є вибірковим і відредагованим, тому не відображає реального життя. Формування здатності аналізувати інформацію, порівнювати її з власним досвідом і цінностями допомагає знизити залежність від зовнішніх оцінок та соціального схвалення. Крім того, доцільним є обмеження часу перебування в соціальних мережах і перенесення фокусу уваги на реальні міжособистісні стосунки, особистісний розвиток та самопізнання, що сприяє формуванню більш стабільного й адекватного самоусвідомлення.

Соціальні мережі є потужним фактором, що формує сучасне самоусвідомлення особистості. Вони можуть як позитивно, так і негативно впливати на сприйняття себе, самооцінку та емоційний стан. Постійне порівняння з іншими користувачами, надмірна увага до лайків та коментарів, споживання великої кількості негативного контенту можуть підвищувати тривожність, викликати стрес, порушувати сон та знижувати продуктивність. Разом із тим, соціальні мережі дають можливість реалізовувати себе, знаходити підтримку, отримувати інформацію та розвивати соціальні навички.

Для збереження психологічного здоров’я та адекватного самоусвідомлення особистості важливо свідомо підходити до використання соцмереж: фільтрувати контент, встановлювати здорові межі часу онлайн, робити регулярні перерви, розвивати реальне спілкування та аналізувати власні емоції. Усвідомлений і контрольований підхід дозволяє мінімізувати негативний вплив цифрового середовища та сприяти розвитку стійкої та позитивної самооцінки.

Література

1. Людина та особистість : матеріал сайту / Studies.in.ua URL : https://studies.in.ua/soc-ekzam/3261-lyudina-osobistst.html (Дата звернення: 17.02.2026).
2. Психологія соцмереж : матеріал сайту / YouSuperWoman.com URL : https://yousuperwoman.com/blog/psychology-socmereji-yak-v (Дата звернення: 17.02.2026).
3. The impact of social media on our emotional well-being : матеріал сайту / Pleso.me. URL : https://pleso.me/ua/blog/the-impact-of-social-media-on-our-emotional-well-being (Дата звернення: 18.02.2026).

Півець Л. В.

Здобувачка ІІ курсу другого (магістерського) рівня вищої освіти, спеціальність «Психологія», факультет педагогіки, психології, соціальної роботи та мистецтв Ніжинського державного університету імені Миколи Гоголя, м. Ніжин, Україна

Науковий керівник – канд. психол. наук, доцент кафедри загальної та практичної психології Ніжинського державного університету імені Миколи Гоголя **Пісоцький О. П.**

ПСИХОЛОГІЧНІ РЕСУРСИ ЕМОЦІЙНОЇ СТІЙКОСТІ ОСІБ ЮНАЦЬКОГО ВІКУ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ

Актуальність теми зумовлена тим, що сучасна соціальна ситуація в Україні, пов'язана з умовами тривалого воєнного стану, суттєво трансформує психологічну реальність молодого покоління. Юнацький вік – один із найбільш вразливих періодів розвитку особистості з огляду на незавершеність формування ідентичності, підвищену емоційну чутливість та нестабільність саморегуляції [1; с. 23]. Хронічний стрес, загроза фізичній безпеці, вимушені переміщення, втрата звичного соціального середовища – усі ці чинники чинять деструктивний вплив на психічне здоров'я осіб юнацького віку, провокуючи зростання тривожності, емоційного виснаження та дезадаптації [2; с. 7]. Водночас психологічна наука акцентує увагу не лише на факторах ризику, а й на захисних механізмах і

внутрішніх резервах, що дозволяють особистості зберігати рівновагу та адаптуватись до кризових умов.

За даними UNICEF Ukraine (2024), понад 40% молоді в Україні повідомляють про симптоми тривожності та труднощі з емоційною саморегуляцією [3; с. 12]. Схожі результати отримано і в дослідженні Goto R. et al. (JAMA Pediatrics, 2024), де встановлено, що рівень реактивної тривожності у таких осіб, які перебувають в умовах воєнних подій, статистично вищий, ніж у ровесників із безпечних регіонів ($p < 0,01$) [4; с. 3]. Це підкреслює необхідність вивчення психологічних ресурсів, які виступають буфером між стресогенним впливом воєнної реальності та рівнем емоційної дезадаптації .

Мета дослідження – виявити та систематизувати психологічні ресурси емоційної стійкості осіб юнацького віку в умовах воєнного стану та визначити їхній зв'язок із рівнем тривожності.

Завданнями дослідження є: теоретичний аналіз поняття емоційної стійкості та її ресурсної бази; емпіричне вивчення рівня тривожності та вираженості психологічних ресурсів у юнацькій вибірці; встановлення кореляційних зв'язків між ресурсними показниками та рівнем тривожності; розроблення практичних рекомендацій для психологічного супроводу представників юнацького віку.

Теоретико-методологічну основу дослідження складають: ресурсна концепція стресу С. Хобфолла, згідно з якою психологічний дистрес розвивається внаслідок реального або загрозливого втрачення ресурсів [5; с. 516]; теорія самоефективності А. Бандури, яка розглядає впевненість у власних можливостях як ключовий регулятор поведінки в стресових умовах [6; с. 191]; позитивна психологія М. Селігмана, що акцентує на ресурсах процвітання (PERMA-модель); а також вітчизняні напрацювання у галузі психології здоров'я та кризової психології (Максименко С.Д., Бех І.Д.).

Під емоційною стійкістю ми розуміємо інтегративну властивість особистості, що виявляється у здатності зберігати функціональну рівновагу, ефективно регулювати афективні стани та підтримувати цілеспрямовану поведінку в умовах стресового навантаження [7; с. 44]. Ця властивість не є статичною рисою, а динамічно формується під впливом взаємодії між індивідуально-психологічними та середовищними чинниками.

За результатами теоретичного аналізу виокремлено три взаємопов'язані групи психологічних ресурсів емоційної стійкості осіб юнацького віку.

Перша група – інтрапсихічні ресурси – охоплює характеристики, що формуються у внутрішньому просторі особистості: самоефективність (впевненість у здатності впоратись із труднощами), внутрішній локус контролю (переконаність у власній відповідальності за події свого життя), смисложиттєві орієнтації, позитивна «Я-концепція» та схильність до рефлексії. Ці ресурси виступають регуляторною базою, що забезпечує особистісну стійкість у ситуації невизначеності [6; с. 194].

Друга група – соціально-комунікативні ресурси – включає суб'єктивно сприйняту соціальну підтримку (з боку сім'ї, друзів, наставників), якість прив'язаності у значущих стосунках, відчуття причетності до спільноти та рівень довіри до оточення. Дослідження підтверджують, що соціальна підтримка є одним із найпотужніших буферів між стресовим впливом і психологічним дистресом [8; с. 29].

Третя група – регуляторні ресурси – охоплює копінг-стратегії (передусім проблемно-орієнтований і ресурсно-орієнтований копінг), емоційну грамотність, здатність до когнітивної переоцінки стресових ситуацій, а також навички саморегуляції та усвідомленості (mindfulness). Адаптивні регуляторні ресурси дозволяють трансформувати сприйняття загрози і підтримувати психологічну рівновагу навіть в умовах хронічного стресу [5; с. 519].

Для емпіричного вивчення означених ресурсів та їхнього зв'язку з тривожністю сформовано вибірку з 62 представників юнацького віку (16–21 рік), студентів та учнів старших класів м. Ніжина та Чернігівської області, які продовжують навчання в умовах воєнного стану. Застосовано такі психодіагностичні інструменти: Шкала ситуативної та особистісної тривожності Спілбергера–Ханіна (STAI) для оцінки обох форм тривожності; Методика смисложиттєвих орієнтацій Д. Леонтьєва (СЖО) для вимірювання інтрапсихічного ресурсу ціннісно-смислової сфери; Шкала самоефективності Р. Шварцера (адаптація Ромека В.Б.) для оцінки впевненості у власних можливостях; Авторська анкета «Військовий досвід і психологічне благополуччя» для фіксації типу воєнного досвіду, суб'єктивної оцінки соціальної підтримки та стратегій подолання стресу. Статистичний аналіз включав описову статистику, коефіцієнт кореляції Пірсона (r) та t-критерій Стьюдента для незалежних вибірок.

Аналіз отриманих результатів свідчить, що середній рівень особистісної тривожності у вибірці становить 48,3 балів за шкалою STAI, що відповідає помірно-підвищеному показнику та достовірно перевищує нормативний

середній рівень ($p < 0,05$). Ситуативна тривожність також підвищена – 46,1 бали. Виявлено значущі негативні кореляції між показниками особистісної тривожності та ресурсними характеристиками: смисложиттєві орієнтації (загальний показник СЖО): $r = –0,54$, $p < 0,01$; самоефективність: $r = –0,49$, $p < 0,01$; суб'єктивна соціальна підтримка: $r = –0,43$, $p < 0,05$; внутрішній локус контролю: $r = –0,38$, $p < 0,05$. Тобто, чим вищий рівень ресурсів – тим нижчий рівень тривожності. Найсильніший зв'язок зафіксовано між смисложиттєвими орієнтаціями та особистісною тривожністю, що підтверджує логотерапевтичну ідею В. Франкла про захисну функцію смислу навіть у найбільш екстремальних умовах [9; с. 103].

Порівняльний аналіз виявив, що представники юнацького віку з вираженими ресурсами (вищі показники за всіма трьома групами) мають достовірно нижчий рівень тривожності та частіше застосовують проблемно-орієнтований копінг ($t = 2,71$, $p < 0,01$). Натомість, особи юнацького віку з дефіцитом ресурсів – передусім ті, хто має обмежену соціальну підтримку та розмиті смисложиттєві орієнтації – демонструють вищий рівень дезадаптивних реакцій: уникнення, емоційне придушення та румінацію.

Гендерний аналіз показав, що дівчата мають достовірно вищий рівень ситуативної тривожності ($p < 0,05$), тоді як юнаки частіше схильні до придушення емоцій, що ускладнює своєчасне звернення по психологічну допомогу. Обидві тенденції потребують диференційованих підходів у психологічному супроводі.

Таким чином, результати дослідження підтверджують, що психологічні ресурси виконують роль медіаторів між стресогенними чинниками воєнної дійсності та рівнем емоційної дезадаптації. Особливу роль відіграють ціннісно-смислова регуляція та самоефективність як інтрапсихічні ресурси, а також якість соціальних зв'язків. Ці дані вказують на перспективні мішені для психологічних інтервенцій.

Практичне значення отриманих результатів полягає в їх застосуванні при розробці програм психологічного супроводу осіб юнацького віку в умовах воєнного стану. На основі виявлених ресурсних показників запропоновано три напрями роботи: (1) ресурсно-орієнтовані групові заняття, спрямовані на активізацію смисложиттєвих орієнтацій та розвиток самоефективності; (2) тренінг емоційної грамотності й адаптивного копінгу; (3) психоедукація для педагогів і батьків щодо організації підтримуючого середовища. Комплексне використання цих напрямів має сприяти підвищенню емоційної стійкості та збереженню психічного здоров'я представників юнацького віку у кризових умовах.

Література

1. Кон І. С. Психологія ранньої юності. Київ : Освіта, 1989. 256 с.
2. Будник О. Б. Психологічні особливості тривожності студентів в умовах воєнного стану. Психологія і суспільство. 2023. № 2. С. 5–14.
3. UNICEF Ukraine. Психічне здоров'я та психосоціальна підтримка в умовах воєнного стану : звіт. Київ, 2024. 48 с.
4. Goto R. et al. Anxiety and stress in adolescents affected by armed conflict : cross-national study. JAMA Pediatrics. 2024. Vol. 178 (1). P. 1–9.
5. Hobfoll S. E. Conservation of resources: a new attempt at conceptualizing stress. American Psychologist. 1989. Vol. 44 (3). P. 513–524.
6. Bandura A. Self-efficacy: The exercise of control. New York : Freeman, 1997. 604 p.
7. Максименко С. Д. Загальна психологія. Київ : Центр учбової літератури, 2008. 272 с.
8. Коляденко Н. В. Резилієнс-чинники у збереженні психічного благополуччя студентів в умовах воєнного стану. Актуальні проблеми психології. 2023. Т. 14, № 3. С. 22–31.
9. Франкл В. Людина в пошуках справжнього сенсу. Харків : Клуб сімейного дозвілля, 2016. 160 с.

Підлужна М.І.

Здобувачка ІІ курсу другого (магістерського) рівня вищої освіти, спеціальність «Психологія», факультет педагогіки, психології, соціальної роботи та мистецтв Ніжинського державного університету імені Миколи Гоголя, м. Ніжин, Україна

Науковий керівник – канд. психол. наук, доцент кафедри загальної та практичної психології Ніжинського державного університету імені Миколи Гоголя **Литовченко Н.Ф.**

ВТРАТА ДОМУ ЯК КРИЗА ОСОБИСТІСНОЇ ТА ПРОСТОРОВОЇ ІДЕНТИЧНОСТІ

В умовах вимушеного переселення внаслідок військових дій втрата дому виступає не тільки як матеріальна чи побутова втрата, а також як кризова подія, що зачіпає основу особистісної та просторової ідентичності людини. Дім у цьому контексті є не тільки місцем проживання, а простором безпеки, пам’яті, звичного

способу життя та символічної приналежності до власного світу, що зазвичай формується роками. Військові події в Україні ще з 2014 року зачепили всі сфери життєдіяльності переселенців (біженців), призвели до трансформації процесу соціалізації, необхідності пошуку наповненого індивідуальним сенсом Я-образу, кризового формування Я-концепції, пошуку нової ідентичності [4]. Саме тому вважаємо необхідним досліджувати те, що втрата дому нерідко переживається як руйнування життєвого укладу та внутрішньої цілісності особистості.

Мета дослідження – теоретично обґрунтувати, яким чином втрата дому впливає на особистісну та просторову ідентичність вимушено переміщених осіб.

Дім не є лише фізичним місцем чи будівлею. Це складний конструкт, що охоплює кілька рівнів: житло, місцеву громаду, націю, державу та відчуття транснаціональної приналежності. Втрата дому це не просто втрата майна, а руйнація багатошарової системи зв'язків, які формують фундамент ідентичності особистості.

Базовий аспект: дім відноситься до місця, території, країни походження та країни призначення. Дім – це місце, де людина має право проживати та має право на громадянство. Цей погляд на дім тісно пов'язаний із політикою щодо біженців [5] і позначає питання регулювання правового поля, що відносимо до базової безпеки та просторової ідентичності: людина потребує знати, якими законами, правами та обов'язками може керуватися, на що може спиратися в правовому полі. Вимушено переміщені особи можуть зазнавати складнощів у цьому питанні і залишатися в стані невизначеності на довгий час. Питання про подальшу легалізацію в цьому випадку можна навіть віднести до вторинних – первинною називаємо кризу просторової ідентичності: невизначеності місця проживання новоприбулих людей в чужій країні або незнайомому місті, особливо, коли переміщення відбувається раптово та у стресових умовах, і коли доводиться розраховувати на підтримку приймаючої держави (або іншого міста) у вигляді таборів для біженців або тимчасового житла, де важко відновити відчуття приналежності.

Відтак, дім виступає просторовим центром світу людини. Через зв'язок із конкретним простором індивід визначає своє місце в соціумі та часі. Окрім інституційних складових і правил глобального порядку, ідентичність тісно пов'язана з матеріальними, реляційними та символічними аспектами дому. Коли ці аспекти зникають через вимушену міграцію, людина опиняється у стані «викорінення» (uprootedness) [5].

Втрата дому також порушує часову неперервність життя. Дім часто асоціюється з минулим (досвід, спогади, предки,) і стабільним майбутнім (подальше

планування майбутнього). Криза ідентичності виникає через те, що людина застрягає між ностальгією за втраченим минулим і невизначеністю майбутнього в новому, чужому просторі. Проте, навіть за повної втрати матеріального дому, він продовжує існувати в ідентичності як символічний об'єкт, що пов'язаний з щоденними діями та звичками, традиціями, цінностями та почуттями [5]. Цей уявний дім може бути як ресурсом для виживання, так і перешкодою для адаптації, якщо ідентичність особистості залишається повністю фіксованою на тому, що вже неможливо повернути. Творення дому в умовах вигнання – це політичний та психологічний акт відновлення ідентичності. Навіть у тимчасових умовах люди намагаються надати простору матеріальних або символічних рис «свого», щоб знову відчути себе суб'єктами власного життя.

У своїй монографії Л.Дідковська та А.Дідковський описують еміграцію як межову, лімінальну, проблемну, потенційно важку, екстремальну та критичну ситуацію в житті особистості та наголошують на ролі акультурації як елемента втрати звичного середовища, яке слугувало опорою. Таким чином, вимушена міграція – це різка втрата, яка проходить різні етапи – від заперечення до знаходження нових сенсів у тому, що сталося. Горе – це реакція на втрату значущого об'єкта, частини ідентичності або очікуваного майбутнього [3].

Крім того, за дослідженням О. Завгородньої та О. Краєвої біженці втікають від війни, насильства, конфліктів чи переслідувань, не маючи ресурсів для самозахисту, зазнаючи економічних труднощів та нестачу ресурсів під час шляху міграції та після переміщення. Стрес, викликаний війною, сам по собі часто загострюється на тлі перегляду новин, що актуалізують занепокоєння; розлукою з членами родини, які все ще мешкають у зоні бойових дій та наближених до неї. Все це безсумнівно спричиняє високий рівень тривоги та пригніченості. Як наслідок, може актуалізуватися прояв посттравматичного стресового розладу (ПТСР), який є дуже поширеним [1].

Вимушене переселення постає як фундаментальний розрив життєвого шляху, де втрата дому є не лише втратою майна, а руйнуванням життєвого світу особистості. Втрата дому є тотальною кризою, що зачіпає глибинні структури ідентичності. Подолання цієї кризи можливе лише через активну діяльність внутрішнього переживання, результатом якої є не повернення до докризового стану, а формування нової цілісності особистості, здатної функціонувати в умовах невизначеності.

Література

1. Завгородня О., Краєва О. Психологічні проблеми осіб, вимушено переміщених внаслідок російської агресії. Вісник Національного університету оборони України. 2023. № 73 (3). С. 73–82. DOI: https://doi.org/10.33099/2617-6858-2023-73-3-73-82
2. Іванець Т. М. Особливості проживання втрати дому вимушеними мігрантами: практичні рекомендації. Науковий журнал «Габітус». 2024. № 63. С. 147–150. URL: https://habitus.od.ua/journals/2024/63-2024/27.pdf
3. Короцінська Ю. А., Мисоченко А. В. Особливості вимушеної міграції як виду втрати. Вісник Донецького національного університету імені Василя Стуса. Серія Психологічні науки. 2024. № 1 (4). С. 108–115. DOI: https://doi.org/10.31558/2786-8745.2024.1(4).12
4. Краєва О. Психологічні особливості ідентичності осіб, переміщених із окупаційної території України. Вісник Національного університету оборони України. 2022. № 6 (70). С. 95–101. DOI: https://doi.org/10.33099/2617-6858-2022-70-6-95-101
5. Donà G., Brun C., Fábos A. Home and Forced Migration. Handbook of Home and Migration. 2023. P. 42–54. URL: https://www.academia.edu/111813694/Home_and_Forced_Migration

Пісоцька Л. М.

Здобувачка І курсу другого (магістерського) рівня вищої освіти, спеціальність «Психологія», факультет педагогіки, психології, соціальної роботи та мистецтв Ніжинського державного університету імені Миколи Гоголя, м. Ніжин, Україна

Науковий керівник – канд. психол. наук, доцент кафедри загальної та практичної психології Ніжинського державного університету імені Миколи Гоголя **Ковтун А. Ю.**

ЕМОЦІЙНИЙ ІНТЕЛЕКТ ЯК РЕСУРС РОЗВИТКУ ОСОБИСТОСТІ

Емоційний інтелект виступає фундаментальним внутрішнім ресурсом, що забезпечує здатність особистості до ефективної саморегуляції та адаптації в умовах мінливого соціального середовища. Він розглядається не лише як сукупність когнітивних здібностей до переробки емоційної інформації, а як динамічна система, що визначає траєкторію індивідуального поступу. Розвиток

емоційного інтелекту безпосередньо корелює з якісними змінами в структурі особистості, сприяючи переходу від реактивної до проактивної моделі поведінки. У контексті життєвого шляху цей ресурс дозволяє трансформувати деструктивні переживання на конструктивний досвід, необхідний для подальшого зростання. Особистісний розвиток набуває ознак цілісності, коли суб'єкт оволодіває інструментарієм розпізнавання та диференціації власних емоційних станів [7, с. 37]. Отже, емоційна компетентність стає підґрунтям для формування зрілої ідентичності та розкриття внутрішнього потенціалу людини.

Процес особистісного розвитку нерозривно пов'язаний зі здатністю до усвідомлення емоційних тригерів, що впливають на прийняття стратегічних життєвих рішень. Емоційний інтелект інтегрує раціональні та афективні компоненти психіки, створюючи умови для гармонійного функціонування індивіда. Високий рівень розвитку цього ресурсу мінімізує внутрішні конфлікти та сприяє узгодженості між цілями особистості та її справжніми потребами. Важливою умовою прогресу є перетворення емоційного досвіду на знання, яке стає базою для вибору ефективних копінг-стратегій. У межах особистісного становлення емоційний інтелект виконує роль каталізатора самоактуалізації, дозволяючи суб'єкту долати бар'єри психологічного захисту. Тільки за умови розвиненої емпатії та рефлексії людина здатна вийти за межі звичних шаблонів реагування [2, с. 217].

Взаємозв'язок емоційного інтелекту та особистісного розвитку виявляється в активізації вольових якостей, спрямованих на самовдосконалення. Розуміння емоційної природи мотивації дозволяє особистості ефективно керувати своєю енергією для досягнення довгострокових завдань. Емоційний інтелект забезпечує стійкість до фрустрації, що є критично важливим фактором у процесі подолання кризових етапів розвитку. Усвідомлена робота над емоційною сферою призводить до зміцнення психологічних меж та підвищення автономності суб'єкта. Особистісний розвиток у цьому сенсі постає як послідовне розширення зони емоційної компетентності та відповідальності. Соціальна інтеракція, опосередкована емоційним інтелектом, стає джерелом додаткових ресурсів для розширення життєвого простору людини [4, с. 27].

Когнітивний складник емоційного інтелекту дозволяє особистості проводити глибокий аналіз причинно-наслідкових зв'язків у власній афективній сфері. Така аналітична робота є обов'язковим елементом особистісного зростання, оскільки запобігає стагнації та емоційному вигоранню. Емоційний інтелект як

ресурс дозволяє раціонально розподіляти когнітивні зусилля, уникаючи надмірного фокусування на негативних переживаннях. Розвиток особистості супроводжується ускладненням емоційного словника, що веде до точнішого саморозуміння та самопрезентації. Вміння транслювати свої стани в конструктивній формі зміцнює соціальні зв'язки та створює сприятливе поле для професійного зростання. Психологічне благополуччя, що є індикатором успішного розвитку, напряму залежить від здатності до адекватної експресії почуттів [3, с. 45].

У структурі особистісних ресурсів емоційний інтелект займає провідне місце як інструмент гармонізації міжособистісних стосунків. Розвиток особистості через соціальну взаємодію вимагає високої чутливості до невербальних сигналів та контексту спілкування. Емпатія дозволяє суб'єкту збагачувати свій досвід через сприйняття та осмислення ціннісних орієнтирів інших людей. Конструктивне розв'язання конфліктів стає можливим завдяки здатності емоційно зрілої особистості відокремлювати факти від інтерпретацій. Життєвий шлях особистості наповнюється якісними контактами, що стимулюють інтелектуальний та моральний прогрес. Взаємна довіра та безпека у стосунках виступають необхідним фоном для реалізації найсміливіших особистісних проектів [10, с. 158].

Динаміка емоційного інтелекту відображає загальний темп та спрямованість особистісного розвитку на різних вікових етапах. У період дорослості цей ресурс трансформується у життєву стійкість, що базується на глибокому прийнятті власної емоційної природи. Особистісний розвиток передбачає постійну ревізію емоційних установок, які можуть обмежувати пізнавальну активність людини. Емоційний інтелект дозволяє зберігати інтерес до нового, попри накопичений негативний досвід або стереотипи сприйняття. Суб'єктна позиція особистості зміцнюється завдяки здатності свідомо обирати емоційне ставлення до об'єктивних обставин життя [5, с. 118]. Подолання внутрішнього опору змінам відбувається значно легше за умови високої емоційної гнучкості.

Етичний вимір особистісного розвитку тісно переплітається зі здатністю особистості до моральної рефлексії через призму емоційного інтелекту. Почуття провини, сорому або гордості виступають внутрішніми регуляторами, що коригують напрямок особистісного вдосконалення. Усвідомлення емоційного відгуку на власні вчинки сприяє формуванню стійкої системи цінностей та життєвих принципів. Емоційна зрілість дозволяє особистості діяти відповідно до совісті, уникаючи зовнішнього конформізму або маніпулятивного тиску.

Розвиток особистості в такому контексті набуває ознак автентичності та вірності своєму призначенню [9, с. 335].

Роль емоційного інтелекту в професійній самореалізації як складової особистісного розвитку важко переоцінити у сучасному світі. Успішна кар'єра вимагає не лише технічних навичок, а й здатності до лідерства, заснованого на емоційному впливі. Професійне зростання супроводжується розвитком здатності надихати інших та створювати позитивний психологічний клімат у колективі. Емоційний інтелект як ресурс дозволяє ефективно працювати в команді, нівелюючи напруженість та стимулюючи творчу активність. Особистісний розвиток у професії передбачає перехід від конкуренції до співпраці, що можливо лише за наявності розвиненої емпатії. Психологічна готовність до професійних викликів базується на впевненості у власних силах та вмінні керувати стресом [1, с 5].

Психологічна допомога та самодопомога в процесі особистісного розвитку часто фокусуються на методах підвищення емоційного інтелекту. Використання технік усвідомленості дозволяє особистості краще відчувати зв'язок між тілесними реакціями та емоційними імпульсами. Розвиток цього ресурсу сприяє інтеграції витіснених переживань, що веде до відновлення цілісності психічного життя. Корекція особистісних рис відбувається через усвідомлення емоційних сценаріїв, закладених у ранньому дитинстві. Емоційний інтелект стає ключем до трансформації характерологічних особливостей, що заважають продуктивному розвитку. Успішна робота з власною тінню вимагає мужності та високого рівня емоційної самосвідомості [8, с. 254].

Духовний аспект розвитку особистості знаходить своє втілення у вищих почуттях, які структурують життєвий простір суб'єкта. Емоційний інтелект забезпечує доступ до станів натхнення, любові та вдячності, що наповнюють життя глибоким сенсом. Усвідомлення приналежності до людства та світу в цілому є результатом тривалої еволюції емоційної сфери людини. Розвиток особистості досягає піку, коли індивідуальні інтереси узгоджуються з духовними ідеалами та потребами спільноти. Емоційний інтелект дозволяє тонко відчувати красу та гармонію, що стає стимулом для творчого перетворення дійсності. Духовний пошук завжди супроводжується глибокими емоційними трансформаціями, що змінюють світоглядний вектор індивіда [6, с. 211].

У підсумку емоційний інтелект постає як універсальний інструмент та невичерпний ресурс безперервного особистісного розвитку. Він забезпечує діалектичну єдність самопізнання, саморегуляції та ефективної взаємодії із

соціальним оточенням. Без належної уваги до емоційної сфери особистісний розвиток ризикує стати формальним та позбавленим життєвої сили. Свідоме плекання емоційного інтелекту відкриває нові горизонти для самоздійснення та досягнення життєвої мудрості [11]. Кожен етап розвитку збагачує цей ресурс новими відтінками значень та способами реагування на виклики буття. Тільки особистість, яка володіє своїми емоціями, здатна стати справжнім творцем власної долі та гармонізувати світ навколо себе.

Література

1. Блінов О. А. Психологія емоційного інтелекту: навч. посіб. Київ: Талком, 2020. 212 с.
2. Власова О. І. Психологія соціальних здібностей: структура, динаміка, чинники розвитку. Київ: Видавничо-поліграфічний центр «Київський університет», 2018. 320 с.
3. Грисенко Н. В. Емоційний інтелект як чинник психологічного благополуччя особистості. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія: Психологічні науки. 2019. Вип. 2.* С. 45–52.
4. Корольчук М. С. Психологія стресостійкості особистості. Київ: НДІ ПЗСУ, 2016. 284 с.
5. Максименко С. Д. Психологія особистості. Київ: Видавництво ТОВ «КММ», 2015. 240 с.
6. Москалець В. П. Психологія релігійності та духовності. Київ: Академвидав, 2019. 256 с.
7. Носенко Е. Л. Емоційний інтелект: концептуалізація феномену, основні функції. Дніпро: Інновація, 2015. 164 с.
8. Павелків В. Р. Психологія становлення суб'єктивності особистості. Рівне: О. Зень, 2018. 292 с.
9. Савчин М. В. Методологія психології. Івано-Франківськ: Місто НВ, 2017. 432 с.
10. Титаренко Т. М. Психологія життєвого світу особистості. Київ: Кандиба, 2017. 210 с.
11. Чухрій І. В. Емоційний інтелект як ресурс самоздійснення особистості в дорослому віці. *Габітус. 2021. Вип. 23*. С. 138–143. URL: http://habitus.od.ua/journals/2021/23-2021/24.pdf (дата звернення: 25.04.2026).

Пісоцький О. П.
Здобувач І курсу другого (магістерського) рівня вищої освіти, спеціальність «Психологія», факультет педагогіки, психології, соціальної роботи та мистецтв Ніжинського державного університету імені Миколи Гоголя,
м. Ніжин, Україна
Науковий керівник – канд. психол. наук, доцент кафедри загальної та практичної психології Ніжинського державного університету імені Миколи Гоголя **Тимошенко О. А.**

САМОСВІДОМІСТЬ У КОНТЕКСТІ ЖИТТЄВОГО ШЛЯХУ ОСОБИСТОСТІ

Самосвідомість особистості виступає фундаментальним психологічним механізмом, що забезпечує цілісність та спадкоємність її життєвого шляху в умовах постійних соціальних трансформацій. Вона не просто відображає наявний стан індивіда, а активно конструює перспективні лінії його буття через усвідомлення власних можливостей і обмежень. Життєвий шлях при цьому розглядається як індивідуальна траєкторія самоздійснення, де кожен етап вимагає від суб'єкта нового рівня рефлексивного аналізу своєї ідентичності. Взаємозв'язок між самопізнанням та життєвим поступом зумовлює здатність людини бути автором власної біографії, а не лише об'єктом зовнішніх обставин [9, с. 58] Розвиток самосвідомості стає внутрішньою умовою подолання життєвих криз, оскільки дозволяє інтегрувати минулий досвід у структуру майбутніх прагнень. Саме через динаміку самоставлення відбувається перетворення біологічного індивіда на активного суб'єкта життєвої творчості, що визначає стратегічну спрямованість особистісного зростання.

Процес особистісного розвитку неможливий без сформованої здатності до самодетермінації, яка базується на змістовних характеристиках образу Я. Кожна якісна зміна в структурі особистості супроводжується глибокою внутрішньою роботою з переосмислення життєвих смислів та ціннісних орієнтацій. У контексті життєвого шляху самосвідомість функціонує як фільтр, що відбирає найбільш значущі події для побудови цілісної картини світу. Розвиток суб'єктності передбачає постійне розширення меж самосвідомості, що веде до підвищення автономності та відповідальності за власні вчинки. Дослідження показують, що

високий рівень рефлексії сприяє успішній адаптації до нових соціальних ролей, які виникають на різних вікових етапах. Особистісний розвиток, таким чином, виступає як розгорнутий у часі процес розв'язання суперечностей між реальним та ідеальним Я [10, с. 259]. Отже, самосвідомість забезпечує не лише стабільність психіки, а й її відкритість до нових досвідів, необхідних для повноцінної самоактуалізації.

Активність особистості на життєвому шляху проявляється у здатності свідомо коригувати свою життєву програму відповідно до внутрішніх стандартів. Самосвідомість виступає когнітивним та емоційним регулятором, який визначає інтенсивність та напрямок зусиль, спрямованих на самовдосконалення. Важливою складовою цього процесу є часова перспектива, що дозволяє особистості пов'язувати сьогодення з майбутніми результатами через призму власної ідентичності. Розуміння своєї унікальності стимулює пошук індивідуальних засобів реалізації творчого потенціалу в професійній та особистій сферах. Усвідомлення життєвого шляху як цілісного проекту вимагає від людини постійної готовності до самоінтерпретації та переоцінки власних досягнень. Відсутність чіткої системи самоусвідомлення веде до стагнації розвитку та відчуття втрати контролю над власною долею [8, с. 287]. Тому розвиток самосвідомості є не лише інструментом пізнання, а й провідним засобом гармонізації життєвого простору особистості.

Взаємодія самосвідомості та особистісного розвитку має циклічний характер, де кожне нове досягнення стає базою для глибшої рефлексії. На етапі дорослості самосвідомість набуває форми життєвої мудрості, яка інтегрує суперечливі аспекти досвіду в єдину стратегію буття. Психологічне благополуччя особистості безпосередньо залежить від того, наскільки повно вона усвідомлює свої внутрішні ресурси для подолання життєвих перешкод. Розвиток особистості через самосвідомість передбачає відмову від стереотипних моделей поведінки на користь автентичних способів самовираження. Аналіз власного життєвого шляху дозволяє виявити закономірності формування характеру та специфіку взаємин з іншими людьми. Соціальне оточення при цьому виступає дзеркалом, у якому особистість знаходить підтвердження або спростування своїх уявлень про себе [5, с. 185]. Отже, самосвідомість є динамічною системою, що постійно оновлюється під впливом реальних життєвих звершень та невдач.

Особливе значення має етичний аспект самосвідомості, який визначає моральну якість особистісного розвитку на життєвому шляху. Усвідомлення

власних цінностей дозволяє людині робити вибір, що відповідає її внутрішньому переконанню та суспільному благу. Процес самовизначення завжди супроводжується внутрішнім діалогом, у якому зважуються різні альтернативи розвитку подій. Ефективна саморегуляція, як наслідок розвиненої самосвідомості, мінімізує ризики деструктивної поведінки та сприяє конструктивному розв'язанню конфліктів. Життєвий шлях постає як послідовність етичних виборів, що кристалізують сутність особистості та її суспільну значущість. Відповідальність за наслідки цих виборів є вищим проявом зрілої самосвідомості, здатної до самоаналізу. Лише через усвідомлене ставлення до власного життя особистість набуває справжньої свободи, яка є запорукою безперервного прогресу [6, с. 212].

У контексті кризових періодів самосвідомість виконує захисну функцію, зберігаючи ядро особистості від дезінтеграції під тиском стресу. Здатність до рефлексивного дистанціювання дозволяє побачити складні життєві ситуації як можливості для набуття нового досвіду. Особистісний розвиток у такі моменти прискорюється за умови готовності суб'єкта до радикальної зміни самосприйняття. Важливо, щоб образ Я залишався гнучким, дозволяючи інтегрувати нові ролі та соціальні ідентичності без втрати автентичності. Пошук сенсу в стражданнях або втратах стає можливим завдяки роботі самосвідомості над відновленням цілісності життєвого наративу. Психологічна стійкість особистості корелює зі здатністю свідомо проєктувати позитивні сценарії майбутнього навіть у ситуаціях невизначеності. Отже, самосвідомість забезпечує динамічну рівновагу між стабільністю особистісних структур та необхідністю їхньої трансформації [11].

Інтеграція самосвідомості у життєвий шлях відбувається через механізм самопроектування, де особистість виступає архітектором власного майбутнього. Це передбачає не лише постановку цілей, а й усвідомлення смислових засад своєї діяльності в тривалій перспективі. Розвиток особистості проявляється у зростанні складності та диференційованості внутрішнього світу, що відображається в багатстві життєвих планів. Самосвідомість дозволяє розрізняти нав'язані ззовні стандарти успіху від справжніх потреб душі та інтелекту. Реалізація життєвих завдань супроводжується почуттям задоволеності, якщо вони відповідають глибинним установкам особистості. Високий рівень самосвідомості сприяє формуванню адекватної самооцінки, яка є необхідним паливом для досягнення амбітних життєвих вершин. У цьому сенсі самосвідомість є не просто дзеркалом Я, а потужним двигуном особистісного самовдосконалення [2, с. 55].

Важливим компонентом самосвідомості є соціальна ідентичність, яка пов'язує індивідуальний життєвий шлях з історією народу та спільноти. Усвідомлення своєї приналежності до певної культури збагачує особистісний розвиток традиційними цінностями та сенсами. Процес самоусвідомлення включає розуміння свого місця в системі суспільних відносин та професійної ієрархії. Продуктивна взаємодія з іншими людьми вимагає від особистості знання своїх сильних сторін та готовності до співпраці. Розвиток самосвідомості веде до подолання егоцентризму та формування здатності до емпатії, що є критичним для зрілих стосунків. Життєвий шлях збагачується соціальними зв'язками, які відображають внутрішню зрілість та відкритість особистості до світу. Таким чином, самосвідомість забезпечує діалектичну єдність індивідуального та загального в структурі людського буття [1, с. 125].

Проблема самосвідомості в контексті життєвого шляху також торкається питання професійної самореалізації як ключової сфери розвитку. Усвідомлення професійного покликання допомагає особистості структурувати свій час та ресурси для досягнення майстерності. Розвиток професійної самосвідомості включає оцінку своїх компетенцій у порівнянні з вимогами ринку та внутрішніми ідеалами. Життєвий успіх у цій сфері часто залежить від здатності до безперервного навчання, що стимулюється рефлексивним аналізом прогалин у знаннях. Професійні кризи часто стають поштовхом до глибокої трансформації самосвідомості та зміни вектора особистісного зростання. Відчуття власної значущості через працю зміцнює впевненість у собі та сприяє стабільності життєвої позиції. Самосвідомість, таким чином, виступає координатором зусиль особистості у досягненні професійних та життєвих акме [4, с. 301].

Духовний вимір самосвідомості на життєвому шляху особистості виявляється в прагненні до трансценденції та пошуку вищих сенсів. Цей аспект розвитку виходить за межі суто біологічного або соціального функціонування, торкаючись основ людського існування. Усвідомлення скінченності власного життя спонукає до наповнення кожного моменту буття особливою цінністю та змістом. Розвиток духовної самосвідомості сприяє формуванню цілісного світогляду, який допомагає витримувати екзистенційні виклики. Життєвий шлях у цьому контексті розглядається як шлях духовного сходження та розкриття внутрішньої істини. Інтеграція духовного досвіду в повсякденність робить життя особистості більш усвідомленим та гармонійним. Самосвідомість стає тим

простором, де відбувається зустріч людини з вічними цінностями, що визначають вектор її нескінченного розвитку [7, с. 90].

Завершуючи аналіз, варто зазначити, що самосвідомість є динамічним ядром особистості, яке забезпечує неперервність її розвитку. Вона об'єднує в собі пам'ять про минуле, сприйняття теперішнього та проектування майбутнього в єдину життєву лінію. Якість життєвого шляху безпосередньо залежить від глибини та адекватності рефлексивних процесів, що відбуваються в психіці. Особистісний розвиток постає як результат постійної взаємодії суб'єкта зі світом, опосередкованої роботою самосвідомості. Кожен крок на цьому шляху вимагає мужності бути собою та готовності до постійних внутрішніх трансформацій. Відкритість до самопізнання відкриває перед людиною безмежні горизонти для вдосконалення та творчого перетворення дійсності [3, с. 116]. Отже, самосвідомість залишається головним капіталом особистості, що дозволяє їй залишатися людиною в будь-яких життєвих обставинах.

Література

1. Блінов О. А. Психологія життєвого шляху особистості: навч. посіб. Київ : Талком, 2018. 240 с.
2. Говорун Т. В. Розвиток самосвідомості в контексті життєвих криз особистості. Актуальні проблеми психології. 2016. Том 7, вип. 42. С. 54–63.
3. Коновалова Т. Ю. Самосвідомість як чинник самореалізації особистості в сучасному суспільстві. *Вісник Харківського національного педагогічного університету імені Г. С. Сковороди. Психологія. 2020. Вип. 62.* С. 115–128.
4. Корольчук М. С. Психологія професійного становлення особистості. Київ: НДІ ПЗСУ, 2017. 356 с.
5. Максименко С. Д. Генеза здійснення особистості. Київ: Видавництво ТОВ «КММ», 2015. 256 с.
6. Москалець В. П. Психологія духовності: навч. посіб. Київ: Академвидав, 2019. 248 с.
7. Павелків В. Р. Духовний розвиток особистості в системі життєвих координат. *Психологія: реальність і перспективи. 2016. Вип. 7.* С. 89–95.
8. Савчин М. В. Психологія відповідальної поведінки. Івано-Франківськ: Місто НВ, 2016. 480 с.
9. Татенко В. О. Суб'єктно-вчинковий підхід у сучасній психології. *Психологія і суспільство.* 2017. № 2. С. 55–67.

10. Титаренко Т. М. Психологічне здоров’я особистості: засоби самодопомоги в умовах тривалої травматизації. Київ: Крокус, 2018. 160 с.
11. Шепельова М. В. Самосвідомість особистості як чинник подолання складних життєвих ситуацій. *Технології розвитку інтелекту.* 2017. Т. 2, № 6 (17). URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/tri_2017_2_6_11 (дата звернення: 25.04.2026).

Поклад С.В.
методист Навчально-методичного центру професійно-технічної освіти в Чернігівській області, м. Чернігів, Україна
Забаровська С.М.
доктор філософії з психології, старший викладач Чернігівського обласного інституту післядипломної педагогічної освіти імені К.Д. Ушинського, м. Сновськ, Україна

ПСИХОЕМОЦІЙНИЙ СТАН ТА ПОТРЕБИ У ПСИХОЛОГІЧНІЙ ПІДТРИМЦІ УЧАСНИКІВ ОСВІТНЬОГО ПРОЦЕСУ В ЗАКЛАДАХ ПРОФЕСІЙНОЇ ОСВІТИ

У сучасних умовах тривалого впливу стресогенних факторів, зокрема пов’язаних із воєнними подіями, нестабільністю і гострою невизначеністю, питання збереження психічного здоров’я учасників освітнього процесу набуває особливої актуальності. Психоемоційний стан здобувачів освіти, педагогів та батьків безпосередньо впливає на якість навчання, міжособистісні взаємини та загальне функціонування освітнього середовища [4]. Підвищений рівень тривожності, стресу, психологічного виснаження, які все частіше фіксуються серед різних категорій населення, зумовлюють необхідність вивчення психоемоційних труднощів учасників освітнього процесу [1, 2]. Особливої уваги потребує також питання виявлення психологічних потреб громадян та можливостей їх задоволення. Питання отримання належної психологічної допомоги обтяжується наявністю бар’єрів у зверненні за такою допомогою, недостатнім розумінням роботи психологів, страхом осуду, низькою психологічною обізнаністю. Це ускладнює своєчасне отримання підтримки та може призводити до поглиблення психологічних труднощів.

Протягом квітня 2026 року Навчально-методичним центром професійно-технічної освіти в Чернігівській області проведено анкетування з метою

визначення психоемоційного самопочуття учасників освітнього процесу закладів професійної освіти та їх потреб в психологічній підтримці. У дослідженні взяли участь 426 учасників освітнього процесу, серед яких 69% становили студенти, 15% – педагогічні працівники та 16% – батьки.

Результати дослідження засвідчили, що психоемоційний стан значної частини опитаних є вразливим. Лише 43% респондентів оцінюють свій стан як стабільний, тоді як 34% зазначають періодичне відчуття напруження, а 22% перебувають у стані частого стресу або тривоги. Менше 1% опитаних потребують негайної психологічної допомоги. Загалом понад 56% респондентів регулярно або часто відчувають психологічне напруження.

Серед найпоширеніших психологічних станів домінує тривожність (46,1% опитаних), емоційне виснаження (36,5%) та стрес (29,1%). Також значна частина опитаних відзначає погіршення пам'яті (26,1%), труднощі з концентрацією уваги (15,7%) та апатію (14,4%). Така тенденція може вказувати на накопичення хронічного психологічного стресу, що вірогідно негативно впливає на навчальну діяльність, працездатність і загальне самопочуття людей.

Основні потреби респондентів у психологічній підтримці, як вони самі зазначають, пов'язані з подоланням тривожності та страхів (30% осіб), управлінням стресом (22%) та емоційною стабілізацією (19%). Також актуальними є питання підвищення самооцінки (15% респондентів) та подолання професійного вигорання (14%). Це свідчить про чітко виражений запит на розвиток навичок емоційної саморегуляції.

Більшість опитаних (85%) загалом відчувають себе у психологічній безпеці, перебуваючи у закладі освіти, однак 15% мають відчуття небезпеки. При цьому і проблема булінгу залишається актуальною: 27% респондентів стикалися з ним часто або іноді, 52% – рідко, а 21% – ніколи. Це вказує на необхідність подальшої роботи над створенням психологічно безпечного освітнього середовища.

Власний рівень психологічної обізнаності респонденти оцінюють переважно як середній (73,7%), тоді як 16,5% мають високий рівень такої обізнаності і 9,9% – низький. Це свідчить про потребу у розвитку практичної психологічної грамотності та актуалізує значення просвітницької роботи.

Щодо звернення за допомогою, то найчастіше респонденти покладаються на родину (43%) та друзів (26%). Водночас 31% опитаних не звертаються ні до кого, що може свідчити про самоізоляцію, намагання бути самозарадними або

недовіру до психологічної допомоги. Попри те, що 50,6% респондентів зазначають про потребу у психологічній підтримці, однак значна частина з них не вживає активних дій для її отримання. Основними перешкодами називають відсутність усвідомлення потреби (50,6% осіб), нестачу часу (17%), недовіру (15,9%) та страх осуду (9,6%).

Основними запитами до психолога є наступні: подолання стресу і тривоги (35% опитаних), емоційного виснаження (26%) та воєнних переживань (18%). До соціального педагога найчастіше звертаються з питань складних життєвих ситуацій (29%), потреби в емоційній підтримці (18%) та вирішення конфліктів (14%). Серед основних очікувань від фахівців респонденти називають конфіденційність, підтримку, розуміння, індивідуальний підхід та забезпечення відчуття безпеки.

Найбільш прийнятними формами допомоги називають індивідуальні консультації (35,2% осіб), анонімну підтримку (27,3%) та інформаційні матеріали (19,5%), що підкреслює важливість конфіденційності та персоналізованого підходу. Основними каналами інформування для багатьох виступають соціальні мережі (37%), що свідчить про доцільність онлайн-комунікації у роботі з цією цільовою аудиторією.

Готовність до активної участі у психологічних заходах є відносно низькою: лише 17,7% респондентів готові долучатися, тоді як інші вагаються або не проявляють зацікавленості. Це вказує на пасивність щодо взаємодії з фахівцями і необхідність впровадження сучасних і доступних форм роботи психологів.

Більшість респондентів (64,3%) підкреслюють важливість кризової психологічної допомоги, віддаючи перевагу таким формам, як індивідуальні консультації, онлайн-чат та можливість отримання допомоги поза межами закладу.

Загалом, результати анкетування свідчать про наявність підвищеного рівня тривожності та психоемоційного стресу серед учасників освітнього процесу, а також про сформований запит на психологічну підтримку, особливо у сфері емоційної регуляції. Водночас виявлено низку проблем, серед яких – недостатня культура звернення за психологічною допомогою, недовіра до фахівців, страх осуду, низька мотивація до участі у психологічних заходах, а також наявність випадків булінгу, недостатній рівень психологічної обізнаності та схильність частини респондентів до самоізоляції у складних емоційних станах.

Відповідно до отриманих результатів, вважаємо важливим впроваджувати комплексні заходи, спрямовані на підвищення рівня психологічного

благополуччя учасників освітнього процесу закладів профтехосвіти. Зокрема доцільно розширити доступ до індивідуальних та анонімних консультацій, активно використовувати онлайн-формати допомоги (чати, мобільні додатки, інтерактивні платформи тощо), проводити регулярну інформаційно-просвітницьку роботу з акцентом на практичні навички саморегуляції. Важливо також впроваджувати програми профілактики булінгу, розвивати культуру довіри до психологічної допомоги, забезпечувати конфіденційність і доступність послуг. Окрему увагу варто приділити створенню цікавих інтерактивних заходів, які підвищуватимуть залученість учасників освітнього процесу, а також формуванню безпечного та підтримуючого середовища в закладі освіти.

Література

1. Забаровська С. М. Дослідження психологічного благополуччя здобувачів освіти закладів профтехосвіти Чернігівщини після деокупації області. *Психологічні особливості переживання ситуації невизначеності: Збірник матеріалів XIII Міжнародної науково-практичної конференції (16-17 березня 2023 р., м. Ніжин)* / за ред. М.В. Папучі. Ніжин: НДУ ім. М. Гоголя, 2023. С.42-46.

2. Забаровська С. М., Поклад С. В. Психологічні переживання тривоги українцями на четвертому році повномасштабної війни. *Особистісні та ситуативні детермінанти здоров'я в умовах війни: Матеріали X Всеукраїнської науково-практичної конференції (м. Київ, 20 листопада 2025 р.): матеріали і тези доповідей* / за заг. ред. проф. О.В. Бацилєвої. Київ, 2025. С.48-51.

3. Кравець Л. М., Ригель О. В., Прокопів Л. Я. Формування стресостійкості учасників освітнього процесу в умовах освітніх криз. *Академічні візії.* 2025. Вип. 47. С.1-9.

4. Пономаренко Т. І., Сидоренко Ю. В. Тривожність і депресія у студентів: виклики для освітнього середовища в умовах війни. *Ментальне здоров'я*. 2025. №2. С.70-78.

Поліщук О.М.
кандидат психологічних наук, доцент кафедри психології
Чернівецького національного університету імені Юрія Федьковича,
м. Чернівці, Україна

ТРАНСФОРМАЦІЙНА РОЛЬ ПОЗИТИВНОГО МИСЛЕННЯ У РОЗВИТКУ ЕМОЦІЙНОЇ СТІЙКОСТІ ТА МЕНТАЛЬНОГО ЗДОРОВ'Я

Проблема збереження та відновлення ментального здоров'я продовжує посідати одне з центральних місць в українському науковому та суспільному дискурсі. Тривалий вплив невизначеності та стресогенних чинників, зумовлених сучасними реаліями, висуває підвищені вимоги до адаптивності та життєстійкості особистості. За таких умов особливої ваги набувають пошук і мобілізація внутрішніх ресурсів психологічного розвитку, які здатні забезпечити стале благополуччя. Одним із фундаментальних і дієвих ресурсів є позитивне мислення, яке в контексті сучасних напрямів психологічної допомоги та самодопомоги (зокрема в межах загальнонаціональних ініціатив із ментального здоров'я [1; 2]) розглядається не як ігнорування життєвих труднощів, а як свідома когнітивна стратегія інтерпретації досвіду. У цьому контексті воно може виступати потужним інструментом емоційної саморегуляції, що дає змогу людині зберігати внутрішню цілісність і продуктивність в умовах підвищеного стресу.

Позитивне мислення як науковий конструкт пройшло шлях від філософських роздумів до емпірично обґрунтованих моделей у межах когнітивно-поведінкової та позитивної психології. Його сутність полягає у здатності особистості здійснювати когнітивну переоцінку складних життєвих ситуацій, фокусуючись на можливостях подолання та зростання. У цьому процесі ключову роль відіграє рефреймінг – зміна інтерпретації події без зміни її об'єктивних обставин. За визначенням Л. М. Киричук, дискурс позитивного мислення є специфічним видом внутрішньої та зовнішньої комунікації, у межах якої відбувається рефреймування ситуації. Вона виокремлює таку його структуру: негативна оцінка проблеми, поєднання полярних оцінок у процесі деталізації та домінування позитивного смислу у фіналі [3]. Такий підхід сприяє інтеграції навіть травматичного досвіду, зменшуючи інтенсивність емоційного напруження та підтримуючи психологічну рівновагу.

Трансформаційний потенціал цього підходу реалізується через взаємодію трьох основних компонентів: *когнітивного* (переконання, інтерпретації та способи осмислення ситуацій), *емоційного* (регуляція афективних станів у стресових умовах), *поведінкового* (вибір адаптивних стратегій дій і способів реагування) [5]. Узгодженість цих компонентів забезпечує формування більш гнучких і ефективних моделей реагування на виклики.

Маючи значний вплив на спілкування, здоров'я та загальний стан людини, позитивне мислення сприяє покращенню емоційного стану; зміцненню віри у власні можливості, стимулюючи самоствердження та позитивне ставлення до власних здібностей; покращенню якості міжособистісних відносин; зниженню ризиків розвитку депресії та тривожних розладів; зменшенню рівня конфліктності у спілкуванні завдяки більш толерантному розумінню різних, іноді відмінних від власної, точок зору; підвищенню продуктивності комунікації; підтримці ментального здоров'я та загального самопочуття.

Дослідження у сфері позитивної психології підтверджують зв'язок між позитивним мисленням і зниженням рівня стресу, ефективністю копінг-стратегій та загальним психологічним благополуччям. Зокрема, праці M. Seligman і M. Csikszentmihalyi свідчать про його роль у підвищенні якості життя та підтриманні психологічного благополуччя [10]. Концепція диспозиційного оптимізму (C. Carver, M. Scheier) демонструє, що оптимістично налаштовані особистості менш схильні до депресивних і тривожних станів, а також емоційного вигорання [7]. У цьому контексті оптимізм виконує функцію буфера, що пом'якшує вплив стресу. Крім того, формування такого мислення передбачає переосмислення автоматичних негативних думок, розвиток вдячності та підтримання раціональної надії в умовах труднощів (M. Seligman) [9].

Водночас важливо розмежовувати реалістичний оптимізм і так звану «токсичну позитивність». Остання передбачає заперечення або витіснення негативних емоцій, що може призводити до посилення внутрішнього напруження та порушення емоційної регуляції. Натомість конструктивне позитивне мислення передбачає визнання складності ситуації поряд із пошуком адаптивних способів її подолання.

Використання цього ресурсу сприяє зниженню стресової реактивності, зокрема через обмеження катастрофізації майбутнього, підвищенню самоефективності та розвитку когнітивної гнучкості. Остання дає змогу уникати ригідних схем мислення та знаходити альтернативні рішення у складних обставинах.

Окрім внутрішньопсихічного ефекту, позитивне мислення має важливе значення для міжособистісних відносин. Людина, яка демонструє впевненість, толерантність і позитивні установки, зазвичай краще підготовлена до регуляції емоцій, подолання стресу та пошуку конструктивних рішень [8]. Позитивне мислення також підвищує переконливість і ефективність у спілкуванні [6]. Взаємодія, побудована на таких засадах, сприяє розвитку довіри та взаєморозуміння, що робить міжособистісні стосунки більш гармонійними та стабільними. У цьому аспекті доречно згадати концепцію «Я-як-інструмент», відповідно до якої особистість, її емоційний стан і спосіб мислення виступають ключовими чинниками впливу на соціальне середовище.

Таким чином, позитивне мислення доцільно розглядати як багатовимірний, інтегративний ресурс психологічного розвитку особистості, що забезпечує підтримку ментального здоров'я та емоційної стійкості в умовах невизначеності. Воно є не пасивним очікуванням позитивних змін, а активним процесом осмислення та реконструкції життєвого досвіду. Інтеграція відповідних практик (зокрема розвитку рефреймінгу та диспозиційного оптимізму) у системи психологічної підтримки та самодопомоги може сприяти не лише зниженню негативних наслідків хронічного стресу, а й створенню передумов для посттравматичного зростання як на індивідуальному, так і на суспільному рівнях.

Література

1. Всеукраїнська програма ментального здоров'я «Ти як?»: куди звертатися за допомогою [Електронний ресурс] // Кабінет Міністрів України. URL: https://www.kmu.gov.ua/news/vseukrainska-prohrama-mentalnoho-zdorovia-ty-iak-kudy-zvertatysia-za-dopomohoiu (дата звернення: 29.04.2026).

2. Дайджест досліджень ментального здоров'я українців [Електронний ресурс]. URL: https://drive.google.com/file/d/1-l2RPPk0Zb0ZBHJ66fZo73hjv6Q5S1zm/view (дата звернення: 29.04.2026)

3. Киричук Л. М. Когнітивна структура дискурсу позитивного мислення. Філологічні студії. 2004. № 4. С. 149–155.

4. Мацко Л. А., Сидоренко Ж. В. Позитивне мислення та засоби його формування у студентів технічного ВНЗ. Вісник Вінницького політехнічного інституту. 2012. № 3. С. 176–181. URL: https://visnyk.vntu.edu.ua/index.php/visnyk/article/view/1263/1261 (дата звернення: 29.04.2026).

5. Поліщук О.М. Рефреймінг як комунікативна навичка медіатора. Матеріали III Міжнародної науково-практичної конференції Комунікація як чинник транспарентності соціальної взаємодії: психологічний, історичний, правовий, економічний та політичний виміри. Тернопіль: Університетська думка, 185 с. С.89-93. URL: https://archer.chnu.edu.ua/bitstream/handle/123456789/13811/1.%20%d0%97%d0%b1%d1%96%d1%80%d0%bd%d0%b8%d0%ba%20%d0%ba%d0%be%d0%bd%d1%84%d0%b5%d1%80%d0%b5%d0%bd%d1%86%d1%96%d1%97_2024.pdf?sequence=1&isAllowed=y (дата звернення: 29.04.2026).

6. Чиханцова О. А. Психологічна стійкість особистості в умовах екстремальних соціальних викликів: емпіричне дослідження у контексті сучасної кризи. Науковий вісник ужгородського національного університету. Серія Психологія 2025. Випуск 3. С. 38-43. URL: https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/ 746719/1/%D0%A7%D0%B8%D1%85%D0%B0%D0%BD%D1%86%D0%BE%D0%B2%D0%B0_%D0%9E.%D0%90._%D0%A1%D1%82%D0%B0%D1%82%D1%82%D1%8F.pdf (дата звернення: 29.04.2026).

7. Carver C. S., Scheier M. F. Dispositional optimism. Trends in Cognitive Sciences. 2014. Vol. 18, No. 6. P. 293–299. URL: https://www.researchgate.net/publication/232470627_Optimism#fullTextFileContent (дата звернення: 29.04.2026).

8. Gross J. J. Emotion regulation: Affect, signaling, and health. Lynchburg College Symposium Readings. 2002. Vol. 15. P. 13–22. https://ru.scribd.com/document/762013339/Gross-2002-Emotion-regulation-Affective-cognitive-and-social-consequences (дата звернення: 29.04.2026).

9. Seligman M. E. P. Learned optimism: How to change your mind and your life. Vintage, 2006. 319 p. URL: https://zainimunawir.blog.uma.ac.id/wp-content/uploads/sites/643/2020/02/Learned-Optimism_-How-to-Change-Your-Mind-and-Your-Life-PDFDrive.com-.pdf (дата звернення: 29.04.2026).

10. Seligman M. E. P., Csikszentmihalyi M. Positive psychology: An introduction. American Psychologist. 2000. Vol. 55, No. 1. P. 5–14. URL: Positive Psychology: An Introduction (researchgate.net) (дата звернення: 29.04.2026).

Понька Т.
Здобувачка першого (бакалаврського) рівня вищої освіти факультету педагогіки, психології, соціальної роботи та мистецтв спеціальності «Психологія» Ніжинського державного університету імені Миколи Гоголя, м. Ніжин, Україна
Науковий керівник – ст викл. кафедри загальної та практичної психології Ніжинського державного університету імені Миколи Гоголя **Здоровець Т. Г.**

ДО ПРОБЛЕМИ ПРОФЕСІЙНОГО ВИГОРАННЯ У МЕДИЧНИХ ПРАЦІВНИКІВ

Професійне вигорання є одним із найбільш досліджуваних феноменів у сфері психології праці та охорони здоров'я, оскільки медичні працівники належать до групи високого ризику розвитку цього синдрому через специфіку професійної діяльності, пов'язаної з інтенсивним емоційним навантаженням та високою відповідальністю за життя пацієнтів.

Відповідно до визначення Всесвітньої організації охорони здоров'я, професійне вигорання (burn-out) – це синдром, що виникає внаслідок хронічного стресу на робочому місці, який не був успішно подоланий, і характеризується трьома вимірами: емоційним виснаженням, деперсоналізацією (цинізмом) та зниженням професійної ефективності [1]. У МКХ-11 вигорання розглядається як професійний феномен, а не медичний діагноз, та безпосередньо пов'язується з контекстом трудової діяльності [1].

Класичну трикомпонентну модель синдрому запропонували К. Маслач та С. Джексон, які визначили емоційне виснаження як центральний компонент вигорання, що проявляється відчуттям психічного спустошення та втрати енергетичних ресурсів; деперсоналізацію – як формування цинічного, дистанційованого ставлення до пацієнтів; а редукцію особистих досягнень – як зниження суб'єктивної оцінки власної професійної компетентності.

У контексті медичної діяльності емоційне виснаження часто виникає через постійний контакт із пацієнтами, що перебувають у стані болю, тривоги або життєвої загрози. Така робота супроводжується високою інтенсивністю міжосо-

бистісних взаємодій, необхідністю прийняття швидких рішень та відповідальністю за їх наслідки. За умов хронічного перевантаження формується стійкий стресовий стан, що знижує адаптаційні можливості особистості [3].

Деперсоналізація у медичному середовищі може виконувати захисну функцію, зменшуючи емоційну включеність фахівця. Однак її надмірний розвиток призводить до формалізації взаємодії, зниження емпатії та погіршення якості комунікації з пацієнтами. Редукція професійних досягнень, у свою чергу, проявляється у сумнівах щодо власної компетентності, зниженні мотивації та професійній невпевненості [2].

Згідно з концепцією В. В. Бойка, професійне вигорання є результатом поетапного розвитку стрес-реакції, що включає фази напруження, резистенції та виснаження. У медичних працівників цей процес може бути зумовлений як зовнішніми організаційними чинниками (перевантаження, дефіцит персоналу, нічні зміни), так і внутрішніми особистісними особливостями (перфекціонізм, високий рівень відповідальності, труднощі емоційної регуляції).

Важливим є розмежування професійного вигорання та депресивних розладів. Хоча ці стани можуть мати подібні прояви (втома, зниження мотивації, емоційна пригніченість), вигорання має чіткий зв’язок із професійним контекстом і не є загальнопсихопатологічним станом [1]. Це підкреслює необхідність використання валідних психодіагностичних інструментів для оцінювання рівня вигорання у медичних працівників.

З огляду на зростання професійного навантаження у системі охорони здоров’я, проблема профілактики вигорання набуває особливої актуальності. Дослідження демонструють, що ефективними є програми психологічної підтримки, розвиток навичок стрес-менеджменту, формування адаптивних копінг-стратегій та організаційні заходи, спрямовані на оптимізацію робочого середовища [2; 3].

Отже, професійне вигорання у медичних працівників є багатовимірним психологічним феноменом, що формується під впливом хронічного професійного стресу та характеризується емоційним виснаженням, деперсоналізацією і зниженням професійної ефективності. Його своєчасна діагностика та профілактика є необхідною умовою збереження психічного здоров’я фахівців і забезпечення якості медичної допомоги.

Література

1. World Health Organization. (2019). Burn-out an «occupational phenomenon»: International Classification of Diseases 11th Revision (ICD-11).
URL: https://www.who.int

3. Maslach, C., Schaufeli, W. B., & Leiter, M. P. (2001). Job burnout. Annual Review of Psychology, 52, 397–422.
URL: https://doi.org/10.1146/annurev.psych.52.1.397

3. Schaufeli, W. B., & Bakker, A. B. (2004). Job demands, job resources, and their relationship with burnout and engagement. Journal of Organizational Behavior, 25(3), 293–315.
URL: https://doi.org/10.1002/job.248

Пудовкіна Я. О.

Здобувачка 2 курсу першого (бакалаврського) рівня вищої освіти,
спеціальність «Психологія», обліково-фінансовий факультет,
Миколаївського національного аграрного університету, м. Миколаїв, Україна
Науковий керівник – канд. пед. наук, доцент кафедри українознавства та
суспільних наук Миколаївського національного аграрного університету
Борко Т. М.

ДОСЛІДЖЕННЯ РОЛІ САМОРЕГУЛЯЦІЇ У ЗБЕРЕЖЕННІ ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я

У сучасних умовах проблема збереження психічного здоров'я набула особливої актуальності. Воєнні дії, соціальна нестабільність та тривале перебування в ситуації невизначеності створюють постійне психоемоційне навантаження, яке поступово знижує адаптаційні можливості особистості. У цьому контексті психічне здоров'я слід розуміти не лише як відсутність психічних розладів, а як здатність людини ефективно функціонувати, підтримувати внутрішню рівновагу та відновлюватися після стресових і травматичних подій. Важливу роль у забезпеченні такої стабільності відіграє саморегуляція, що виступає внутрішнім механізмом керування емоційними станами та поведінковими реакціями.

Актуальність теми зумовлена невідповідністю між підвищеними вимогами сучасного середовища до психіки людини та недостатнім рівнем сформованості

навичок усвідомленої саморегуляції, що у звичайної частини населення призводить до браку внутрішніх ресурсів для подолання стресу, емоційного виснаження, розвитку депресивних станів і психосоматичних порушень. Метою роботи є теоретичне дослідження саморегуляції як ключового чинника збереження та зміцнення психічного здоров'я особистості, зокрема аналіз основних підходів до трактування понять «психічне здоров'я» і «саморегуляція» у сучасній психології, визначення її провідних механізмів і методів, а також розгляд взаємозв'язку між рівнем розвитку саморегуляції на здатністю людини протидіяти стресовим впливам і обґрунтування її значення у профілактиці психічних порушень. Об'єктом дослідження є психічне здоров'я особистості в умовах сучасних соціальних і екзистенційних викликів, а предметом – психологічні механізми саморегуляції та їх роль у підтриманні й відновленні психічного здоров'я.

Саморегуляція – це здатність контролювати свій внутрішній стан, думки та поведінку відповідно до обставин та власних цілей. Вона включає контроль емоцій, мотивації, уваги та реакцій. Здатність регулювати свій внутрішній стан допомагає зберігати спокій у стресових ситуаціях та ефективніше досягати поставлених цілей. У сьогоднішніх умовах із швидким ритмом життя, великою кількістю інформації та постійними змінами люди часто відчувають емоційне виснаження та тривожність, тому саморегуляція є потужним інструментом для підтримки психічного здоров'я. Зокрема, здатність розпізнавати й контролювати свої емоції допомагає уникнути надмірного стресу та агресії, а також підтримувати баланс між роботою та відпочинком.

Згідно з Всесвітньою організацією охорони здоров'я, «психічне здоров'я – це стан добробуту, при якому кожна людина може реалізувати свій власний потенціал та впоратися із життєвими стресами, продуктивно і плідно працювати, а також робити внесок у життя своєї спільноти». Йдеться не стільки про відсутність проблем чи повного щастя, скільки про розуміння свого потенціалу, самодостатність та участь у житті суспільства. Психологічно здорова людина почувається в безпеці, має ресурси для подолання труднощів та здатність адекватно функціонувати в повсякденному житті. Прагне до зростання, допомагає іншим, адаптується та завжди чутлива до змін. Спокій і рівновага є ключовими орієнтирами психічного здоров'я, оскільки вони починаються з гармонії з самим собою [1; с. 13-14].

Фактори, що впливають на психічне здоров'я особистості, мають багаторівневу структуру та зазвичай класифікуються як біологічні, психологічні

та соціальні. Біологічні фактори включають генетичну схильність, особливості функціонування нервової системи та загальний стан соматичного здоров'я, які забезпечують фізіологічний фундамент для психічної діяльності. Група психологічних факторів включає індивідуальні характеристики, зокрема тип її мислення, рівень самооцінки, ціннісні орієнтири та адаптивність, де рівень розвитку навичок саморегуляції відіграє важливу роль як внутрішній інструмент для подолання стресу. Соціальні фактори визначаються якістю міжособистісних стосунків та рівнем соціальної підтримки, які мають вирішальний вплив на психічне здоров'я відносно матеріальних умов життя.

Саморегуляція особистості є багаторівневою системо, що включає когнітивні, емоційні та поведінкові сфери. Когнітивна саморегуляція стосується здатності свідомо контролювати думки, аналізувати ситуації, раціоналізувати страхи та переосмислювати негативні переконання, що дозволяє людині зберігати об'єктивність перед обличчям стресу. Емоційна саморегуляція спрямована на управління емоціями та почуттями, забезпечуючи зниження інтенсивності негативних емоцій, шляхом моніторингу та стабілізації в рамках психоемоційного фону. Поведінкова саморегуляція є зовнішнім вираженням внутрішнього контролю та включає здатність свідомо вибирати дії та копінг-стратегії, коригувати поведінку відповідно до ситуації та уникати імпульсивних дій.

У сучасних умовах підвищеного стресу роль саморегуляції значно зросла, оскільки вона слугує важливим інструментом адаптації та психологічної стійкості. Дослідження підкреслюють, що стрес є багаторівневим явищем, яке виникає внаслідок взаємодії людини з навколишнім середовищем, а його подолання потребує застосування різних стратегій саморегуляції [3; с. 47-50].

Крім того, результати досліджень психоемоційних станів українців у кризових умовах показують, що здатність до саморегуляції сприяє зниженню інтенсивності негативних переживань і ефективнішій адаптації до стресових факторів. Оскільки стрес супроводжується змінами емоційного стану, саме психологічні механізми регуляції значною мірою визначають рівень стійкості особистості [9; с. 139-147].

Водночас у наукових працях зазначається, що порушення саморегуляції може призводити до підвищення тривожності, емоційного виснаження та депресивних проявів. Натомість розвиток навичок самоконтролю й емоційної регуляції сприяє стабілізації психічного стану та покращенню загального самопочуття. Українські дослідники також наголошують, що психологічна підтримка

та розвиток внутрішніх ресурсів, зокрема саморегуляції, є важливими умовами профілактики стрес-асоційованих розладів [6; с. 513-520].

Ступень саморегуляції безпосередньо пов'язаний із психологічним благополуччям особистості. Люди, які розвинули навички саморегуляції, характеризуються високим рівнем емоційної стабільності, адаптивністю та вищим рівнем задоволеності життям.

Дослідження показують, що психологічне благополуччя включає такі компоненти, як емоційна рівновага, відчуття контролю над життям і здатність ефективно долати труднощі. У цьому контексті саморегуляція є ключовим механізмом, що забезпечує баланс і гармонію всередині особистості [7; с. 47-53].

Розвиток саморегуляції це важливий чинник психологічного благополуччя людини та її здатність ефективного справлятися зі стресовими ситуаціями. Важливу роль у розвитку саморегуляції відіграють спеціальні техніки, зокрема дихальні вправи, рефлексія та майндфулнес. Практики усвідомленості (майндфулнес) спрямовані на концентрацію уваги на теперішньому моменті та сприяють зниженню стресу і тривожності. Дослідження також показали, що майндфул-підхід підвищує стресостійкість та емоційну регуляцію [8; с. 67-72].

Важливим аспектом саморегуляції є рефлексія – усвідомлення власних думок, переживань та дій, що забезпечує самопізнання та контроль поведінки [2; с. 62-67]. Дихальні техніки, у свою чергу, допомагають стабілізувати емоційний стан шляхом регулювання фізіологічних процесів організму. Важливим аспектом є формування звичок самоконтролю. Саморегуляція стосується здатності планувати діяльність, ставити цілі, контролювати їх виконання та займатися відповідною поведінкою. Регулярне використання цих видів діяльності створює стабільну поведінку, яка сприяє підвищенню рівня самодисципліни та відповідальності. У наукових дослідженнях підкреслюється, що саморегуляція пов’язана з такими рисами, як стійкість, самоконтроль та здатність самостійно керувати завданнями. Крім того, вона виступає важливим чинником зниження тривожності та підвищення ефективності діяльності.

Психологічна освіта також відіграє не менш важливу роль у розвитку саморегуляції. Знання про те, як працюють емоції, стрес і поведінка, дозволяє людині більш свідомо керувати власним станом та застосовувати ефективні стратегії саморегуляції. Сучасні дослідження підкреслюють, що розвиток саморегуляції є необхідний для професійного становлення особистості, оскільки забезпечує здатність до самостійного прийняття рішень і адаптації до змін. Психологічна

освіта сприяє розвитку емоційного інтелекту, зокрема навичок розпізнавання та регулювання емоцій [5; с. 80-84].

Однією з найважливіших проблем сучасності є хронічний стрес, який спричинений нестабільністю соціальних умов, військовими подіями, фінансовими труднощами та високими вимогами до особистості. Дослідження показали, що стрес безпосередньо сприяє зниженню саморегуляції, оскільки різко перевантажує когнітивні та емоційні ресурси людини. За таких обставин зростає ризик емоційного виснаження та втрати самоконтролю.

Значними перешкодами для розвитку саморегуляції також є соціально-психологічні фактори. До них належить соціальна нестабільність, невизначеність щодо майбутнього, соціальні конфлікти, а також відсутність стабільної підтримки з боку соціального середовища. У кризових ситуаціях (особливо під час війни) ці умови посилюють тривожність та знижують здатність людини емоційно справлятися. Ще однією важливою проблемою є недостатність самоадаптаційних можливостей у значної частини населення. Відсутність систематичного розвитку цих навичок призводить до труднощів у подоланні стресових ситуацій, зниження продуктивності праці та погіршення психічного здоров'я [4; с. 22-29].

Підсумовуючи теоретичні положення, можна зробити висновок, що психічне здоров'я слід розглядати як динамічний стан внутрішньої рівноваги, здатність адаптуватися та ефективно функціонувати в умовах стресу, тоді як саморегуляція є багаторівневим психологічним механізмом, що охоплює когнітивну, емоційну та поведінкову сфери й забезпечує контроль над внутрішніми станами та реакціями особистості. Досягнута мета дослідження підтверджує, що рівень розвитку саморегуляції безпосередньо визначає здатність людини протидіяти стресовим впливам, зберігати психологічне благополуччя та запобігати психічним порушенням. Основний внесок полягає в тому, що саморегуляція є ключовим чинником збереження психічного здоров'я, особливо в умовах сучасних соціальних і воєнних викликів. Вирішення окресленої проблеми вбачається у необхідності цілеспрямованого розвитку навичок саморегуляції, впровадженні психологічної освіти як засобу формування усвідомленого ставлення до власного психічного стану, а також у систематичному використанні ефективних практик саморегуляції у повсякденному житті, що сприятиме підвищенню стресостійкості та загального психологічного благополуччя особистості.

Література

1. Базика Є. Л. Ментальне і психічне здоров'я як предиктор психологічного благополуччя людини: порівняльний аналіз. *Психологічне благополуччя та ментальне здоров'я в умовах невизначеності*. 2025. С. 12–15. URL: https://doi.org/10.36059/978-966-397-496-5-1 (дата звернення: 16.04.2026).
2. Губа Н. О. Концептуальні підходи до вивчення рефлексії в історичному поступі науки. *Слобожанський науковий вісник. серія: психологія*. 2025. № 2. С. 62–67. URL: https://doi.org/10.32782/psyspu/2025.2.10 (дата звернення: 17.04.2026).
3. Гуцуляк Н., Чуйко О., Дуб В. Стратегії подолання професійного стресу в управлінській діяльності. *Наука і освіта*. 2024. № 1. С. 47–52. URL: https://doi.org/10.24195/2414-4665-2024-1-8 (дата звернення: 16.04.2026).
4. Коняєва Л. Д., Миронюк І. А. Психологічні особливості емоційної саморегуляції практичних психологів в умовах воєнного часу як складової їх професійного здоров'я. *Науковий вісник ужгородського національного університету. серія: психологія*. 2025. № 4. С. 22–29. URL: https://doi.org/10.32782/psy-visnyk/2025.4.3 (дата звернення: 17.04.2026).
5. Корнієнко І., Барчі Б. Саморегуляція емоційного стану як основа формування майбутнього фахівця. *Слобожанський науковий вісник. серія: психологія*. 2024. № 1. С. 80–84. URL: https://doi.org/10.32782/psyspu/2024.1.14 (дата звернення: 17.04.2026).
6. Лук'янчук Н. Психологічна підтримка особистості під час війни в Україні. *«Вчені записки Університету «КРОК»*. 2025. №. 1(77). С. 513–520. URL: https://doi.org/10.31732/2663-2209-2025-77-513-520 (дата звернення: 16.04.2026).
7. Олефір В. Самоконтроль як медіатор у взаємозв'язку емоційного дисонансу та емоційного виснаження вчителів. *Наука і освіта.* 2023. №. 4. С. 47–53. URL: https://doi.org/10.24195/2414-4665-2023-4-7 (дата звернення: 16.04.2026).
8. Романовська Л. І. Майндфул-підхід як інструмент розвитку стресостійкості у професійній діяльності соціальних педагогів. *Соціальна робота та психологія: освіта і наука*. 2024. № 1. С. 67–72. URL: https://doi.org/10.32782/3041-1351/2024-1-10 (дата звернення: 17.04.2026).
9. Савелюк Н. М. Психосемантичні виміри переживання психоемоційних станів українцями в умовах війни. *Наукові записки. серія: психологія*. 2024. № 1. С. 139–147. URL: https://doi.org/10.32782/cusu-psy-2024-1-19 (дата звернення: 16.04.2026).

Пустовойтова М.В.
Здобувачка ІІІ курсу першого (бакалаврського) рівня вищої освіти, спеціальність А 2 «Дошкільна освіта», факультет дошкільної і спеціальної освіти та історії Комунального закладу «Харківська гуманітарно-педагогічна академія» Харківської обласної ради, м. Харків, Україна
Науковий керівник – викладач кафедри теорії та методик дошкільної освіти Комунального закладу «Харківська гуманітарно-педагогічна академія» Харківської обласної ради **Балла Л.В.**

ВПЛИВ АВТОРСЬКОЇ КАЗКИ НА ГАРМОНІЗАЦІЮ ПСИХОЕМОЦІЙНОГО СТАНУ ДИТИНИ В ПРОЦЕСІ ПЛЕКАННЯ ПАТРІОТИЧНИХ ПОЧУТТІВ

Анотація. Тези розкривають актуальність ролі авторської казки у коригуванні психоемоційного стану дитини старшого дошкільного віку під час випробувань в умовах війни. Наголошується на доцільності формування таких базових понять в старшому дошкільному віці як національна ідентичність (хто Я є?) та приналежність до свого народу, як базового поняття дитиною. Наголошується на потребі формування у дитини базового відчуття спільності «ми – разом», що формує внутрішню опору у безпеці тим самим виступає своєрідним оберегом для дитячої психіки. В розрізі проведеного дослідження патріотичні почуття розглядаються як *внутрішня опора* дитини, а не формальне розуміння символіки.

Ключові слова: *діти старшого дошкільного віку, авторська казка, психоемоційний стан, патріотичні почуття.*

Актуальність дослідження. Сучасний розвиток українського суспільства зумовлює підвищену увагу до проблеми патріотичного виховання підростаючого покоління. Соціально-політичні та культурні процеси, що відбуваються в Україні, актуалізують необхідність виховання дітей на засадах любові до Батьківщини, поваги до історії, культури, традицій та духовних цінностей українського народу. У контексті концепції «Здорова дитина – здорова нація» патріотичне виховання розглядається не лише як один із напрямів освітньої діяльності, а як важливе стратегічне завдання державної освітньої політики. Воно спрямоване на формування особистості, здатної усвідомлювати свою національну приналежність, відчувати себе частиною свого народу, шанувати культурну спадщину та

виявляти емоційно-ціннісне ставлення до рідного краю. У науково-педагогічних дослідженнях підкреслюється, що патріотичне виховання є одним із провідних напрямів формування духовно зрілої особистості. Воно закладає підвалини громадянської свідомості, моральних цінностей і соціальної відповідальності майбутніх поколінь. У закладах дошкільної освіти цей процес має ґрунтуватися на принципах гуманізму, толерантності, поваги до особистості дитини та виховання відповідальності за майбутнє своєї держави [5]. Важливим у контексті даного дослідження є положення про комплексне розуміння здоров'я дитини. Сучасна педагогічна наука розглядає здоров'я не лише у фізичному, а й у психічному, духовному та соціальному вимірах. Саме гармонійне поєднання цих складових забезпечує повноцінний розвиток особистості. У межах всеукраїнської програми ментального здоров'я «Ти як?» ініціаторкою якої є Олена Зеленська, наголошується на важливості формування психологічного благополуччя дітей, створення безпечного освітнього середовища та підтримки їхнього емоційного розвитку [3]. Саме тому особливого значення набуває пошук ефективних педагогічних засобів, які одночасно сприяють і патріотичному вихованню, і підтримці психоемоційного здоров'я дітей.

Мета тез – теоретично дослідити доцільність авторської казки, як значного ресурсу на регуляцію та гармонізацію внутрішнього психоемоційного стану старших дошкільників, та на його основі виникнення внутрішнього емоційного спокою і впевненості, як опори для виховання патріотичних почуттів.

Виклад основного матеріалу. Як зазначено в Базовому компоненті дошкільної освіти, використання авторської казки дозволяє нам інтегрувати завдання природним шляхом для дитини – саме через гру і уяву [1]. В документі наголошується на відповідності його вимогам у питанні актуальності про турботу ментального здоров'я у поєднанні з патріотичним напрямом. Саме читання та слухання казок є неоціненним ресурсом для розвитку уяви дошкільників. На важливості такого ресурсного потенціалу казки у виховному процесі наголошував у своїх дослідженнях митець В. Сухомлинський [2]. Такого ж важелю у значимості художніх творів на виховний процес наголошує і Олена Зеленська та на потребі формування у дитини базового відчуття спільності «ми – разом» [3]. Що є досить важливим питанням у часи невизначеності і боротьбі нашого народу проти зовнішнього агресора. Така патріотична позиція бузсумнівно формує внутрішню опору і той стрижень, який дає початок зародку

психічної безпеки людини, тим самим формуючи базовий щабель для ментального здоров'я маленької особистості і виступає оберегом дитячої душі.

Особливе значення у формуванні моральних і патріотичних якостей дітей старшого дошкільного віку має використання художньої літератури. Одним із ефективних педагогічних засобів є авторська казка, яка поєднує виховний, розвивальний та психологічно підтримувальний потенціал. Завдяки художнім образам, сюжетним подіям, системі персонажів та емоційному співпереживанню героям дитина не лише отримує певні знання, а й глибше усвідомлює моральні цінності, такі як добро, справедливість, мужність, любов, турбота про ближніх і повага до рідного краю. Через символічні образи та метафоричні сюжети казка допомагає дитині емоційно пережити важливі життєві ситуації, сформувати позитивні моделі поведінки та розвинути здатність до співпереживання [2]. Базова освітня програма «Від 2 до 7» підкреслює необхідність формування у дітей ціннісного ставлення до себе, інших людей, держави, культурних і національних надбань [4].

Для перевірки ефективності використання авторської казки («Сирена Надії» Пустовойтова Марія) [6], як засобу формування патріотичних почуттів було проведено експериментальне дослідження. На констатувальному етапі діагностики рівня сформованості патріотичних почуттів було встановлено, що рівень сформованості патріотичних почуттів у дітей експериментальної та контрольної груп був приблизно однаковим і характеризувався переважанням середнього та низького рівнів. Загальний показник сформованості патріотичних почуттів становив 12% дітей з високим рівнем у обох групах. На основі теоретичного аналізу та результатів констатувального етапу діагностики було розроблено систему занять з використанням авторських казок патріотичного спрямування. Методика передбачала систему занять, що включали слухання та обговорення казок, ігрову діяльність, художню творчість, музичні та рухові ігри, конструювання. Кожне заняття складалося з декількох етапів: організаційного, основного (робота з казкою), заключного. Особлива увага приділялася створенню емоційно-комфортної атмосфери, сприятливої для формування патріотичних почуттів [4].

На контрольному етапі дослідження було проведено повторну діагностику рівня сформованості патріотичних почуттів. Аналіз отриманих даних свідчить про значну ефективність розробленої методики використання авторської казки у патріотичному вихованні дітей старшого дошкільного віку. У експериментальній групі спостерігається суттєве покращення показників за всіма компонентами

патріотичних почуттів: когнітивний компонент – зростання кількості дітей з високим рівнем з 10% до 40% (збільшення у 4 рази); емоційний компонент – зростання з 14% до 48%; поведінковий компонент – зростання з 12% до 46%. Загальний показник сформованості патріотичних почуттів у експериментальній групі зріс з 12% до 45%, що свідчить про високу ефективність впровадженої методики. У контрольній групі, де проводився стандартний освітній процес без системного використання авторської казки, зміни менш виражені: загальний показник зріс лише з 12% до 17%. Це підтверджує гіпотезу про особливу ефективність авторської казки як засобу патріотичного виховання. Проведена статистична обробка отриманих результатів із використанням t-критерію Стьюдента засвідчила достовірність відмінностей між показниками експериментальної та контрольної груп на рівні статистичної значущості $p < 0,01$.

Висновки. Таким чином, наша мета дослідження спрямована на спробі поєднання двох протилежних, на перший погляд, впливів: виховного і терапевтичного. У зазначеній актуалізації питання виховання патріотизму у дітей дошкільного віку ми одночасно намагались зміцнити і їх психічне здоров'я через створений безпечний простір засобом авторської казки. На наш погляд, таке поєднання низки психолого-педагогічних засобів безсумнівно будуть виступати потужним ресурсом для формування ціннісних орієнтирів і емоційної рівноваги вихованців.

Література

1. Базовий компонент дошкільної освіти : затв. постановою КМУ від 17.01.2019 № 65. Київ, 2019. 26 с.
2. Балла Л. В. Виховання духовно-моральних цінностей дітей старшого дошкільного віку засобами художніх творів як проблема освіти сталого розвитку. Наукові інновації та передові технології. 2026. № 3(55). С. 794–805. URL: https://doi.org/10.52058/2786-5274-2026-3(55)-794-805 (дата звернення: 01.04.2026).
3. Зеленська О. Проєкт «Ти як?» : психологічна підтримка дітей : [електронний ресурс]. Київ, 2023. URL: https://howareu.com (дата звернення: 03.04.2026).
4. Методика використання авторської казки в патріотичному вихованні : метод. посіб. / уклад. О. М. Литвишко. Київ, 2020. 91 с.
5. Пехарєва С. В. Патріотичне виховання в системі дошкільної освіти. Харків, 2019. С. 45–56.
6. Пустовойтова М. В. Сирена Надії : [електронний ресурс]. URL: https://www.canva.com/design/DAGTFruzAMI/qOVHjCvDIbpEoAgYQ1HO9A/edit (дата звернення: 10.03.2026).

Пушенко О.
Здобувач І курсу другого (магістерського) рівня вищої освіти, спеціальність «Психологія», факультет педагогіки, психології, соціальної роботи та мистецтв Ніжинського державного університету імені Миколи Гоголя, м. Ніжин, Україна
Науковий керівник – канд. псих. наук, доцент кафедри загальної та практичної психології Ніжинського державного університету імені Миколи Гоголя
Тимошенко О.А.

ПСИХОЛОГІЧНІ ДЕТЕРМІНАНТИ ПРОЯВІВ СПІВЗАЛЕЖНОЇ ПОВЕДІНКИ У ЖІНОК

В сучасному суспільстві, зокрема в Україні, проблема співзалежності набуває все більшої гостроти у зв’язку зі збільшенням масштабів різних видів адиктивної поведінки. У широкому сенсі термін «співзалежність» розглядається як набір засвоєних форм поведінки, почуттів і вірувань, які ускладнюють життя. Це патологічна залежність від людей та явищ зовнішнього оточення, яка супроводжується такою мірою неуваги до себе, що майже не залишає можливості для самоідентифікації. Згідно з іншою позицією, співзалежність – це емоційний, психологічний, поведінковий стан, який розвивається в результаті довготривалого впливу стресу, використання правил, які забороняють відкрито висловлювати свої почуття і обговорювати особисті й міжособистісні проблеми.

Співзалежна – це людина, яка дозволила поведінці іншої людини діяти на себе та одержима прагненням контролювати поведінку цього іншого.

Основні чинники співзалежної поведінки:

• співзалежні зазвичай походять з дисфункціональних сімей, де були порушені базові потреби членів родини у безпеці, любові та повазі; у таких сім'ях часто присутні залежності, насилля, контроль або зневага [1];

• дитячі травми та сімейні сценарії (виховання емоційно холодними або агресивними батьками, сімейні установки) [2];

• низька самооцінка (відчувають цінність, тільки коли корисні іншим, чіпляються до себе за все, включаючи те, як вони відчувають, думають,

виглядають, діють та ведуть себе);

• страх самотності, який заставляє триматися за відносини, навіть якщо вони руйнують;

• відсутність особистих кордонів (не вміють розрізняти свої почуття, потреби та відповідальність від почуттів, потреб та відповідальності відповідно іншої людини);

• постійний стрес та потреба у контролі (контроль як спосіб справлятися з особистою тривогою).

У психологічній літературі вказується, що до співзалежних стосунків більш схильні жінки, ніж чоловіки, оскільки перші за своєю природою схильні до впливу почуттів, можуть віддаватися їм повністю. Роль жінки часто інтерпретується через служіння чоловіку і сім'ї, безмежну відданість і прихильність. При цьому продуктивні способи поведінки, засновані на силі особистості, ігноруються. Часто у співзалежних жінок прослідковуються викривлені уявлення про міжособистісні стосунки з партнером, з дітьми, емоційні та поведінкові розлади. Такі жінки часто помиляються в інтерпретації своєї поведінки, вважають її позитивною, позиціонують себе як жінку, яка здатна любити людину з усіма її недоліками і слабкостями, як матір, яка жертвує своїм життям заради своїх дітей та батьків. Тривала співзалежність супроводжується накопиченням негативних емоцій, які відкидаються як неприйнятні. Роздратування, гнів, відраза, розчарування, пригніченість і страх придушуються. Зростаюча напруга в результаті проявляється роздратованістю, спалахами агресії, суїцидальними думками, депресією та ін. [3]. У дослідженнях Т. Вакулич зазначається, що співзалежність жінок у сім'ї, сімейні стосунки у родині залежної особи визначаються комплексом рис, які характеризують тип взаємодії, статусні та рольові позиції, рівень задоволення емоційно-психологічних потреб членів сім'ї та реалізації її функцій.

Особливості співзалежної поведінки в українському суспільстві зумовлені низкою факторів: тривала соціально-економічна нестабільність, наслідки війни, масові психотравматичні переживання; високий рівень захворюваності, поширення різних видів залежності; недостатня розвиненість системи психологічної профілактики та підтримки жінок, а також етнокультурними особливостями, у межах яких традиційно підтримуються жертовність, терпимість і схильність ставити потреби інших вище за власні [4].

Жінки, схильні до емоційної залежності, як правило, чекають визнання від оточення. Для них тільки оцінка інших наповнює, підживлює їх низьку самооцінку. Власну цінність вони відчувають тільки поряд з чоловіком, який може

забезпечити почуття безпеки і захищеності. Якщо здорові жінки активно будують своє життя, то співзалежні виявляють пасивну позицію. На чоловіка і навіть на дітей вони дивляться як на джерело свого існування і щастя. Відповідальність за невдоволення своїм життям вони завжди покладають на інших людей, суспільство, державу. У результаті виникає злоба, спустошеність, розчарування життям. Таку позицію жінки можна охарактеризувати як несамодостатність. Здібність викликати емоційну прив'язаність нібито компенсує дефіцит «Я»[6]. Для співзалежних жінок характерна неможливість сприймати і поважати свою унікальність та унікальність свого партнера, дитини, іншої людини. За умов довготривалості співзалежних стосунків жінка починає відчувати труднощі при плануванні майбутнього, прийнятті поточних рішень, що негативно позначається на психологічному та фізичному благополуччі, професійній самореалізації тощо. О. Самара зазначає, що сором і провину жінки часто плутають, навіть тому, що їх можна відчувати одночасно. Обидва почуття руйнівно діють на психіку, тому співзалежні починають захищатися від ушкодження за допомогою заперечення, уникнення, перфекціонізму, або замінюють іншими почуттями, які переносяться легше: зневагою, огидою, люттю та злістю. Дослідниця вважає, що у процесі лікування співзалежних жінок важливо навчитися помічати свій сором, зустрічаючись з ним віч-на-віч і не використовуючи механізми захисту, набираючись сміливості поглянути на реальність відкрито [5].

Жінки, здібні до здорового кохання, вміють цінувати свій розум, свої якості, внутрішню духовну наповненість, свою особистість. Вони завжди самі себе цінять і не чекають оцінки від оточення. Такі жінки знають, чого вони хочуть від життя і що вони можуть зробити для себе. Вони завжди добре планують своє майбутнє і, незалежно від взаємовідносин, можуть докладати активних зусиль для реалізації свого плану життя. У здорових міжособистісних відносинах кожний партнер має свій особистий простір.

Висновок. Для відновлення повноцінного життя та формування здорових стосунків з іншими людьми співзалежним жінкам необхідно усвідомити власну психологічну залежність від партнера, дитини, будь-якої людини, навчитися гармонійно вибудувати відносини із собою, розуміти власні емоції, переживання, усвідомлювати і висловлювати свої потреби й бажання, відчувати комфортну дистанцію з іншими та вміти відстоювати свої границі.

Література

1. Вакулич Т.М. Співзалежність жінок у сїмї як психологічна проблема. Науковий вісник Львівського державного університету внутрішніх справ. Серія Психологія. № 2 (2). 2012. С. 3–11.
2. Галушко, Л. Я., & Амурова, Я. В. (2023). Глибинно-психологічні чинники співзалежних стосунків суб'єкта. Наукові записки. Серія: Психологія, (1), 14–21.
3. Григор'єва О.В. Психологічні межі особистості та метод оцінки їх сформованості. Наука і освіта. 2013. № 1–2. С. 8–13.
4. Макаренко С. І. Соціальні передумови виникнення залежної поведінки в молодіжному середовищі. Соціальна робота та соціальна освіта. 2019. № 4(1). С. 91–97.
5. Самара О.Е. Особливості переживання емоцій сорому і провини у співзалежних жінок. Сучасні підходи та технології соціальнопсихологічної та корекційної роботи з різними віковими групами населення: збірник матеріалів міжнародної науково-практичної конференції, 20-22 червня 2014 року / гол. редкол.: Л.М. Дунаєва ; ОНУ ім. І.І. Мечникова, Ін-т інноваційної та післядипломної освіти [та ін.]. Одеса : Одеський нац. ун-т, 2014. с. 302−306.
6. Сорокіна О.А. Психологія залежності: навчальний посібник. Кам'янець-Подільський : ПП Буйницький О.А., 2014. 180 с.

Рень Л.В.

кандидат педагогічних наук, доцент, завідувач кафедри соціальної роботи та освітніх і педагогічних наук, Національний університет «Чернігівський колегіум» імені Т.Г. Шевченка, кандидат педагогічних наук, доцент, магістр психології, м. Чернігів, Україна

КОНЦЕПТ СОЦІАЛЬНОГО КАПІТАЛУ У ГРУПАХ ПІДТРИМКИ

У сучасному світі, що характеризується високою динамікою соціальних змін, економічною нестабільністю, наслідками пандемій, військовими конфліктами та масовими переміщеннями населення, дедалі більшого значення набувають неформальні об'єднання людей, створені для спільного подолання життєвих труднощів. Групи підтримки, які виникають як на основі спільних проблем (хронічні захворювання, втрата близьких, залежності, травматичний досвід, вимушене переселення), так і на ґрунті спільних цінностей (волонтерство, взаємодопомога в громадах), стають важливим елементом соціальної структури сучасних суспільств.

В Україні, яка переживає глибокі трансформації та протистоїть зовнішній агресії, роль груп підтримки набуває критичного значення, адже вони часто

компенсують неефективність або перевантаженість формальних інституцій. Як зазначає Ю. Середа, українське суспільство характеризується тривалою традицією недовіри до соціальних інститутів, особливо тих, що спрямовані на забезпечення порядку, тоді як довіра насамперед проявляється в мережі найближчих соціальних зв'язків [6].

Ефективність функціонування груп підтримки важко пояснити виключно психологічними, економічними чи соціальними чинниками. Ключову роль тут відіграє феномен, який у сучасній науці отримав назву «соціальний капітал». Розуміння цього концепту, його структури та механізмів дії в межах груп підтримки дозволяє пояснити природу взаємодопомоги, з'ясувати ефективні стратегії підвищення стійкості (resilience) спільнот в умовах кризи.

Мета тез – теоретичний аналіз сутності та механізмів функціонування соціального капіталу в групах підтримки.

Як зазначає Л. Ніколаєв [4], група підтримки – це спільнота осіб, які зустрічаються для обміну досвідом, емоційною підтримкою та інформацією щодо певних проблем або захворювань. Однак незалежно від конкретного контексту, такі групи мають значний вплив на покращення якості життя учасників, забезпечуючи їх емоційною, соціальною та інформаційною опорою. Вони можуть існувати у формальному форматі, організованому фахівцями, або виникати стихійно – як результат потреб самих людей. Основна ідея груп підтримки полягає у створенні безпечного середовища, де кожен може відкрито висловлювати свої переживання без страху бути засудженим.

Групи підтримки, незалежно від того, чи йдеться про ініціативи для осіб із хронічними захворюваннями, групи взаємодопомоги для внутрішньо переміщених осіб чи спільноти людей, які пережили травмівний досвід, є прикладом того, що науковці називають соціальним капіталом. Це поняття вийшло за межі суто академічного дискурсу, ставши ключем до розуміння перетворення неформальних зв'язків та довіри на ресурс для подолання криз та забезпечення добробуту й відновлення людей.

Поняття соціального капіталу було введене французьким соціологом П. Бурдьє у 1980 р. Він використовував його для позначення соціальних зв'язків, здатних приносити суспільству користь та прибуток.

Теоретико-методологічне підґрунтя концепту соціального капіталу було закладене в роботах П. Бурдьє, Дж. Коулмана та Р. Патнама, кожен із яких, залежно від предмета дослідження, акцентував на різних аспектах цього явища.

Як зазначає Д. Алексєєнко, попри спільне поле аналізу, ці автори наділяють соціальний капітал різним змістом, так П. Бурдьє розглядає його передусім як інструмент індивідуальної вигоди в боротьбі за статус, Дж. Коулман – як продуктивний ресурс для зниження трансакційних витрат, а Р. Патнам – як основу колективної дії та ефективної демократії [1]. Саме синтез цих підходів є підґрунтям для аналізу груп підтримки, адже він дозволяє врахувати як індивідуальні вигоди учасників, так і загальносуспільні наслідки завдяки їхній діяльності.

На думку Ф. Фукуями, соціальний капітал не може бути створений індивідами, які діють окремо один від одного на їхній власний розсуд: «Цей вид капіталу заснований на поширенні більше соціальних цінностей, ніж індивідуальних. Так що досягти його формування значно складніше, ніж інших форм людського капіталу, але також це і від того, що він базується на етичній звичці, яку також складно змінити або знищити» [7]. Соціальний капітал має синергетичний ефект, завдяки якому суспільство значно швидше й ефективніше, мінімізуючи власні витрати, здатне продовжувати поступальний рух саморозвитку.

У класичному визначенні П. Бурдьє, соціальний капітал – це сукупність реальних і потенційних ресурсів, що пов’язані із включенням людини в стійкі мережеві відносини взаємних зобов’язань або визнання [8]. У контексті груп підтримки це означає, що людина, яка стикається зі складною життєвою ситуацією, завдяки членству в такій групі отримує доступ до ресурсів (інформації, емоційної підтримки, матеріальної допомоги), яких вона була б позбавлена, діючи самостійно. При цьому П. Бурдьє наголошував, що соціальний капітал ніколи не є повністю відокремленим від економічного та культурного капіталів; він може конвертуватися в них і навпаки. У групі підтримки ця конверсія відбувається постійно, адже довірчі відносини перетворюються на матеріальну допомогу (наприклад, на лікування), а спільні знання – на підвищення соціального статусу окремих учасників, які стають неформальними лідерами.

Найбільш релевантним для аналізу груп підтримки видається підхід Р. Патнама. Досліджуючи демократію в Італії, він довів, що соціальний капітал – це традиції соціальної взаємодії, які передбачають норми взаємності й довіри між людьми та широке розповсюдження добровільних асоціацій [5]. Саме добровільні асоціації є «школою» громадянської активності. Групи підтримки в цьому сенсі виступають ідеальним прикладом таких асоціацій, де формується горизонтальна мережа солідарності, яка не замикається на особистій вигоді, а створює загальне благо – психологічний комфорт та соціальний порядок.

В. Деркач, розвиваючи цю ідею, визначає соціальний капітал як якість, що характеризує соціальні мережі з точки зору відтворюваності суспільних взаємин, які забезпечують солідарну кооперативну взаємодію індивідів та груп з певною ефективністю виробництва благ [2]. Саме здатність до самовідтворення робить групи підтримки стійкими у часі. Коли одна людина отримує допомогу, а потім, одужавши або подолавши кризу, сама стає волонтером або фасилітатором групи, відбувається відтворення соціального капіталу.

Застосування загальної теорії до особливостей груп підтримки дає змогу виокремити *ключові елементи соціального капіталу*:

- довіра як базовий актив. У групах підтримки довіра набуває форми вразливої довіри. Учасники діляться найбільш інтимними переживаннями (хвороба, насильство, втрата), сподіваючись на емпатію, а не на засудження. Як зазначає Ю. Середа, в Україні спостерігається високий рівень довіри до найближчого кола (родичів, друзів) та низький рівень інституційної довіри [6]. Група підтримки заповнює цей розрив: вона є своєрідним найближчим колом, де правила гри зрозумілі, а ризик зради мінімальний через спільність травми;

- соціальні мережі та норми взаємності. Група підтримки створює щільну зв'язуючу мережу (bonding social capital), яка будується на принципі «тут і тепер». На відміну від формальних організацій, у таких групах діє принцип негайної взаємності. Дж. Коулман називав це «зобов'язаннями та очікуваннями» [3]. Це проявляється у такому: якщо сьогодні я підтримав учасника, я маю моральне право розраховувати на підтримку завтра. Це створює «кредити довіри», які є валютою групи;

- спільні цінності та норми. Для групи підтримки критично важливими є норми конфіденційності, прийняття та відсутності осуду. Як показує досвід роботи груп Анонімних Алкоголіків або онкохворих, порушення цих норм веде до краху групи. Отже, соціальний капітал тут підтримується наслідками для порушника – аж до соціальної ізоляції.

Соціальний капітал у групах підтримки виконує низку унікальних *функцій,* які конвертують абстрактні зв'язки в реальні ресурси:

стійкість (resilience). У ситуації кризи (війна, втрата роботи, хвороба) людина, яка має доступ до групи підтримки, демонструє вищу адаптивність. Це підтверджує положення Р. Патнама про те, що соціальний капітал є ключем до ефективної відповіді на виклики [5]. Дослідження українських громад після 2014 р. та 2022 р. свідчать, що волонтерські групи підтримки (евакуація, гуманітарна

допомога) виникали стихійно саме завдяки наявному соціальному капіталу або швидко створювали його на основі спільної травми.

інформаційний канал. У групах підтримки відбувається швидкий обмін специфічною інформацією, яку важко знайти в офіційних джерелах: який лікар кращий, як отримати соціальні виплати, як долати побутові труднощі з інвалідністю. Дж. Коулмен наголошував на здатності соціальних структур до передачі інформаційних потоків [3]. У групі підтримки цей потік стає цільовим та достовірним;

конверсія капіталів. П. Бурдьє показав, як соціальний капітал конвертується в економічний [8]. У групах підтримки це видно найкраще, оскільки довірчі відносини призводять до збору грошей на лікування, безоплатної передачі речей, матеріальної підтримки. Соціальний капітал стає механізмом неформального перерозподілу ресурсів там, де держава або ринок виявляються неефективними.

Разом з тим, концепт соціального капіталу має і зворотній бік, що має бути взятий до уваги. Р. Патнам та його послідовники розрізняють зв'язуючий соціальний капітал (внутрішньогруповий) та об'єднуючий (міжгруповий) [5]. Як зазначає Ю. Середа, українському суспільству притаманний дефіцит саме об'єднуючого капіталу [6]. Групи підтримки часто генерують потужний зв'язуючий капітал («ми – хворі на цукровий діабет», «ми – ветерани»), що створює відчуття захищеності всередині. Однак надмірна згуртованість може призвести до негативного соціального капіталу – ізоляції групи, ворожості до «чужих», або формування ренто-орієнтованої поведінки (вимога особливих пільг, конкуренція за ресурси з іншими групами). Ф. Фукуяма застерігає, що суспільства, де домінує кумівство та замкнені мережі, вважаються несучасними [7].

Таким чином, концепт соціального капіталу дає розуміння природи груп підтримки. Ці групи виникають не просто як сукупність індивідів зі спільною проблемою, вони виступають як цілеспрямована соціальна мережа, що продукує довіру, норми взаємності та кооперацію. У синтезі наукових підходів групи підтримки постають унікальним соціальним інститутом, який компенсує недоліки формальних інституцій. Для українського суспільства, що переживає трансформації та війну, розвиток груп підтримки є психологічною допомогою, а також стратегічним ресурсом відновлення соціальної структури.

Література

1. Алексєєнко Д.Д. Теорія соціального капіталу як методологічне підґрунтя дослідження результативності інституціональних реформ. *Економічний вісник*. 2017. № 3. С. 21–27. URL: https://ev.nmu.org.ua/docs/2017/3/EV20173_022-028.pdf

2. Деркач В. Л. Соціальний капітал (концептуальний нарис). *Політологічний вісник.* 2016. Вип. 65. С. 99–106. URL: https://ir.kneu.edu.ua/server/api/core/bitstreams/f34f23d0-8f69-4737-96ce-ab2ee01dd9d4/content
3. Коулман Дж. Капітал соціальний і людський. *Суспільні науки і сучасність.* 2001. № 3. С. 121–139.
4. Ніколаєв Л.О. Феноменологія груп підтримки в умовах сучасних соціальних викликів України. *Вісник Національного університету оборони України*. №83(1), С. 123–136. URL: https://visnyk.nuou.org.ua/article/view/312730/311784
5. Патнам Р. Творення демократії. Традиції громадської активності в сучасній Італії. Київ: Основи, 2001. 302 с.
6. Середа Ю.В. Роль соціального капіталу в модернізації українського суспільства. *Український соціум.* 2014. № 2 (49). С. 55–68. URL: https://ukr-socium.org.ua/wp-content/uploads/2014/04/54-70__no-2__vol-49__2014__UKR.pdf
7. Fukuyama F. Trust: The social virtues and the creation of prosperity. New York: A Free Press Paperbacks Book, 1996.
8. Martti Siisiäinen. Two Concepts of Social Capital: Bourdieu vs. Putnam. Trinity College, Dublin, Ireland July 5-8, 2000. URL: https://www.researchgate.net/publication/200031251_Two_Concepts_of_Social_Capital_Bourdieu_vs_Putnam/link/54882dee0cf268d28f078ee7/download?_tp=eyJjb250ZXh0Ijp7ImZpcnN0UGFnZSI6InB1YmxpY2F0aW9uIiwicGFnZSI6InB1YmxpY2F0aW9uIn19

Романєєва А.В.
Здобувачка ІІІ курсу першого (бакалаврського) рівня вищої освіти, спеціальність А 2 «Дошкільна освіта», факультет дошкільної і спеціальної освіти та історії Комунального закладу «Харківська гуманітарно-педагогічна академія» Харківської обласної ради, м. Харків, Україна
Науковий керівник – викладач кафедри теорії та методик дошкільної освіти Комунального закладу «Харківська гуманітарно-педагогічна академія» Харківської обласної ради **Балла Л.В.**

ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНІ АСПЕКТИ РОЗВИТКУ УВАГИ ДОШКІЛЬНИКІВ У ПРОЦЕСІ ВПРОВАДЖЕННЯ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНИХ ІГОР

Сучасна система дошкільної освіти України перебуває в стані активного реформування відповідно до Базового компонента дошкільної освіти [1], концепції «Нова українська школа» та вимог здоров'язбереження. Одним із ключових завдань є створення освітнього середовища, яке одночасно сприяло б збереженню фізичного, психічного та соціального здоров'я дитини й забезпечувало розвиток її пізнавальних процесів. Серед цих процесів особливе місце посідає увага, адже вона є «наскрізним» механізмом будь-якої свідомої діяльності: без достатнього рівня сформованості уваги неможливе ефективне сприймання та розуміння [6, 7].

Водночас старший дошкільний вік (5–6 років) характеризується суперечливими тенденціями у розвитку уваги. З одного боку, спостерігається інтенсивне формування її довільних форм завдяки дозріванню лобових відділів кори головного мозку та розвитку мовленнєвої саморегуляції. З іншого – увага залишається нестійкою (середній час утримання об'єкта – 10-15 хвилин), обмеженою за обсягом (2–3 об'єкти), із труднощами розподілу між кількома діями [3, 6]. Традиційні заняття за столами часто призводять до швидкого стомлення, зниження концентрації та появи рухового неспокою, що негативно позначається як на здоров'ї дитини, так і на результатах навчання [4].

Саме тут виникає потреба в пошуку таких педагогічних засобів, які б, з одного боку, відповідали природній потребі старшого дошкільника в русі та грі, а з іншого – цілеспрямовано розвивали параметри уваги. Здоров'язбережувальні ігри є таким інтегративним засобом. Вони традиційно розглядаються як спосіб профілактики захворювань, зняття м'язової та емоційної напруги, формування гігієнічних навичок [5, 8]. Однак їхній потенціал для розвитку уваги, особливо довільної, досі не отримав належного психолого-педагогічного обґрунтування. Більшість досліджень (Гончаренко А., Крутій К.) акцентують увагу на оздоровчому ефекті, залишаючи поза увагою когнітивні механізми впливу. Це й зумовлює актуальність обраної теми дослідження [4, 5].

Ще одним важливим аспектом застосування здоров'язбережувальних ігор є формування духовного і морального розвитку старших дошкільників. Саме духовно-моральний розвиток і цінності дитини починають проявлятись після відчуття впевненості в собі, володіння своїм тілом, приємними відчуттями після фізичних вправ, а такі відчуття виникають внаслідок виконання правильних дій. Адже саме через тілесні відчуття після фізичних навантажень мозок дитини починає працювати на «повну силу», підвищується рівень адреналіну, що в свою

чергу, підвищує загальний емоційний позитивний тонус дитини, з'являються емоції радості, впевненості в собі тощо. Діти починають більш впевнено діяти, з'являється бажання творити, розвиватися, діяти. І в той же час проявляються емоції звернені до себе, відчуття задоволення собою, своїми діями, уміннями, можливостями діяти і грати, з'являється повага до себе. Через виконання рухливих дій в іграх розвивається у дітей і впевненість у самостійності і відповідальності за свої дії і вчинки. Саме через такі дії і відчуття у дитини і починають зароджуватись духовно-моральні цінності. Спочатку проявляється цінність себе як людини, а потім і розуміння цінностей інших людей, розуміння і бачення інших життєвих цінностей [2].

Мета тез. Визначити та систематизувати психолого-педагогічні аспекти розвитку уваги дітей старшого дошкільного віку в процесі впровадження здоров'язбережувальних ігор; обґрунтувати доцільність їх використання як засобу формування довільної уваги; надати практичні рекомендації для педагогів закладів дошкільної освіти.

Психологічна характеристика уваги старших дошкільників. Увага – це спрямованість і зосередженість психічної діяльності на певному об'єкті. У структурі уваги виокремлюють такі властивості: концентрація (рівень зосередженості), стійкість (тривалість утримання), обсяг (кількість одночасно сприйнятих об'єктів), розподіл (здатність виконувати дві або більше дії одночасно) та переключення (навмисний перенос уваги з одного об'єкта на інший) [3; 6]. У старшому дошкільному віці домінує мимовільна увага, що виникає під впливом яскравих, нових, несподіваних подразників. Довільна увага (зумовлена свідомо поставленою метою та вольовим зусиллям) лише починає формуватися. Її розвиток тісно пов'язаний із дозріванням саморегуляції та засвоєнням зовнішніх засобів-опор (жестів, слів, правил гри) [6]. Важливою віковою особливістю є також те, що після 5 років різко зростає роль мовлення в організації уваги: дитина починає промовляти інструкцію вголос, а потім про себе, що допомагає їй утримувати мету [3].

Сутність здоров'язбережувальних ігор полягає у спеціально організованій ігровій діяльності, яка містить компоненти, спрямовані на профілактику порушень фізичного та психічного здоров'я, формування ціннісного ставлення до нього [5; 8].

Як вважається, у контексті розвитку уваги найбільш релевантними є:

1. Рухливі ігри з правилами («Замри – відімри», «Слухай сигнал», «Класики з номерами»). Вони вимагають швидкого переключення уваги, її розподілу між рухом та аналізом сигналу, а також стійкості під час очікування команди [4].

2. Дихальні та звуконаслідувальні вправи в ігровій формі («Надуй кульку», «Гуде вітер», «Повітряний футбол»). Вони тренують концентрацію на внутрішніх відчуттях, вчать довільно сповільнювати дихання, що опосередковано розвиває гальмівні процеси та довільну регуляцію [5].

3. Зорово-координаційні ігри («Лабіринт очима», «Стеж за пальчиком», «Ракетка для очей»). Розвивають стійкість фіксації та переключення погляду, що є основою уваги в зоровій модальності [8].

4. Релаксаційні ігри-фантазування («Чарівний килим», «Подорож на хмаринці»). Навчають довільному розслабленню м'язів, що знижує загальний рівень напруги й створює сприятливий фон для тривалої довільної уваги після гри [4; 5].

Наступним аспектом є психолого-педагогічний, який полягає в тому, що здоров'язбережувальна гра поєднує три важливі чинники: *емоційну залученість* (яка підтримує мимовільну увагу), *рухову активність* (яка запобігає гіпоксії мозку та активує ретикулярну формацію, відповідальну за рівень неспання) та *наявність правил* (яка вимагає довільної регуляції) [3; 7]. Завдяки цьому створюється «зона найближчого розвитку» для довільної уваги: дитина починає утримувати мету через гру, а не через пряму інструкцію дорослого. Поступове ускладнення правил (додавання другої дії, зміна темпу, введення заборонного сигналу) дозволяє систематично тренувати всі властивості уваги [6].

Практичні результати проведеного дослідження. У ході спостережень за дітьми старшого дошкільного віку (2 групи по 20 осіб) у закладі дошкільної освіти було встановлено, що систематичне включення здоров'язбережувальних ігор (3–4 рази на день, тривалістю 3–7 хвилин, зокрема під час занять на етапі втоми) призводить до: збільшення середнього часу зосередженої роботи з 8 до 12 хвилин; зменшення кількості помилок при виконанні коректурних проб на 18–22%; покращення швидкості переключення уваги за тестом «Червоно-чорні таблиці» на 15%; зниження рівня рухового неспокою та ситуативної тривожності (за даними проективних методик) [4; 8].

Педагоги відзначали, що діти, які брали участь в експерименті, легше включалися в навчальну діяльність після фізкультхвилинок саме ігрового здоров'язбережувального характеру, ніж після стандартних комплексів загальнорозвивальних вправ [5].

Психолого-педагогічні умови ефективності нашого дослідження полягали в тому, що ми дійшли висновку, що здоров'язбережувальні ігри дійсно розвивали увагу, а не виконували лише розважальну або гігієнічну функцію. Для досягнення такого результату слід дотримуватися таких умов: *поступовість:* спочатку ігри з переважанням мимовільної уваги (реакція на сигнал), потім із чіткою вербальною інструкцією («Роби, коли я скажу «червоний»«) [3]; *ускладнення правил***:** від однієї дії до двох-трьох послідовних або розподілених [6]; *емоційне підкріплення:* похвала, ігровий персонаж, змагальний момент (але без фіксації на програші) [7]; *інтеграція з навчальним змістом:* дихальні вправи можна поєднувати з рахунком, рухливі – із закріпленням кольорів чи форм [4]; *віковий підхід:* для старших дошкільників обов'язковим є проголошення мети вголос («Зараз ми пограємо в гру, де треба дуже уважно слухати, коли плескати, а коли тупати») [1; 8].

Таким чином, наша мета дослідження спрямована на обґрунтування того, що здоров'язбережувальні ігри не є просто допоміжним засобом для зняття втоми, а виступають повноцінним психолого-педагогічним інструментом розвитку довільної уваги дітей старшого дошкільного віку. Вони дозволяють вирішити ключове протиріччя дошкільного віку – між необхідністю формувати довільні пізнавальні процеси та провідною роллю гри як природної діяльності дитини. Розвивальний ефект досягається завдяки поєднанню емоційної насиченості, рухової активності та правил, які вимагають вольового зусилля. Перспективою наших подальших досліджень є розробка діагностичного комплексу для оцінювання динаміки різних властивостей уваги саме під впливом здоров'язбережувальних ігор, а також створення методичного посібника для вихователів з інтегрованих ігрових занять.

Література

1. Базовий компонент дошкільної освіти : затв. постановою КМУ від 17.01.2019 № 65. Київ, 2019. 26 с.

2. Балла Л. В. Особливості духовно-морального виховання дітей старшого дошкільного віку в інклюзивних групах ЗДО. *Актуальні питання у сучасній науці*. 2023. № 12(18). С. 776–784. URL: https://doi.org/10.52058/2786-6300-2023-12(18)-776-784 (дата звернення: 06.03.2026).

3. Власова О. І. Психологія уваги дошкільника: теорія та практика. Київ : Слово, 2018. С. 74–89.

4. Гончаренко А. М. Здоров'язбережувальні технології в закладах дошкільної освіти : навч.-метод. посіб. Харків : Ранок, 2020. С. 33–47.

5. Крутій К. Л. Освітній процес у закладі дошкільної освіти: здоров’язбережувальний аспект. Запоріжжя : ЛІПС, 2021. С. 101–120.
6. Павелків Р. В. Дитяча психологія : підручник. Київ : Академвидав, 2019. С. 215–230.
7. Піроженко Т. О. Психічний розвиток сучасного дошкільника: від народження до 6 років. Київ : Слово, 2020. С. 156–170.
8. Рогальова-Тичина Н. В. Ігрові методики розвитку пізнавальних процесів у дітей 5–6 років. Одеса : Фенікс, 2022. С. 88–102.

Романова О. Б.
здобувачка І курсу другого (магістерського) рівня вищої освіти, спеціальність «Психологія», факультет педагогіки, психології, соціальної роботи та мистецтв Ніжинського державного університету імені Миколи Гоголя,
м. Ніжин, Україна
Науковий керівник – канд. психол. наук, доцент кафедри загальної та практичної психології Ніжинського державного університету імені Миколи Гоголя **Тимошенко О.А**

ПРИЙНЯТТЯ ЕМОЦІЙ ЯК ЧИННИК СУБ'ЄКТИВНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ

В умовах сучасних соціокультурних викликів, зокрема в контексті тривалого воєнного стану в Україні, питання психологічного благополуччя особистості набуває особливої гостроти. Зростаюча кількість досліджень свідчить про те, що здатність людини усвідомлено приймати власні емоційні стани, без їх пригнічення чи надмірної реактивності, є одним із ключових чинників психологічного здоров'я. Попри це, питання статевих відмінностей у механізмах прийняття емоцій та їхньому зв'язку із суб'єктивним благополуччям залишається відкритим для подальших досліджень, що й визначає спрямованість представленої роботи.

Центральним конструктом роботи є **прийняття емоцій** – усвідомлена, неоцінювальна позиція щодо власних емоційних переживань, що передбачає їх визнання без прагнення уникнути або змінити. Це поняття розмежовується з суміжними категоріями: *емоційною регуляцією* (ширший конструкт, що охоплює різноманітні стратегії управління емоціями), *емоційним придушенням* (уникання

переживань як дисфункціональна стратегія) та *емоційною гнучкістю* (здатність адаптивно реагувати на емоційні стимули залежно від контексту). S. C. Hayes, V. M. Follette та M. M. Linehan (2004) принципово розмежовують прийняття як активну психологічну позицію та пасивну капітуляцію: прийняття не означає схвалення чи примирення з ситуацією, воно означає готовність мати певний досвід, не вступаючи з ним у боротьбу.

Суб'єктивне благополуччя розглядається як інтегральна оцінка людиною власного життя, що включає когнітивний компонент (задоволеність життям) та афективний компонент (баланс «позитивних» і «негативних» емоцій). **Якість життя** у психологічному вимірі є ширшим конструктом і охоплює задоволеність у різних сферах функціонування: фізичній, психологічній, соціальній та середовищній. Обидва конструкти утворюють концептуальний простір дослідження, будучи взаємопов'язаними, проте самостійними феноменами.

Фундаментальним для розуміння механізму впливу прийняття на благополуччя є дослідження B. Q. Ford et al. (2018), яке переміщує фокус із *змісту* емоційного досвіду на *ставлення* до нього. Автори встановили, що прийняття ментальних переживань (неоцінювальна, нереактивна позиція щодо власних думок і емоцій) є предиктором психологічного здоров'я. Вирішальним виявляється не те, *що* людина відчуває, а те, *як* вона ставиться до свого досвіду. Центральним механізмом цього впливу є знижена емоційна реактивність: особи з вищим рівнем прийняття відповідають на повсякденні стресори менш інтенсивними «негативними» емоціями порівняно з тими, хто схильний засуджувати або придушувати свій внутрішній досвід. Цей ефект не є ситуативним, накопичуючись у часі, знижена реактивність трансформується у стійкі відмінності у рівні благополуччя: вищу задоволеність життям, менш виражені симптоми депресії та тривоги. Таким чином, прийняття діє не як безпосередній регулятор окремих емоційних епізодів, а поступово сприяє формуванню психологічної стійкості та більш збалансованого емоційного фону особистості.

У цьому контексті доцільно звернутися до ширших теоретичних підходів, у межах яких по-різному осмислюється феномен прийняття емоцій.

Модель психологічної гнучкості S. C. Hayes et al. у межах терапії прийняття та відповідальності (ACT – Acceptance and Commitment Therapy) розглядає прийняття як антипод уникання переживань. S. C. Hayes та співавтори обґрунтовують, що спроби контролювати або усунути небажані емоції парадоксально підсилюють їхню інтенсивність і знижують якість функціонування. Прийняття,

навпаки, звільняє психологічні ресурси для ціннісно-орієнтованої поведінки, що безпосередньо підвищує рівень суб'єктивного благополуччя.

D. S. Wilson та S. C. Hayes розглядають прийняття емоцій у широкому еволюційному контексті, кваліфікуючи його як важливу навичку адаптації людини в сучасному світі. Автори вказують на парадокс: з одного боку мова та інтелект уможливили розвиток цивілізації, але водночас зумовили здатність уникати психологічного болю, віддаляючи людину від контакту з реальністю. Намагання втекти від неприємних переживань (експеріенціальне уникнення) є еволюційною пасткою: воно дає короткострокове полегшення, але в перспективі асоціюється з гіршими показниками здоров'я та психологічної адаптації. Саме тому прийняття постає не як вроджений інстинкт, а як навичка, що потребує цілеспрямованого опанування.

J. J. Gross у процесуальній модель емоційної регуляції виокремлює стратегії регуляції на різних етапах емоційного процесу. У цій системі координат прийняття емоцій кваліфікується як адаптивна стратегія сфокусована на реакції (response-focused), що протиставляється когнітивному пригніченню: на відміну від супресії, прийняття не потребує значних когнітивних ресурсів і не підвищує фізіологічне збудження.

Розуміння статевих відмінностей у прийнятті емоцій потребує звернення до гендерно-рольових теорій. A. H. Eagly та W. Wood у теорії соціальних ролей обґрунтовують, що психологічні відмінності між чоловіками та жінками є не стільки наслідком біологічної природи, скільки результатом різних соціальних позицій і рольових очікувань, що засвоюються в процесі соціалізації та стають внутрішніми регуляторами поведінки. Від чоловіків традиційно очікується емоційна стриманість, інструментальність і самодостатність; від жінок – емоційна відкритість і готовність до вираження переживань. Ці нормативні приписи формують відмінні патерни прийняття або уникання емоцій: маскулінна соціалізація може структурно підвищувати схильність чоловіків до експеріенціального уникання, тоді як для жінок специфічним ризиком є надмірна емоційна залученість і румінація.

Таким чином, синтез розглянутих теоретичних підходів дозволяє концептуалізувати прийняття емоцій як багаторівневий конструкт із доведеними захисними функціями щодо суб'єктивного благополуччя та якості життя. Емпіричне вивчення його зв'язку з благополуччям у чоловіків і жінок становить основне завдання запланованого дослідження і матиме прикладне значення для розробки диференційованих програм психологічної підтримки.

Література

1. Blackledge J. T., Hayes S. C. Emotion regulation in acceptance and commitment therapy. Journal of clinical psychology. 2001. Vol. 57, no. 2. P. 243–255.
2. Eagly A., Wood W. Social role theory. Social role theory / ed. by P. A. Van Lange, A. W. Kruglanski, E. T. Higgins. 2012. Vol. 2. P. 458–476.
3. Ford B. Q., Lam P., John O. P., Mauss I. B. The psychological health benefits of accepting negative emotions and thoughts: Laboratory, diary, and longitudinal evidence. Journal of personality and social psychology. 2018. Vol. 115, no. 6. P. 1075–1092.
4. Gross J. J. Emotion regulation: Conceptual and empirical foundations. Handbook of emotion regulation / ed. by J. J. Gross. 2nd ed. New York : The Guilford Press, 2014. P. 3–20.
5. Hayes S. C., Follette V. M., Linehan. M. M. Mindfulness and acceptance: Expanding the cognitive-behavioral tradition. New York : The Guilford Press, 2004. 319 p.
6. Luoma J. B., Hayes S. C., Walser R. D. Learning ACT: An Acceptance and Commitment Therapy Skills Training Manual. 2nd ed. Oakland, CA : Context Press / New Harbinger Publications, 2017. 376 p.
7. Wilson D. S., Hayes S. C. Evolution and Contextual Behavioral Science: An Integrated Framework for Understanding, Predicting, and Influencing Human Behavior. Oakland, CA : New Harbinger, 2018. 232 p.

Романовська О.О.
кандидат педагогічних наук, доцент кафедри психології і соціології
Харківського національного економічного
університета імені Семена Кузнеця,
м. Харків, Україна

ПСИХОЛОГІЧНА ПІДТРИМКА ОСІБ, ЩО ПЕРЕЖИВАЮТЬ САМОТНІСТЬ: СТРАТЕГІЇ ЗБЕРЕЖЕННЯ ТА ВІДНОВЛЕННЯ ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я У КРИЗОВИХ УМОВАХ

Сучасні кризові умови, зокрема воєнні події, вимушена міграція та соціальна нестабільність, істотно впливають на психічне здоров'я особистості. Одним із найпоширеніших психологічних переживань є самотність, яка розглядається як суб'єктивне відчуття дефіциту значущих соціальних зв'язків і емоційної близькості [2; с. 15; 8].

Сучасні дослідження засвідчують зростання рівня самотності в умовах війни та глобальних криз, що негативно позначається на психоемоційному стані особистості [9; 10; 11]. В українському науковому дискурсі самотність розглядається як чинник зниження психологічного благополуччя та адаптаційних можливостей людини в умовах травматичних подій [6; 7].

Метою даної роботи є аналіз особливостей переживання самотності та визначення ефективних стратегій психологічної підтримки особистості у кризових умовах.

Самотність є складним багатовимірним феноменом, що включає емоційний, когнітивний і поведінковий компоненти [3; с. 64]. Вона може проявлятися у формі емоційної, соціальної та екзистенційної самотності [4; с. 102].

У сучасних умовах самотність часто виникає внаслідок втрати соціальних зв'язків, травматичного досвіду, вимушеної ізоляції та невизначеності майбутнього [5; с. 39; 7]. Українські дослідники підкреслюють, що в умовах війни самотність пов'язана із соціальною дезадаптацією та втратою відчуття безпеки [6].

Хронічна самотність може призводити до розвитку тривожних і депресивних станів, зниження самооцінки та відчуття безпорадності [1; с. 89; 11].

Тривале переживання самотності має комплексний негативний вплив на психічне здоров'я особистості.

На емоційному рівні спостерігаються тривожність, депресивні переживання, емоційне виснаження [9; 10]. На когнітивному рівні – негативні автоматичні думки та викривлення соціального сприйняття [2; с. 41; 8]. На поведінковому рівні – соціальне уникання, ізоляція, зниження активності [7; с. 133].

Сучасні емпіричні дослідження підтверджують, що самотність у кризових умовах значно підвищує ризик розвитку психічних розладів [10; 11].

Подолання самотності можливе через активізацію внутрішніх і зовнішніх ресурсів особистості.

До внутрішніх ресурсів належать емоційна саморегуляція, рефлексія, психологічна гнучкість [3; с. 71].

До зовнішніх ресурсів – соціальна підтримка, професійна допомога, участь у спільнотах [5; с. 39; 6].

Важливим чинником є формування відчуття приналежності до соціальної групи, що сприяє зниженню рівня самотності [7; с. 140; 8].

Ефективна психологічна підтримка осіб, що переживають самотність, має бути комплексною.

Психоосвітні стратегії передбачають інформування про природу самотності та нормалізацію переживань [1; с. 95]. Когнітивно-поведінкові підходи спрямовані на корекцію негативних переконань і розвиток соціальних навичок [2; с. 58]. Емоційна підтримка включає емпатійне слухання та створення безпечного психологічного простору [6]. Ресурсно-орієнтований підхід передбачає розвиток життєстійкості та внутрішніх опор особистості [5; 7]. Групові форми роботи (групи підтримки, тренінги) сприяють подоланню ізоляції [4; с. 110].

Сучасні підходи до психологічної допомоги в умовах війни передбачають поєднання кризового консультування та розвитку резильєнтності [6; 7].

У кризових умовах психологічна допомога має бути оперативною, доступною та гнучкою, орієнтованою на стабілізацію психоемоційного стану [6].

Особливого значення набуває дистанційна психологічна допомога, яка забезпечує доступність підтримки в умовах обмежених ресурсів [10].

Важливим є врахування індивідуального травматичного досвіду та застосування міждисциплінарного підходу [7].

Самотність у кризових умовах є складним багатовимірним феноменом, що суттєво впливає на психічне здоров'я особистості. Вона проявляється на емоційному, когнітивному та поведінковому рівнях і може призводити до розвитку тривожних і депресивних станів.

Встановлено, що ефективна психологічна підтримка має базуватися на комплексному підході, який поєднує психоосвітні, когнітивно-поведінкові, емоційно-підтримуючі та ресурсно-орієнтовані стратегії. Важливу роль відіграє відновлення соціальних зв'язків та формування відчуття приналежності.

Перспективи подальших досліджень полягають у розробці практичних програм психологічної підтримки з урахуванням специфіки кризових умов та різних соціальних груп.

Література

1. Бех І. Д. Особистість у просторі духовного розвитку. Київ : Академвидав, 2012. 256 с.
2. Бочелюк В. Й., Бочелюк В. В. Психологія людини. Київ : Центр учбової літератури, 2018. 296 с.
3. Максименко С. Д. Загальна психологія. Київ : Центр учбової літератури, 2019. 272 с.
4. Москалець В. П. Психологія особистості. Київ : Либідь, 2013. 416 с.
5. Орбан-Лембрик Л. Е. Соціальна психологія. Київ : Академвидав, 2017. 448 с.

6. Психологічна допомога населенню в умовах війни : практичний посібник / за ред. Н. В. Чепелєвої. Київ, 2022. 240 с.
7. Психічне здоров'я особистості в умовах війни : колективна монографія / за ред. О. В. Тополь. Київ, 2023. 312 с.
8. Cacioppo J. T., Cacioppo S. Loneliness in the modern age. Perspectives on Psychological Science. 2018. Vol. 13(2).
9. Ernst M. et al. Loneliness during COVID-19: A review. Frontiers in Psychology. 2022.
10. Killgore W. D. S. et al. Loneliness during the COVID-19 pandemic. Psychiatry Research. 2020.
11. Loades M. E. et al. Social isolation and mental health. Journal of Affective Disorders. 2023.

Руденко Д. П.
Здобувачка першого (бакалаврського) рівня вищої освіти факультету педагогіки, психології, соціальної роботи та мистецтв спеціальність «Психологія» Ніжинського державного університету імені Миколи Гоголя, м. Ніжин, Україна
Науковий керівник – ст. викл. кафедри загальної та практичної психології Ніжинського державного університету імені Миколи Гоголя **Здоровець Т. Г.**

СОЦІАЛЬНА ТРИВОЖНІСТЬ ТА ЇЇ ЗНАЧЕННЯ У РОЗВИТКУ КОМУНІКАТИВНИХ БАР'ЄРІВ ЮНАКІВ

Роль соціальної тривожності у розвитку комунікативних бар'єрів у юнаків доцільно розглядати через аналіз базових понять, механізмів їх формування та взаємозв'язку між емоційною сферою особистості і процесом спілкування.

Тривожність у психології визначається як складний емоційний стан, що характеризується внутрішнім напруженням, очікуванням небезпеки та підвищеною чутливістю до загроз. Вона виникає як реакція на внутрішні конфлікти, нестачу ресурсів або складні життєві обставини і виконує регулятивну функцію, допомагаючи людині орієнтуватися в середовищі [5, с. 157-158]. За Ч. Спілбергером, тривога є ситуативним емоційним станом, тоді як тривожність – це стійка особистісна схильність переживати тривогу в різних ситуаціях [6].

Таким чином, тривожність може бути як тимчасовою реакцією, так і стабільною рисою особистості.

Відповідно до З. Фройда, який розглядав тривожність як сигнал небезпеки, що виникає внаслідок внутрішніх психічних конфліктів між інстинктивними імпульсами та соціальними обмеженнями – у відповідь на тривогу психіка активує захисні механізми, які спотворюють сприйняття реальності, що може впливати на поведінку і взаємодію з іншими. Ідеї З. Фройда були розвинуті іншими дослідниками: зокрема, В. Райх підкреслював тілесний компонент тривожності, вказуючи, що вона проявляється у вигляді м'язової напруги та скутості, які ускладнюють природну експресію і взаємодію з оточенням [1]. А. Адлер пов'язував тривожність із почуттям неповноцінності та зазначав, що вона безпосередньо ускладнює спілкування і сприяє уникненню соціальних контактів, що обмежує розвиток особистості.

Соціальна тривожність є специфічним різновидом тривожності, який виникає у ситуаціях міжособистісної взаємодії і пов'язаний зі страхом негативної оцінки з боку інших. Вона проявляється у постійному очікуванні критики, відторгнення або осуду, що змушує людину уникати соціальних ситуацій або переживати значний дискомфорт під час спілкування. За К. Хорні, джерела такої тривожності можуть формуватися ще в дитинстві через дефіцит почуття безпеки, що зумовлює розвиток базальної тривоги та невпевненості у міжособистісних відносинах [1]. К. Ізард також підкреслював, що тривожність є комплексом емоцій, де страх поєднується з іншими негативними переживаннями, посилюючи емоційне напруження [4].

У юнацькому віці соціальна тривожність набуває особливого значення, оскільки саме в цей період активно формуються самооцінка, ідентичність та соціальні ролі. Соціально-економічні труднощі, навчальне навантаження, тиск ровесників і страх невдачі підсилюють тривожні переживання, що може призводити до емоційного виснаження та труднощів адаптації.

Комунікація, у свою чергу, є процесом обміну інформацією, думками та емоціями між людьми з метою досягнення взаєморозуміння та встановлення соціальних зв'язків. Вона включає не лише передачу інформації, але й інтерпретацію смислів, емоційний обмін та формування міжособистісних відносин. Ефективність комунікації залежить від комунікативних якостей юнака, таких як відкритість, емпатія, ініціативність, гнучкість і толерантність [2].

Комунікативні бар'єри – це перешкоди, що ускладнюють або спотворюють процес спілкування. Вони можуть бути психологічними, соціокультурними, мовними або емоційними і виникають на різних етапах комунікативного процесу – від формування повідомлення до його сприйняття [6]. Психологічні бар'єри, зокрема, пов'язані з внутрішнім станом юнаків, її установками, страхами та рівнем впевненості.

Серед комунікативних бар'єрів вирізняють фонетичний, семантичний, смисловий, стилістичний і логічний, які ускладнюють процес спілкування та взаєморозуміння між людьми: фонетичний пов'язаний з особливостями мовлення і вимови, семантичний – з різним розумінням значення слів, смисловий – з неоднаковим тлумаченням змісту висловлювань, стилістичний – з невідповідністю мовлення ситуації спілкування, а логічний – з відмінностями у мисленні та судженнях співрозмовників [3].

Соціальна тривожність виступає одним із ключових чинників формування саме психологічних комунікативних бар'єрів у юнаків. Вона впливає на всі етапи комунікації. На етапі формування повідомлення тривожний індивід може сумніватися у доцільності висловлювання своїх думок, боятися помилитися або бути незрозумілим. Це призводить до внутрішнього блокування, зниження мовленнєвої активності або надмірного контролю за власними словами. На етапі передачі інформації спостерігається скута поведінка, порушення невербальної комунікації (уникнення зорового контакту, напруженість), що відповідає ідеям В. Райха про тілесні прояви тривожності [5].

На етапі сприйняття інформації соціально тривожні юнаки схильні до викривленої інтерпретації повідомлень: нейтральні або навіть позитивні сигнали можуть сприйматися як негативні або загрозливі. Це пов'язано з підвищеною чутливістю до оцінки та очікуванням відторгнення. Як наслідок, знижується якість зворотного зв'язку, що порушує ефективність комунікації загалом.

Крім того, соціальна тривожність формує стійкі поведінкові стратегії уникнення. За А. Адлером, такі стратегії є наслідком почуття неповноцінності і проявляються у відмові від соціальної активності або мінімізації контактів. Це призводить до обмеження комунікативного досвіду, що, у свою чергу, гальмує розвиток комунікативних навичок і закріплює бар'єри. Таким чином виникає замкнене коло: тривожність породжує труднощі у спілкуванні, а негативний досвід спілкування підсилює тривожність.

Особистісна тривожність, яка формується на основі повторюваних ситуацій тривоги, є особливо небезпечною, оскільки вона пронизує всі сфери життя і робить комунікативні бар'єри стійкими. І. Ясточкіна зазначає, що така тривожність формує мотив уникнення невдачі, що змушує людину уникати ситуацій, де можливе оцінювання, включаючи спілкування [6]. У юнаків це може проявлятися у страху виступів, труднощах у знайомствах, небажанні висловлювати власну думку або брати участь у групових обговореннях.

Фізіологічні прояви тривожності (прискорене серцебиття, тремтіння, м'язова напруга) підсилюють дискомфорт у спілкуванні, викликають сором і невпевненість, що ускладнює взаємодію та закріплює негативний досвід.

Отже, соціальна тривожність є системоутворюючим чинником розвитку комунікативних бар'єрів у юнаків. Вона впливає на когнітивні, емоційні та поведінкові аспекти спілкування, знижує самооцінку, формує страх оцінки та стратегії уникнення, що ускладнює встановлення і підтримку міжособистісних контактів. Її подолання потребує комплексного підходу, спрямованого на розвиток впевненості, комунікативних навичок і позитивного соціального досвіду.

Література

1. Базальна тривога. Комунальна установа «Одеський інклюзивно - ресурсний центр № 7». URL: https://odesa7.irc.org.ua/news/12-31-38-21-04-2021/ (дата звернення 13.04.2026)

2. Водолазська О.О. Комунікативні якості як чинник професійного самоздійснення особистості майбутніх психологів. *Теорія і практика сучасної психології.* 2020. Т.1, Вип. 1. С. 22-26. URL: http://dspace.pdpu.edu.ua/handle/123456789/10219 (дата звернення 13.04.2026)

3. Волошко Г. Психологічні чинники розвитку тривожності у юнацькому віці. *Прояви резилієнтностіна різних рівнях системи:сім'я, освіта, суспільствопід час війни : матеріали І Міжнар. наук.-практ. конф. м. Полтава, 23 листоп. 2023 р.* Полтава. 2023. С. 70-72.

4. Ізард К. Теорії диференціальних емоцій. Psih.pp.ua. URL: https://psih.pp.ua/00759_3_11_теорії_диференціальних_емоцій_к_ізард_об'єктом_вивчення_в_цій_теорії_є_приватні_емоції_кожна_з.html (дата звернення 13.04.2026)

5. Матохнюк Л.О., Шпортун О.М. Психологічні особливості прояву тривожності у підлітковому віці. *Габітус. Серія: Психологія особистості.* 2020. Вип. 19. С. 157-163. URL: https://habitus.od.ua/journals/2020/19-2020/29.pdf (дата звернення 13.04.2026)

6. Ясточкіна І. Особистісна тривожність як соціально-психологічна проблема. *Вісник Львівського університету. Серія: Психологічні науки. 2020. Вип. 6.* С. 165-170. URL: https://psy-visnyk.lnu.lviv.ua/archive/6_2020/26.pdf (дата звернення 13.04.2026)

Рудика В.Ю.
Здобувач І курсу другого (магістерського) рівня вищої освіти, спеціальність «Психологія» факультет менеджменту і маркетингу
Харківського національного економічного університету імені Семена Кузнеця, м. Харків, Україна
Науковий керівник – канд. психол. н., доцент кафедри психології і соціології Харківського національного економічного університету імені Семена Кузнеця
Ушакова І. М.

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ПРОФЕСІЙНОГО ВИГОРАННЯ У ПЕДАГОГІЧНИХ ПРАЦІВНИКІВ

У сучасній психології існують різноманітні підходи до розуміння явища професійного вигорання. Наприклад, Т. Пономаренко описує його як специфічний стан особистості, який суттєво впливає на фізіологічну та емоційну сфери. Цей стан виникає у результаті тривалого впливу стресових факторів, пов'язаних із напруженою професійною діяльністю [1].

Комарова П. Г., Самкова О. М., Бовдир О. С., Вельдбрехт О. О. подають своє бачення синдрому вигорання як багатогранного явища, що включає кілька ключових аспектів. Він розглядає його як механізм психологічного захисту, який проявляється через часткове або повне пригнічення емоцій у відповідь на психотравмуючі ситуації. Крім того, синдром визначається як усталений стереотип емоційної, переважно професійної, поведінки, що розвивається поступово.

Цей процес супроводжується виснаженням емоційних, когнітивних і фізичних ресурсів, проявляючись через емоційну спустошеність, розумову перевтому та фізичну слабкість. Водночас він є типовою реакцією на тривалий професійний стрес у сфері міжособистісної взаємодії. У результаті значне виснаження фізичних, емоційних чи мотиваційних ресурсів призводить до

зниження працездатності, проблем зі сном, хронічної втоми та підвищеного ризику розвитку соматичних розладів [3, с. 160].

В. Тесленко виділяє три основні групи факторів, які сприяють професійному вигоранню: особистісні, статусно-рольові та корпоративні (професійно-організаційні). Особливу увагу він звертає на те, що люди, відомі як «трудоголіки», мають підвищений ризик виникнення професійного вигорання. Це зумовлено їхньою надмірною залученістю до роботи, витратою значної частини часу на професійну діяльність та постійною орієнтацією на кар'єрне зростання. До групи ризику належать також ті, хто вирізняється високим рівнем конкурентності, амбітністю, емоційною вразливістю та негативною реакцією на перешкоди у досягненні своїх цілей [2].

Проблема професійного вигорання серед педагогів привертає значну увагу як вітчизняних, так і зарубіжних науковців. Результати численних емпіричних досліджень свідчать, що саме представники педагогічної галузі демонструють один із найвищих рівнів проявів цього явища.

Дослідження показують, що в системі загальної середньої освіти найбільш схильними до розвитку професійного вигорання є вчителі зі стажем роботи від 10 до 15 років. У цей період кар'єри зростає ризик накопичення значного емоційного та фізичного виснаження, яке часто супроводжується цілим спектром негативних наслідків.

У дослідженнях І. Ушакової та І. Ваганової [4] наголошується на тому, що синдром професійного вигорання має багатовимірну природу, охоплюючи три ключові складові: емоційне виснаження, деперсоналізацію (або цинізм) та зниження особистої ефективності. Емоційне виснаження, яке проявляється через постійну втому, апатію, відчуття виснаження власних психоемоційних ресурсів і нездатність адекватно реагувати на професійні виклики, розглядається як основний елемент структури вигорання. Саме цей компонент відіграє роль пускового механізму для подальшого розвитку негативних психологічних і поведінкових змін.

Отже, професійна діяльність значно впливає на формування особистісних якостей людини, особливо в галузях, де інтенсивна міжособистісна взаємодія є ключовим аспектом. Найбільш схильними до професійного вигорання є фахівці, чия робота належить до типу «людина – людина». Зокрема, це педагоги, чия діяльність потребує високого рівня емоційної залученості, почуття відповідальності та постійного психологічного напруження.

Література

1. Комарова П. Г. Прояви синдрому професійного вигорання у вчителів (в умовах роботи закладів нового типу). URL: https://surl.li/nredxm (дата звернення: 21.04.2026).
2. Проблема професійного вигорання в соціально-педагогічній роботі. *Освіта регіону.* URL: https://social-science.uu.edu.ua/article/1133 (дата звернення: 20.04.2026).
3. Самкова О. М., Бовдир О. С., Вельдбрехт О. О. Емоційне вигорання як чинник професійної деформації. *Габітус.* 2021. Вип. 32. С. 156-159. URL: https://surl.li/ayvusp
4. Ушакова І., Ваганова І. Професійне вигорання як показник психологічного (не)здоров'я працівників закладів вищої освіти. https://repository.hneu.edu.ua/handle/123456789/36576 (дата звернення: 19.04.2026).

Рудовська О. В.

Здобувачка І курсу другого (магістерського) рівня вищої освіти, спеціальність «Психологія», факультет педагогіки, психології, соціальної роботи та мистецтв Ніжинського державного університету імені Миколи Гоголя, м. Ніжин, Україна

Науковий керівник – канд. психол. наук,
доцент кафедри загальної та практичної психології
Ніжинського державного університету імені Миколи Гоголя **Михайлова О. І.**

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ БОЙОВОГО СТРЕСУ ТА ЙОГО ВПЛИВ НА ПСИХІЧНЕ ЗДОРОВ'Я ВІЙСЬКОВИХ

У вітчизняній психологічній та психіатричній традиції поняття «бойовий стрес» було вперше введене у науковий обіг у 1905 році на Другому з'їзді психіатрів. Відтоді розпочалося систематичне дослідження впливу бойових умов на психічний і соматичний стан військовослужбовців. Ранні наукові праці відображали різні аспекти психопатологічних реакцій на війну, зокрема описувалися феномени «меланхолії без марення», «неврастенічного психозу», «душевних ран», «воєнного неврозу» та «окопних психічних розладів». У 1919 році було здійснено спробу систематизації цих різнорідних проявів шляхом їх об'єднання

в єдину дослідницьку категорію, що сприяло уточненню термінології та диференціації діагностичних одиниць.

Сучасний стан наукової розробленості проблеми бойового стресу характеризується фрагментарністю та зосередженістю переважно на окремих клініко-патологічних наслідках. Обмеженість досліджень зумовлена як складністю емпіричного вивчення феномену в умовах бойових дій, так і відсутністю уніфікованого психодіагностичного інструментарію та єдності теоретичних підходів до його трактування [1].

Метою досліджень у цій сфері є концептуалізація сутності бойового стресу, визначення його специфічних характеристик і оцінка впливу на психічне функціонування військовослужбовців. Методологічною основою виступає контент-аналіз сучасних теоретичних і емпіричних праць, присвячених психічним розладам, зокрема посттравматичному стресовому розладу (ПТСР) та іншим формам психопатології.

Результати психологічних досліджень свідчать, що в умовах реальної загрози життю формуються специфічні емоційно-стресові реакції, які включають тривогу, страх, панічні стани, депресивні прояви, психомоторні порушення та звуження свідомості. Бойова психічна травма розглядається як комплекс симптомів, зумовлених інтенсивним психоемоційним напруженням, однак її загальноприйняте визначення досі відсутнє [2].

У клінічному вимірі бойовий стрес трактується як сукупність психічних змін, що виникають у процесі адаптації до екстремальних умов бойової діяльності. Він може мати як адаптивний характер, сприяючи мобілізації ресурсів організму, так і дезадаптивний, зумовлюючи розвиток патологічних станів і поведінкових відхилень. Бойовий стрес охоплює емоційні, когнітивні, фізіологічні та поведінкові реакції, а також супроводжується тривалою напругою регуляторних систем організму [6].

Факторами формування бойового стресу є інтенсивні та тривалі психогенні впливи, пов’язані з безпосередньою загрозою життю, втратами, пораненнями, руйнуваннями та іншими травматичними подіями. Сукупний вплив цих чинників призводить до виснаження адаптаційних ресурсів, порушення психічних процесів і соціальної дезадаптації.

Патогенетично бойовий стрес пов’язаний із дисбалансом нейрофізіологічних процесів, порушенням нейрогуморальної регуляції та виснаженням резервних можливостей організму. Тривале стресове навантаження спричиняє

ендокринні зрушення, метаболічні порушення та підвищує ризик розвитку соматичних захворювань. У подальшому можливий перехід функціональних розладів у стійкі органічні зміни, зокрема ураження центральної нервової системи [3].

Важливим аспектом є диференціація бойового стресу та ПТСР. Якщо бойовий стрес розглядається як реакція на актуальні стресори, то ПТСР є більш тяжким і тривалим розладом, що виникає після пережитої травматичної події та супроводжується стійкими психопатологічними проявами, такими як нав'язливі спогади (flashbacks), емоційна лабільність, когнітивні порушення та зниження працездатності [7].

Емпіричні дані свідчать, що тривалі наслідки бойового стресу у значної частини військовослужбовців трансформуються у ПТСР або інші психопатологічні стани, які можуть зберігатися протягом тривалого часу. Взаємодія психічних і фізичних травм ускладнює перебіг розладів і потребує комплексного підходу до лікування та реабілітації [5].

Профілактика та подолання наслідків бойового стресу передбачають реалізацію системних медико-психологічних заходів, спрямованих на підтримку адаптивних реакцій, раннє виявлення дезадаптивних проявів і відновлення психічного здоров'я військовослужбовців. Значна роль у цьому процесі належить командуванню, медичному персоналу та психологічним службам [4].

Отже, бойовий стрес є складним багаторівневим феноменом, що має суттєвий вплив на психіку та поведінку військовослужбовців. Його наслідки можуть проявлятися у формі дезадаптації, психічних розладів і особистісних деформацій, що розглядаються як своєрідна «ціна» адаптації до екстремальних умов війни. Подальші дослідження мають бути спрямовані на уточнення теоретичних підходів, розробку діагностичних інструментів і вдосконалення системи профілактики та реабілітації.

Література

1. Костючков С.К. Нейрокогнітивний хакінг як елемент «дестабілізаційної змії» у контексті сучасної гібридної війни. *Вісник Львівського університету. Серія філософсько-політологічні студії.* 2020. Вип. 30. С. 161–169.

2. Кравченко К.О., Тімченко О.В., Широбоков Ю.М. Соціально-психологічні детермінанти виникнення бойового стресу у військовослужбовців-учасників антитерористичної операції: монографія. Х.: Вид-во НУЦЗУ, 2017. 256 с.

3. Лящ О. Деструктивний вплив бойового стресу на емоційну сферу особистості військового. *Психологічні перспективи.* 2021. Вип. 37. С. 128–140.

4. Приходько І. І. Профілактика та контроль бойового стресу у військовослужбовців: систематизація досліджень. *Вісник ХНПУ імені Г.С. Сковороди. Психологія.* 2021. № 1 (64). С. 193–215.
5. Пузирьов Є.В., Ізвєков В.В. Бойовий стрес та його наслідки для військовослужбовців. *Психологія національної безпеки та безпеки життєдіяльності.* Том 34 (73). № 1 2023 С. 203–209.
6. Тютюнник Л. Л. Бойовий стрес та шляхи подолання його психотравмуючих наслідків. *Вісник Національного університету оборони України. Зб-к наук. праць.* 2020. Вип. 2 (55). С. 106–115.
7. Шиделко А. В. Наслідки впливу бойового стресу на психологічний стан особистості військовослужбовця. *Перспективи та інновації науки.* 2022. № 1 (6). С. 476–486.

Савка В. С.
Здобувачка І курсу другого (магістерського) рівня вищої освіти, спеціальність «Психологія», факультет педагогіки, психології, соціальної роботи та мистецтв Ніжинського державного університету імені Миколи Гоголя, м. Ніжин, Україна
Науковий керівник – канд. психол. наук, доцент кафедри загальної та практичної психології Ніжинського державного університету імені Миколи Гоголя **Литовченко Н. Ф.**

СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНІ НАСЛІДКИ ВТРАТИ РОБОТИ ЯК ЧИННИК ПОРУШЕННЯ ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я ОСОБИСТОСТІ В УМОВАХ СОЦІАЛЬНОЇ НЕСТАБІЛЬНОСТІ

Проблема соціально-психологічних наслідків втрати роботи набуває особливої актуальності в умовах сучасної соціально-економічної нестабільності, оскільки безробіття виступає не лише економічним, а й глибоким психологічним стресором. Втрата роботи супроводжується порушенням звичних соціальних ролей, зниженням соціального статусу та відчуттям невизначеності майбутнього. Це спричиняє комплексні зміни у когнітивній, емоційній та поведінковій сферах особистості. У наукових дослідженнях підкреслюється, що такі зміни часто пов'язані із погіршенням психічного здоров'я та загального психологічного

благополуччя особи [4, с. 59]. Таким чином, безробіття доцільно розглядати як багатовимірну кризову подію, що має системний вплив на особистість.

Втрата роботи руйнує базову структуру повсякденного життя, позбавляючи людину стабільності, організованості часу та соціальних контактів. Праця виконує не лише економічну, а й психологічну функцію, забезпечуючи відчуття значущості та приналежності. Її втрата призводить до формування екзистенційної порожнечі та зниження життєвого сенсу. У цьому контексті зростає ризик розвитку тривожних і депресивних станів. Подібні ефекти описуються також у дослідженнях впливу соціально-економічних чинників на психічне здоров'я [1, с. 10]. Відтак безробіття виступає фактором дестабілізації внутрішнього психічного балансу.

Одним із головних наслідків втрати роботи є трансформація самооцінки особистості та її Я-концепції. Людина часто починає ототожнювати себе з власною професійною роллю, тому її втрата веде до кризи ідентичності. Виникають почуття меншовартості, провини та соціальної неповноцінності. Це посилює внутрішньоособистісні конфлікти та сприяє формуванню негативних когнітивних схем. Поступово такі зміни можуть переходити у стійкі психоемоційні порушення. Фактично, психологічні наслідки безробіття мають глибинний особистісний характер.

Соціальний аспект втрати роботи проявляється у звуженні кола спілкування та зниженні соціальної активності. Людина поступово віддаляється від соціуму, що сприяє розвитку ізоляції та самотності. Соціальна ізоляція, у свою чергу, є потужним предиктором погіршення психічного здоров'я. Вона підсилює тривожність, депресивні переживання та відчуття безпорадності. У дослідженнях соціально-психологічної адаптації наголошується на значенні соціальних зв'язків для збереження психологічної рівноваги [2, с. 59] . Отже, соціальна дезадаптація є одним із центральних наслідків безробіття.

Емоційна сфера особистості зазнає суттєвих змін у ситуації втрати роботи. З'являються хронічна тривога, емоційне напруження та почуття безнадії. Часто спостерігається зниження рівня емоційної регуляції та підвищення дратівливості. У деяких випадках формуються симптоми емоційного вигорання навіть без професійної діяльності. Такі стани можуть трансформуватися у клінічні форми депресії або тривожних розладів. Отже, безробіття має прямий зв'язок із погіршенням емоційного функціонування.

Когнітивні наслідки втрати роботи проявляються у зниженні концентрації уваги, песимістичних очікуваннях та негативному мисленні. Людина починає сприймати майбутнє як загрозливе та неконтрольоване. Це формує когнітивні викривлення, такі як катастрофізація та генералізація невдач. У довгостроковій перспективі такі зміни можуть сприяти розвитку стійких психічних розладів. Порушення когнітивної сфери також знижує ефективність пошуку нової роботи. Таким чином, когнітивний компонент посилює кризовий стан особистості.

Втрата роботи часто супроводжується економічними труднощами, що виступають додатковим стресогенним фактором. Фінансова нестабільність підсилює відчуття небезпеки та втрати контролю над життям. Це призводить до хронічного стресу, який негативно впливає на психічне та фізичне здоров'я. У наукових джерелах підкреслюється, що економічні чинники прямо корелюють із рівнем тривожності й депресії [1, с. 11]. Відтак, матеріальні труднощі посилюють психологічні наслідки безробіття. Вони виступають каталізатором психічної дезадаптації.

Особливої уваги потребує вплив безробіття на психічне здоров'я в умовах кризових ситуацій, зокрема війни. У таких умовах втрата роботи поєднується з іншими травматичними чинниками, що значно підсилює негативний ефект. Дослідження свідчать про зростання поширеності депресії, тривожних розладів та посттравматичних реакцій серед населення [3, с.14]. Втрата роботи в такому контексті виступає додатковим тригером психічних порушень. Це ускладнює процес адаптації та відновлення особистості. Таким чином, проблема набуває комплексного характеру.

Поведінкові наслідки безробіття можуть включати зниження активності, уникнення соціальних контактів та формування деструктивних копінг-стратегій. У деяких випадках спостерігається зловживання психоактивними речовинами як спосіб зниження психологічної напруги. Також можливе формування пасивної життєвої позиції та втрата мотивації до самореалізації. Подібні зміни значно ускладнюють процес реінтеграції у професійне середовище. Вони формують замкнене коло безробіття та психологічної дезадаптації. Отже, поведінковий компонент відіграє важливу роль у закріпленні негативних наслідків.

Важливим аспектом є вплив втрати роботи на міжособистісні відносини. Зростає рівень конфліктності у сім'ї, що пов'язано з фінансовими труднощами та емоційною напруженістю. Порушується комунікація, знижується рівень підтримки та взаєморозуміння. Це додатково погіршує психоемоційний стан особистості.

У довгостроковій перспективі це може призводити до соціальної дезінтеграції. Саме тому безробіття має не лише індивідуальні, а й системні соціальні наслідки.

У контексті психічного здоров'я особливого значення набувають ресурси подолання та психологічна підтримка. Ефективні копінг-стратегії, соціальна підтримка та доступ до психологічної допомоги можуть значно зменшити негативні наслідки безробіття. Формування резилієнтності виступає ключовим фактором адаптації до кризових умов. Важливу роль відіграє також державна та соціальна політика у сфері зайнятості та підтримки населення. Комплексний підхід дозволяє зменшити ризики розвитку психічних розладів. Отже, проблема потребує системного міждисциплінарного вирішення.

Перспективи подальших досліджень пов'язані з вивченням індивідуально-психологічних детермінант стресостійкості безробітних осіб. Необхідним є також аналіз ефективності психологічних інтервенцій та програм підтримки. Особливу увагу слід приділити вразливим групам населення, зокрема молоді та внутрішньо переміщеним особам. Важливим напрямом є інтеграція психологічної допомоги у систему соціальних послуг, що сприятиме підвищенню рівня психічного здоров'я населення.

Література

1. Асєєва Ю. О., Бойко Н. І. Вплив соціально-економічних чинників на психічне здоров'я внутрішньо переміщених осіб.*Ментальне здоров'я.* 2024. № 3. С. 9–13. Режим доступу: https://journals.oneu.od.ua/index.php/mh/article/view/28 (дата звернення: 23.04.2026).
2. Дьомкін О. Соціально-психологічна підтримка та наслідки переміщення людей похилого віку. *Ввічливість.Humanitas*. 2025. № 6. С. 57–64. Режим доступу: https://journals.vnu.volyn.ua/index.php/humanitas/article/view/3393 (дата звернення: 23.04.2026).
3. Завадська О. Р. Психічні наслідки війни для дорослого населення України: спектр розладів та виклики психологічної допомоги.*Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія: Психологія.* 2025. № 4. С. 13–21. Режим доступу: https://psy-visnyk.uzhnu.uz.ua/index.php/psy/article/view/473 (дата звернення: 23.04.2026).
4. Кушта В. С., Фуштей О. В. Соціальні особливості молоді, яка втратила роботу в умовах воєнного стану. Соціальна робота та психологія: освіта і наука. 2024. № 2. С. 59–65. Режим доступу: https://journals.kpdi.in.ua/index.php/swp/article/view/208 (дата звернення: 23.04.2026).

Савченко Л. П.
Старший лаборант кафедри загальної та практичної психології Ніжинського державного університету імені Миколи Гоголя,
м. Ніжин, Україна
Науковий керівник – канд. психол. наук, доцент кафедри загальної та практичної психології Ніжинського державного університету імені Миколи Гоголя **Тимошенко О. А.**

ПСИХОЛОГІЧНІ РЕСУРСИ ОСОБИСТОСТІ В УМОВАХ ТРИВАЛОГО СТРЕСУ

Дефінітивний аналіз поняття «психологічний ресурс» засвідчує його широку семантичну представленість поряд із такими суміжними категоріями, як «особистісний ресурс», «життєвий досвід», «копінг», «життєтворчий і особистісний потенціал», «внутрішні ресурси», «психологічні резерви», «адаптаційні можливості» і т.д. Безумовно, термінологічний ряд цих складно дифінійованих та операціоналізованих понять можна було б продовжити, але головна тенденція у їх визначенні полягає в тому, що вони розуміються як феномени, що інтегровані у фундаментальні основи особистісного розвитку та охоплюють багатогранну та метарівневу систему психологічних засобів життєвого функціонування людини.

На відміну від інших видів, психологічні ресурси – це, в першу чергу, деякий запас внутрішньо-психологічних можливостей, які відображають цілісну організацію людини як суб'єкта саморозвитку та життєтворчої самореалізації. Вони виступають джерелом внутрішньої сили, дозволяють справлятися зі складними ситуаціями, досягати мети, успішно функціонувати у власному онтологічного просторі. Психологічні ресурси – це такі індивідуальні властивості та здібності, що дозволяють людині за рахунок концептуалізації умов, потреб та власних психічних можливостей підтримувати і розвивати власну активність, забезпечувати психологічне благополуччя [2].

Про застосування психологічних ресурсів ідеться тоді, коли людина свідомо актуалізує свій психологічний потенціал і застосовує конструктивні способи подолання важкої ситуації. Сучасний біофізик Ю. Попов стверджує, що в організмі людини є механізми самовідновлення, здатні «повернути до норми» ушкоджений орган. У межах теорії єдиного поля дослідник О. Бондаренко наголошує,

що поняття «виживати, долати важку ситуацію» – означає здійснювати певні дії, тобто проявляти активність, щоб рух (у цьому випадку – просування від небуття до робочого стану) став реально можливим і неминучим. Тобто, «виживати, долати» – це проявляти активність. Здатність до змінювання й подолання ригідності пов'язана із застосуванням певних зусиль, мобілізацією прихованих ресурсів, умінням знайти нову «точку відліку», що, як правило, виявляється досить складним процесом. Необхідно усвідомлювати певні життєві обставини, пов'язані з невдачами реалізації в них стереотипів, що склалися за інших обставин [1].

Окремим аспектом розробки проблеми психологічних ресурсів є концептуалізація поняття про психологічну ресурсність, яку О.С. Штепа визначає як здатності індивіда актуалізувати її психологічні ресурси для вирішення завдань саморозвитку, саморозкриття у взаєминах, а також надання підтримки іншим. Саме це розкриває сутність автентичність особистості. Таким чином, виникла необхідність розвести схожі поняття за змістом. Вочевидь, зміст поняття психологічної ресурсності є ширшим [3].

Стрес супроводжує нас впродовж усього життя, і втекти від ситуацій, які викликають його, – важко. Від робочих дедлайнів до особистих криз, ці моменти перевантажують нас і залишають відчуття виснаження. Завдання людини навчитися не давати стресу взяти верх. А для цього потрібно знати, яким саме буває стрес, як проявляється та якими способами можна розвинути до нього імунітет.

Стрес – це природна реакція організму на виклики чи небезпеку. Він може бути корисним, коли допомагає мобілізувати сили для вирішення завдань, але стає проблемою, якщо триває надто довго й виснажує. Сьогодні стрес супроводжує майже кожного: робота, сім'я, фінанси, інформаційний потік – усе це постійно впливає на наше самопочуття [7].

Хронічний стрес (тривалий стрес) – неспецифічна реакція організму на довготривалий зовнішній або внутрішній подразник. Симпатико-надниркова-медулярна та гіпоталамо-гіпофізарно-надниркова вісі є головними ланками, що беруть участь у патогенезі хронічного стресу. Адреналін, кортизол, інші гормони та нейропептиди виробляються та регулюють серцево-судинні та метаболічні функції для швидкої узгодженої відповіді для подолання стрес-факторів.

Якщо тривожний стимул зберігається, гіпоталамо-гіпофізарно-наднирникова система починає посилено працювати для підтримки негайної реакції. Відповідь організму полягає у виробленні глюкокортикоїдів, що беруть участь у

регуляції різноманітних процесів, пов'язаних зі стресом, аж до остаточного послаблення реакції через інгібування системи гіпоталамус-гіпофіз-наднирники, коли адаптація досягнута.

У випадках, коли тривожний стимул не може бути подоланим, стрес стає хронічним. У цьому випадку глюкокортикоїд-залежний механізм негативного зворотного зв'язку не працює, розвивається резистентність глюкокортикоїдних рецепторів, а системні рівні молекулярних медіаторів стресу залишаються високими, що ставить під загрозу імунну систему та в довгостроковій перспективі пошкоджує численні органи і тканини [5].

Для збереження свого ментального та соматичного здоров'я важливо з'ясувати наявні у людини ресурси, що дозволяють зберігати адаптаційні можливості організму. Ресурси – це все те, що людина використовує, щоб задовольнити вимоги середовища (фізичні, психологічні, соціальні ресурси тощо). Успішність подолання складних життєвих ситуацій безпосередньо залежить від розуміння власних ресурсів, вміння їх виявляти, від різноманітності, характеру і міри використання наявних і доступних ресурсів людини.

Кожен із нас має індивідуальний спосіб подолання стресової ситуації та складних життєвих обставин – так званий копінг. Він формується під впливом нашого виховання, життєвого досвіду й генетичних факторів. Цей механізм переживання людьми тривалих стресових ситуацій дослідив і описав ізраїльський психолог Мулі Лахад.

Під час свого волонтерства на території Ізраїлю у 1979 році Мулі Лахад очікував побачити масові прояви травмування. Проте, як він із подивом з'ясував, більшість дорослих і дітей, які роками перебували у воєнній реальності, під обстрілами й терористичними атаками, хоч і мали ознаки травмування, але певною мірою жили нормальним життям.

Щоб розібратися, як їм це вдається, Лахад разом із колегами опитали 300 дітей і 400 дорослих. Після систематизації отриманої інформації науковцям вдалося виокремити шість основних способів, за допомогою яких люди долають довготривалий стрес. Це стало основою моделі копінгу й стійкості BASIC Ph.

Кожна людина має свій набір ресурсів для подолання стресу – на такій теорії базується модель BASIC Ph. Визначаючи та використовуючи ці ресурси, люди можуть посилити свою здатність справлятися зі стресовими ситуаціями. [4].

B – Belief: Переконання й цінності, на які ми спираємося в часи стресу чи кризи. Це не лише релігійні вірування, але й політичні переконання або відчуття своєї місії, сенсу життя.

A – Affect: Вираження почуттів й емоцій через сльози, сміх, щирі розмови про свій емоційний досвід. Або ж невербальні методи вираження почуттів, як-от: малювання, читання або письмо.

S – Social: Соціальні зв'язки – пошук підтримки через належність до групи (друзі, родина, колектив) і виконання своєї ролі в спільноті чи організації.

C – Cognitive: Логічне й критичне мислення для вирішення складних ситуацій; здатність збирати правдиву інформацію, оцінювати ситуацію, аналізувати, планувати, складати списки, рефлексувати.

I – Imagination: Уява й творчість як спосіб відволіктися від жорстоких фактів реальності, здатність мріяти про майбутнє або ж повертатися спогадами в щасливі моменти минулого. Сюди також належать почуття гумору, імпровізація, мистецтво.

Ph – Physical: Фізична активність і тілесні відчуття для подолання стресу можуть проявлятися через фізичні навантаження й тілесні практики: будь-який спорт, прогулянки, медитації. А також через насичення системи органів чуттів, наприклад, завдяки вживанню їжі, ліків [6].

Основна ідея полягає в тому, що потенційно кожна людина володіє усіма зі згаданих вище модальностей з раннього дитинства і протягом усього свого життя. У кожного є свої переважні методи подолання кризи в різні періоди життя, і у своєму використанні ці методи розвиваються і відточуються.

У реальності кожна людина спирається на більш ніж одну стратегію одночасно. Як визначити, які ресурси є оптимальними для вас ? Згадайте свій попередній досвід: на що ви спиралися раніше в періоди криз?

Відновлюватись можна за допомогою різних технік. Якщо вам не вистачає ресурсу, згадайте ті моменти, які вам приносили задоволення. Це може бути філіжанка кави рано-вранці, вечір, проведений за переглядом серіалів, читання книжки, перегортання стрічки в Instagram, збирання гербарію тощо. Складіть список таких моментів, у ньому має бути не менше ніж 10 пунктів. Визначте, що приносить задоволення найбільше. Підкресліть те, що не потребує великих коштів, а також те, що можете робити без допомоги інших. Тобто ви визначили речі, які можете самостійно робити тут і зараз та які допоможуть вам віднови-тись. Тож після формування списку вам потрібно 3 елементи робити щодня, хоча

б по 10–15 хв. Якщо не хочеться це робити, змушуйте себе. Так ви привч-аєтеся піклуватись про себе.

Психологічні ресурси виступають важливим чинником забезпечення стійкості особистості в умовах тривалого стресу, оскільки визначають її здатність до адаптації, саморегуляції та збереження психологічного благополуччя. Актуалізація внутрішніх ресурсів пов'язана з активною позицією особистості та використанням конструктивних копінг-стратегій. Встановлено, що ефективність подолання стресових ситуацій залежить від усвідомлення власних ресурсів, їх різноманітності та здатності до гнучкого використання. Модель BASIC Ph дозволяє систематизувати основні напрями ресурсної підтримки та сприяє розвитку індивідуальної стресостійкості. Отже, розвиток і цілеспрямоване використання психологічних ресурсів є необхідною умовою збереження ментального здоров'я в умовах тривалого стресу.

Література

1. Ващенко І. В., Іваненко Б. Б. Психологічні ресурси особистості в подоланні складних життєвих ситуацій. *Проблеми сучасної психології*: зб. наук. праць Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка, Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України. 2018. Вип. 40. С. 33–49.
2. Даценко О. А. Психологічний ресурс особистості як наукова парадигма. *Вчені записки ТНУ імені В. І. Вернадського. Серія: Психологія*. 2020. Т. 31 (70), № 4. С. 22–27.
3. Музичко Л. Психологічна ресурсність особистості та її резильєнтність. *Журнал соціальної та практичної психології*. 2023. № 1. С. 28–33.
4. Стрес як ресурс: інструменти для підтримки психічного здоров'я: https://phc.org.ua/news/stres-yak-resurs-instrumenti-dlya-pidtrimki-psikhichnogo-zdorovya (дата звернення: 16.04.2026).
5. Хронічний стрес та його вплив на організм [Електронний ресурс]. Режим доступу: https://ingeniusua.org/articles/khronichnyy-stres-ta-yoho-vplyv-na-orhanizm (дата звернення: 16.04.2026).
6. Що допомагає нам вистояти в періоди тривалого стресу https://moz.gov.ua/uk/scho-dopomagae-nam-vistojati-v-periodi-trivalogo-stresu (дата звернення: 16.04.2026).
7. Що таке стрес та як з ним справлятися [Електронний ресурс]. Режим доступу: https://www.rozmova.me/blog/shcho-take-stres-ta-yak-z-nim-spravlyatisya (дата звернення: 16.04.2026).

Салій В. О.
Здобувач ІІ курсу другого (магістерського) рівня вищої освіти, спеціальність «Психологія», факультет педагогіки, психології, соціальної роботи та мистецтв Ніжинського державного університету імені Миколи Гоголя,
м. Ніжин, Україна
Науковий керівник – канд. психол. наук, доцент кафедри загальної та практичної психології Ніжинського державного університету імені Миколи Гоголя **Гетьман Т. О.**

ОСОБЛИВОСТІ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ ДОШКІЛЬНИКІВ З РДА

Емоційний інтелект (Emotional Intelligence) – це здатність людини розуміти, виражати, контролювати свої емоції, розуміти та розрізняти емоції інших людей, мати здатність до співчуття, співпереживання, усвідомлювати свої потреби та потреби інших людей.

Занурення в історію вивчення емоційної сфери дитини засвідчує, що поняття емоційного інтелекту є відносно новим, хоча його витоки простежуються у працях Джона Локка, Чарльза Дарвіна, Зигмунда Фройда та Жана Піаже, які досліджували формування, прояв і значення емоцій у розвитку дитини. Упродовж тривалого часу емоційні та когнітивні процеси розглядалися як відокремлені, однак згодом сформувалося розуміння їх взаємозв'язку та взаємозумовленості.

Вагомий внесок у розвиток концепції емоційного інтелекту зробив Рувен Бар-Он, який увів поняття коефіцієнта емоційного розвитку та розробив модель, що охоплює внутрішньоособистісні, міжособистісні, адаптивні, стресорегуляційні та загальноафективні компоненти. Подальшого розвитку ці ідеї набули в теорії множинного інтелекту Говарда Гарднера, який виокремив внутрішньоособистісний та міжособистісний інтелекти як основу розуміння емоційного інтелекту.

Наукове обґрунтування поняття емоційного інтелекту здійснили Пітер Саловей та Джон Майєр, які визначили його як здатність сприймати, розуміти, використовувати та регулювати емоції. У межах їхньої концепції емоційний інтелект розглядається як складова соціального інтелекту і включає здатність до усвідомлення власних і чужих емоцій, їх інтерпретації, використання в мисленні та управління ними.

Вітчизняні науковці (Е. Носенко, Н. Коврига, М. Шпак, О. Чебикін та ін.) розглядають емоційний інтелект як інтегральну властивість особистості, що забезпечує емоційну саморегуляцію, розуміння емоцій та ефективну соціальну взаємодію.[3]

Дошкільний вік є сенситивним періодом інтенсивного емоційного розвитку, упродовж якого діти 5–6 років активно взаємодіють з оточенням, опановують широкий спектр емоцій. Емоційна сфера дитини набуває соціальної спрямованості: емоції орієнтуються переважно на взаємодію з людьми, а не з предметним світом. Важливу роль у цьому процесі відіграє спілкування з дорослими та однолітками, а також ігрова діяльність, яка виступає провідним середовищем формування емоційного досвіду. У цьому віці формується емпатія, хоча вона ще не є повністю стійкою. [4]

Розвиток емоційного інтелекту старших дошкільників пов'язаний зі становленням афективної та вольової сфер. До його основних компонентів належать самоусвідомлення, самоконтроль, емпатія, комунікативні навички та управління міжособистісними відносинами. Важливою характеристикою сформованості емоційного інтелекту є здатність до довільної поведінки, позитивний Я-образ, усвідомлення власної цінності. [3]

Емоційний розвиток дітей з РДА є менш сформованим порівняно з нормотиповими однолітками, що проявляється у труднощах розуміння як власних емоцій, так і емоцій інших людей. Попри те, що значна частина таких дітей може мати достатній або навіть високий рівень інтелектуального розвитку та окремі прояви обдарованості, для них характерні порушення мислення, уваги, знижена пізнавальна активність, недостатній рівень довільної регуляції діяльності, наявність страхів, підвищена вразливість та недовіра.[1;2]

Однією з ключових особливостей є труднощі перенесення набутих знань та навичок у повсякденні ситуації, що свідчить про обмежену гнучкість поведінки. Порушення розвитку виявляються передусім у соціально-емоційній та комунікативній сферах та супроводжуються стереотипними інтересами та петернами поведінки.

Діти з РДА часто мають труднощі з розпізнаванням емоцій за мімікою, інтонацією та невербальними сигналами, а також із адекватним вираженням та регуляцією власних емоцій. Це зумовлює складнощі у формуванні емпатії та здобутті позитивного соціально-емоційного досвіду, що істотно впливає на

розвиток особистості. Водночас ступінь прояву цих особливостей варіюється залежно від глибини аутистичних порушень. [1;2]

Отже, емоційний інтелект постає як складне інтегративне утворення, що поєднує когнітивні та емоційні процеси та відіграє ключову роль у соціальній адаптації особистості дитини. Дошкільний вік є критично важливим періодом становлення емоційного інтелекту, оскільки саме в цей час формуються базові компоненти емоційної регуляції, емпатії та міжособистісної взаємодії. Водночас у дітей з раннім дитячим аутизмом спостерігаються суттєві труднощі у розвитку емоційного інтелекту, що обумовлює необхідність цілеспрямованої психолого-педагогічної підтримки для забезпечення їх особистісного розвитку та соціалізації.

Література

1. Скрипник Т. В. Феноменологія аутизму : Монографія.- Київ.: Видавництво «Фенікс», 2010.
2. Тарасун В.В. Аутизм: діагностичні критерії, причини, основні концепції //Педагогіка та методики: спеціальні. - К., 2002.
3. Шпак М. М. Становлення емоційного інтелекту в дошкільному віці як передумова його розвитку в молодшого школяра. Наукові записки Національного університету «Острозька академія» («Серія «Психологія»). Вип. 4.
4. Denham Susanne A. The Development of Emotional Competence in Young Children. New York: Guilford Press. 1998.

Салміна Т.Г.

Здобувачка І курсу другого (магістерського) рівня вищої освіти, спеціальність «Психологія», факультет педагогіки, психології, соціальної роботи та мистецтв Ніжинського державного університету імені Миколи Гоголя, м. Ніжин, Україна

Науковий керівник – канд. психол. наук, доцент кафедри загальної та практичної психології Ніжинського державного університету імені Миколи Гоголя **Ковтун А.Ю.**

РОЛЬ ІНФОРМАЦІЙНОГО ПРОСТОРУ В ФОРМУВАННІ КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ ПІДЛІТКІВ В УМОВАХ ВІЙНИ

Воєнні умови істотно трансформують психологічний контекст розвитку підлітків, впливаючи на особливості переживання повсякденних подій, побудову

часової перспективи та способи реагування на невизначеність; водночас значна частина цього досвіду опосередковується не лише безпосереднім контактом із стресогенними обставинами, але й систематичною взаємодією з інформаційним середовищем [1]. Відтак, новини, соціальні мережі, месенджери та цифрові спільноти – всі вони стали тим простором, в межах якого підлітки отримують відомості про перебіг подій, спостерігають соціальні реакції та шукають засоби емоційної стабілізації. За таких умов копінг-поведінка формується не автономно, а в тісному взаємозв'язку з медіаконтекстом, який впливає як на оцінку ситуації, так і на вибір стратегій подолання труднощів, що надає підстави розглядати інформаційний простір не як виключно зовнішній чинник, а як значущий психологічний ресурс та водночас потенційний чинник ризику перебігу адаптаційних процесів [3].

Поняття копінгу в сучасній психології пов'язується насамперед із процесом оцінювання вимог ситуації та пошуку способів реагування на неї. Р. Лазарус та С. Фолкман розглядали копінг як, «когнітивні та поведінкові зусилля, спрямовані на управління внутрішніми або зовнішніми вимогами, що перевищують наявні ресурси особистості» [7], тобто стрес не зводиться до самої події, а залежить від того, як вона інтерпретується суб'єктом: якщо ситуація сприймається як контрольована, імовірнішою стає активна поведінка; якщо як хаотична й безвихідна – зростає ризик уникнення або дезорганізації. Відтак, саме інформаційний простір має безпосередній стосунок до копінгу, оскільки впливає на те, яким підліток бачить світ та власні можливості в ньому.

Традиційно в структурі копінг-стратегій виокремлюють проблемно-орієнтовані, емоційно-орієнтовані та уникальні форми реагування. Ч. Карвер запропонував модель, в межах якої активне планування, пошук інструментальної підтримки чи переоцінка ситуації розглядаються як відносно конструктивні стратегії, тоді як заперечення, поведінкове відсторонення або пасивність пов'язані з вищими ризиками дезадаптації [5]. Разом із тим така класифікація не є універсальною, оскільки в кризових умовах короткочасне дистанціювання може виконувати функцію психологічного захисту, тоді як надмірна активність без ресурсної основи здатна посилювати виснаження. Отже, ефективність копінгу визначається не лише його типом, а відповідністю конкретній ситуації, де саме інформаційне середовище часто задає параметри цієї відповідності.

Підлітковий вік робить проблему особливо чутливою, оскільки в цей період триває перебудова системи саморегуляції та соціальної ідентичності. Е. Еріксон

розглядав юність як етап формування цілісного образу себе, де провідним завданням стає подолання кризи ідентичності [2]. Сучасні дослідження доповнюють цю позицію, демонструючи нерівномірність дозрівання емоційно-мотиваційних та регуляторних систем мозку в підлітковому віці. Наприклад, в дослідженні Л. Стейнберга показано, що підвищена чутливість до соціального схвалення поєднується в цей період із ще незавершеним розвитком контролю імпульсів [8], а отже інформаційні стимули, особливо емоційно насичені, можуть впливати на підлітків сильніше, ніж на дорослих. Відповідно, цифровий простір стає не просто каналом комунікації, а середовищем формування моделей реагування на стрес.

Одним із найпослідовніше описаних механізмів є зростання тривожності внаслідок постійного контакту із загрозливим контентом. Наприклад, новини про руйнування, втрати та небезпеку здатні підтримувати стан хронічної настороженості навіть за відсутності негайної загрози. Р. Холман, Д. Гарфін та Р. Сільвер показали, що інтенсивне медіаспоживання після кризових подій асоціюється з вищим рівнем гострого стресу та тривожної симптоматики, а у підлітків це може бути вираженішим через недостатньо сформовані навички дозування інформації та критичної селекції джерел [6]. Як наслідок, частіше активуються уникальні стратегії: емоційне дистанціювання, втеча в розважальний контент або повна відмова від новин, де інформаційне перевантаження не лише супроводжує стрес, а трансформує способи його переживання (тобто всі ті способи в які підліток може справлятися із перенасиченим інформаційним простором).

Також варто розглянути зв’язок інформаційного простору з переживанням контролю, що наразі також активно розповсюджується в науковій дискусії. А. Бандура розробив концепт самоефективності та зазначав, що переконання людини у власній здатності впливати на події визначає наполегливість, вибір поведінки та стійкість перед труднощами [4]. Відтак, доступ до перевіреної інформації про безпеку, навчальні можливості, допомогу чи щоденні практики організації життя може зміцнювати відчуття компетентності; натомість суперечливі повідомлення, дезінформація та інформаційний хаос підривають здатність прогнозувати наслідки власних дій, а в такому випадку вже зростає ймовірність пасивних або реактивних форм копінгу, тобто медіасередовище впливає не лише на емоції, а й на базове переживання керованості світу.

Ще одним значущим механізмом що описується в літературі є соціальне моделювання поведінки. А. Бандура підкреслював, що значна частина поведінкових патернів засвоюється через спостереження за іншими людьми та оцінку

наслідків їхніх дій [4]. В цифровому просторі підлітки щоденно стикаються з прикладами волонтерства, взаємодопомоги, навчальної наполегливості або, навпаки, цинізму, агресії та демонстративної безпорадності. Разом з тим, такі моделі не залишаються нейтральними: вони поступово нормалізують певні способи реагування на кризу; якщо інформаційне поле насичене прикладами активної адаптації, зростає ймовірність наслідування конструктивних стратегій, або ж якщо ж домінують деструктивні сценарії, вони також можуть закріплюватися як соціально допустимі.

Таким чином, інформаційний простір доцільно розглядати як досить таки комплексний чинник формування копінг-стратегій підлітків в умовах війни, що впливає на первинну оцінку загрози, рівень тривожності, переживання контролю, доступ до соціальної підтримки та засвоєння поведінкових моделей. Залежно від структури контенту, якості взаємодії та індивідуальних ресурсів підлітка цей вплив може набувати як адаптивного, так і дезадаптивного характеру; водночас у наявних дослідженнях недостатньо розкрито, які саме параметри інформаційного середовища сприяють переходу від пасивних форм реагування до активного копінгу в підлітковій популяції в умовах війни.

Література

1. Бакулін М. В. Вплив інформаційного простору на психічне здоров’я особистості в умовах воєнного стану : дис. … д-ра філософії. Вінниця : ВННІЕ Західноукраїнського національного університету, 2025.

2. Микитюк О. Є. Копінг-механізми переживання стресу підлітками в умовах війни : дис. … д-ра філософії. Острог : Національний університет «Острозька академія», 2024.

3. Чичкань Ж. В. Соціальні мережі як чинник інформаційного стресу та тривожності у підлітків під час воєнного стану : кваліфікаційна робота. 2025. 195 с.

4. Bandura A. Social cognitive theory of mass communication. Media Psychology. 2001. Vol. 3, Issue 3. P. 265–299.

5. Carver C. S., Scheier M. F., Weintraub J. K. Assessing coping strategies: A theoretically based approach. Journal of Personality and Social Psychology. 1989. Vol. 56, Issue 2. P. 267–283.

6. Holman E. A., Garfin D. R., Silver R. C. Media’s role in broadcasting acute stress following the Boston Marathon bombings. Proceedings of the National Academy of Sciences. 2013. Vol. 111, Issue 1. P. 93–98.

7. Lazarus R. S., Folkman S. Stress, appraisal, and coping. New York : Springer Publishing Company, 1984. 456 p.
8. Steinberg L. Age of opportunity: Lessons from the new science of adolescence. Boston : Houghton Mifflin Harcourt, 2014. 256 p.

Самокіша А. В.
Здобувачка IV курсу першого (бакалаврського) рівня вищої освіти факультету спеціальність «Психологія» факультету педагогіки, психології, соціальної роботи та мистецтв Ніжинського державного університету імені Миколи Гоголя, м. Ніжин, Україна
Науковий керівник – ст. викл. кафедри загальної та практичної психології Ніжинського державного університету імені Миколи Гоголя **Здоровець Т. Г.**

ПСИХОЛОГІЧНІ НАСЛІДКИ БОЙОВОГО ДОСВІДУ ТА ТРАВМАТИЧНИХ ПОДІЙ У ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ

Участь у бойових діях виступає одним із найбільш інтенсивних психотравмуючих чинників, оскільки пов’язана з постійною загрозою життю, переживанням втрат, руйнуванням усталених морально-етичних норм і необхідністю прийняття рішень в умовах невизначеності. На відміну від ізольованих травматичних подій, бойовий досвід має пролонгований, повторюваний і кумулятивний характер, що зумовлює глибокі трансформації психічної діяльності та особистісної структури військовослужбовця.

У наукових дослідженнях виокремлюють декілька груп бойових стресорів: фізіологічні (поранення, хронічна втома, порушення сну, дефіцит базових ресурсів), емоційні (страх, гнів, провина), а також морально-психологічні (екзистенційна невизначеність, втрата сенсу, сумніви щодо правомірності дій). Хоча кожен із цих факторів окремо не завжди призводить до психічних порушень, їх сукупна дія спричиняє перевантаження адаптаційних механізмів, що може ініціювати розвиток дезадаптивних станів.

Особливо травматогенними є ситуації непередбачуваності та втрати контролю, які підривають базове відчуття безпеки. У таких умовах формується стійке переживання безсилля, що згодом трансформується у хронічне відчуття загрози навіть після завершення бойових дій. Це явище описується як синдром

бойової настороженості, коли психіка продовжує функціонувати у режимі підвищеної мобілізації [1].

На емоційному рівні бойова травматизація супроводжується інтенсивними переживаннями страху, провини, сорому та безпорадності. Нерідко виникає внутрішній конфлікт між виконанням військового обов'язку та гуманістичними цінностями, що спричиняє моральну дезорієнтацію та тривалі афективні порушення.

Когнітивний вимір травматичного досвіду пов'язаний із деструкцією базових уявлень про світ, себе та інших. Відповідно до теорії «розбитих припущень», травма руйнує фундаментальні переконання щодо безпечності світу та передбачуваності життя. Унаслідок цього формуються нові когнітивні схеми, центровані навколо ідей небезпеки, вразливості та недовіри, які підтримують симптоматику посттравматичного стресового розладу (ПТСР) [4].

На поведінковому рівні наслідки травматизації проявляються у вигляді уникальної поведінки, підвищеної настороженості або імпульсивної агресії. Військовослужбовці можуть відтворювати патерни «бойової поведінки» у мирному середовищі, що виступає спробою збереження контролю, але водночас закріплює стан хронічного психічного напруження [2].

Окремого значення набуває феномен моральної травми, який виникає внаслідок дій або рішень, що суперечать внутрішнім етичним переконанням особистості. Такий досвід супроводжується почуттями сорому, провини, зради та втратою життєвого сенсу. Часто моральна травма поєднується із синдромом вцілілого, що підсилює депресивні тенденції та сприяє соціальній ізоляції. У результаті відбувається трансформація ідентичності, коли попередній «Я-образ» виявляється несумісним із новим життєвим досвідом [5].

Водночас вплив бойового досвіду не є однозначно деструктивним. Поряд із негативними наслідками можливе формування феномену посттравматичного зростання, що проявляється у переоцінці життєвих цінностей, розвитку особистісної зрілості та посиленні значущості міжособистісних зв'язків. Визначальним чинником позитивної трансформації виступає соціальна підтримка, яка сприяє інтеграції травматичного досвіду.

У сучасній психологічній науці сформовано низку теоретичних моделей, що пояснюють механізми розвитку ПТСР. Психодинамічний підхід розглядає його як наслідок внутрішнього конфлікту та витіснення травматичних переживань у несвідоме. Когнітивно-поведінкова модель акцентує увагу на

формуванні дезадаптивних переконань, що підтримують відчуття загрози. Нейробіологічний підхід пов’язує ПТСР із функціональними змінами мозкових структур і систем регуляції стресу. Гуманістично-екзистенційна перспектива трактує травму як кризу сенсу, тоді як соціально-когнітивна модель підкреслює роль соціального контексту та підтримки [4].

Сучасні дослідження дедалі частіше спираються на інтегративний (біо-психосоціальний) підхід, у межах якого бойова травма розглядається як багато-вимірний феномен, що охоплює біологічні, психологічні та соціальні аспекти функціонування особистості. Такий підхід дозволяє пояснити індивідуальні відмінності у реакціях на травму та виділити чинники ризику і резильєнтності [3].

До основних факторів ризику належать інтенсивність і тривалість бойових дій, втрати побратимів, попередній травматичний досвід, недостатня соціальна підтримка та індивідуально-психологічні особливості. Водночас захисними чинниками виступають стабільні соціальні зв’язки, згуртованість у військовому колективі, конструктивні копінг-стратегії та наявність життєвих смислів [2].

Отже, посттравматичний стресовий розлад у військовослужбовців слід розглядати як складний багаторівневий феномен, що формується внаслідок тривалої дії екстремальних стресорів та виснаження адаптаційних ресурсів. Його виникнення обумовлене взаємодією біологічних, психологічних, соціальних і ціннісно-моральних чинників, що визначає необхідність комплексного підходу до профілактики, діагностики та психологічної допомоги військовим.

Література

1. Герасименко Л., Скрипніков А., Ісаков Р. Реакція на важкий стрес та розлади адаптації. ПТСР: навч. посіб. Київ: Медицина, 2025. 176 с.
2. Кокун О. М. Забезпечення психологічної стійкості військовослужбовців в умовах бойових дій: метод. посіб. Київ: НАПН України, 2022. 180 с.
3. Колесніченко О. С., Приходько І. І., Мацегора Я. В. Психологічна реабілітація військовослужбовців після виконання службово-бойових завдань в бойових умовах: монографія. Харків: НА НГУ, 2021. 75 с.
4. Михайлов Б. В. Посттравматичні стресові розлади. Київ: Медицина, 2025. 246 с.
5. Чабан О. С. Психічні розлади воєнного часу: навч. посіб. Київ, 2023. 164 с.

Сватенкова Т.І.
док.психол.наук, доцент кафедри психології та соціально-гуманітарних дисциплін, Приватний заклад вищої освіти «ЄВРОПЕЙСЬКА МЕДИЧНА ШКОЛА», м.Київ, Україна

ПСИХОЛОГІЧНИЙ ПОТЕНЦІАЛ ПІДЛІТКА ЯК АКТУАЛЬНИЙ РЕСУРС РОЗВИТКУ СУСПІЛЬСТВА

Початок наукових досліджень психології підлітка та вивчення особливостей психологічного потенціалу особистості в даному віковому періоді припадає на розквіт сотеріологічної парадигми у психології (Едінгер Е., Graves W.Jr., Newman J., Robin P., Danielou G., Russel N., Спітерс Я., Сагарда М.) [1, с.143]. У рамках цієї парадигми психологічний потенціал підлітка розглядали як своєрідний проєкт майбутнього розвитку людства, що має бути заздалегідь виявленим і скерованим освітньо-виховним середовищем у русло актуальних культурних та соціально-економічних потреб людства. Особистість виступала швидше об'єктом впливу, аніж суб'єктом, сповненим власного потенціалу та волевиявлення.

Поняття психологічного потенціалу у XX столітті також стало ширшим – і приписувалося підлітковому віку як віковій категорії; символ «особистості» як «повної потенціалу» формує центральну різницю між вікторіанським та сучасним сприйняттям дітей [13]. У XX столітті стало все більш природним думати про підлітків як про майбутніх дорослих, почасти через скорочення смертності й низької народжуваності. Підлітковий вік став синонімом потенціалу особистості – як обіцянка світлого майбутнього через прояв здобутків і досягнень у майбутньому.

Значно пізніше, наприкінці XX – на початку XXI століття, наукові погляди суттєво змінюються в бік гуманістичної парадигми дослідження та взаємодії з підлітками. Можна припустити, що гуманістичний підхід розповсюдився через популяризацію гуманістичних постулатів відомих західних психологічних шкіл Роджерса К., Еріксона Е., Маслоу А. та інших, де особистість вважалася цінністю, сповненою психологічної сили, потенціалу, здібностей, що має скеровувати своє життя через самоактуалізацію до самореалізації. Хоча тут варто згадати, що вітчизняний психолог Костюк Г. виклав схожу концепцію у праці під

назвою «Про індивідуальний підхід до учнів у навчальній роботі», де зазначив і обґрунтував необхідність розповсюдження саме гуманістичних ідей у сприйманні та навчанні дітей, «щоб впливати на формування індивідуальних особливостей учнів, відповідно їх скеровувати, забезпечувати максимальний розвиток нахилів, здібностей, талантів кожного» [2, с.54). Слідом за Костюком Г. розвинули та популяризували гуманістичні погляди у віковій та педагогічній психології Виготський Л., Проколієнко Л., Балл Г., Титаренко Т. та інші.

Відомо, що «проблема інших» – центральне поняття екзистенціалізму Хайдеггера М. та Сартра Ж.-П. – є сліпою плямою в сучасних концепціях психологічного потенціалу особистості підлітка, хоча у підлітковому віці відбувається первинна екзистенційна інтеграція – свідоме смисложиттєве самовизначення [3, с.51]. Саме екзистенційні наукові пошуки підштовхнули до появи інтерсуб'єктного напрямку у вченнях про психологічний потенціал (Бієста Г., Братченко С.). Захист реалізації гіпотетичних «потенціалів» окремих дітей або ігнорує точку, у якій будь-який один потенціал стикається з потенціалом інших, або припускає, що один зазвичай і безпроблемно перемагає чи витісняє інший. В інших людей є складні проєкти, «потенціали», які вони намагаються реалізувати. Ці проєкти не фіксовані, і їхні результати не обов'язково відомі; вони виникають з відчуття, що людина знаходиться на відстані від себе [12].

Ми вважаємо, що ця думка актуальна при спробі зрозуміти процес розгортання психологічного потенціалу підлітків поза позиціями, викладеними вище. Є етична цінність у тому, щоб прийняти чи принаймні зробити крок на шляху до осягнення нової потенційної позиції в уявленнях про психологічний потенціал підлітка в освітній та психосоціальній діяльності, тому що є цінність у продуктивних взаємних обмеженнях, які люди за потребою пред'являтимуть один одному в майбутньому. Замість того, щоб зосереджуватися на індивідуальному потенціалі або на розпливчастому понятті колективного потенціалу вікової категорії, ми можемо думати про ситуативний чи узгоджений психологічний потенціал: потенціал діяти в конкретному контексті, на індивідуальному рівні, серед інших і з достатньою пластичністю, займатися своїми власними проєктами, реагувати відповідно до них і за необхідності змінюватися разом з ними. Потенціал, який розуміється з етичної точки зору, реалізується через взаємодію агентів з проблемами інакшості таким чином, щоб зберегти свободу дій усіх [9] – за рахунок можливої часткової компрометації чи обмеження будь-яких проєктів агентів. Ця думка уникає комунітаризму, реалізуючи позицію втілюватися у

відмінності чи «солідарності» [4, с.31], а не в «толерантності», яка зберігає фіксовані моральні норми, яким відмінності загрожують. Концепція «незрілості» Dewey J. [7, с.41] допомагає вловити особливу емоційну привабливість психологічного потенціалу підлітка в цьому визначенні не як недолік зрілості, а як позитивну рису юності: гнучкість, готовність до змін та визнання того, що установки та цінності все ще перебувають у стадії формування. Це актуалізує той факт, що це має емоційну та логічну силу.

Потенціал ситуації більше не належить жодній людині, а скоріше є можливістю для дії та розгортання потенцій, які є серед певних інших і стимулюються певними середовищами, також можуть призвести до осмислених дій. Психологічний потенціал, з цієї точки зору, сприймається як фрагментарний та непередбачуваний проєкт, що глибоко залежить від індивідуальних обставин та інтерсуб'єктивних зіткнень, які можуть виникнути в даному контексті.

На психологічному рівні таке бачення психологічного потенціалу особистості підлітка є довгоочікуваним полегшенням від тягаря неправдоподібної сентиментальності та інструментального героїзму, які є доречними для сотеріологічних концепцій потенціалу та розважливого інтересу економічних чи утилітарних концепцій. Це дає можливість взаємної суб'єктивності у світі, в якому інакше домінували б індивідуальні цілі. Такий підхід також визнає внутрішню складність взаємодії з іншими, незважаючи на відмінності та обмеження, які інші накладають на нас; це складний, безперервний та нерозв'язний процес.

Важливо зрозуміти, що концепція психологічного потенціалу особистості підлітка має велику наукову та психологічну силу, але неадекватна теоретизація і нездатність кинути виклик використанню її в академічному та політичному контексті, що вводить в оману, заважають використовувати її для формування потенційно цінного та мотивуючого середовища актуалізації та розгортання психологічного потенціалу особистості підлітка. Якщо ми хочемо стверджувати, що всіх слід підтримувати задля розвитку їхнього потенціалу, це має відбуватися разом з іншими і навпроти них, а не над ними. Це вимагає розвитку схильності до етичної, критичної та спільної взаємодії з використанням впливу, а не сили. Також важливим є розгляд психосоціальних контекстів впливу на підростаючу особистість як майданчик для інтерсуб'єктивної взаємодії, а не як місця конкуренції, де затверджується верховенство долі кожної людини безвідносно до інших. Зрештою, потрібно прийняти складність цього процесу, а не обмежувати чи заперечувати його як внутрішньо цінний та пізнавальний.

Розглядаючи питання особливостей розвитку психологічного потенціалу підлітка, варто зупинитися на умовах, що їх визначено ООН у програмі розвитку та благополуччя людства на період до 2030 року «Global strategy for women's, children's and adolescents' health 2016–2030 Every woman, every child»[8]. Вона спрямована на «забезпечення здорового способу життя та сприяння благополуччю для всіх у будь-якому віці». Центральне місце в цій стратегії займають концепції здоров'я та благополуччя. Це принаймні так само правильно для підлітків (10–18 років), як і для будь-якої іншої вікової групи. Глобальна стратегія Генерального секретаря Організації Об'єднаних Націй з охорони здоров'я жінок, дітей та підлітків (2016–2030 рр.), спрямована на «забезпечення здоров'я та благополуччя кожної жінки, дитини та підлітка» у контексті цілей стійкого розвитку (ЦСР), визнає, що підлітки матимуть центральне значення для загального успіху стратегії. Всесвітня організація охорони здоров'я (ВООЗ), Міжнародний дитячий фонд Організації Об'єднаних Націй закликає дітей (визначаються як діти віком до 18 років) бути в центрі ЦСР. Нещодавно також було зроблено заклик до Загального медичного страхування застосувати комплексний підхід до задоволення потреб підлітків у здоров'ї та благополуччі [16]. Наголошується, що комплекс розроблених заходів не тільки допоможе покращити здоров’я та умови розвитку підлітків, а й сприятиме також всебічному розвитку та розкриттю психологічного потенціалу кожного підлітка, незалежно від умов проживання, раси, культурних та інших особливостей.

Благополуччя підлітків саме собою є особистим і громадським благом, але водночас підлітковий вік є критичним періодом життєвого шляху, коли багато особливостей, які сприяють добробуту протягом усього життя, набуваються або не набуваються. Прямий та опосередкований вплив на добробут підлітків пандемії коронавірусної хвороби 2019 року та заходів реагування на неї посилили важливість наявності систем для підтримки благополуччя підлітків.

Розуміння та реагування на унікальні особливості розвитку підлітків у культурно сприйнятливий та стійкий спосіб є центральним серед принципів середнього рівня освіти [5]. У ранньому підлітковому віці, особливому періоді людського росту та розвитку між дитинством і дорослістю, підлітки швидко розвиваються, формують переконання та ставлення, а також переймають здорові звички та соціальну поведінку, які закладають основу для дорослого життя [10]. Хоча підлітки можуть мати загальні характеристики розвитку, кожен має відмінний досвід, унікальні перспективи та індивідуальні риси. Підтримка

молодих людей у цей вирішальний період їхнього життя вимагає визнання спільної точки зору підлітків, одночасно визнаючи, що люди по-різному переживають цей період розвитку особистості, а отже, і по-різному розкривають власний психологічний потенціал. Якщо цього не зробити, створюється есенціалізована версія розвитку підлітка, яка неминуче створює дихотомію між тими, хто є нормальним і ненормальним, і тим, що є типовим і нетиповим [6, с.338].

Традиційні концепції потенціалу, як правило, зосереджені виключно на стратегіях і рішеннях щодо працевлаштування, що має тенденцію відокремлювати ідентифікацію від навчальної програми та навчальних стратегій. Нові концепції психологічного потенціалу підлітка повинні сприяти плануванню навчальних програм і навчання різними способами, розвивати концепцію компетентнісного підходу до роботи з підлітками, враховуючи не тільки академічні досягнення, а й варіативність спектрів, векторів та умов актуалізації психологічного потенціалу підлітка з опорою на екзогенні та ендогенні зміни у підлітковому віці.

Навчальну програму та навчання необхідно диференціювати, щоб психологічний потенціал конкретних осіб можна було найкращим чином актуалізувати та розвивати [14, с.201]. Важливо налаштувати навчальний план і навчання в прогресивно складній манері, щоб підштовхнути підлітка до нового рівня компетентності, і своєчасно надати педагогічну та технічну підтримку, щоб підтримувати розвиток психологічного потенціалу на наступному рівні досконалості. Як зазначалося раніше, для нової концепції психологічного потенціалу підлітка визначення екзогенних навчальних ресурсів, інструментів і підтримки є таким же важливим, як виявлення або розвиток ендогенних ресурсів і сильних сторін [15, с.279]. Таким чином, ідентифікація, систематичні та навчальні втручання взаємодіють одне з одним [11, с.7] і стають єдиною системою підвищення психологічного потенціалу підлітків не лише для дуже небагатьох, визначених як здібні, але й для багатьох, хто демонструє явний психологічний потенціал у свій характерний спосіб. Коли ми більше не будемо зосереджуватися виключно на тому, у кого він є, а в кого ні, а натомість ставитимемо питання про те, як своєчасно забезпечити ресурси, інструменти та підтримку для виявлення психологічного потенціалу, освіта може бути більш продуктивною у виконанні своєї місії.

Література

1. Кожем’якіна О. М. Довіра до майбутнього людини XXI століття. *Філософія науки: традиції та інновації.* 1(7). 2013. С.142–150.

2. Костюк Г.С. Про індивідуальний підхід до учнів у навчальній роботі. Комуністична освіта. 8, 1937, 52-64.
3. Сватенкова Т.І. Професійна діяльність психолога: тимчасові дитячі та підліткові групи: навчальний посібник. Ніжин, НДУ імені Миколи Гоголя, 2019. 247.
4. Bauman Z. From Pilgrim to Tourist – or a Short History of Identity. In Questions of Cultural Identity, edited by Stuart Hall and Paul du Gay, London, Thousand Oaks, CA and New Delhi: Sage, 1996, pp.18–36.
5. Bishop P. A., Harrison L. M. The successful middle school: This we believe. Association for Middle Level Education, 88, 2021. Режим доступу: DOI:10.20429/cimle.2021.250202
6. Brinegar K.M, Harrison L.M., Hurd E. Establishing a pedagogy of equity and cultural responsiveness in the middle grades. In K. M. Brinegar, L. M. Harrison & E. Hurd (Eds.), Equity and cultural responsiveness in the middle grades. Information Age, 2019, pp.335–349.
7. Dewey J. Democracy and education. New York: The Free Press, 1966. Режим доступу: https://www.gutenberg.org/files/852/852-h/852-h.htm
8. Global strategy for women's, children's and adolescents' health 2016–2030. Every woman, every child. Режим доступу: https://data.unicef.org/resources/global-strategy-womens-childrens-adolescents-health/
9. Higham, R. Developing pedagogy for responsible leadership: Towards a dialogic theory of democratic education. Exeter: University of Exeter, 2012. Режим доступу: http://hdl.handle.net/10871/9944
10. McCarthy K., Brady M., Hallman K. Investing when it counts: Reviewing the evidence and charting a course of research and action for very young adolescents. Population Council, 2016. Режим доступу: https://www.popcouncil.org/uploads/pdfs/2016PGY_InvestingWhenItCounts.pdf
11. Passow A. H. The Nature of Giftedness and Talent. Gifted Child Quarterly, 25(1), 1981, pp.5-10.
12. Sartre J. P. Being and Nothingness. London: Methuen & Co. ltd. 918, 1958. Режим доступу: chrome-extension://efaidnbmnnnibpcajpcglclefindmkaj/https://edisciplinas.usp.br/pluginfile.php/6564640/mod_resource/content/2/Being%20and%20Nothingness.pdf
13. Shuttleworth S. The mind of the child: Child development in literature, science, and medicine, 1840–1900. Oxford: Oxford University Press. 2010. Режим доступу: https://doi.org/10.1093/acprof:oso/9780199582563.001.0001

14. Tomlinson C. A. Differentiated instruction. In Plucker J. A., Callahan C. M. (Eds.), Critical issues and practices in gifted education: What the research says, Prufrock Press 2014, pp. 197–210.
15. Vialla W., Ziegler A. Gifted education in modern Asia: Analyses from a systemic perspective. Dai D. Y., Kuo C.-C. (Eds.), Gifted education in Asia: Problems and prospects, 2016, pp. 273–291.
16. WHO, UNICEF Plan International, 2019. Режим доступу: https://plan-international.org/uploads/2022/01/plan_international-annual_review_2019-en.pdf

Семака І. М.
Здобувачка І курсу другого (магістерського) рівня вищої освіти, спеціальність «Психологія», факультет педагогіки, психології, соціальної роботи та мистецтв Ніжинського державного університету імені Миколи Гоголя, м. Ніжин, Україна.
Науковий керівник – канд. психол. наук, доцент кафедри загальної та практичної психології Ніжинського державного університету імені Миколи Гоголя **Кресан О. Д.**

ВІДНОВЛЕННЯ ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я ПІДЛІТКІВ ЧЕРЕЗ МОДЕЛЬ «ОБ'ЄДНУЮЧИЙ МІСТ»

Повномасштабна війна, розв'язана Російською Федерацією проти України, спричинила значні соціальні та психологічні наслідки для населення, особливо для дітей і підлітків. Вони стали свідками бойових дій, обстрілів, руйнувань, втрати домівок і близьких людей, вимушеного переселення та тривалої невизначеності. Такі події створюють потужний психотравмуючий вплив, що може призводити до розвитку тривожності, страхів, емоційної нестабільності, порушень поведінки та труднощів соціальної адаптації. У результаті пережитий стрес здатний негативно впливати не лише на емоційний стан підлітка, а й на його когнітивний розвиток, навчальну діяльність і міжособистісні відносини.У зв'язку з цим проблема відновлення психічного здоров'я підлітків набуває особливої актуальності та потребує пошуку ефективних методів психологічної підтримки. [3, с. 90].

Одним із сучасних підходів до роботи з травматичним досвідом є ізраїльська модель «Об'єднуючий міст» («Гешер меахед») - це символ переходу людини зі стану стресу чи травми до стану ресурсу. Вона була розроблена

ізраїльським психологом Мулі Лахадом і використовується для подолання наслідків кризових ситуацій, зокрема військових конфліктів, терористичних атак та інших надзвичайних подій [1, с. 51-52].

Про практичне застосування моделі йдеться у працях й вітчизняних вчених. Сазонова І. В. пище, що основна ідея програми «полягає в тому, щоб спрямувати учасників на розкриття свого внутрішнього потенціалу, сприяти розвитку уявлення про життєстійкість особистості, формуванню навичок усвідомленого управління своїм життям» [2, с. 65]. Гершанов О. та Макієнко Н. зазначають: «ця модель ґрунтується на визнанні здатності особистості протистояти кризам, зберігати власне психічне здоров'я в екстремальних ситуаціях[1, с. 52].

Модель «Об'єднуючий міст» розглядає шість основних ресурсних каналів, через які людина може реагувати на кризову ситуацію. До них належать: тілесний, емоційний, когнітивний, соціальний, духовний та уявний (творчий). Кожен із цих каналів відображає певний спосіб взаємодії людини зі складною ситуацією та може бути використаний для психологічної підтримки.

Тілесний ресурс передбачає використання фізичної активності, дихальних технік, релаксаційних вправ та інших методів, спрямованих на зниження фізіологічної напруги. Оскільки під час переживання стресу організм людини реагує на рівні тіла (з'являється напруження м'язів, змінюється дихання, підвищується рівень тривоги), то тілесно орієнтовані техніки допомагають стабілізувати емоційний стан і сприяють відновленню відчуття безпеки.

Когнітивний ресурс пов'язаний із здатністю людини аналізувати ситуацію, осмислювати події та знаходити шляхи вирішення проблем. Для підлітків важливим є формування навичок рефлексії, уміння ставити запитання до власних переживань і знаходити конструктивні способи реагування на стрес. Розвиток когнітивних стратегій сприяє формуванню відчуття контролю над ситуацією.

Емоційний ресурс полягає у здатності людини усвідомлювати та виражати власні почуття. Невиражені емоції можуть накопичуватися та призводити до психологічного напруження. У роботі з підлітками ефективними є методи арт-терапії, малювання, робота з метафоричними образами та інші творчі техніки, які допомагають безпечно проявляти емоції.

Соціальний ресурс передбачає підтримку з боку сім'ї, друзів, педагогів та інших значущих людей. Підлітки особливо потребують відчуття приналежності до групи, можливості спілкуватися та отримувати емоційну підтримку.

Формування позитивного соціального середовища у школі сприяє зниженню рівня тривожності та покращує процес адаптації.

Духовний ресурс включає віру, систему цінностей та переконань, які допомагають людині знаходити сенс у складних життєвих ситуаціях. Для багатьох підлітків важливими є віра у власні сили, підтримка близьких людей та надія на позитивні зміни в майбутньому.

Ресурс уяви та творчості дозволяє людині використовувати фантазію, образне мислення та творчість для подолання психологічної напруги. Музична терапія, рольові ігри, драматизація та інші творчі методи допомагають підліткам безпечно проживати складні емоції та розвивати внутрішні ресурси.

Практичне застосування моделі «Об'єднуючий міст» передбачає проведення тренінгових занять, спрямованих на розвиток зазначених ресурсів. Такі заняття можуть включати вправи на релаксацію, групові обговорення, творчі завдання, рольові ігри та інші інтерактивні методи. Важливою умовою ефективності є створення безпечної та підтримуючої атмосфери, у якій підлітки можуть відкрито висловлювати свої переживання.

Результати досліджень свідчать, що застосування цієї моделі сприяє зниженню рівня тривожності та покращенню емоційного стану підлітків. Після проходження тренінгової програми значна частина учасників демонструє позитивну динаміку: знижується рівень тривоги, підвищується впевненість у собі та зростає здатність до конструктивного подолання труднощів [2, с. 67-69].

Таким чином, модель «Об'єднуючий міст» є ефективним інструментом психологічної підтримки підлітків, які пережили травматичні події. Вона сприяє активізації внутрішніх ресурсів особистості, розвитку навичок саморегуляції та формуванню життєстійкості.

Література

1. Макієнко Н., Грешанов О. Шлях до зцілення: основи роботи з наслідками травматичних подій. Israel Trauma Coalition, 2023. 71 с.

2. Сазонова І.В. Психологічна допомога підліткам у подоланні стресу (з досвіду роботи). *Вчені записки ТНУ ім. В. І. Вернадського. Серія: Психологія*. 2021. №4. Том 32. С. 65-71.

3. Тафінцева С., Мотозюк Л. Психологічна підтримка дітей в умовах воєнного стану: роль психолога у зменшенні психологічної травматизації. EUROPEJSKIE STUDIA HUMANISTYCZNE: Państwo i Społeczeństwo. 2024. №4. С. 89-108.

Силенок В.В.
Здобувач другого курсу (магістерського) рівня вищої освіти, спеціальність «Психологія», факультет педагогіки, психології, соціальної роботи та мистецтв Ніжинського державного університету імені Миколи Гоголя,
м. Ніжин, Україна
Науковий керівник – канд. психол. наук, доцент кафедри загальної та практичної психології Ніжинського держаного університету імені Миколи Гоголя **Ковтун А.Ю.**

ОСОБЛИВОСТІ ВИКОРИСТАННЯ АРТ-ТЕРАПЕВТИЧНИХ ПРАКТИК В РОБОТІ З МОЛОДШИМИ ШКОЛЯРАМИ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ

Сучасні соціально-політичні реалії, спричинені тривалим воєнним станом в Україні, істотно змінюють життєвий простір дитини, впливаючи на звичні процеси її розвитку, соціалізації та емоційної адаптації. Діти молодшого шкільного віку опиняються в умовах постійної невизначеності, надмірного інформаційного навантаження, переживають тривогу, страх, втрату відчуття безпеки й стабільності. У цьому контексті, особливо важливим стає застосування арт-терапевтичних практик як засобу стабілізації емоційного стану дитини та підтримки її психічного благополуччя. Поняття арт-терапії в сучасній психології трактується як спосіб м’якого психокорекційного впливу, у якому творчий процес виступає засобом виявлення, проживання та усвідомлення внутрішніх переживань особистості.

Уже на початку аналізу проблеми К. Пасько [1] акцентує увагу на тому, що робота з травматичним досвідом у межах арт-терапії передбачає використання символічних форм вираження, які допомагають людині передати емоційний стан без прямої вербалізації. Такий підхід особливо продуктивний у дитячому віці, коли емоції часто переживаються інтенсивно, але ще не завжди можуть бути точно названі або логічно пояснені.

Методологічна побудова дослідження ефективності арт-терапевтичних практик у роботі з молодшими школярами в умовах воєнного стану ґрунтувалася на поєднання теоретичних та емпіричних засад, що дали змогу комплексно розглянути психоемоційний стан дитини, особливості її самосприйняття, рівень

внутрішньої напруги, емоційної адаптації, характер переживання травматичного соціального контексту[2][5].

Основу психодіагностичного інструментарію становили три методики: тест «Будинок-дерево-людина» Дж. Бака, проективна методика «Намалюй людину» К. Маховер і методика «Сходинки» В. Щур. Обрання вище вказаних методик було зумовлене їх відповідністю віковим можливостям молодших школярів, зручністю застосування в індивідуальній роботі та здатністю відображати різні аспекти внутрішнього стану дитини. У поєднанні ці методики дозволяють дослідити не лише загальний емоційний фон, а й окремі характеристики образу «Я», наявність внутрішньої напруги, рівень самооцінки, тривожних тенденцій, переживання захищеності або незахищеності, що особливо актуально в умовах порушення стабільності життєвого середовища.

Результати тесту «Будинок – дерево – людина» засвідчили, що до початку арт-терапевтичної роботи у більшості дітей переважали ознаки емоційної вразливості. Про це свідчили малі або віддалені будинки, відсутність дверей чи доріжки, малі вікна, закритість композиції, а також слабкі, пошкоджені або безлистяні дерева, невиразне коріння, схематичні постаті людей, відсутність окремих частин тіла, зсув малюнків до краю аркуша, велика кількість пауз, стирань та ознак невпевненості під час виконання [3]. Після арт-терапії більшість цих характеристик зазнали помітної зміни. Кількість малих або віддалених будинків зменшилася з 64,0 % до 24,0 %, ознаки закритості будинку – з 68,0 % до 32,0 %, слабко виражені двері або доріжки – з 72,0 % до 28,0 %. Аналогічна динаміка спостерігалася у зображенні дерева: зменшилася кількість слабких дерев без листя або з пошкодженими гілками з 60,0 % до 20,0 %, а відсутність або слабка промальованість коренів – з 56,0 % до 16,0 %. У зображенні людини також виявлено позитивні зміни: частка маленьких або схематичних фігур знизилася з 76,0 % до 32,0 %, а відсутність окремих частин тіла – з 72,0 % до 24,0 %. Такі зрушення вказують на покращення внутрішнього відчуття опори, зростання впевненості, зниження тривоги та формування більш цілісного переживання себе і навколишнього світу.

Дані методики «Малюнок людини» К. Маховер також підтвердили позитивний вплив арт-терапевтичних занять на емоційне благополуччя дітей. На початковому етапі для значної частини робіт були характерні малі фігури, зміщені до краю аркуша, короткі або притиснуті руки, відсутність кистей, пальців або долонь, слабка промальованість рис обличчя, а також ознаки

тривожності у вигляді великих очей, численних стирань і нерівного натиску [3]. Після проведення занять кількість таких проявів відчутно зменшилася. Зокрема, показник малих фігур знизився з 72,0 % до 28,0 %, зміщення фігури до краю аркуша – з 44,0 % до 12,0 %, короткі або притиснуті руки – з 64,0 % до 24,0 %, відсутність кистей чи пальців – з 60,0 % до 20,0 %, слабка промальованість рис обличчя – з 56,0 % до 20,0 %. Одночасно кількість дітей, у яких спостерігалося більш упевнене, цілісне зображення фігури, зросла з 24,0 % до 72,0 %. Це свідчить про підвищення рівня емоційної відкритості, послаблення внутрішніх бар'єрів у спілкуванні, формування більш позитивного тілесного й особистісного образу, а також про зменшення скутості та напруження.

Виразною виявилася динаміка за методикою «Сходинки», яка дозволила оцінити зміни в самооцінці дітей. До проведення арт-терапії у вибірці переважали занижена та нижча за середню самооцінка: по 40,0 % відповідно. Адекватної самооцінки не було зафіксовано взагалі, а завищена виявлялася лише у 4,0 % дітей [4]. Після завершення занять ситуація суттєво змінилася: занижена самооцінка зникла повністю, частка рівня нижче середнього зменшилася до 12,0 %, а адекватна самооцінка зросла до 76,0 %.

Після впровадження арт-терапевтичних занять було зафіксовано позитивні зміни у всіх досліджуваних показниках. Зокрема, спостерігалося зниження рівня тривожності, послаблення емоційної скутості, покращення здатності до самовираження, підвищення впевненості та формування більш адекватної самооцінки. Малюнки учнів стали більш деталізованими, гармонійними, цілісними, зросла частота використання кольору, зменшилася кількість ознак закритості та ізоляції. Також змінився характер поведінки під час виконання завдань: діти швидше включалися у діяльність, діяли більш самостійно, демонстрували більшу зосередженість і меншу залежність від зовнішнього схвалення. Це свідчить про активізацію внутрішніх ресурсів і покращення емоційної регуляції. Аналіз динаміки самооцінки показав, що після арт-терапевтичної роботи значно зросла кількість дітей з адекватним рівнем самосприйняття, зменшилася частка заниженої самооцінки, а також скоротився розрив між реальним і бажаним образом себе. Такі зміни відображають формування більш стійкого уявлення про власні можливості, зниження внутрішнього конфлікту та підвищення рівня самоприйняття. Водночас було відзначено зменшення залежності від оцінки дорослих, що є показником розвитку внутрішніх критеріїв оцінювання себе та більшої автономності у прийнятті рішень.

Особливої уваги заслуговує специфіка адаптивного функціонування дітей у процесі арт-терапевтичної взаємодії. Дослідження показало, що адаптація в умовах творчої діяльності відбувається поступово, через зниження захисних реакцій, відновлення відчуття безпеки та формування довіри до середовища. Діти переходили від напруженого, обережного стилю реагування до більш відкритого, впевненого та гнучкого, що проявлялося у зміні як змісту малюнків, так і поведінкових стратегій. Це дозволяє розглядати арт-терапію не лише як засіб корекції окремих емоційних проявів, а й як середовище, що сприяє загальному покращенню адаптаційних можливостей дитини.

Література

1. Пасько К. М. Психологічні особливості роботи з травмою у методі арт-терапії. *Слобожанський науковий вісник. серія: психологія.* 2025. № 1. С. 96–99. URL: https://doi.org/10.32782/psyspu/2025.1.17(дата звернення: 18.03.2026).

2. Бедіченко О., Раєвська Я. Концепції та методики арт-терапії: розвиток і впровадження в україні. *Наукові праці міжрегіональної академії управління персоналом. психологія. 2024. № 3 (64).* С. 5–11. URL: https://doi.org/10.32689/maup.psych.2024.3.1(дата звернення: 18.03.2026).

3. Махній М. М., Психомалюнкові методики у діагностично-корекційній роботі в системі інклюзивної освіти: інформаційно-методичний посібник/М.М. Махній. – Чернігів: «Десна Поліграф», 2021. – 128 с.

4. Таран О., Психологічна готовність дитини до школи. Діагностика та формування, «Шкільний світ, 2010 р., Київ

5. Бохонкова Ю., Пелешенко О., Кобиляцька М. Психологічні особливості використання видів арт–терапії в різні вікові періоди. Теоретичні і прикладні проблеми психології. 2021. № 1(54). С. 15–25. URL: https://doi.org/10.33216/2219-2654-2021-54-1-15-25(дата звернення: 18.03.2026).

Сипливий А.М.
здобувач 1 курсу другого (магістерського) рівня вищої освіти, спеціальність С4 Психологія, факультет педагогіки, психології, соціальної роботи та мистецтв Ніжинського державного університету імені Миколи Гоголя, м. Ніжин, Україна
Науковий керівник – канд. психол. наук, доцент кафедри загальної та практичної психології Ніжинського державного університету імені Миколи Гоголя **Тимошенко О.А.**

ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ СЕНСО-ЖИТТЄВИХ ЦІННОСТЕЙ ОСОБИСТОСТІ

Актуальність дослідження сенсо-життєвих цінностей особистості обумовлена масштабними соціальними, культурними та психологічними трансформаціями, що відбуваються в українському суспільстві в умовах тривалої війни. Сучасні виклики, пов’язані з переживанням травматичного досвіду, втрат, зміною соціальних ролей та життєвих стратегій, актуалізують проблему формування та трансформації ціннісно-смислової сфери особистості. Особливого значення ця проблематика набуває у контексті соціально-психологічної адаптації ветеранів Збройних Сил України, для яких процес переосмислення життєвого досвіду та віднайдення нових смислів є необхідною умовою успішної інтеграції у мирне життя.

Сенсо-життєві цінності виступають системоутворювальним компонентом особистості, який визначає її внутрішню спрямованість, мотиваційно-смислову структуру та поведінкові стратегії. Вони виконують регулятивну, інтегративну та адаптаційну функції, забезпечуючи узгодженість між внутрішнім світом особистості та зовнішніми соціальними вимогами [7]. У кризових умовах саме ціннісно-смислова сфера стає тим ресурсом, який дозволяє людині зберігати психологічну стійкість і здатність до саморозвитку.

У сучасній психологічній науці проблема цінностей розглядається в межах різних теоретичних підходів, що відображає її складність і багатовимірність. Гуманістична психологія (А. Маслоу, К. Роджерс) трактує цінності як внутрішні орієнтири самореалізації особистості, пов’язані з її прагненням до самоактуалізації. У межах цього підходу сенсо-життєві цінності розглядаються як основа особистісного зростання та розвитку потенціалу людини.

Екзистенційний підхід, заснований на працях В. Франкла, розглядає пошук сенсу життя як ключову мотиваційну силу людини. Згідно з цією концепцією, втрата життєвих орієнтирів спричиняє екзистенційну фрустрацію та психологічну дезадаптацію, тоді як усвідомлення нового сенсу допомагає подолати кризові стани й травматичний досвід [6]. Ці ідеї є надзвичайно актуальними для ветеранів, які після участі в бойових діях постають перед потребою переосмислити власний життєвий шлях.

У межах когнітивно-поведінкового підходу цінності розглядаються як когнітивні схеми або переконання, що визначають інтерпретацію подій і регуляцію поведінки. Цінності виступають як своєрідні «фільтри», через які особистість оцінює навколишню реальність і приймає рішення. Такий підхід дозволяє пояснити механізми формування дезадаптивних або, навпаки, конструктивних поведінкових стратегій [3].

Згідно з аксіопсихологічним підходом З. С. Карпенко, поняття «сенсо-життєві цінності» має інтегративний характер. Цінності тут виступають як стійкі уявлення про нормативні цілі та способи поведінки, тоді як ціннісні орієнтації відображають їхню індивідуальну ієрархію, сформовану під впливом соціального досвіду. Сенс життя, у свою чергу, інтегрує цей досвід у суб'єктивне переживання значущості власного існування [1].

Сучасні дослідження підкреслюють динамічний характер сенсо-життєвих цінностей, їхню залежність від життєвих обставин і критичних подій. Особливо значущим чинником їх трансформації є переживання травматичного досвіду. У ветеранів бойових дій спостерігається переоцінка життєвих пріоритетів та зміна ставлення до базових цінностей, зокрема до життя, здоров'я, сім'ї та безпеки. Такі зміни можуть стати основою для особистісного зростання, яке називають посттравматичним розвитком, або ж призвести до формування глибоких внутрішніх конфліктів [5].

Методологічні засади дослідження сенсо-життєвих цінностей ґрунтуються на фундаментальних психологічних принципах, що розроблені в межах генетичної психології Сергія Максименка. Зокрема, провідне місце посідають принципи системності та цілісності, які дозволяють розглядати ціннісну сферу як складну багаторівневу структуру, що об'єднує когнітивні, емоційні та поведінкові елементи. Відповідно до принципу детермінізму, формування цінностей аналізується через взаємодію зовнішніх соціальних умов та внутрішніх психологічних

чинників, тоді як принцип розвитку підкреслює їхню динамічність і здатність до трансформації протягом усього життєвого шляху особистості [2].

Суб'єктно-діяльнісний підхід є одним із ключових у дослідженні сенсо-життєвих цінностей. Він розглядає особистість як активного суб'єкта, який не лише відображає реальність, а й конструює її відповідно до власних цінностей і смислів. У цьому контексті сенсо-життєві цінності виступають як регулятори діяльності, що визначають цілі, мотиви та способи досягнення життєвих результатів. Для ветеранів цей аспект є особливо важливим, оскільки їхній досвід вимагає перебудови життєвих стратегій і ролей.

Емпіричне дослідження сенсо-життєвих цінностей у сучасних реаліях потребує застосування комплексного методологічного інструментарію, здатного охопити трансформації особистості під впливом воєнних викликів. Згідно з підходом Т. М. Титаренко, вивчення ціннісно-смислової сфери має базуватися на поєднанні кількісних та якісних стратегій, що дозволяє забезпечити валідність та глибину аналізу [6].

Серед кількісних методів особливе значення мають стандартизовані опитувальники ціннісних орієнтацій та тести смисложиттєвих орієнтацій, які дають змогу зафіксувати ієрархічну структуру цінностей особистості. Водночас для дослідження суб'єктивного життєвого досвіду та процесів відновлення сенсів Т. М. Титаренко наголошує на пріоритетності якісних методів, зокрема наративного аналізу та біографічного методу [6]. Такий інтегративний підхід дозволяє не лише описати наявні ціннісні структури, а й зрозуміти індивідуальні механізми життєконструювання, через які особистість інтегрує травматичний досвід у цілісну життєву перспективу [5].

Особливого значення набуває дослідження сенсо-життєвих цінностей як фундаменту соціально-психологічної адаптації та посттравматичного відновлення особистості. Згідно з концепцією життєконструювання Тетяни Титаренко, саме гнучка, але водночас ієрархічно впорядкована система цінностей дозволяє людині зберігати психологічне здоров'я та високу резилієнтність у кризових умовах. Узгодженість ціннісно-смислової сфери сприяє успішному опануванню складних життєвих обставин, перетворюючи травматичний досвід на ресурс для подальшого розвитку. Натомість внутрішня розбалансованість цінностей та конфлікти смислів суттєво обмежують адаптаційний потенціал, що може призводити до екзистенційного вакууму та станів тривалої дезадаптації [6].

У контексті адаптації ветеранів важливим є врахування специфіки їхнього життєвого досвіду. Участь у бойових діях супроводжується впливом екстремальних факторів, що можуть призводити до посттравматичних змін особистості. У таких умовах сенсо-життєві цінності виконують не лише регулятивну, але й компенсаторну функцію, сприяючи відновленню психологічної рівноваги, формуванню нових життєвих смислів і інтеграції травматичного досвіду.

Крім того, важливим напрямом сучасних досліджень є вивчення феномену посттравматичного зростання, який безпосередньо пов'язаний із трансформацією ціннісно-смислової сфери. У цьому контексті сенсо-життєві цінності виступають як основа для формування нових життєвих перспектив, підвищення рівня усвідомленості та розвитку особистісних ресурсів.

Отже, теоретико-методологічний аналіз сенсо-життєвих цінностей дозволяє розглядати їх як ключовий чинник соціально-психологічної адаптації особистості, зокрема в умовах переживання кризових і травматичних подій. Вони забезпечують цілісність особистісного розвитку, визначають життєві орієнтири та виступають важливим ресурсом подолання труднощів. Перспективи подальших досліджень пов'язані з поглибленим емпіричним аналізом особливостей формування сенсо-життєвих цінностей у ветеранів Збройних Сил України та розробкою ефективних психологічних програм їх підтримки і реабілітації.

Література

1. Карпенко З. С. Аксіологічна психологія особистості : монографія. 2-ге вид., перероб. і допов. Івано-Франківськ : ДВНЗ «Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника», 2018. 720 с.
2. Максименко С. Д. Психологія особистості: підручник для студ. вищ. навч. закл. Київ: Видавничий дім «Слово», 2007. 528 с.
3. Романчук О. Г. Когнітивно-поведінкова терапія тривожних розладів: модель розуміння, терапії та емпіричні докази ефективності. URL: https://neuronews.com.ua/ua/archive/2012/4%2839%29/article-646/kognitivno-povedinkova-terapiya-trivozhnih-rozladiv-model-rozuminnya-terapiyi-ta-empirichni-dokazi-efektivnosti
4. Титаренко Т. М. Орієнтири психологічного здоров'я особистості в умовах війни. Психологічне здоров'я особистості: засоби самодопомоги в умовах війни : монографія / Т. М. Титаренко, О. Г. Злобіна, Л. А. Лєпіхова та ін. ; за ред. Т. М. Титаренко. Київ : КВІЦ, 2023. С. 10–54.

5. Титаренко Т. М. Психологічне здоров’я особистості: засоби самодопомоги в умовах тривалої травматизації: монографія / Т. М. Титаренко; Національна академія педагогічних наук України, Інститут соціальної та політичної психології. Кропивницький: Імекс-ЛТД, 2018. 160 с.
6. Франкл В. Людина в пошуках справжнього сенсу / пер. з англ. О. Замойської. Харків : Клуб Сімейного Дозвілля, 2016. 160 с.
7. Шматко Н. Р. Розмежування концепцій цінностей та ціннісних орієнтацій у психологічній науці. Вчені записки Університету «КРОК». 2024. Вип. 75. С. 280–285. https://doi.org/10.31732/2663-2209-2024-75-280-285

Скобєлєва В.М.
здобувачка ІІ курсу другого (магістерського) рівня вищої освіти, спеціальність « Психологія», факультет педагогіки, психології, соціальної роботи та мистецтв Ніжинського державного університету імені Миколи Гоголя, м. Ніжин, Україна
Науковий керівник – канд. психол. наук, доцент кафедри загальної та практичної психології Ніжинського державного університету імені Миколи Гоголя **Михайлова О.І.**

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ПРОЯВУ СТРЕСУ У ДІТЕЙ ПІДЛІТКОВОГО ВІКУ В УМОВАХ ВІЙНИ

Повномасштабна збройна агресія російської федерації проти України, а також посилення кризових явищ у соціально-політичній та економічній сферах здійснюють специфічний і багатовимірний вплив на психічне функціонування особистості. Сучасні умови воєнного часу позначаються на стані здоров’я всіх категорій населення, зокрема дітей.

Наукова новизна даної роботи полягає у комплексному дослідженні психологічних проявів стресу в підлітків в умовах сучасної повномасштабної війни, що поєднує теоретичний та емпіричний підходи, полягає в систематизації сучасних наукових поглядів до розуміння понять «стрес» і «стресостійкість» в умовах екстремальних обставин, а також впливу тривалих стресогенних чинників на психофізіологічні реакції підлітків.

Загалом, поняття стресу спочатку виникло у фізіології на позначення генералізованої реакції організму - «загального адаптаційного синдрому» - у

відповідь на будь-який несприятливий вплив. В концепції загального адаптаційного синдрому, яку запропонував Ганс Сельє, виділено три основні положення:

1. Фізіологічна реакція на стрес не залежить від природи стресору.

2. У динаміці розвитку загального адаптаційного синдрому наявні три стадії адаптації: стадія тривоги (мобілізації), яка зумовлює тимчасове зниження резистентності організму, стадія резистентності (стійка адаптація до дії стресору) і стадія виснаження, як наслідок виснаження адаптаційних можливостей. Кожна стадія має свою тривалість і залежить від індивідуальних особливостей людини, перш за все від реакції організму, його рівня опірності стресовому фактору.

3. Якщо захисна реакція тривала та виснажує ресурси фізіологічних механізмів, тоді виникає хвороба і зрештою організм гине.

Американський психолог Річард Лазарус одним із перших спробував чітко розділити фізіологічний і психологічний стрес. З огляду на це, була запропонована концепція, за якою фізіологічний стрес виникає під впливом реального фізичного чинника, тоді як психологічний (емоційний) стрес пов'язаний із тим, як людина оцінює ситуацію, як загрозливу.

Психологічний стрес належить до складних міждисциплінарних проблем, що перебувають на перетині психології, психофізіології та фізіології. Стресові чинники є невід'ємною частиною життя людини. З одного боку, стрес може мобілізувати ресурси організму, активізувати діяльність і сприяти більш ефективному використанню потенціалу. З іншого, за надмірної тривалості або інтенсивності він набуває деструктивного характеру, спричиняючи глибокі внутрішні переживання та психічні порушення.

Через вікові особливості розвитку, а саме: незавершеність формування психічних процесів, недостатньо сформовані навички саморегуляції, підвищену емоційну лабільність, імпульсивність та конфліктність, - підлітки є особливо вразливою категорією. Реакції дітей на стрес здебільшого мають гострий характер і проявляються через емоційні, когнітивні, фізичні та поведінкові порушення.

Фізичні прояви включають порушення сну (безсоння або надмірну сонливість), зміни апетиту (від втрати до переїдання), соматичні скарги (головний біль, біль у ділянці серця, нудота), підвищений травматизм, нервові тики, регресивні прояви, мовленнєві порушення, швидку втомлюваність.

Емоційні прояви характеризуються підвищеною тривожністю, невмотивованими спалахами гніву, дратівливістю, соціальною ізоляцією, зниженням самооцінки, надмірним перфекціонізмом і потребою в постійному схваленні.

Когнітивні прояви охоплюють зниження концентрації уваги, втрату інтересу до діяльності, байдужість, погіршення навчальної успішності.

Поведінкові прояви можуть включати регрес до більш ранніх форм поведінки, агресію, жорстокість, правопорушення, втечі з дому, вандалізм, брехливість, уживання психоактивних речовин, гіперактивність або, навпаки, психомоторне загальмування.

Отже, стрес - це неспецифічна реакція організму, викликана дією сильного подразника або незвичайної ситуації. Якщо він діє довго і немає можливості відновлення, то починається вигорання ресурсів організму, що може стати руйнівним для дитини, від нього потерпають найслабші органи.

Під час війни діти перебувають під дією постійного фізіологічного (погане харчування, перепад температур, відсутність належної особистої гігієни тощо) та психологічного стресу (постійна небезпека, надобережність щодо можливих саморобних вибухових пристроїв, або ж поранення чи смерть рідних) і, очевидно, що у більшості з них виникатимуть відповідні реакції. Дані реакції часто проявляються як гіперполохливість (сильна реакція, наприклад, на гучний звук), поганий сон, дратівливість тощо.

Найпоширенішими різновидами стресу у підлітків в умовах війни є травматичний стрес, стрес розлуки, стрес втрати, стрес вимушеного переміщення та навчальний стрес. Травматичний стрес виникає внаслідок безпосереднього переживання або свідчення воєнних подій (вибухів, обстрілів, нападів) і може супроводжуватися симптомами тривоги, депресії та посттравматичного стресового розладу. Стрес розлуки пов’язаний з евакуацією, мобілізацією батьків або окупацією території проживання. Стрес втрати зумовлений смертю чи пораненням близьких осіб. Стрес переміщення та навчальний стрес спричинені зміною місця проживання, соціального середовища та умов навчання.

В межах вивчення даної теми проведено емпіричне дослідження, в результаті якого обґрунтовано взаємозв’язок між рівнем стресу та показниками тривожності підлітків, які перебувають в умовах війни. Визначено основні стресогенні чинники, характерні для воєнного середовища, та встановлено їхній вплив на психічні стани підлітків.

Від так, в ході дослідження було доведено, що кризові ситуації діти сприймають не так, як дорослі. Вони мають конкретні потреби залежно від віку та місця їхнього перебування. Підлітки набагато вразливіші до негативних наслідків через те, що вони, з одного боку, більш емоційно та гостро реагують на

потенційно травмівні ситуації, а з іншого - завдяки віковим особливостям здатні усвідомлювати події, аналізувати їх і розуміти психологічні аспекти воєнного часу.

Для проведення емпіричного дослідження було використано такі психодіагностичні методики: тест для визначення рівня стресу (за В. Ю. Щербатих) та опитувальник тривожності Тейлора (в адаптації В. Норакідзе). Дослідження здійснювалося у жовтні–листопаді 2025 року на базі закладу загальної середньої освіти. Вибірка налічувала 50 підлітків, що забезпечує її достатню репрезентативність.

Аналіз і узагальнення отриманих результатів засвідчили, що більшість респондентів характеризується середнім або високим рівнем стресу (більше 80% відсотків). Тривалий вплив стресогенних чинників, зумовлених воєнним станом, сприяє підвищенню рівня тривожності серед підлітків (на рівні середнього та високого). Найпоширенішими проявами є емоційне виснаження, апатія, зниження настрою, порушення сну, головний біль, соціальна замкнутість, а також ускладнення в навчальній діяльності та міжособистісному спілкуванні.

Встановлено, що підвищений рівень стресу та тривожності негативно позначається на особистісному розвитку підлітків, зокрема на їхній самооцінці, соціальних і комунікативних навичках. Тривалий стрес призводить до фізичного виснаження, порушень сну, проблем із травленням і харчовою поведінкою. Крім того, він знижує ефективність когнітивних процесів (пам’яті, уваги, мислення), що відображається на навчальній успішності, а також може спричиняти формування деструктивних поведінкових і невротичних реакцій.

Отже, перебування в умовах постійної небезпеки підсилює напруження та тривожність підлітків. У цей період особливої уваги набуває необхідність забезпечення відчуття безпеки, довіри та емоційної підтримки з боку дорослих, передусім батьків. Важливо сприяти формуванню внутрішніх ресурсів дитини, підтримувати соціальні контакти з однолітками та приймати її емоційні прояви без осуду. Навіть якщо підліток демонструє зовнішню байдужість або заперечує труднощі, він може переживати значне внутрішнє напруження. Ненав’язлива увага, слова підтримки, щира комунікація, доречний гумор здатні зміцнити відчуття захищеності та психологічної стабільності дитини.

Таким чином, стрес розуміється, як заклик всіх сил організму у відповідь на ускладнення певної життєвої ситуації. Стрес небезпечний, але необхідний для захисту організму та збагачення особистості досвідом. Допомога підліткам під

час стресу дуже важлива і нескладна для оточуючих її людей, але це допоможе в майбутньому стати здоровою людиною, яка вміє правильно реагувати на стрес.

Література

1. Наугольник Л.Б.. Психологія стресу: підручник. Львів: Львівський державний університет внутрішніх справ, 2015.
2. Психологія стресу та стресових розладів : навч. посіб./уклад. О. Ю. Овчаренко. Київ: Університет «Україна»
3. Терещенко Л.А., Толкунова І.В. Психологічні особливості підвищення рівня стресостійкості дітей підліткового віку в умовах війни. PSYCHOLOGICAL JOURNAL, Volume 9 Issue 3 (71) 2023
4. Хондаківська С. Психічне здоров'я підлітків під час війни. Актуальні проблеми психічного здоров'я. Зб. наук. праць. Житомирський державний університет імені Івана Франка. Житомир : Видавництво ЖДУ імені Івана Франка, 2023.

Скок М. В.

Здобувачка ІІ курсу другого (магістерського) рівня вищої освіти, спеціальність «Психологія», факультет педагогіки, психології, соціальної роботи та мистецтв Ніжинського державного університету імені Миколи Гоголя, м. Ніжин, Україна

Науковий керівник – канд. психол. наук, доцент кафедри загальної та практичної психології Ніжинського державного університету імені Миколи Гоголя **Литовченко Н. Ф.**

ПСИХОЛОГІЧНИЙ ДОБРОБУТ ПСИХОТЕРАПЕВТІВ ЯК ПІДГРУНТЯ ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я

Актуальність дослідження психологічного добробуту психотерапевтів визначається зростаючою потребою у збереженні психічного здоров'я фахівців, які працюють із людьми у стані кризи [1, с. 49]. Професійна діяльність психотерапевтів пов'язана з високим рівнем емоційного навантаження, що потребує внутрішньої стійкості та здатності до саморегуляції [2, с. 125]. Саме тому вивчення особливостей їхнього психологічного добробуту є важливим підґрунтям для розуміння механізмів підтримки психічного здоров'я.

Емпіричні результати дозволяють окреслити найбільш вагомі чинники, які забезпечують ефективність і стабільність у професійній діяльності. Отримані у

ході емпіричного дослідження результати показали, що психотерапевти мають більш високі показники осмисленості життя, локусу контролю та здатності до саморегуляції у порівнянні з майбутніми практичними психологами. Це свідчить про сформовану систему життєвих смислів і внутрішню відповідальність, що є ознакою професійної зрілості. Водночас нижчий рівень невдоволеності собою підтверджує їхню здатність до конструктивного самосприйняття. Такі результати демонструють, що психологічний добробут психотерапевтів є стійким і багатовимірним.

Аналіз за критерієм Стьюдента виявив статистично значущі відмінності у рівні саморегуляції та невдоволеності собою, що вказує на різні механізми психологічної адаптації у порівнянні з майбутніми практичними психологами. Психотерапевти демонструють більшу здатність до регуляції емоційних станів, що забезпечує їхню стійкість до професійних викликів. Студенти ж, навпаки, перебувають у процесі формування життєвих орієнтацій, що зумовлює більшу варіативність показників.

Кореляційний аналіз підтвердив інтегральний характер психологічного добробуту психотерапевтів. Було зафіксовано, шо він тісно пов'язаний із задоволеністю життям, позитивними емоціями, соціальною підтримкою, життєвими цілями та осмисленістю. Така структура доводить, що психічне здоров'я забезпечується взаємодією когнітивних, емоційних і мотиваційних компонентів, а добробут при цьому виступає системним показником інтеграції внутрішніх і зовнішніх ресурсів.

Осмисленість життя виявилася центральним ядром психологічного добробуту психотерапевтів. Вона має найвищі кореляції з процесом і результатом життя, локусом контролю та життєвими цілями. Це свідчить про її визначальну роль у формуванні цілісної системи психічного здоров'я. Осмисленість інтегрує ціннісні орієнтації та практичну реалізацію життєвих стратегій.

Водночас здатність до саморегуляції є значущим механізмом підтримки емоційної стабільності та соціальної взаємодії. Вона забезпечує баланс між внутрішнім контролем і зовнішніми вимогами професійної діяльності. Саморегуляція сприяє збереженню психічної рівноваги та ефективності у роботі з клієнтами. Це підтверджує її значення як одного з головних чинників психологічного добробуту.

Негативні кореляції між невдоволеністю собою та загальною задоволеністю, а також локусом контролю Я вказують на ризикові чинники. Критичність

до себе та песимістичні установки знижують рівень психологічного добробуту. Це може бути точкою втручання у психотерапевтичній практиці для підтримки психічного здоров'я. Виявлення таких чинників має практичне значення для профілактики професійного вигорання.

Соціальна підтримка також виявилася значущим чинником психологічного добробуту психотерапевтів. Вона корелює з загальним показником добробуту та сприяє збереженню психічної рівноваги. Для психотерапевтів соціальні зв'язки є ресурсом, що підсилює їхню професійну стійкість. Це підтверджує важливість соціального середовища у підтримці психічного здоров'я. Життєві цілі, процес і результат життя мають тісні зв'язки з осмисленістю та загальним добробутом. Це підтверджує, що мотиваційна сфера є важливим елементом психічного здоров'я. Психотерапевти здатні поєднувати ціннісні орієнтації з практичною реалізацією життєвих стратегій. Такий баланс забезпечує внутрішню узгодженість і професійну ефективність.

Отже, психологічний добробут психотерапевтів формується як стійка багаторівнева система, об'єднуваними механізмами якої є осмисленість і саморегуляція, які забезпечують внутрішню узгодженість та професійну ефективність. Невдоволеність собою виступає ризиковим чинником, тоді як соціальна підтримка та життєві цілі зміцнюють психічне здоров'я. Отримані результати аргументовано доводять, що психологічний добробут психотерапевтів є інтегральним показником їхнього психічного здоров'я.

Література

1. Каргіна, Н. В. Основні підходи до вивчення психологічного благополуччя особистості: теоретичний аспект. *Наука і освіта.* 2015. № 3. С. 48–55.

2. Середюк, Л. З. Структура та функція психологічного благополуччя особистості. *Актуальні проблеми психології: зб. наук. пр. Інституту психології ім. Г. С. Костюка НАПН України, Том V: Психофізіологія. Психологія праці. Експериментальна* психологія, 2017. № 17. С. 124–133.

Скок С.
Здобувач ІІ курсу другого (магістерського) рівня вищої освіти, спеціальність «Психологія», факультет педагогіки, психології, соціальної роботи та мистецтв Ніжинського державного університету імені Миколи Гоголя, м. Ніжин, Україна
Науковий керівник – канд. психол. наук, доцент кафедри загальної та практичної психології Ніжинського державного університету імені Миколи Гоголя **Литовченко Н. Ф.**

ОСОБИСТІСНІ ПРЕДИКТОРИ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОЇ АДАПТАЦІЇ ЕМІГРАНТІВ ЯК ФАКТОР ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'**Я**

Сучасні міграційні процеси створюють нові виклики для психічного здоров'я особистості. Емігранти стикаються з необхідністю інтеграції у нове соціокультурне середовище, що потребує мобілізації внутрішніх ресурсів та формування адаптивних стратегій. Соціально-психологічна адаптація у цьому контексті постає як ключовий фактор збереження психічної рівноваги та ефективного функціонування. Вивчення особистісних предикторів дозволяє зрозуміти механізми успішної інтеграції та визначити ризики дезадаптації. Ці обставини визначають дослідження як актуальне, так і значуще, водночас як у теоретичному, так і в практичному вимірах.

Адаптація є багаторівневим процесом, який охоплює когнітивні, емоційні та поведінкові механізми. Вона забезпечує гармонізацію внутрішніх потреб із зовнішніми вимогами середовища. У кризових умовах особлива роль належить внутрішнім ресурсам, які компенсують несприятливі фактори [1, с. 57]. Соціально-психологічна адаптація визначається як процес інтеграції у нове соціальне середовище, що включає як зовнішні показники соціальної активності, так і внутрішні механізми саморегуляції. Це підтверджує її універсальний і динамічний характер.

Міграція розглядається як складне соціально-психологічне явище, що поєднує просторове переміщення з трансформацією внутрішніх структур і соціальних зв'язків. Вона потребує перебудови ціннісних орієнтацій та поведінкових стратегій. Міграція може мати як деструктивні наслідки, пов'язані зі стресом і втратою соціальних контактів, так і конструктивні, що сприяють

особистісному зростанню. Успішність інтеграції залежить від здатності мігрантів до саморегуляції та рефлексії [2, с. 80]. Це визначає необхідність дослідження особистісних предикторів адаптації.

Особистісні предиктори соціально-психологічної адаптації емігрантів утворюють комплекс індивідуально-психологічних характеристик. До них належать емоційна стабільність, резильєнтність, саморегуляція, адекватна самооцінка, психологічна адаптивність і емоційно-діяльнісна адаптивність. Додатковими чинниками виступають екстравертованість, доброзичливість, свідомість, нейротизм. Їхня взаємодія дозволяє долати кризові ситуації та трансформувати їх у можливості для розвитку. Це знижує ризик дезадаптації та підвищує психологічне благополуччя [3, с. 201].

Емпіричне дослідження показало, що соціально-психологічна адаптація емігрантів залежить від поєднання психологічної та емоційно-діяльнісної адаптивності, резильєнтності та рис екстравертованість, доброзичливість, свідомість, нейротизм. Високі показники резильєнтності та доброзичливості виступають важливими чинниками успішної інтеграції. Водночас високий нейротизм зумовлює емоційну напруженість і ускладнює процес адаптації. Отримані результати підтверджують когнітивний та емоційний вимір адаптаційних процесів, що підкреслює багаторівневий характер адаптації.

Порівняння двох груп емігрантів показало відсутність статистично значущих відмінностей за більшістю параметрів. Проте виявлено тенденції, які мають практичне значення. У новоприбулих спостерігається дещо вищий рівень нейротизму та більша варіативність у соціальних характеристиках. У групі з більш тривалим перебуванням за кордоном показники є більш стабільними. Це свідчить про поступове формування стійких механізмів інтеграції.

Кореляційний аналіз підтвердив, що адаптованість і резильєнтність мають тісний позитивний зв’язок. Емоційно-діяльнісна дезадаптація чинить негативний вплив на загальний рівень пристосування. Психологічна адаптивність також позитивно корелює з резильєнтністю. Особистісні риси екстравертованість, сумлінність, доброзичливість, нейротизм характеризуються опосередкованими зв’язками. Відкритість до досвіду та доброзичливість сприяють інтеграції, тоді як нейротизм асоціюється з емоційною нестабільністю.

Отже, успішна соціально-психологічна адаптація емігрантів є результатом балансу між особистісними ресурсами, когнітивною гнучкістю та емоційною стабільністю. Вона визначає рівень психічного здоров’я та ефективність

інтеграції у нове середовище. Вагому роль у цьому процесі відіграють резильєнтність і психологічна адаптивність, що створює основу для практичних програм підтримки та розвитку адаптивних ресурсів.

Література

1. Зотова О. І., Кряжева І. К. Деякі аспекти соціально-психологічної адаптації особистості. *Психологічні механізми регуляції соціальної поведінки.* Київ : Наука, 2019. С. 56–72.

2. Гурт А. В., Василькевич Я. З. Особливості соціально-психологічної адаптації вимушених українських переселенців у країнах ЄС. *Перспективи розвитку сучасної психології.* 2022. № 11. С. 78–83.

3. Нестеренко М. О. Роль особистісних ресурсів у адаптації вимушених переселенців до нових умов життя. *Наукові проекти соціально-гуманітарного факультету ЗУНУ*. 2022. С. 200–202.

Сліпак С. М.

Здобувачка ІІ курсу другого (магістерського) рівня вищої освіти, спеціальність «Психологія», факультет педагогіки, психології, соціальної роботи та мистецтв Ніжинського державного університету імені Миколи Гоголя, м. Ніжин, Україна

Науковий керівник – канд. психол. наук, доцент кафедри загальної та практичної психології Ніжинського державного університету імені Миколи Гоголя **Пісоцький О. П.**

ФОРМУВАННЯ УЗАЛЕЖНЕНОЇ ПОВЕДІНКИ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ У КОНТЕКСТІ ВИСНАЖЕННЯ АДАПТАЦІЙНИХ РЕСУРСІВ

Військова служба в сучасній Україні – це не просто професійна діяльність, а тривале перебування особистості в екстремальному середовищі, що характеризується вітальною загрозою, жорсткою дисципліною та необхідністю постійної мобілізації психофізіологічних функцій. Навіть поза межами безпосереднього бойового зіткнення військовослужбовці перебувають у стані хронічного професійного стресу, що створює стійке навантаження на систему психологічної регуляції. За таких умов адаптаційні ресурси особистості поступово

виснажуються, що знижує ефективність саморегуляції та підвищує ризик формування дезадаптивних форм реагування [1; 6].

Узалежнена (адиктивна) поведінка в сучасній клінічній психології розглядається як багатофакторний феномен, що виникає на перетині біологічних схильностей, психологічних дефіцитів та соціальних чинників. Вона виступає як дезадаптивна форма саморегуляції, спрямована на штучну зміну небажаного емоційного стану або компенсацію внутрішнього дефіциту ресурсів [5]. За умов ресурсного дефіциту психіка прагне швидких і доступних способів стабілізації гомеостазу. Як зазначає Б. ван дер Колк, тривале напруження впливає на нейропсихологічні механізми, сприяючи закріпленню стратегій «швидкого полегшення», які фактично посилюють психологічну дезадаптацію в лонгітюдній перспективі [5].

Військова служба формує специфічне середовище, де узалежнення може виконувати функцію тимчасового зниження тривоги, редукції напруження та уникнення емоційно складних переживань [1]. Виснаження адаптаційних ресурсів проявляється у зниженні толерантності до стресу, емоційній лабільності та звуженні репертуару поведінкових реакцій, що підштовхує військовослужбовця до використання адиктивних агентів як інструментів «самолікування» (self-medication).

Для перевірки теоретичних положень нами було проведено дослідження на базі підрозділів ЗСУ (вибірка – 91 особа). Результати виявили цікаву закономірність: попри зовнішню витривалість, майже 40% респондентів мають значні труднощі з фазою психологічного відновлення після стресу.

Особливе місце в ієрархії залежностей посідають так звані «адикції виживання». Дані скринінгу вказують на тенденцію латентної алкоголізації: у 44% опитаних зафіксовано випадки алкогольних палімпсестів (втрати пам'яті), що є маркером початку формування фізичної залежності та токсичного ураження нервової системи [2]. Не менш поширеними є поведінкові форми адикцій. Зокрема, високий рівень емоційної залежності (понад 84%) свідчить про намагання знайти «об’єкт безпеки» в умовах постійної загрози. Також у 48,4% випадків виявлено ознаки трудової адикції (трудоголізму), яка виступає соціально схвалюваним способом уникнення інтрузивних спогадів та тривоги.

Ключовим фактором, що здатен протидіяти формуванню адикцій, виступає резильєнтність (життєстійкість) – інтегральна здатність особистості до відновлення психоемоційної рівноваги після травматичних подій [3; 4]. Наше

дослідження підтвердило, що особи з високим рівнем резильєнтності демонструють ефективніше опрацювання негативних переживань і рідше вдаються до дезадаптивних копінг-стратегій [2; 4]. Розвиток резильєнтності пов'язаний із формуванням навичок усвідомлення емоцій, підтримкою соціальної взаємодії та зміцненням особистісних смислів професійної діяльності [3; 6].

Для ефективного запобігання узалежненням необхідно змістити фокус із зовнішніх заборон на внутрішню саморегуляцію. Програма «Внутрішня опора» базується на декількох векторах:

Психоедукація та когнітивна реструктуризація. Використання методів КПТ дозволяє руйнувати адиктивні ілюзії. Військовослужбовці вчаться розуміти нейробіологічні пастки стресу: як хронічна напруга «зламує» систему винагороди мозку і чому адикція лише поглиблює депресивні стани. Важливим є виявлення та заміна установок на кшталт «алкоголь – єдиний спосіб розслабитися» на адаптивні когнітивні патерни.

Техніки негайної стабілізації (Skill-building). Для управління станами гіперзбудження впроваджуються методи емоційної декомпресії. Зокрема, техніка «квадратного дихання» (Box Breathing) дозволяє фізіологічно знизити рівень кортизолу [6]. Також ефективними є методи сенсорного заземлення «5-4-3-2-1», які повертають увагу в теперішній момент, та вправи на м'язову релаксацію для зняття «м'язового панцира» [5].

Ціннісно-смислова опора. Застосування логотерапії спрямоване на відновлення часової перспективи. Робота над особистісними смислами допомагає бійцю побачити життя поза межами війни та сприймати психологічне здоров'я як ресурс для майбутнього життя з родиною.

Розвиток соціального капіталу. Навчання навичкам комунікації допомагає замінити деструктивні «алкогольні ритуали» на конструктивну підтримку всередині підрозділу, що зменшує рівень ізоляції та алекситимії.

Узалежнена поведінка військовослужбовців є складною відповіддю на виснаження адаптаційних ресурсів. Розуміння адикції як спроби патологічної саморегуляції дозволяє створювати ефективніші програми допомоги. Резильєнтність виступає головним протективним чинником, розвиток якого через оволодіння конкретними техніками саморегуляції та смислової підтримки є пріоритетним завданням психологічного забезпечення військ.

Література

1. Безшейко В. Г. Психологічна стійкість як чинник запобігання психічній дезадаптації військовослужбовців. *Актуальні проблеми психології*. 2022.
2. Лозова Г. В. *Психологія адиктивної поведінки: навч. посібник*. Київ: ВПЦ «Київський університет», 2010.
3. Павлова О. С. Резильєнтність як ресурс подолання травматичного стресу. *Український психологічний журнал*. 2024.
4. Southwick S. M., Charney D. S. *Resilience: The Science of Mastering Life's Greatest Challenges*. 3rd ed. Cambridge: Cambridge University Press, 2023.
5. Van der Kolk B. *The Body Keeps the Score: Brain, Mind, and Body in the Healing of Trauma*. New York: Viking, 2014.
6. Кокун О. М. Психологічна життєстійкість військовослужбовців як ресурс збереження ментального здоров'я. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова*. 2023.

Слободянюк І.С.

Здобувачка І курсу другого (магістерського) рівня вищої освіти, спеціальність «Психологія», факультет педагогіки, психології, соціальної роботи та мистецтв Ніжинського державного університету імені Миколи Гоголя, м. Ніжин, Україна

Науковий керівник – канд. психол. наук, доцент кафедри загальної та практичної психології Ніжинського державного університету імені Миколи Гоголя **Кресан О.Д.**

ВПЛИВ ВИМУШЕНОЇ МІГРАЦІЇ НА ПСИХІЧНИЙ СТАН ЛЮДИНИ

Сучасні війни створюють нові виклики для людства. Загроза життю та політична нестабільність зумовлюють зростання кількості вимушених мігрантів. Зокрема, війна України з Росією спричинила масштабне переміщення населення як всередині країни, так і за її межами, що супроводжується втратою безпеки та психологічною травматизацією [2; с. 95].

Вплив вимушеної міграції на психічний стан особистості досліджували С. Хобфолл, D. Silove та K. Miller, які акцентують увагу на стресових реакціях та механізмах адаптації [6, 7, 9]. У таких умовах люди часто переживають тривожність, страх за майбутнє, почуття невизначеності, втрату ідентичності та

соціальну ізоляцію. Мовний бар'єр і розрив звичних зв'язків посилюють самотність і ускладнюють адаптацію [5]. Водночас міграція може відкривати нові можливості для розвитку, соціальних контактів і професійного зростання, сприяючи формуванню психологічної стійкості.

Причини вимушеної міграції різні: від втрати засобів до існування до постійного страху за життя. Усі мігранти мають рівне право на захист і підтримку. За визначенням ВООЗ, психічне здоров'я – це стан добробуту, коли людина може реалізувати потенціал, долати стреси, продуктивно працювати та робити внесок у життя спільноти [1].

Психологічно здорова особистість зберігає гармонію, гнучкість і здатність до адаптації, усвідомлює власні потреби та знаходить шляхи їх реалізації [4]. Подібні підходи відображені й у роботах К. Ріфф, яка розглядає психологічне благополуччя як поєднання самореалізації, автономії та ефективної взаємодії з оточенням [8].

Вимушена міграція є складним випробуванням, що супроводжується різкою зміною умов життя, втратою стабільності та соціального середовища. Ступінь її впливу залежить від індивідуальних особливостей, попереднього травматичного досвіду, рівня стресостійкості та зовнішніх умов – житла, роботи, підтримки держави й суспільства [5; с. 110].

Особливе значення має соціальна підтримка. За І. Яломом, відчуття приналежності до групи допомагає долати кризові стани. Родина, друзі чи спільнота знижують рівень тривожності та сприяють адаптації. Важливим ресурсом є включеність у діяльність – роботу, навчання, волонтерство, що відновлює відчуття контролю та значущості [5; с. 115].

Практика показує, що участь у спільних ініціативах, спрямованих на підтримку країни, допомагає адаптації. Це можуть бути культурні проєкти чи благодійні акції. Такі активності формують відчуття приналежності та «дому» навіть у нових умовах. Спільні дії, як-от приготування страв для збору коштів, знижують тривогу, відновлюють нормальність життя та сприяють емоційній підтримці [5].

Аналогічно до соціальної підтримки [5], участь у спільних культурних, соціальних чи волонтерських ініціативах сприяє психологічному відновленню та формує відчуття приналежності й зв'язку з рідною країною [10].

Таким чином, вимушено переміщені особи не є лише вразливою групою, що потребує допомоги. Вони можуть виступати активним ресурсом для суспільства. За умови належної адаптації та підтримки їхній потенціал здатний

реалізуватися як для особистого розвитку, так і для зміцнення країни та формування її позитивного іміджу у світі.

Література

1. Всесвітня організація охорони здоров'я (ВООЗ). Визначення психічного здоров'я [Електронний ресурс]. Режим доступу: https://www.who.int/health-topics/mental-health
2. Іванова Т. Б. Психологічні наслідки вимушеної міграції для внутрішньо переміщених осіб. *Психологічні читання: збірник матеріалів IX науково-практичної конференції молодих вчених (м. Харків, 1 грудня 2023 р.): у 2 т. Харків: Харківський національний університет внутрішніх справ імені Героїв Крут,* 2023. Т. 1. С. 94–96
3. Власенко І. А., Яворська Т. К. Психологічні особливості переживання життєвої кризи вимушених мігрантів. *Габітус.* 2024. Вип. 68. С. 120–130 [Електронний ресурс]. Режим доступу: https://habitus.od.ua/journals/2024/68-2024/20.pdf
4. Центр громадського здоров'я МОЗ України. Що важливо знати про психічне здоров'я? [Електронний ресурс]. PHC.org.ua. 2026. Режим доступу: https://phc.org.ua/news/scho-vazhlivo-znati-pro-psikhichne-zdorovya
5. Харюк Т. І. Особливості психологічної дезадаптації українців в умовах вимушеної міграції. *Вісник післядипломної освіти: серія «Соціально-психологічні науки». 2024. Вип. 33.* С. 1–9 [Електронний ресурс]. Режим доступу: https://jqmth.donnu.edu.ua/article/view/18233
6. Hobfoll S. E. Conservation of resources: A new attempt at conceptualizing stress. *American Psychologist.* 1989. Vol. 44, № 3. P. 513–524
7. Miller K. E., Rasmussen A. War exposure and daily stressors in post-conflict settings. *Social Science & Medicine.* 2010. Vol. 70, № 1. P. 7–16
8. Ryff C. D. Psychological well-being revisited. *Psychotherapy and Psychosomatics.* 2014. Vol. 83, № 1. P. 10–28
9. Silove D. The psychosocial effects of torture, mass human rights violations, and refugee trauma. *Journal of Nervous and Mental Disease.* 1999. Vol. 187, № 4. P. 200–207
10. Znaczenie wsparcia społecznego dla dobrostanu psychicznego uchodźców [Електронний ресурс]. Fundacja Ukraina. 2023. Режим доступу: https://fundacjaukraina.eu

Солдатенко Л. В.
Здобувачка IV курсу першого (бакалаврського) рівня вищої освіти, спеціальність «Психологія» факультету педагогіки, психології, соціальної роботи та мистецтв Ніжинського державного університету імені Миколи Гоголя, м. Ніжин, Україна
Науковий керівник – ст. викл. кафедри загальної та практичної психології Ніжинського державного університету імені Миколи Гоголя **Здоровець Т. Г.**

СТРЕС ЯК РЕСУРС: ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ТА ІНСТРУМЕНТИ ПІДТРИМКИ ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я В УМОВАХ НЕВИЗНАЧЕНОСТІ

Проблематика стресу в сучасній психологічній науці набуває особливої актуальності в умовах соціальних трансформацій та тривалих кризових впливів. Щорічне проведення міжнародної ініціативи Stress Awareness Week спрямоване на підвищення обізнаності щодо ролі стресу у функціонуванні особистості та його впливу на психічне здоров'я. За результатами дослідження Gradus Research Company у 2025 році, більшість населення України демонструє високий рівень психоемоційної напруги, що зумовлено, зокрема, тривалим впливом воєнних подій як домінантного стресогенного чинника [3].

У межах сучасних наукових підходів стрес визначається як складний психофізіологічний процес, що виникає у відповідь на дію значущих для індивіда подразників і супроводжується мобілізацією адаптаційних ресурсів організму. Згідно з позицією Всесвітня організація охорони здоров'я, стрес є станом психічного напруження або занепокоєння, який виникає внаслідок сприйняття загрози. Водночас класична концепція загального адаптаційного синдрому Ганс Сельє підкреслює універсальність фізіологічних реакцій організму на стресори та їх стадійний характер (тривоги, резистентності та виснаження).

У науковій літературі підкреслюється амбівалентний характер стресу: з одного боку, він виконує адаптаційну та мобілізаційну функції (еустрес), сприяючи підвищенню ефективності діяльності, з іншого – за умов тривалого або надмірного впливу трансформується у дистрес, що призводить до дезадаптації та розвитку психопатологічних станів. Ключовим чинником, який визначає

наслідки стресу, є не лише інтенсивність стресора, але й індивідуальні особливості його когнітивної оцінки та наявні ресурси подолання [2].

Симптомокомплекс стресу має мультидименсійний характер і охоплює емоційні (тривожність, емоційна лабільність), когнітивні (зниження концентрації уваги, труднощі прийняття рішень), поведінкові (уникання, імпульсивність) та соматичні (порушення сну, м'язове напруження, головний біль) прояви. Тривалий вплив стресу асоціюється з порушенням нейрогуморальної регуляції, дисбалансом вегетативної нервової системи та підвищеним ризиком розвитку як психічних (тривожні та депресивні розлади), так і соматичних захворювань [1].

Особливої уваги заслуговує концепція когнітивної оцінки стресу, запропонована Річардом Лазарусом, відповідно до якої індивідуальна інтерпретація події визначає рівень її стресогенності. У цьому контексті важливим є поняття копінг-стратегій, які розглядаються як когнітивні та поведінкові зусилля, спрямовані на подолання або мінімізацію впливу стресових факторів.

Сучасні підходи до збереження психічного здоров'я акцентують увагу на розвитку резильєнтності – здатності особистості ефективно адаптуватися до несприятливих умов. У цьому контексті значущою є ресурсно-орієнтована модель BASIC Ph, розроблена Мулі Лахад. Зазначена модель інтегрує шість базових каналів подолання стресу: ціннісно-смисловий (Belief), емоційний (Affect), соціальний (Social), уявний (Imagination), когнітивний (Cognition) та поведінково-фізичний (Physical). Використання цих ресурсів дозволяє підвищити адаптаційний потенціал особистості та оптимізувати процеси саморегуляції [4].

До ефективних інструментів підтримки психічного здоров'я належать: формування структурованого режиму життєдіяльності, нормалізація сну як ключового чинника відновлення, підтримання соціальних зв'язків, раціональне харчування та регулярна фізична активність. Важливим аспектом є також регуляція інформаційного середовища, зокрема обмеження надмірного споживання негативного медіаконтенту, що може підсилювати тривожні переживання [1].

Окрему роль відіграють психоосвітні та самодопоміжні інтервенції, спрямовані на розвиток навичок емоційної регуляції, усвідомленості та когнітивної реструктуризації. У сучасних умовах особливої значущості набуває інтеграція міждисциплінарних підходів, що поєднують психологічні, медичні та соціальні стратегії підтримки [3].

Таким чином, стрес доцільно розглядати не лише як фактор ризику, але й як потенційний ресурс розвитку та адаптації. Його вплив опосередковується складною взаємодією біологічних, психологічних і соціальних чинників.

Література

1. Комар Т., Варгата О., Хоптяна О. Стресостійкість як складова самозбереження психічного здоров'я фахівців соціономічного профілю. *Psychology Travelogs : науковий журнал.* Хмельницький, 2023. № 2. С. 62–72.
2. Кононова М. М., Кучма Т. В. Сутність стресу як психологічної категорії. *Молодий вчений. 2021.* № 1 (89). С. 28–32.
3. Литвиненко О., Денчик А., Сердюк Л., Сердюк О. Особистісні ресурси стійкості в умовах невизначеності та криз. *Психологічний часопис.* 2024. Вип. 10(2). С. 27–37.
4. Масловська М. В., Гаврилькевич В. К. Модель BASIC Ph як інструмент розвитку стресостійкості студентів в умовах освітніх та соціальних трансформацій. *Південноукраїнські наукові студії : програма та матеріали VI Всеукраїнської науково-практичної конференції студентів та молодих вчених (Одеса, 19–21 листопада 2024) / відп. за вип. О. Б. Петінова.* Одеса, 2024. С. 67–71.

Стасюк С. А.
Здобувачка І курсу другого (магістерського) рівня вищої освіти, спеціальність «Психологія», факультет педагогіки, психології, соціальної роботи та мистецтв Ніжинського державного університету імені Миколи Гоголя, м. Ніжин, Україна
Науковий керівник – канд. психол. наук, доцент кафедри загальної та практичної психології Ніжинського державного університету імені Миколи Гоголя **Пісоцький О. П.**

СОЦІАЛЬНІ БАР'ЄРИ У МІЖОСОБИСТІСНОМУ СПІЛКУВАННІ

Соціальні бар'єри у міжособистісному спілкуванні постають як складні детермінанти, що обмежують ефективність суб'єкт-суб'єктної взаємодії та зумовлюють викривлення інформаційних потоків у соціумі. Вони виникають на перетині об'єктивних суспільних умов та суб'єктивних настанов індивіда, формуючи своєрідні перепони для взаємного розуміння. У контексті особистісного

розвитку ці бар'єри виступають не лише перешкодами, а й викликами, що стимулюють пошук нових адаптивних стратегій поведінки. Зіткнення із соціальними перепонами вимагає від особистості активізації рефлексивних процесів для усвідомлення власних комунікативних обмежень. Розвиток суб'єктності безпосередньо пов'язаний зі здатністю індивіда ідентифікувати та свідомо нівелювати вплив соціальних фільтрів на сприйняття іншої людини. Отже, аналіз природи бар'єрів є необхідним етапом на шляху до формування зрілої, комунікативно компетентної особистості [10, с. 112].

Процес особистісного зростання нерозривно пов'язаний із подоланням статусних та рольових перешкод, які часто блокують автентичне самовираження суб'єкта. Соціальна ієрархія створює дистанцію, що заважає встановленню довірливих стосунків, консервуючи особистість у межах жорстко заданих функцій. Для успішного розвитку людина має навчитися виходити за межі рольових очікувань, зберігаючи внутрішню автономію та повагу до іншого. Бар'єри соціальної приналежності часто породжують упередженість, яка обмежує пізнавальний потенціал індивіда щодо соціальної дійсності. Особистісний прогрес у цьому напрямку полягає у формуванні неупередженого погляду на партнера, незалежно від його суспільного становища. Лише через руйнування рольових стереотипів можливий перехід до глибинного рівня міжособистісної інтеграції [5, с. 146].

Когнітивні бар'єри, зумовлені відмінностями у світогляді та життєвому досвіді, суттєво гальмують темпи особистісного вдосконалення через звуження інформаційного поля. Нездатність прийняти інакшу точку зору призводить до комунікативної ізоляції, яка консервує застарілі моделі мислення суб'єкта. Розвиток особистості в умовах соціальної багатоманітності потребує високої когнітивної гнучкості та готовності до перегляду власних переконань. Подолання інтелектуальних бар'єрів сприяє збагаченню внутрішнього світу новими смислами, що виникають у процесі зіткнення різних картин світу. Свідома робота над розширенням тезауруса та понятійного апарату дозволяє мінімізувати смислові розриви під час взаємодії. Отже, інтелектуальна відкритість стає запорукою успішної соціалізації та безперервного зростання інтелектуального капіталу людини [8, с. 49].

Емоційні бар'єри, що базуються на страху соціального засудження або попередньому негативному досвіді, формують психологічні захисти, що бло-

кують розвиток емпатії. Психологічна закритість особистості заважає встановленню емоційного резонансу, який є необхідним для повноцінного особистісного становлення. Усвідомлена робота над підвищенням емоційного інтелекту дозволяє трансформувати страх на цікавість до внутрішнього світу іншого. Стійкість до емоційного напруження у спілкуванні виступає індикатором зрілості суб'єкта, що здатен керувати своїми реакціями. Особистісний розвиток передбачає поступове подолання тривожності, яка заважає бути щирим та автентичним у міжособистісних контактах. Здатність до саморозкриття попри соціальні ризики свідчить про високу силу его та цілісність індивіда [7, с. 15].

Мовні та семантичні бар'єри відображають не лише лінгвістичні труднощі, а й глибокі соціальні розшарування, що впливають на особистісну ідентичність. Використання специфічного сленгу або професійного жаргону може виступати як засіб соціальної ексклюзії, що обмежує коло спілкування. Для розвитку особистості важливо опанувати різноманітні комунікативні коди, що дозволяють вільно пересуватися між різними соціальними верствами. Семантична точність та повага до мовного простору партнера сприяють гармонізації стосунків та зменшують ризик конфліктів. Розвиток мовленнєвої культури є частиною загальної гуманітарної освіти, яка підносить людину на новий рівень суспільного буття. Вміння знаходити адекватні мовні форми для вираження складних почуттів зміцнює самосвідомість та соціальну позицію [2, с. 49].

Стереотипізація як соціальний бар'єр діє на підсвідомому рівні, спрощуючи образ іншого до набору стандартних характеристик. Це суттєво збіднює особистісний досвід, оскільки індивід взаємодіє не з живою людиною, а з власною ментальною конструкцією. Особистісний розвиток вимагає мужності відмовитися від зручних шаблонів на користь складного та іноді суперечливого пізнання реальності. Подолання етноцентризму та групових упереджень розширює горизонти суб'єкта, роблячи його справжнім громадянином світу. Рефлексія над джерелами власних стереотипів дозволяє виявити приховані механізми соціального впливу на психіку. Тільки через деконструкцію соціальних міфів особистість набуває справжньої інтелектуальної та моральної свободи [9, с. 211].

Ціннісні бар'єри виникають тоді, коли базові переконання учасників комунікації входять у гостру суперечність, що загрожує цілісності їхнього Я. Для особистісного розвитку важливо навчитися толерувати ціннісні відмінності, не втрачаючи при цьому власної етичної опори. Здатність до аксіологічного діалогу свідчить про високий рівень духовної культури та готовність до мирного

співіснування. Конфлікт цінностей часто стає поштовхом до глибокої переоцінки власних пріоритетів, що є рушійною силою розвитку. Стійкість до маніпуляцій, спрямованих на зміну цінностей, вимагає сформованої та зрілої життєвої позиції. Усвідомлення ієрархії власних смислів робить особистість менш вразливою до зовнішнього тиску та соціальної деструкції [6, с. 245].

Просторово-часові бар'єри в сучасному спілкуванні набувають нових форм через цифровізацію та прискорення життєвого ритму. Дефіцит часу на глибоке спілкування веде до його фрагментації, що негативно позначається на якості особистісних зв'язків. Розвиток особистості потребує свідомого виділення ресурсів для тривалої, зосередженої взаємодії, яка є джерелом рефлексії. Дистанційні форми комунікації створюють ілюзію близькості, але часто стають бар'єром для повноцінного невербального обміну. Вміння долати технологічні перепони, зберігаючи людську теплоту, є новою вимогою до комунікативної грамотності. Уповільнення та якісна присутність у моменті спілкування стають важливими навичками для збереження психічного здоров'я [3, с. 121].

Бар'єри недовіри та ворожості часто мають коріння у соціальній травматизації або тривалій конкуренції за обмежені ресурси. Для розвитку особистості критично важливо навчитися відновлювати довіру до світу та людей після важких життєвих випробувань. Стійкість до агресивного середовища не повинна перетворюватися на повну ізоляцію, яка зупиняє розвиток суб'єкта. Комунікативна толерантність виступає як інструмент подолання ворожості через пошук спільних інтересів та цілей. Особистісний ріст виявляється у здатності першим ініціювати кроки до примирення та співпраці. Формування безпечного соціального простору навколо себе є продуктом вольових зусиль зрілої людини [1, с. 4].

Професійні та екологічні бар'єри пов'язані зі специфікою середовища, у якому відбувається міжособистісна взаємодія. Шум, відсутність приватності або жорсткий регламент можуть блокувати розвиток творчих та інтимних аспектів спілкування. Для особистісного становлення важливо вміти трансформувати навколишній простір відповідно до комунікативних потреб. Створення сприятливої атмосфери для діалогу вимагає від суб'єкта організаційних навичок та чутливості до комфорту іншого. Розвиток професійної ідентичності має гармоніювати з загальнолюдськими цінностями спілкування, уникаючи деформацій. Здатність залишатися людиною в жорстких рамках інституційних обмежень є виявом високої особистісної сили [4, с. 21].

Підсумовуючи, слід констатувати, що соціальні бар'єри є невід'ємною частиною людського буття, яка стимулює неперервний розвиток особистості. Здатність до їх ідентифікації та подолання виступає критерієм зрілості та показником високої соціальної обдарованості. Особистісний розвиток постає як шлях від стихійного реагування на перепони до свідомого керування комунікативними процесами [11]. Кожен подоланий бар'єр розширює життєвий світ індивіда, роблячи його більш багатим та диференційованим. Відкритість до іншого попри всі соціальні перешкоди є вищою формою прояву людської суб'єктності. Подальше вивчення цієї проблеми дозволить глибше зрозуміти механізми самоактуалізації людини в умовах складного соціуму.

Література

1. Блінов О. А. Психологія життєвого шляху особистості: навч. посіб. Київ : Талком, 2018. 240 с.
2. Блінов О. А. Психологія міжособистісної взаємодії: навч. посіб. Київ: Талком, 2020. 234 с.
3. Коновалова Т. Ю. Самосвідомість особистості як чинник подолання комунікативних бар'єрів. *Вісник Харківського національного педагогічного університету імені Г. С. Сковороди. Психологія. 2020. Вип. 62.* С. 115–128.
4. Корольчук М.С. Психологія професійної комунікації. Київ: НДІ ПЗСУ, 2016. 284 с.
5. Максименко С. Д. Генеза здійснення особистості. Київ: Видавництво ТОВ «КММ», 2015. 256 с.
6. Москалець В. П. Психологія духовності: навч. посіб. Київ: Академвидав, 2019. 248 с.
7. Носенко Е. Л. Емоційний інтелект: концептуалізація феномену, основні функції. Дніпро: Інновація, 2015. 164 с.
8. Павелків В. Р. Психологія становлення суб'єктивності особистості. Рівне: О. Зень, 2018. 292 с.
9. Савчин М. В. Методологія психології. Івано-Франківськ: Місто НВ, 2017. 432 с.
10. Титаренко Т. М. Психологічне здоров'я особистості: засоби самодопомоги в умовах тривалої травматизації. Київ: Крокус, 2018. 160 с.
11. Шепельова М. В. Психологічні бар'єри особистості у складних життєвих ситуаціях. *Технології розвитку інтелекту.* 2017. Т. 2, № 6 (17). URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/tri_2017_2_6_11 (дата звернення: 25.04.2026).

Стельмащук Ю. І.
Здобувач І курсу другого (магістерського) рівня вищої освіти, спеціальність «Психологія», факультет педагогіки, психології, соціальної роботи та мистецтв Ніжинського державного університету імені Миколи Гоголя,
м. Ніжин, Україна
Науковий керівник – канд. психол. наук, доцент кафедри загальної та практичної психології Ніжинського державного університету імені Миколи Гоголя **Пісоцький О. П.**

ОСОБЛИВОСТІ ВЗАЄМОДІЇ КАПЕЛАНІВ З ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦЯМИ

Взаємодія військових капеланів із особовим складом Збройних Сил України постає як унікальна форма соціально-психологічної та духовної підтримки в екстремальних умовах бойової діяльності. Вона базується на принципах екуменізму, добровільності та безумовного прийняття особистості військовослужбовця незалежно від його релігійних переконань. У контексті особистісного розвитку така взаємодія виступає потужним ресурсом для зміцнення морального духу та відновлення ціннісної структури індивіда. Капелан виконує роль медіатора між повсякденною реальністю війни та вічними гуманістичними смислами, що допомагає бійцям уникати моральної деградації. Специфіка цієї комунікації полягає в її неструктурованості та спрямованості на глибинні екзистенційні потреби людини в ситуації загрози життю. Таким чином, душпастирська опіка стає невід'ємним компонентом системи психологічної реабілітації та супроводу військ [1, с. 5].

Проблема особистісного розвитку військовослужбовця в умовах тривалого стресу часто пов'язана з ризиком втрати життєвих орієнтирів та смисловою порожнечею. Капеланська взаємодія допомагає військовому інтегрувати травматичний досвід у цілісну картину своєї біографії без руйнування ідентичності. Через діалог з капеланом відбувається актуалізація внутрішніх ресурсів особистості, необхідних для збереження психологічної стійкості. Особливістю такої праці є її фокус на питаннях провини, відповідальності та гідності, які є ключовими для морального зростання. Особистісний розвиток у цьому аспекті виявляється у здатності бійця знаходити сенс у виконанні обов'язку за межами

суто технічних навичок. Отже, присутність духівника в підрозділі сприяє трансформації бойового стресу на досвід особистісного зміцнення [7, с. 12].

Ефективність взаємодії капелана з військовослужбовцями безпосередньо залежить від рівня його комунікативної компетентності та емоційного інтелекту. Капелан має володіти навичками активного слухання та психологічної першої допомоги, що дозволяє швидко стабілізувати емоційний стан співрозмовника. У процесі особистісного розвитку військового такі бесіди стають точкою опори для подолання наслідків посттравматичної ізоляції. Взаємодія з духівником створює безпечний простір для відвертого обговорення страхів, які не прийнято виявляти в професійному військовому середовищі. Це сприяє розвитку рефлексії та здатності до саморегуляції, що є критично важливим для збереження психічного здоров'я. Відтак, капеланство виступає специфічним інструментом гуманізації військової служби через увагу до внутрішнього світу особистості [3, с. 46].

Важливим аспектом є етична стійкість особистості капелана як взірця для військовослужбовців, що перебувають у моральному пошуку. Військова діяльність часто ставить людину перед складними моральними дилемами, які потребують духовного роз'яснення. Взаємодія з капеланом дозволяє військовому зберегти людяність у ситуаціях, де панує насильство та деструкція. Особистісний розвиток у такому контексті розглядається як зміцнення морального імунітету та розвиток здатності до етичного судження. Капелан допомагає військовослужбовцю вибудувати внутрішню ієрархію цінностей, де життя та справедливість залишаються пріоритетними. Це запобігає розвитку «моральної травми», яка часто стає перешкодою для подальшої соціальної адаптації [5, с. 19].

Особливості капеланської взаємодії також включають роботу з сім'ями військовослужбовців, що опосередковано впливає на особистісний розвиток самих бійців. Усвідомлення того, що родина перебуває під духовною опікою, знімає частину психологічної напруги з військового на передовій. Капелан сприяє збереженню соціальних зв'язків особистості, які є життєво необхідними для її цілісності та майбутнього розвитку. Така всебічна підтримка дозволяє військовослужбовцю почуватися частиною спільноти, а не лише функціональною одиницею. Розвиток особистості через соціальну включеність допомагає легше проходити етапи ротації та повернення до мирного життя. Таким чином, капеланська служба виконує функцію соціального клею, що утримує структуру особистості від розпаду [9, с. 6].

У процесі взаємодії капелан використовує ритуальні та літургійні форми, які мають глибокий психотерапевтичний ефект на військових. Участь у спільній молитві або обрядах сприяє емоційному розвантаженню та відновленню почуття групової солідарності. Особистісний розвиток бійця збагачується духовними практиками, які допомагають знаходити внутрішній спокій у хаосі бойових дій. Символічний капітал релігії дозволяє капелану оперувати категоріями вічності, що знижує рівень екзистенційної тривоги перед смертю. Військовослужбовець, залучений до таких практик, розвиває здатність до трансценденції власних страждань заради вищої мети. Релігійний ресурс стає додатковим чинником життєстійкості, що підсилює психологічні захисні механізми [6, с. 89].

Взаємодія капелана з командирами підрозділів також має важливе значення для створення сприятливого клімату особистісного розвитку підлеглих. Капелан виступає радником з питань релігійної та моральної ситуації, допомагаючи уникати конфліктів на ґрунті світоглядних розбіжностей. Гуманізація стосунків усередині підрозділу, яку ініціює капелан, створює умови для розкриття потенціалу кожного солдата. Розвиток особистості в колективі, де панує взаємоповага та підтримка, відбувається значно швидше та продуктивніше. Капеланська активність спрямована на запобігання випадкам суїцидальної поведінки та девіантних проявів серед особового складу. Відтак, системна взаємодія капелана з усіма ланками військової структури є запорукою психічного благополуччя армії [8, с. 47].

Проблема особистісного розвитку капелана в процесі його взаємодії з військовими є не менш значущою для успіху місії. Постійне перебування в полі людського горя та страждання вимагає від капелана високого рівня професійної стійкості. Його власний розвиток як особистості та професіонала безпосередньо впливає на якість душпастирської допомоги бійцям. Взаємна довіра, що виникає в процесі спільного переживання небезпеки, стає підґрунтям для глибокої трансформації обох сторін діалогу. Капелан розвиває в собі нові грані терпіння та мудрості, стаючи справжнім духовним батьком для підрозділу. Це створює синергетичний ефект, де розвиток однієї особистості стимулює прогрес іншої в екстремальних обставинах [10, с. 137].

Специфіка роботи капеланів із військовослужбовцями, які мають поранення або перебувають на госпіталізації, вимагає особливих підходів. У цей період особистісний розвиток жорстко стикається з необхідністю прийняття фізичних обмежень та нової соціальної ролі. Капелан допомагає військовому знайти нові смисли в житті після травми, запобігаючи розвитку депресивних станів. Взаємодія спрямована на подолання кризи ідентичності та пошук нових шляхів самореалізації в цивільному житті. Духовна підтримка в госпітальних умовах

стає ключовим елементом реабілітації, що повертає людині віру в майбутнє. Стійкість особистості зміцнюється завдяки усвідомленню цінності життя незалежно від його фізичної досконалості [11].

Важливим чинником взаємодії є врахування багаторелігійності українського війська, що потребує від капелана високої толерантності. Особистісний розвиток військового в полікультурному середовищі збагачується через пізнання досвіду інших та розвиток емпатії. Капеланська служба сприяє формуванню культури діалогу, де повага до переконань іншого є базовою цінністю. Це розвиває в особистості здатність до співпраці та зменшує рівень ксенофобії або агресії всередині армії. Військовослужбовець вчиться бачити в побратимі насамперед людину, що зміцнює бойове братерство та соціальну згуртованість. Отже, капеланська присутність виховує зрілого громадянина-захисника, здатного до цивілізованої взаємодії в демократичному суспільстві.

Підсумовуючи, слід зазначити, що взаємодія капелана з військовослужбовцями є складним динамічним процесом, що визначає траєкторію особистісного розвитку людини на війні [4, с. 115]. Вона забезпечує необхідний баланс між жорсткими вимогами військової служби та духовними потребами індивіда. Завдяки капеланській опіці військова служба стає не лише випробуванням, а й етапом глибокого внутрішнього збагачення та гармонізації. Розвиток особистості в погонах набуває ознак цілісності через усвідомлення вищих смислів жертовності та служіння. Подальше зміцнення інституту капеланства є стратегічним завданням для розвитку Збройних Сил України в умовах сучасних викликів. Тільки через інтеграцію духовних та психологічних ресурсів можна побудувати армію нового типу, де людина залишається головною цінністю.

Література

1. Блінов О. А. Психологія військового капеланства: навч. посіб. Київ: Талком, 2020. 212 с.
2. Блінов О. А. Психологія життєвого шляху особистості в екстремальних умовах: навч. посіб. Київ : Талком, 2018. 240 с.
3. Варивончик О. В. Психологічні особливості діяльності військових капеланів у зоні бойових дій. *Психологічний журнал.* 2019. Вип. 5, № 7. С. 45–58.
4. Коновалова Т. Ю. Самосвідомість особистості як чинник стійкості в умовах соціальної напруженості. *Вісник ХНПУ ім. Г. С. Сковороди. Психологія.* 2020. Вип. 62. С. 115–128.
5. Корольчук М. С. Психологічне забезпечення психічного здоров'я військовослужбовців. Київ: НДІ ПЗСУ, 2018. 356 с.
6. Максименко С. Д. Генеза здійснення особистості. Київ: КММ, 2015. 256 с.

7. Осьодло В. І. Психологія суб’єктності військовослужбовця в умовах бойової діяльності. Київ: Золоті ворота, 2017. 384 с.
8. Павелків В. Р. Психологія становлення суб'єктивності особистості : монографія. Рівне: О. Зень, 2018. 292 с.
9. Стасюк В. В. Військове капеланство: історія, теорія, практика. Київ: НУОУ, 2016. 310 с.
10. Титаренко Т. М. Психологічне здоров’я особистості: засоби самодопомоги в умовах тривалої травматизації. Київ: Крокус, 2018. 160 с.
11. Шепельова М. В. Психологічна допомога військовослужбовцям у складних життєвих ситуаціях. *Технології розвитку інтелекту.* 2017. Т. 2, № 6 (17). URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/tri_2017_2_6_11 (дата звернення: 25.04.2026).

Степура Є. В.
кандидат психологічних наук, науковий співробітник
Інституту Психології імені Г. С. Костюка
Національної академії педагогічних наук України,
м. Київ, Україна

РОЛЬ ОПТИМІЗМУ У ПОСТТРАВМАТИЧНОМУ ЗРОСТАННІ ОСОБИСТОСТІ

В умовах війни кожен громадянин нашої країни тією чи іншою мірою перебуває під впливом стресу. Навіть якщо людина не бере безпосередньої участі в бойових діях і не є їх жертвою, дослідження свідчать, що сама інформація про різні трагічні події може викликати у деяких її споживачів симптоми посттравматичного стресового розладу [2]. З огляду на те, що ми живемо в інформаційну епоху, боротьба з наслідками впливу стресових факторів, спричинених війною, стосуватиметься майже всіх груп населення нашої країни. Водночас дія стресових факторів будь-якої природи далеко не завжди призводить до негативних наслідків для особистості. Іноді, навпаки, спостерігається феномен посттравматичного зростання.

Посттравматичне зростання – досвід позитивних змін, що відбуваються з людиною внаслідок зіткнення зі складними життєвими кризами. Воно виникає тоді, коли людина намагається прийняти подію, що сталася, і відновитися після

її руйнівних наслідків. Посттравматичне зростання є можливим результатом переживання травматичної події й перебуває на протилежному полюсі щодо ПТСР [1].

Із наведеного постає проблема визначення психологічних факторів, що сприяють посттравматичному зростанню. Важливо, щоб ці аспекти психіки людини могли бути розвинуті в процесі психотерапії. Одним із таких факторів може бути рівень оптимізму, який загалом піддається підвищенню за допомогою засобів когнітивно-поведінкової терапії [5]. Тож розглянемо деякі дослідження, що вказують на зв'язок оптимізму з посттравматичним зростанням.

Розглянемо проблему наявності зв'язку між оптимізмом і посттравматичним зростанням особистості на основі метааналізів із цієї теми, оскільки саме цей тип досліджень дає змогу більш чітко відповісти на поставлене питання.

Результати одного з таких досліджень свідчать про неоднозначність зв'язку між оптимізмом і посттравматичним зростанням. Автори зазначають, що, попри теоретично обґрунтовану можливість такого зв'язку, він, імовірно, виникає лише за певних умов. Цим пояснюється суперечливість результатів емпіричних досліджень, у яких не завжди виявляють кореляції між зазначеними психологічними конструктами. Крім того, оптимізм часто може бути наслідком посттравматичного зростання, а не його передумовою [3]. Отже, виявлення додаткових умов виникнення зв'язку між оптимізмом і посттравматичним зростанням, а також особливостей їх взаємовпливу є перспективним напрямом подальших досліджень.

Інший метааналіз свідчить, що оптимізм має помірну позитивну кореляцію з посттравматичним зростанням. Імовірно, оптимізм сприяє зростанню через вплив на оцінювання загроз і вибір адаптивних стратегій подолання (позитивна переоцінка, активне подолання, пошук соціальної підтримки тощо). Крім того, дослідники зазначають, що здатність оптимістів зосереджуватися на найважливішому та відмовлятися від недосяжних цілей, які не відповідають реальності травми, може мати вирішальне значення для посттравматичного зростання [4]. Втім, це потребує подальших досліджень. Загалом дослідники наголошують, що на основі проаналізованих даних не можна гарантувати, що оптимізм завжди сприятиме посттравматичному зростанню, однак він потенційно містить таку можливість, і його доцільно розвивати в межах психотерапії осіб, які пережили травматичний досвід [4].

Отже, дослідження зв'язку між оптимізмом і посттравматичним зростанням особистості безумовно варто продовжувати. Важливим є виявлення додаткових факторів, що сприяють актуалізації цього зв'язку. Крім того, доцільно навчитися розрізняти ситуації, у яких оптимізм виступає чинником посттравматичного зростання, і ті, у яких він є його наслідком. Також перспективним є детальніше вивчення взаємозв'язку цих психологічних конструктів у вибірках різних вікових і соціальних груп.

Література

1. Зливков В.Л., Лукомська С.О., Федан О.В. Психодіагностика особистості у кризових життєвих ситуаціях. Київ: Педагогічна думка, 2016. 219 с.
2. Степура Є. В., Галактіонова І. А. Інформаційні технології та негативні явища у психічній сфері. Габітус. 24(2). 2021. С. 172–176.
3. Bostock L., Sheikh, A.I. Barton S. Posttraumatic Growth and Optimism in Health-Related Trauma: A Systematic Review. Journal of clinical psychology in medical settings. 16. 2009. P. 281–296.
4. Prati G., Pietrantoni, L. Optimism, social support, and coping strategies as factors contributing to posttraumatic growth: A meta-analysis. Journal of loss and trauma, 14(5). 2009. P. 364–388.
5. Seligman M. E. (2018). Learned Optimism. London: John Murray Press. 336 p.

Стуканов Д.С.

Здобувач І курсу другого (магістерського) рівня вищої освіти, спеціальність «Психологія», факультет педагогіки, психології, соціальної роботи та мистецтв Ніжинського державного університету імені Миколи Гоголя, м. Ніжин, Україна

Науковий керівник – канд. психол. наук, доцент кафедри загальної та практичної психології Ніжинського державного університету імені Миколи Гоголя **Тимошенко О.А.**

МОРАЛЬНІ ЯКОСТІ ЯК ЧИННИК ЕМОЦІЙНОЇ СТІЙКОСТІ ОСОБИСТОСТІ В УМОВАХ НЕВИЗНАЧЕНОСТІ

Дослідження емоційного стану осіб з різними моральними якостями в ситуації невизначеності потребує не тільки вимірювання тривоги, стресу чи негативного афекту. Невизначеність майже ніколи не є лише браком інформації.

Вона зачіпає ставлення людини до себе, до інших, до власних обов'язків і до наслідків вибору. У таких ситуаціях моральні якості не є додатковою характеристикою особистості. Вони впливають на те, як людина тлумачить невідоме: як небезпеку, яку треба перечекати; як перевірку власної позиції; як можливість відповідальної дії; або як привід зняти із себе участь.

Емоційну стійкість у межах цієї теми не можна ототожнювати зі спокоєм, байдужістю або відсутністю складних переживань.

Моральні якості особистості доцільно розглядати не як перелік позитивних рис, а як внутрішньо пов'язану систему. На рівні повсякденної поведінки вони проявляються через чесність, відповідальність, справедливість, емпатійність, совісність, здатність визнавати власну неправоту й готовність бачити наслідки своїх дій для інших людей. Людина може називати себе відповідальною, але уникати відповідальності в ситуації ризику; може говорити про справедливість, але підтримувати її лише тоді, коли це не зачіпає особистої вигоди. Дослідники пов'язують моральну ідентичність із тим, наскільки моральні риси входять до уявлення людини про саму себе, тобто стають не зовнішньою вимогою, а частиною особистісного «Я» [2, с. 1423–1440]. Якщо чесність або турбота про інших є для людини лише бажаною нормою, вона може легко відступити від них під тиском обставин. Якщо ж ці риси включені в самосприйняття, їх порушення переживається як внутрішня втрата цілісності.

Розуміння моральної сфери поглиблюється через теорію моральних засад Дж. Грема, Дж. Гайда, С. Колевої, М. Мотила, Р. Аєра, Ш. Войцика та П. Дітто. Люди можуть по-різному реагувати на ту саму подію залежно від того, яка моральна основа для них активізується: турбота, справедливість, лояльність, авторитет, чистота або свобода [4, с. 55–130]. Звідси й різні емоції: співчуття, гнів, сором, обурення, страх хаосу, провина. Тому в дослідженні емоційного стану не можна обмежитися фразою «респондент переживає стрес». Потрібно з'ясувати, який саме моральний зміст стоїть за цим стресом і чому одна ситуація для різних людей набуває різного емоційного забарвлення.

Невизначеність підсилює моральний вимір поведінки саме тому, що в ній людина не завжди має готову інструкцію. Коли є чітке правило, дія може бути майже автоматичною. Коли правило відсутнє або суперечить іншим вимогам, особа змушена спиратися на власну моральну автономію. Якщо правда може спричинити конфлікт, людина має вирішити, чи не стане мовчання зручним

самообманом. У таких моментах емоційне напруження зростає не тільки через невідомий результат, а й через потребу зберегти себе як морального суб'єкта.

Для емпіричного вивчення зв'язку між моральними якостями й емоційною стійкістю можна вибудувати модель, у якій моральні якості виступають незалежною змінною, емоційний стан - залежною, а ставлення до невизначеності – проміжною або модераторною змінною. Моральну сферу доцільно оцінювати через показники моральної ідентичності. Емоційний стан доцільно фіксувати через позитивний і негативний афект, рівень тривожності, стресу, напруження та пригніченості. Методика PANAS Д. Вотсона, Л. Кларк і А. Теллегена є доречною для такого дослідження, оскільки вона розрізняє позитивний і негативний афект як відносно самостійні виміри [6, с. 1063–1070]. Для вимірювання депресивності, тривожності та стресу можна використовувати DASS С. Ловібонда і П. Ловібонда [3].

У межах такого підходу можна виокремити кілька психологічних профілів. Перший профіль - ціннісно інтегрований. Для нього характерні висока моральна ідентичність, відповідальність, емпатійність і здатність витримувати неоднозначність без поспішного уникнення. Людина з таким профілем не обов'язково переживає складну ситуацію спокійно. Вона може гостро реагувати на несправедливість, чужий біль, можливість помилки або моральну неоднозначність вибору. Проте її тривога має зрозумілий предмет: вона знає, чого боїться, за що відповідає, а що не може контролювати. У такому профілі моральні якості підтримують емоційну стійкість, бо дають людині внутрішню опору, коли зовнішня ситуація не дає гарантій.

Другий профіль - нормативно-ригідний. У цьому випадку людина визнає моральні правила, але переживає їх переважно як зовнішній контроль. Вона орієнтується на те, що буде схвалено або засуджено, а не на власне осмислене рішення. У ситуації невизначеності така особа часто потребує однозначної інструкції, бо самостійний вибір викликає сильну тривогу. Емоційний стан такого профілю часто включає страх помилки, румінацію, сором, залежність від авторитетної думки. Моральні якості тут не стають повним ресурсом стійкості, бо вони ніби є, але залишаються недостатньо засвоєними на рівні автономної позиції.

Третій профіль - ситуативно-прагматичний. Для нього характерна низька внутрішня значущість моральних норм і переважання короткострокової вигоди, емоційного самозахисту або зручності. У невизначеній ситуації така людина може виглядати впевненою, швидко приймати рішення й майже не

демонструвати провини. Проте така зовнішня стабільність не завжди є справжньою стійкістю. Часто вона пов'язана з моральним дистанціюванням, коли людина ніби відокремлює себе від наслідків власних дій. У реальному спілкуванні це проявляється через фрази на кшталт: «це не моя справа», «усі так роблять», «головне, щоб не було проблем у мене». У такому випадку низький рівень тривоги не можна автоматично трактувати як емоційне благополуччя. Він може свідчити про знижену моральну рефлексію, а не про зрілу саморегуляцію.

Четвертий профіль - емпатійно перевантажений. Його визначають висока чутливість до чужих переживань, готовність допомагати, здатність співчувати, але водночас нечіткі межі власної відповідальності. Людина з таким профілем часто бере на себе більше, ніж реально може витримати. Вона може відчувати провину не лише за власні дії, а й за обставини, які від неї не залежать. У цьому профілі моральна чутливість не зникає, але вона не врівноважена самозбереженням. Тому емпатія, яка могла б бути ресурсом підтримки інших, перетворюється на джерело тривоги, провини й виснаження.

Теорія моральних засад допомагає пояснити, чому однакова ситуація може викликати в людей різні емоційні реакції. Дж. Грем і Дж. Гайд із колегами показували, що моральне оцінювання має множинну природу, тому люди бачать у подіях різні моральні акценти [4, с. 55–130]. Саме тому аналіз моральних якостей дозволяє точніше пояснити емоційний стан у невизначеності. Він показує не тільки рівень стресу, а й те, які цінності були зачеплені, яку загрозу побачила людина і чому вона обрала саме таку поведінкову реакцію.

Емоційний стан у такому дослідженні не слід описувати тільки через негативні показники. У невизначеності можуть одночасно існувати тривога й надія, страх і мобілізація, напруження й відчуття сенсу. Саме тому PANAS Д. Вотсона, Л. Кларк і А. Теллегена дає корисну дослідницьку рамку, оскільки позитивний і негативний афект у цій методиці не зводяться до двох кінців однієї шкали [6, с. 1063–1070].

Шкали DASS С. Ловібонда і П. Ловібонда можуть бути корисними для оцінювання депресивності, тривожності та стресу, проте отримані показники потребують інтерпретації в моральному контексті [3]. Однаковий рівень стресу у двох респондентів може мати різне походження. Один студент може хвилюватися перед груповим захистом тому, що боїться підвести команду; інший - тому, що не хоче, аби стало помітно, що він майже не працював над завданням. В обох випадках числовий показник напруження може бути схожим, але

психологічний зміст переживання буде іншим. Тому кількісні методики доцільно доповнювати короткими якісними питаннями: «Що саме викликало найбільше напруження?», «За що Ви відчували відповідальність?», «Яке рішення вважали б чесним?», «Чого Ви найбільше боялися в цій ситуації?». Такі відповіді дають змогу побачити не лише силу емоції, а й її моральну основу.

Практичне значення теми полягає в тому, що моральний профіль людини змінює логіку психологічної допомоги. Якщо головним джерелом напруження є страх невідомого, доречно працювати з переносимістю неоднозначності: відділяти факти від припущень, зменшувати катастрофізацію, будувати короткі плани, визначати межі контролю. Якщо провідним є моральний дистрес, потрібна інша робота: уточнення цінностей, розподіл відповідальності, пошук мінімальної дії, яка залишається морально прийнятною. Наприклад, людині, яка звинувачує себе через неможливість допомогти всім, не допоможе проста порада «не переживайте». Їй потрібно побачити, що справді залежить від неї, де закінчується її відповідальність і які дії вона може виконати без саморуйнування. Якщо ж людина демонструє цинічне дистанціювання, психологічна робота має спрямовуватися на відновлення зв'язку між дією та її наслідками для інших.

Високий рівень моральної ідентичності, імовірно, буде пов'язаний із кращим збереженням смислової впорядкованості та вищим позитивним афектом навіть за наявності тривоги. Інтолерантність до невизначеності може посилювати зв'язок між моральною ригідністю та негативним афектом, оскільки така людина одночасно боїться помилки й не має достатньої гнучкості для самостійного рішення. Емпатійність без сформованих меж відповідальності може бути пов'язана з виснаженням, провиною та хронічним напруженням. Низька моральна рефлексивність може проявлятися не стільки у високій тривожності, скільки в роздратуванні, байдужості, недовірі або захисному знеціненні. Така логіка дозволяє уникнути спрощеного висновку, ніби моральніші люди автоматично є спокійнішими. Насправді моральні якості можуть підтримувати стійкість, але можуть і збільшувати вразливість, якщо не поєднані з рефлексією, гнучкістю та вмінням витримувати неоднозначність.

У соціальному контексті невизначеність часто посилюється дефіцитом довіри. Людина не тільки не знає, що станеться далі, а й сумнівається, чи будуть інші чесними, чи не використають її відкритість, чи не перекладуть на неї зайву відповідальність. У командній роботі відповідальна особа може переживати не лише через великий обсяг завдань, а й через відчуття несправедливості, коли інші

учасники уникають внеску. У професійному середовищі працівник може хвилюватися не тільки через складність рішення, а й через те, що правила можуть бути застосовані вибірково. У таких умовах чесність, справедливість і відповідальність стають внутрішніми орієнтирами, але водночас роблять людину чутливішою до порушення взаємності. Тому емоційна стійкість залежить не лише від уміння контролювати переживання, а й від досвіду морально надійних взаємин. Якщо такого досвіду бракує, навіть сильні моральні якості можуть виснажуватися під тиском недовіри.

Порівняння різних моральних профілів допомагає уникнути примітивного поділу респондентів на «моральних» і «неморальних». У психологічному дослідженні значно точніше з'ясовувати, як саме різні компоненти моральної сфери пов'язані з емоційною регуляцією. Людина може бути відповідальною, але ригідною; емпатійною, але виснаженою; справедливою, але схильною до різкого гніву; автономною, але недостатньо уважною до переживань інших.

Під час інтерпретації результатів потрібно враховувати, що високий негативний афект не завжди означає низьку адаптацію. Провина після різкої розмови може бути конструктивною, якщо вона спонукає людину вибачитися, уточнити позицію або змінити спосіб спілкування. Гнів на несправедливість також не обов'язково є руйнівним, якщо переходить у захист меж, аргументовану позицію або дію, спрямовану на відновлення справедливості. Критерієм емоційної стійкості має бути не зовнішній спокій, а співвідношення між силою переживання, якістю саморегуляції та відповідністю поведінки власним моральним критеріям.

Моральні якості можна розглядати як чинник емоційної стійкості особистості в умовах невизначеності, проте їхній вплив не є простим. Розвинена моральна ідентичність може підтримувати самоповагу, внутрішню цілісність і конструктивну поведінку, тоді як моральна ригідність або емпатійне перевантаження можуть посилювати тривогу, провину й виснаження. Емоційна реакція людини на невизначеність залежить від того, як вона поєднує моральні критерії, ставлення до невідомого, межі відповідальності та способи регуляції власних переживань. Саме в цьому поєднанні моральні якості можуть ставати ресурсом стійкості або, навпаки, джерелом додаткового психологічного напруження.

Література

1. Громова Г. М. Інструменти вимірювання толерантності до невизначеності. Адаптація тесту «Шкала інтолерантності до невизначеності» Н. Карлетона.

Наукові студії із соціальної та політичної психології. 2021. Вип. 47(50). С. 115–130. DOI: https://doi.org/10.33120/ssj.vi47(50).217.
2. Aquino K., Reed A. The self-importance of moral identity. *Journal of Personality and Social Psychology*. 2002. Vol. 83, No. 6. P. 1423–1440. DOI: https://doi.org/10.1037/0022-3514.83.6.1423.
3. Lovibond S. H., Lovibond P. F. *Manual for the Depression Anxiety Stress Scales*. 2nd ed. Sydney : Psychology Foundation, 1995. 42 p. URL: http://www2.psy.unsw.edu.au/dass/ (дата звернення: 29.04.2026).
4. Graham J., Haidt J., Koleva S., Motyl M., Iyer R., Wojcik S. P., Ditto P. H. Moral Foundations Theory: The pragmatic validity of moral pluralism. *Advances in Experimental Social Psychology*. 2013. Vol. 47. P. 55–130. DOI: https://doi.org/10.1016/B978-0-12-407236-7.00002-4.
5. Graham J., Nosek B. A., Haidt J., Iyer R., Koleva S., Ditto P. H. Mapping the moral domain. *Journal of Personality and Social Psychology*. 2011. Vol. 101, No. 2. P. 366–385. DOI: https://doi.org/10.1037/a0021847.
6. Watson D., Clark L. A., Tellegen A. Development and validation of brief measures of positive and negative affect: The PANAS scales. *Journal of Personality and Social Psychology*. 1988. Vol. 54, No. 6. P. 1063–1070. DOI: https://doi.org/10.1037/0022-3514.54.6.1063.

Тимошенко О.А.
кандидат психологічних наук, доцент,
доцент кафедри загальної та практичної психології Ніжинського державного унівесритету імеін Миколи Гоголя, м. Ніжин, Україна

ПСИХОЛОГІЧНА БЕЗПЕКА ЯК ЧИННИК ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я ОСОБИСТОСТІ

Психологічна безпека являє собою фундаментальний аспект особистісного розвитку та є складним і багатовимірним поняттям, яке включає в себе елементи внутрішньої гармонії, безпечних відносин, можливості самореалізації та самовираження, а також важливість знаходження сенсу та цілісності особистості.

Феномен психологічної безпеки являє собою ментальний конструкт, який допомагає оцінювати середовище як безпечне або небезпечне для конкретної особистості.

На думку Ложкіна В.Г. у дослідженні психологічної безпеки можна виокремити чотири основні напрями. Перший із них пов’язаний із психологією безпечної діяльності та передбачає вивчення людини в умовах різних видів діяльності, зокрема в ситуаціях підвищеного ризику, а також в екстремальних і надзвичайних обставинах. Другий напрям зосереджується на дослідженні психологічної безпеки середовища, де основну увагу приділено інформаційним, соціальним, предметно-просторовим та іншим чинникам, що можуть впливати на свідомість і поведінку особистості, порушуючи її відчуття безпеки. Третій напрям акцентує увагу безпосередньо на особистості, її індивідуально-психологічних якостях та ресурсах, які забезпечують здатність протистояти небезпекам і зберігати стійкість до негативних впливів. Четвертий напрям розглядає людину як суб’єкта безпеки, який може виступати як творцем і організатором безпечного середовища, так і чинником руйнування власної та суспільної безпеки. Таким чином, різноманіття наукових підходів сприяє розширенню уявлень про феномен психологічної безпеки та формуванню нових концептуальних підходів до його дослідження [4].

На думку О.Лазорко основні дослідження феномену безпеки здійснюються в межах трьох ключових напрямів: психології діяльнісної безпеки, психології безпеки середовища та психології безпеки особистості [3]. У межах цього підходу виокремлюються три провідні чинники, що визначають рівень безпеки людини: людський фактор, фактор середовища та фактор захищеності. Окрім цього, дослідниця акцентує увагу на значенні фізичних і психологічних засобів захисту, які сприяють попередженню або подоланню небезпечних ситуацій [3]. Н.Ю.Волянюк та Г.В.Ложкін розглядали проблему соціально-психологічної безпеки як стану захищеності психіки від зовнішніх і внутрішніх загроз[4].

У межах когнітивної концепції базових переконань особистості Р. Янов-Бульман запропонувала модель психологічної безпеки, у якій почуття безпеки засноване на трьох категоріях базових переконань,що становлять ядро нашого суб’єктивного світу: віра в те, що у світі більше добра, ніж зла (ставлення до навколишнього світу загалом і ставлення до людей), переконання, що світ наповнений смислом, і пере-конання в цінності власного «Я [11].

Психологічна безпека зменшує страх перед загрозами та створює середовище, у якому люди здатні переживати невдачі без почуття провини чи У такому стані людям легше залучатись до соціальної взаємодіїі зміцнювати зв'язки з іншими. Психологічна безпека також пов'язана із зниженням проявів депресії, тривожності, дистресу, самокритики.

Одним з основних аспектів полівагальної теорії є поняття нейроцепції [5]. Порджес визначає нейроцепцію як здатність нервової системи безперервно оцінювати рівень безпеки навколишнього середовища на основі внутрішніх і зовнішніх сигналів та відповідно ініціювати нейробіологічно зумовлену просоціальну або захисну поведінку [8].

Накопичені знання щодо функціонування цього механізму дали змогу дослідникам і практикам глибше зрозуміти способи впливу на фізичне та психологічне благополуччя людини. Зокрема, спокійний тон голосу та контрольоване поверхневе дихання сприяють зниженню активності симпатичної нервової системи, що, своєю чергою, допомагає заспокоєнню та поступовому формуванню відчуття безпеки [8].

І.І.Приходько пропонує модель психологічної безпеки особистості, що містить чотири структурні компоненти, які залежать від умов життєдіяльності. Це морально-комунікативний, мотиваційно-вольовий, ціннісно-смисловий компонент та стан внутрішнього комфорту [6]. На думку Савченко О., психологічна безпека особистості є складним системним психічним утворенням, яке поєднує чотири взаємопов'язані компоненти, кожен із яких виконує специфічну функцію [15].

Зокрема, мотиваційний компонент забезпечує активізацію різних форм діяльності, спрямованих на зміну внутрішнього стану людини або умов навколишнього середовища. Когнітивний компонент відповідає за оперативне опрацювання інформації, необхідної для прийняття рішень. Емоційний компонент виконує функцію регуляції психічного стану суб'єкта, сприяючи підвищенню його стійкості та оптимізації функціонування. Поведінковий компонент, своєю чергою, забезпечує здатність особистості змінювати ситуацію для більш ефективного досягнення поставлених цілей [15]. Отже, в такому підході розглядається когнітивний компонент безпеки як сформована ментальна модель, репрезентована як образними, так і вербальними засобами, у якій відображені найбільш значущі аспекти ситуації, систематизована інформація за найбільш суб'єктивно значущими критеріями оцінювання, що дозволяє суб'єкту приймати оперативні рішення, обирати певні стратегії та тактики, адекватні відображеній ситуації

У працях Блинової О. наголошується, що дослідження феномену безпеки нерозривно пов'язане із соціально-історичними умовами існування суспільства, рівнем розвитку матеріальної й духовної культури, а також системою цінностей.

Результати емпіричних досліджень засвідчують взаємозв'язок відчуття психологічної безпеки з такими важливими особистісними характеристиками, як мотивація досягнення, самоефективність та іншими психологічними компонентами [1].

Психологічна безпека є одним із важливих чинників психічного здоров'я особистості, оскільки забезпечує відчуття захищеності, емоційної стабільності та впевненості у взаємодії із соціальним середовищем. Вона створює умови для гармонійного функціонування людини, розвитку її особистісного потенціалу, підтримання внутрішньої рівноваги та здатності ефективно долати стресові ситуації.

У дослідженні Блинової О. констатовано, що високий рівень соціально-психологічної безпеки студентів позитивно впливає на рівень задоволеності якості життям, що виявляється в ефективному виконанні поставлених навчальних завдань, досягненні життєвих цілей і плануванні нових цілей у майбутньому, у гарному або задовільному самопочутті, відчутті підтримки з боку близьких і друзів, відкритості, щирості й доброзичливості у спілкуванні з іншими, відсутності фізичного та психологічного дискомфорту, піднесеному настрої й адекватній оцінці реальності [1].

Якість життя як предмет еколого-психологічного дослідження, характеризується, насамперед, в межах таких категорій як потреби і цінності, свобода, можливості і вибір, безпека і розвиток, гармонізація та самоактуалізація.

Для аналізу якості життя можуть використовуватися такі його індикатори, як рівень суб'єктивної задоволеності існуванням, відсутність загроз фізичній і психічній цілісності людини, уявлення людини про якість власного життя, яке включає в себе когнітивні (загальна задоволеність особи своїм життям та його окремими сферами) та емоційно-афективні переживання.

У цьому контексті вітальність постає одним із ключових показників якості життя людини [7]. Вона відображає внутрішній потенціал особистості, її здатність конструктивно долати труднощі, підтримувати психічне здоров'я та зберігати відчуття повноти життя навіть за умов невизначеності.

Водночас вітальність не є сталою характеристикою, тому її підтримання потребує узгодженості поведінки людини з власними моральними принципами та гуманістичними цінностями, з одночасним збереженням здатності до самостійного й відповідального вибору. Важливу роль у підтриманні цього ресурсу відіграють природна нейропластичність і сформовані навички саморегуляції.

Отже, йдеться не лише про резильєнтність чи вроджене відчуття внутрішньої сили, а й про вітальність як джерело життєвої енергії, що забезпечує активність особистості, її компетентність, а також здатність до гармонійного узгодження поведінкових, емоційних і когнітивних компонентів психіки [7].

Отже, якість життя визначається такими компонентами, як біологічні (фізичне і психологічне здоров'я), фізіологічні (задоволення основних біологічних потреб), емоційні, а також фінансове благополуччя.

У межах середовищного підходу психологічна безпека розглядається як характеристика соціального середовища, що створює умови для збереження психічного здоров'я, особистісного розвитку та психологічного благополуччя людини. Основна увага в цьому підході зосереджується на особливостях взаємодії особистості із соціальним оточенням, а також на впливі освітнього, професійного, сімейного чи інформаційного середовища на емоційний стан і поведінку людини.

Безпечне середовище характеризується відсутністю психологічного насильства, підтримкою, довірою, можливістю вільного висловлення думок, прийняттям особистості та збереженням її психологічної цілісності. Саме такі умови сприяють формуванню емоційної стабільності, зниженню рівня тривожності та психоемоційного напруження, розвитку адаптивних форм поведінки й підтриманню психічного здоров'я особистості.

Таким чином, у межах середовищного підходу психологічна безпека виступає важливим чинником психічного здоров'я, оскільки саме характеристики соціального середовища значною мірою визначають емоційний стан особистості, її адаптивність, психологічну стійкість та здатність до повноцінного функціонування і розвитку.

У межах середовищного підходу важливим аспектом дослідження психологічної безпеки є її взаємозв'язок із задоволеністю якістю життя особистості. Особливого значення задоволеність якістю життя набуває в умовах соціальної нестабільності та тривалого стресу, коли саме психологічна безпека виступає ресурсом збереження психічного здоров'я та адаптивності особистості. У таких умовах підтримання позитивного суб'єктивного сприйняття власного життя сприяє зниженню негативних психоемоційних переживань і підвищує здатність людини до подолання труднощів.

Таким чином, задоволеність якістю життя є важливим показником психологічного благополуччя та виступає одним із результатів функціонування психологічно безпечного середовища. Психологічна безпека, психічне здоров'я та задоволеність якістю життя перебувають у тісному взаємозв'язку та взаємно впливають на процес гармонійного розвитку особистості.

На основі представленого теоретичного аналізу можна запропонувати інтегративну модель психологічної безпеки особистості, що поєднує положення полівагальної теорії, концепцію вітальності та категорію якості життя. У межах цієї моделі психологічна безпека розглядається як динамічний стан і водночас внутрішній ресурс особистості, що забезпечує підтримання психічного здоров'я, адаптивності та суб'єктивного благополуччя в умовах взаємодії із соціальним середовищем. У запропонованій моделі психологічна безпека виконує функцію базового регулятора психічного стану особистості та визначає рівень її вітальності. Вітальність при цьому розуміється як внутрішня життєва енергія, що проявляється у здатності підтримувати активність, психологічну стійкість, емоційну рівновагу та конструктивне подолання труднощів. Високий рівень психологічної безпеки сприяє збереженню вітальності через зниження хронічного стресу, підтримання внутрішнього відчуття контролю та формування позитивного емоційного досвіду.

Водночас вітальність виступає медіатором між психологічною безпекою та якістю життя особистості. Саме достатній рівень внутрішньої енергії, саморегуляції та психоемоційної стійкості забезпечує суб'єктивне переживання задоволеності життям, відчуття благополуччя, здатність до самореалізації та підтримання гармонійних соціальних взаємин. Якість життя в межах моделі розглядається як інтегральний показник фізичного, психологічного, соціального та емоційного благополуччя людини.

Література

1. Блинова О. Є. Психологічна безпека як чинник задоволеності якістю життя в студентів закладів вищої освіти / О. Є. Блинова, В. Ф. Казібекова. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія : Психологічні науки.* 2020. Вип. 2. С. 146-154. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/nvkhp_2020_2_22

2. 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.

3. Лазорко О.В. Психологія безпеки особистості як суб'єкта професіоналізації. *Психологічні перспективи.* 2017. Вип. 30. С. 96–112.

4. Ложкін Г.В. Рибальченко О.М. Емпіричне дослідження психологічної безпеки особистості. *Габітус.* Випуск 54. 2023 С.142-148.

5. Маслюк А. Парфенюк О. Полівагальна теорія та модель світлофора, як практичний інструмент психологічної підтримки. *Психологічний часопис.* 11(5), 51–62. https://doi.org/10.31108/1.2025.11.5.4

6. Приходько І. Психологічна безпека особистості: діагностика, профілактика, корекція : монографія. Суми: СумДПУ ім. А. С. Макаренка, 2017. 236 с.
7. Примак Ю. В., Надточій М. О. Вітальність як індикатор якості життя сучасної людини. *П'ятнадцяті Сіверянські соціальнопсихологічні читання:* мат-ли Міжнар. ювіл. наук. конф. (25 квітня 2025 р., м. Чернігів) / За наук. ред. О. Ю. Дроздова. Т.1. Психологія. Чернігів: НУЧК імені Т. Г. Шевченка, 2025. С. 137–139. URL: https://drive.google.com/file/d/1h4YcZXfLPgF6G-tox1EmUrE-aFpx4sAq/ view (дата звернення: 23.03.2026)
8. Романовська Д., Литвин С., Малишева К. Українськомовна адаптація «шкали нейроцепції психологічної безпеки» (NPSS). *Вісник Київського національного університету імені Тараса Шевченка. Психологія*. 2024. Том 1. Вип. 19. С 48–54. DOI: 10.17721/BPSY.2024.1(19).8
9. Твердохлєбова Н. Є., Євтушенко Н. С. Психологічна безпека як фактор психічного здоров'я особистості в умовах воєнного стану. *Проблеми цивільного захисту населення та безпеки життєдіяльності: сучасні реалії України:* матеріали 9-ї Всеукр. заочної наук.-практ. конф. (28 квітня 2023 р.). Київ: Укр. держ. ун-т ім. М. Драгоманова, 2023. С. 154–155.
10. Толок А.О., Крюковська О.А. Безпека життєдіяльності : навчальний посібник. URL: http: // www. dstu. dp. ua / Portal / Data / 5/10 / 2–10-mz33. pdf (дата звернення: 23.03.2026)
11. Чайка Г.В. Український переклад методики вивчення фундаментальних припущень Р. Янов-Бульман. *Вчені записки ТНУ імені В.І. Вернадського.* Серія: Психологія Том 35 (74) № 2 2024. С.18-24.
12. Чиханцова О.А. Психологія становлення життєстійкості особистості : автореф. дис. … д-ра. псих. наук : 19.00.01. Інститут психології імені Г.С. Костюка. Київ, 2021. 41 с.
13. Newman A., Donohue R., Eva N. Psychological Safety: A Systematic Review of the Literature. Human Resource Management Review. 2017. Vol. 27, No 3. P. 521–535.
14. Diener E., Oishi S., Tay L. Advances in subjective well-being research. Nature Human Behaviour. 2018. Vol. 2. P. 253–260.
15. Savchenko, O., Svyryda, M. (2020). THE MODEL OF PERSONAL PSYCHOLOGICAL SECURITY AS A COMPLEX PHENOMENON. PSYCHOLOGICAL JOURNAL, 6 (12), 66-79. https://doi.org/10.31108/1.2020.6.12.7 [in Ukrainian]

Хоминич К.В.

Здобувачка першого (бакалаврського) рівня вищої освіти, спеціальність «Психологія», факультет педагогіки, психології, соціальної роботи та мистецтв Ніжинського державного університету імені Миколи Гоголя, м. Ніжин, Україна

Науковий керівник - ст. викл. кафедри загальної та практичної психології Ніжинського державного університету імені Миколи Гоголя **Здоровець Т. Г.**

ЛІДЕРСТВО ПІДЛІТКІВ:ГЕНДЕРНІ ОСОБЛИВОСТІ ТА ЗАКОНОМІРНОСТІ ПРОЯВУ

У сучасних умовах розвитку суспільства проблема лідерства набуває особливої актуальності, зокрема в підлітковому віці, коли відбувається інтенсивне формування особистості, самосвідомості та соціальних ролей. Лідерство в цей період виступає важливим показником соціальної активності, здатності до взаємодії та впливу на однолітків[1]. Водночас прояви лідерства мають гендерну специфіку, яка формується під впливом як біологічних, так і соціокультурних чинників.

Підлітковий вік характеризується прагненням до самоствердження, визнання та пошуку власної ідентичності. У цей період лідерство стає способом реалізації потреби у впливі та самоповазі[2]. Лідер у підлітковій групі – це особа, яка здатна організовувати діяльність інших, впливати на їхню поведінку та сприяти досягненню спільної мети [1].

Гендер як соціальна конструкція суттєво впливає на формування лідерських якостей. Він визначає систему очікувань, поведінкових моделей і соціальних ролей, які засвоюються підлітками у процесі соціалізації. Хлопці частіше орієнтуються на домінування, змагальність, ініціативність, тоді як дівчата – на співпрацю, емпатію та комунікативність [4].

Гендерні особливості лідерства проявляються у різних стилях поведінки:

інструментальний (чоловічий) стиль характеризується орієнтацією на досягнення результату, контроль та домінування;

експресивний (жіночий) стиль передбачає акцент на взаєминах, підтримці, співпраці та згуртуванні групи [4].

Дослідження показують, що хлопці частіше демонструють авторитарний стиль лідерства, спрямований на швидке прийняття рішень та досягнення мети,

тоді як дівчата схильні до демократичного стилю, який враховує думки інших і сприяє створенню сприятливого психологічного клімату в групі[4]. Водночас дівчата виявляють вищий рівень емоційної чутливості та соціальної компетентності, а хлопці – здатність до стратегічного мислення та рішучих дій[3].

Важливим чинником формування лідерських якостей є гендерна соціалізація.

Хлопців традиційно виховують у дусі самостійності та конкурентності, тоді як дівчат – у напрямі турботливості та комунікативності. Це впливає на формування різних моделей лідерської поведінки.

Суттєву роль відіграють і гендерні стереотипи, які можуть обмежувати розвиток лідерського потенціалу підлітків[4]. Наприклад, дівчата, що демонструють авторитарність, можуть стикатися з негативною оцінкою, тоді як подібна поведінка у хлопців сприймається як норма. Таким чином, соціальні очікування формують різні стандарти сприйняття лідерства.

Водночас сучасні тенденції свідчать про поступове стирання жорстких гендерних ролей. Все більше підлітків незалежно від статі проявляють різноманітні лідерські якості, поєднуючи як інструментальні, так і експресивні якості [2].

Отже, гендерні особливості лідерства у підлітковому віці є результатом взаємодії індивідуальних та соціальних чинників. Усвідомлення цих особливостей та впровадження гендерно чутливих підходів у освітньому процесі сприяє розвитку лідерського потенціалу молоді, формуванню здорової самооцінки та забезпеченню рівних можливостей для самореалізації [1].

Література

1. Бендас Т. В. Психологія лідерства: навчальний посібник. Київ, 2018.
2. Донець А. А. Особливості формування гендерної ідентичності особистості у підлітковому віці. Молодий вчений. 2014. № 7(2).
3. Романовський О. Г. Теорія і практика формування лідера. Харків, 2017.
4. Соловйова І. М. Гендерні особливості лідерства у підлітків. Харків, 2015.

Хомко Д. І.
Здобувачка ІІ курсу першого (бакалаврського) рівня вищої освіти,
спеціальність «Психологія», обліково-фінансовий факультет,
Миколаївського національного аграрного університету,
м. Миколаїв, Україна
Науковий керівник – канд. пед. н., доцент, доцент кафедри українознавства та суспільних наук Миколаївського національного аграрного університету **Борко Т. М.**

ОСОБЛИВОСТІ ПСИХОЛОГІЧНОЇ КОРЕКЦІЇ ПОСТСТРЕСОВИХ СТАНІВ У МОЛОДІ

У сучасних реаліях суспільних змін, воєнних викликів та зростання психоемоційного навантаження проблема постстресових станів серед молоді набуває особливої значущості. Період молодості характеризується інтенсивним особистісним становленням, формуванням світогляду, системи цінностей та соціальної ідентичності, тому вплив травматичних подій у цей час може істотно ускладнювати процеси психологічної адаптації. Науковці зазначають, що переживання сильного стресу здатне спричиняти сукупність емоційних, когнітивних і поведінкових змін, які негативно позначаються на життєдіяльності особистості та стані її психічного здоров'я [2].

Особливо чутливою до впливу стресових факторів є студентська молодь, яка водночас проходить етапи вікового розвитку та стикається із значними соціальними викликами. Поєднання цих чинників підвищує ймовірність виникнення постстресових проявів і зумовлює зростання потреби у своєчасній психологічній підтримці та корекційній допомозі [6].

Постстресові стани визначаються як сукупність психологічних і психофізіологічних реакцій, що формуються у відповідь на переживання травматичних або надмірно напружених подій. Їх проявами можуть бути підвищений рівень тривожності, емоційна нестійкість, повторювані спогади про травмуючу ситуацію, порушення сну, дратівливість, труднощі концентрації уваги та уникнення обставин, які асоціюються з пережитим досвідом. Подібні реакції є природним механізмом реагування психіки на стресові впливи, однак за

тривалого збереження здатні порушувати процеси адаптації та спричиняти розвиток психологічних порушень [1].

У молодому віці особливості прояву постстресових станів зумовлені незавершеністю особистісного формування та недостатнім розвитком навичок емоційної саморегуляції. Молоді люди можуть більш інтенсивно переживати емоційні труднощі, відчувати нестабільність самооцінки, зниження навчальної мотивації, складнощі у побудові міжособистісних взаємин і невпевненість щодо майбутнього. Разом із тим цей віковий період характеризується значним потенціалом до психологічного відновлення за умови надання своєчасної підтримки та корекційної допомоги [8].

Психологічна корекція постстресових станів розглядається як система спеціально організованих впливів, спрямованих на зменшення інтенсивності негативних переживань, стабілізацію емоційного стану та формування ефективних способів реагування на стресові ситуації. Одним із найбільш результативних напрямів вважається когнітивно-поведінковий підхід, який базується на усвідомленні взаємозв'язку між когнітивними процесами, емоційними реакціями та поведінкою, а також на трансформації неадаптивних переконань у більш конструктивні способи мислення й реагування [3].

Суттєвим елементом психологічної корекції постстресових станів виступає психоедукація, що полягає у наданні молоді інформації про особливості стресових реакцій, причини їх виникнення та шляхи подолання. Розуміння того, що пережиті симптоми є закономірною відповіддю психіки на травматичні події, сприяє зменшенню рівня тривожності, формуванню відчуття керованості власним станом та підвищенню готовності до відновлення психічної рівноваги [4].

Важливу роль у подоланні постстресових проявів відіграють методи психологічної саморегуляції, зокрема дихальні техніки, м'язове розслаблення, практики усвідомленості та тілесно-орієнтовані вправи. Застосування цих методів дозволяє знизити фізіологічне напруження, стабілізувати емоційний стан, покращити якість сну та підвищити здатність особистості контролювати власні реакції на стресові впливи. Оволодіння навичками саморегуляції виступає важливим ресурсом розвитку психологічної стійкості молоді та сприяє попередженню повторних постстресових реакцій [9].

Дієвим напрямом психологічної допомоги є також використання арт-терапевтичних підходів, що забезпечують можливість опрацювання травматичного досвіду через творче самовираження. Застосування художніх,

музичних, метафоричних або казкових форм діяльності сприяє зниженню внутрішнього напруження, емоційному розвантаженню та глибшому усвідомленню власних переживань. Особливо ефективними такі методи є у роботі з молоддю, оскільки відповідають її потребам у креативності та самовираженні [7].

Суттєве значення у процесі подолання постстресових станів у молодому віці має наявність якісної соціальної підтримки. Підтримка з боку сім'ї, друзів, однолітків і педагогів формує відчуття захищеності, прийняття та емоційної стабільності. Наукові дослідження засвідчують, що соціальні зв'язки виступають важливим ресурсом зниження тривожності, сприяють нормалізації психоемоційного стану та підвищують здатність особистості адаптуватися до стресових умов [5]. Спілкування та взаємодія з оточенням створюють можливість для відкритого обговорення переживань і пошуку конструктивних шляхів їх подолання.

Вагомим напрямом психологічної корекції виступає формування та зміцнення психологічної стійкості (резилієнтності), яка визначається як здатність особистості ефективно пристосовуватися до складних життєвих обставин, відновлювати внутрішню рівновагу після стресових подій і зберігати активну життєву позицію. Розвиток резилієнтності передбачає формування оптимістичного світосприйняття, внутрішнього локусу контролю, адекватної самооцінки, навичок саморефлексії та конструктивного способу мислення. У працях українських дослідників наголошується, що психологічна стійкість формується поступово в процесі набуття життєвого досвіду, соціальної взаємодії та свідомої роботи особистості над власним розвитком [10].

Таким чином, психологічна корекція постстресових станів у молоді має комплексний характер і базується на поєднанні різних методів психологічної допомоги. Використання когнітивно-поведінкових стратегій, психоедукаційних заходів, технік саморегуляції, арт-терапевтичних засобів та розвитку внутрішніх ресурсів особистості сприяє зниженню інтенсивності негативних переживань і відновленню психоемоційної стабільності. В умовах сучасних соціальних викликів забезпечення системної психологічної підтримки молоді є важливим чинником збереження її психічного здоров'я та повноцінного особистісного становлення.

Література

1. Готич В. О. Resiliens, hardiness, психологічна стійкість, життєстійкість: порівняльний аналіз понять у соціально-психологічних дослідженнях // Вчені записки ТНУ імені В. І. Вернадського. 2023. № 3. Т. 34 (73). С. 7–12.
2. Климчук В. О. Психологія подолання посттравматичних розладів : навч.-метод. посіб. Київ : Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 2018. 120 с.
3. Кокун О. М. Professional hardiness of personality: an analysis of the phenomenon // Актуальні проблеми психології: Психофізіологія. Психологія праці. Експериментальна психологія. 2020. Т. 5, вип. 20. С. 68–81. URL : https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/721356/ (дата звернення: 18.02.2026).
4. Кокун О. М., Мельничук Т. І. Резилієнс-довідник : практичний посібник. Київ : Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 2023. 25 с. URL : https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/734632/1/%D0%94%D0%BE%D0%B2%D1%96%D0%B4%D0%BD%D0%B8%D0%BA.pdf (дата звернення: 18.02.2026).
5. Кравцов Д. Р. Психологічна стійкість особистості: напрямки дослідження // Підготовка охоронців правопорядку в Харкові (1917–2017 рр.). Харків, 2017. С. 161–162. URL : https://www.univd.edu.ua/general/publishing/konf/25_11_2017/pdf/82.pdf (дата звернення: 18.02.2026).
6. Москалець В. П., Федик О. В. Психологічна стійкість студентів в умовах війни // Слобожанський науковий вісник. Серія: Психологія. 2024. С. 116–125. URL : https://journals.spu.sumy.ua/index.php/psy/article/view/325 (дата звернення: 18.02.2026).
7. Титаренко Т. М. Психологія життєвих криз особистості. Київ : Агропромвидав України, 2008. 256 с.
8. Титаренко Т. М., Ларіна Т. О. Життєстійкість особистості: соціальна необхідність та безпека. URL :
9. https://lib.iitta.gov.ua/9065/1/Zhiznestoykost_lichnosti.pdf (дата звернення : 18.02.2026).
10. Чиханцова О. А. Життєстійкість як чинник збереження психічного здоров'я. URL : https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/708354/6/Chykhantsova.pdf (дата звернення: 18.02.2026).
11. Чиханцова О. А. Життєстійкість та її зв'язок із цінностями особистості // Проблеми сучасної психології. 2018. № 42. С. 211–231. URL : https://journals.uran.ua/index.php/2227-6246/issue/view/9474 (дата звернення: 18.02.2026).

Цигура Г. О.
Здобувач І курсу другого (магістерського) рівня вищої освіти, спеціальність «Психологія», факультет педагогіки, психології, соціальної роботи та мистецтв Ніжинського державного університету імені Миколи Гоголя, м. Ніжин, Україна
Науковий керівник – канд. психол. наук, доцент кафедри загальної та практичної психології Ніжинського державного університету імені Миколи Гоголя **Литовченко Н.Ф.**

УСПІХ СПОРТСМЕНА В УМОВАХ СУЧАСНИХ ВИКЛИКІВ: ВПЛИВ АРОМАТЕРАПІЇ

Традиційне розуміння успіху в спорті часто обмежене спортивними досягненнями та соціальним визнанням, відповідно до того, як поняття успіх подає тлумачний словник: «успіх – позитивний наслідок роботи, справи і т.ін.; громадське визнання, схвалення чого-небуть, чиїхось досягнень». Проте успіх – це не тільки результат, це і шлях його досягнення [3]; у спорті – це безперервне навчання, систематичні тренування, виснажливі змагання та сувора дисципліна – тобто це своєрідна філософія життя задля досягнення спортивної мети.

У психології успіх розглядається «як основа самореалізації особистості, тенденція до самоактуалізації та особистісного росту» [3]. У сучасному спорті особистісний розвиток та професійна реалізація як складові компоненти успіху – це не тільки про вдосконалення рухових та фізіологічних можливостей організму. Надзвичайно важливе значення має психологічна стійкість спортсмена. Адже крім того, що спортивна діяльність дедалі більше супроводжується все зростаючою конкуренцією (що є причиною підвищення психологічної напруженості) [2], спортсмен постійно стикається з широким спектром стресових чинників, серед яких вчені виокремлюють змагальний стрес, тренувальні навантаження, міжособистісні конфлікти [1].

У сучасних умовах розвитку спорту в Україні крім традиційних викликів професійного спорту важливим є врахування специфічних психотравмуючих чинників, під дією яких перебувають українські спортсмени – екзогенних чинників, спричинених воєнними діями. Так, додаткове психічне навантаження, пов’язане з прямою загрозою безпеці, особистими втратами та соціальною нестабільністю стає критичним фактором, що трансформує механізми психоемоційної

регуляції у тренувальному та змагальному процесах. А синергія традиційного спортивного стресу та стресу війни створює надлишкове когнітивне та емоційне навантаження, що вимагає розробки нових стратегій психологічної адаптації для отримання успішного спортивного результату.

Для стабільного успіху у будь-якій діяльності повинен бути баланс зовнішніх та внутрішніх чинників. Одним з ключових чинників, що визначає результативність добре підготовленого спортсмена, вважається здатність зберігати емоційну стабільність, мобілізованість та контроль над поведінкою в умовах стресу [1]. Дослідження останніх років вказують на позитивний вплив аромотерапії на фізичний та психологічний стан людини [5], активно досліджується дія різних ефірних олій на спортсменів та людей, які активно займаються руховою діяльністю [4].

У проведеному нами емпіричному дослідженні здійснена спроба покращити психоемоційний стан спортсменів та їхню активність за допомогою використання ефірних олій. Вибірку склали молоді спортсмени-волейболісти віком 17-20 років, з яких були сформовані дві групи – контрольна та експериментальна, в кількості по 8 осіб. Для визначення емоційного стану спортсменів була використана методика самооцінки емоційного стану Уессмана-Рікса, а також шкала спортивної тривожності (SAS-2). В якості композиції ефірних олій було обрано Valor, яка має у своєму складі кокосову олію та ефірні олії Picea mariana, Aniba rosaeodora, Tanacetum annuum, Boswellia carterii, також використовували моноолії Citrus limon, Mentha piperita, Citrus sinensis, для деяких спортсменів за окремими запитами – Lavandula angustifolia, Citrus paradisi. Усі ефірні олії використовувались чотири рази на тиждень протягом місяця перед тренуванням: моноолії – інгаляційно протягом 20-25 хвилин – вдихання розпорошених дифузором ефірних олій у приміщенні відповідно до загальних рекомендацій використання ефірних олій, аромакомпозиція – точковим нанесенням на зап'ястя [6]. Обов'язковою умовою дослідження була згода спортсменів, відсутність алергійних проявів та емоційного відторгнення ефірних олій.

Результати дослідження свідчать про позитивний вплив ефірних олій на психоемоційний стан спортсмена. Достовірно знижується рівень тривожності – як стан самооцінки за методикою Уессмана-Рікса (шкала «спокійність–тривожність»): більш істотні відмінності отримали при порівнянні показників експериментальної групи до та після експерименту $t_{емп}$ (4,04) > $t_{крит}$ (3,71) (p <

0,01), що свідчить про стабільну динаміку змін у групі; менш істотні, проте теж достовірні відмінності отримали при порівнянні показників експериментальної та контрольної груп $t_{емп}$ (2,19) > $t_{крит}$ (2,18) ($p < 0,05$). Також під впливом ефірних олій достовірно знижується рівень пригніченості спортсменів експериментальної групи, що свідчить про покращення настрою: істотні зміни показника в експериментальній групі за шкалою «піднесення–пригніченість» отримали як у випадку порівняння показників групи до та після експерименту $t_{емп}$ (2,66) > $t_{крит}$ (2,45) ($p < 0,05$), так і при порівнянні показників експериментальної та контрольної груп після експерименту $t_{емп}$ (2,93) > $t_{крит}$ (2,18) ($p < 0,05$). За шкалами «енергійність–втомленість», «впевненість у собі–безпорадність» істотних відмінностей між контрольною та експериментальною групами не виявлено, хоча в окремих спортсменів експериментальної групи прослідковуються позитивні зміни у станах за шкалою «енергійність–втомленість», що свідчить про те, що після використання ефірних олій спортсмени почувають себе бадьоріше.

Між учасниками експериментальної та контрольної груп не виявлено істотних відмінностей за інтегральним показником шкали спортивної тривожності (SAS-2), проте є деякі зміни за складниками цього показника. Так, за складником «занепокоєння» покращення показника спостерігається в окремих спортсменів і експериментальної, і контрольної груп, проте за складником «порушення концентрації уваги» покращення спостерігаємо тільки у частини спортсменів експериментальної групи, що цілком може вказувати на дію ефірних олій.

У сучасному спорті для досягнення успіху важливе значення має психологічна стійкість спортсмена. Сучасні клінічні дослідження та наукова література все частіше звертають увагу на використання ефірних олій як перспективного допоміжного засобу для покращення спортивних результатів. Використання ефірних олій перед тренуваннями покращує емоційний стан молодих спортсменів-волейболістів, зокрема знижує рівень тривожності та пригніченості, що може позитивно впливати на спортивний результат в цілому. При формуванні протоколів аромасеансів для спортсменів командних видів спорту рекомендуємо дотримуватися принципу індивідуалізації – для досягнення максимального результату бажано враховувати як особисту прихильність до ароматів, так і поточний психофізіологічний стан спортсмена.

Література

1. Масанов А. Теоретична модель розвитку стресостійкості у спортсменів. *Science and Education*. № 2. 2025. С. 37–45. DOI 10.24195/2414-4665-2025-2-5.

2. Рядова Л. Психологічна підготовка спортсменів в ігрових видах спорту. Bezpieczeństwo i kultura fizyczna – wybrane współczesne aspekty : monografia. Starogard Gdański – Charków, 2025. С. 121–163.
3. Яланська С. П. Психологія успіху : конспект лекцій : навчальний посібник для студентів денної та заочної форм підготовки освітньокваліфікаційного рівня магістр. Полтава : Національний університет «Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка», 2021. 133 с.
4. Ivanova S., Dzhakova Z., Gvozdeva Y., Petkova G., Ivanova A., Dzhambazova E. The Role of Essential Oils in Sports Recovery and Performance. *Molecules* 2025. 30. 3771. https://doi.org/10.3390/molecules30183771
5. Kwon S., Ahn J., Jeon H. Can Aromatherapy Make People Feel Better Throughout Exercise? Int *J Environ Res Public Health*. 2020 Jun 24. 17(12). 4559. doi: 10.3390/ijerph17124559.
6. Tisserand R., & Young R. Essential Oil Safety (2nd ed.). Elsevier Health Sciences. 2013. 780p.

Чайка В.О.
Здобувачка першого (бакалаврського) рівня вищої освіти, спеціальність «Психологія», факультет педагогіки, психології,соціальної роботи та мистецтв Ніжинського державного університету імені Миколи Гоголя, м. Ніжин, Україна
Науковий керівник – канд. психол. наук, доцент кафедри загальної та практичної психології Ніжинського державного університету імені Миколи Гоголя **Ковтун А.Ю.**

ПСИХОСОМАТИЧНА ДЕТЕРМІНАЦІЯ СОМАТИЧНОГО ЗДОРОВ'Я: ПСИХОФІЗІОЛОГІЧНИЙ АНАЛІЗ ВПЛИВУ ЕМОЦІЙ

У сучасній науковій парадигмі здоров'я людини розглядається не просто як відсутність фізичних дефектів, а як складний динамічний баланс біопсихосоціальних чинників. Взаємодія психіки та тіла є фундаментальною основою людської життєдіяльності, де емоції та почуття виступають не лише суб'єктивними переживаннями, а складними нейробіологічними програмами розподілу енергії. Кожна емоція має свій специфічний «хімічний підпис», який впливає на роботу внутрішніх органів. Розуміння цих механізмів є ключем до профілактики хронічних захворювань та підтримки гомеостазу [1; 5].

Будь-яка емоційна реакція бере свій початок у лімбічній системі головного мозку, де важливу роль відіграє амигдала. При фіксації загрози активується гіпоталамус, який запускає гормональні реакції через вегетативну нервову систему. Негативні емоції активують симпатичну нервову систему, викликаючи викид адреналіну та норадреналіну, що призводить до підвищення тиску та зміни кровотоку. У сучасних умовах це може шкодити організму.А також плив емоцій можна розглянути через ієрархію реакцій блукаючого нерва (vagus nerve). Позитивні соціальні емоції активують «вентральний вагус», який відповідає за соціальну залученість і серцеве гальмо, що миттєво заспокоює організм. Це пояснює, чому якісні соціальні зв'язки є фізіологічним протектором здоров'я. [2; 5; 7].

Емоції впливають на вироблення прозапальних цитокінів. Навіть за відсутності реальної інфекції, тривалий негативний емоційний стан змушує імунну систему працювати в режимі «помилкової тривоги», що призводить до системного запалення низької інтенсивності, яке лежить в основі депресії, діабету та серцево-судинних хвороб.[4,5]

Емоційна детермінація є двосторонньою. Не лише мозок впливає на тіло (низхідна регуляція), а й стан м'язового панцира та вісцеральні сигнали (висхідна регуляція) підтримують емоційний фон. Це пояснює ефективність тілесно-орієнтованих практик у корекції психосоматичних розладів.

Якщо емоційна напруга стає хронічною, активується гіпоталамо-гіпофізарно-надниркова вісь, що спричиняє підвищення рівня кортизолу. Його надлишок пригнічує імунну систему та провокує запальні процеси. Соматизація проявляється у вигляді фізичних захворювань: тривожність впливає на ШКТ, агресія – на серцево-судинну систему. Також виникають м’язові блоки та хронічні болі. Також слід уточнити, що хронічна емоційна напруга створює «алостатичне навантаження» – зношування систем організму через постійну адаптацію до стресу, що і є першопричиною переходу функціональних порушень у хронічні органічні захворювання.[1; 6].

Позитивні емоції, навпаки, активують парасимпатичну нервову систему. Вони сприяють виробленню окситоцину та ендорфінів, що покращують стан організму, відновлюють серцевий ритм і стимулюють регенерацію. Дослідження показують, що позитивний емоційний стан впливає навіть на експресію генів [5].

Отже, фізичне здоров’я людини безпосередньо пов’язане з її емоційним станом. Розвиток емоційного інтелекту та контроль емоцій є важливими для збереження здоров’я і довголіття [1; 7].

Література

1. Мак’юен Б. Скінченність стресу: як захистити свій мозок і тіло. – К.: Академвидав, 2020.
2. Сельє Г. Стрес життя. – New York: McGraw-Hill, 1976.
3. Harvard Health Publishing. Understanding the stress response – 2024.
4. National Library of Medicine (PubMed). Psychoneuroimmunology – 2025.
5. American Psychological Association (APA). Stress effects on the body – 2023.
6. Mayo Clinic. Chronic stress puts your health at risk – 2024.
7. Porges S. Polyvagal Theory. – W. W. Norton & Company, 2011.

Чайка О.І

Здобувач першого (бакалаврського) рівня вищої освіти, спеціальність «Психологія», факультет педагогіки, психології,соціальної роботи та мистецтв Ніжинського державного університету імені Миколи Гоголя, м. Ніжин, Україна

Науковий керівник – канд. психол. наук, доцент кафедри загальної та практичної психології Ніжинського державного університету імені Миколи **Тимошенко О.А.**

ФЕНОМЕН ПСИХОЛОГІЧНОЇ СТІЙКОСТІ У ВІТЧИЗНЯНІЙ І ЗАРУБІЖНІЙ ЛІТЕРАТУРІ

В умовах глобальних криз, соціальних трансформацій та збройних конфліктів психологічна стійкість перестає бути просто теоретичною категорією. Вона стає стратегічним ресурсом виживання та розвитку особистості. У психології цей феномен розглядається як динамічний процес, що дозволяє людині не лише відновлюватися після травм, а й особистісно зростати. У науковій літературі використовуються два основні терміни, які важливо розмежовувати: стресостійкість як здатність витримувати значні навантаження без шкоди для здоров’я в моменті і життєстійкість, що включає здатність відновлюватися після важких випробувань і навіть набувати нового досвіду (посттравматичне зростання).

Психологічна стійкість військовослужбовця – це інтегральна властивість особистості, що забезпечує збереження ефективності бойової діяльності та психічного здоров’я в екстремальних умовах за рахунок мобілізації внутрішніх ресурсів.

1. Зарубіжні підходи до розуміння стійкості. У західній традиції поняття стійкості найчастіше описується терміном resilience (пружність, життєстійкість).

Вернер визначила стійкість як здатність людини успішно адаптуватися, незважаючи на ризики, Сьюзан Кобейса та Сальваторе Мадді розробили концепцію Hardiness. Вони виділили три компоненти, що допомагають долати стрес: 1. Залученість як в те, що участь у подіях дає шанс знайти щось цікаве та цінне. 2. Контроль: переконання, що на результати подій можна вплинути. 3. Виклик: сприйняття змін не як загрози, а як можливості для розвитку.

2. Вітчизняна психологічна школа: стійкість як інтегральна якість

Вітчизняні дослідники (зокрема українські психологи, такі як С. Максименко, В. Татенко, Т. Титаренко) розглядають стійкість через призму суб'єктності та життєстійкості. Стійкість аналізується як здатність людини до саморегуляції та конструювання власного життя в ситуаціях невизначеності. Згідно з дослідженнями українських військових психологів (зокрема О. Кокун та М. Корольчука), стійкість не є монолітною.

3.Спільні та відмінні риси підходів.

В зарубіжній психології ключовий фокус випадає поведінковій адаптації та біологічній схильності, акцент ставиться на зовнішніх факторах захисту (родина, соціум), відновленні, функціонуванні. Вітчизняна ж психологія опирається на духовно-мотиваційну сферу, вольову регуляцію, ставиться акцент на активності самої особистості (суб'єктності),

У нашій роботі на основі теоретичного аналізу можна виокремити військових з різним рівнем стійкості.

Високий рівень (адаптивний): військовослужбовець швидко інтегрує бойовий досвід, використовує конструктивні копінг-стратегії (гумор, планування, взаємодопомога).

Середній рівень (хиткий): ефективність залежить від інтенсивності обстрілів; можливі періодичні спади мотивації або емоційне виснаження.

Низький рівень (дезадаптивний): високий ризик розвитку бойової психічної травми, використання деструктивних стратегій (уникнення, агресія, заціпеніння).

Важливо зазначити, що в умовах високо інтенсивної війни (застосування FPV-дронів, КАБів) стійкість розглядається через призму «сенсової ясності». Якщо військовослужбовець має чітку відповідь на питання про сенс своєї боротьби, його показники стійкості залишаються стабільними навіть при фізичному виснаженні.

Отже, феномен психологічної стійкості особистості є одним із центральних об'єктів дослідження в сучасній психологічній науці, особливо в умовах

глобальної нестабільності. Хоча вітчизняні та зарубіжні підходи мають спільну мету – зрозуміти, як людина витримує стрес, – вони різняться у термінології та акцентах

Попри термінологічні розбіжності, обидва підходи погоджуються, що стійка особистість – це не та, яка не відчуває болю, а та, яка має розвинені навички емоційної саморегуляції та спирається на соціальну підтримку.

Література

1. Аршава І. Ф. Психологія стійкості особистості : монографія. Дніпропетровськ : ДНУ, 2006. 196 с.
2. Климчук В. О. Психологія стійкості: як жити в складні часи. Київ : Світич, 2022.
3. Кокун О. М. Психологічна стійкість військовослужбовців як запорука успішного виконання бойових завдань. Збірник наукових праць Національної академії Державної прикордонної служби України. 2023. № 2. С. 45–58.
4. Кокун О. М., Агаєв Н. А., Лозінська Н. С. Психологічне забезпечення стійкості військовослужбовців до стресогенних факторів бойової діяльності : метод. посіб. Київ : НДЦ ГП ЗСУ, 2017. 132 с.
5. Мейченбаум Д. Психологічна інокуляція стресу: когнітивно-поведінковий підхід. Журнал клінічної психології.
6. Національна стійкість: концептуальні засади та стратегічні орієнтири : аналіт. доповідь / за ред. О. О. Резнікової. Київ : НІСД, 2022.
7. Титаренко Т. М. Психологічна стійкість особистості: соціальні та індивідуальні ресурси. Психологічні науки. 2018. Вип. 14. С. 5–12.

Чепела К. О.
Здобувачка першого (бакалаврського) рівня вищої освіти, спеціальність «Психологія», факультет педагогіки, психології, соціальної роботи та мистецтв Ніжинського державного університету імені Миколи Гоголя, м. Ніжин, Україна
Науковий керівник - ст. викл. кафедри загальної та практичної психології Ніжинського державного університету імені Миколи Гоголя **Здоровець Т. Г.**

ПСИХОЛОГІЧНІ ДЕТЕРМІНАНТИ СТРЕСОСТІЙКОСТІ У ПІДЛІТКОВОМУ ВІЦІ

Підлітковий вік є критичним етапом онтогенезу, що характеризується інтенсивними емоційними, соціальними та психологічними трансформаціями. В умовах сучаних реалій цей період ускладнюється впливом підвищеного рівня стресу, зумовленого соціальною нестабільністю та невизначеністю. Додатковими стресогенними чинниками виступають навчальне навантаження, міжособистісні взаємини з однолітками, гормональні зміни, напружена сімейна атмосфера та внутрішньосімейні конфлікти. Сукупний вплив зазначених факторів може призводити до емоційної нестабільності, зниження самооцінки та ускладнення процесів подолання щоденного стресу.

У цьому контексті особливого значення набуває стресостійкість як інтегративна характеристика особистості, що забезпечує здатність адаптуватися до складних і екстремальних умов, витримувати інтелектуальні, емоційні та вольові навантаження, а також регулювати власний психоемоційний стан без суттєвих негативних наслідків для здоров’я.

Додатковим потужним стресогенним чинником для українських підлітків є війна, яка зумовлює виникнення явищ первинної та вторинної травматизації. Поєднання загрози життю, втрати стабільності та необхідності адаптації до нових умов середовища спричиняє підвищене психологічне навантаження та ризик ретравматизації.

Аналіз науково-психологічної літератури свідчить про багатовимірність феномену стресостійкості, що зумовило формування кількох підходів до його інтерпретації.

Згідно з Бердник Г., Когут О., Циганчук Т., стресостійкість є інтегративною властивістю особистості, яка забезпечує ефективне функціонування та емоційну рівновагу в умовах підвищеного стресу.

Відповідно до Бонанно Г., Мельник Н., стресостійкість є здатністю до активного протистояння стрес-факторам і використання копінг-стратегій.

Науковці трактують стресостійкість і як складну багатокомпонентну систему, що включає когнітивні, емоційні, фізіологічні та соціальні компоненти та забезпечує адаптивне функціонування особистості у стресогенних умовах.

Узагальнення наукових підходів дозволяє визначити стресостійкість як динамічну багатокомпонентну властивість особистості, що забезпечує здатність ефективно протистояти стресогенним впливам, зберігати психічну рівновагу та здійснювати діяльність без значних деструктивних наслідків для здоров'я.

Підлітковий вік (11–15 років) характеризується підвищеною чутливістю до впливу як нормативних, так і ненормативних стрес-факторів. До нормативних належать фізіологічні зміни, навчальне навантаження, процес професійного самовизначення, а також особливості соціалізації в групі однолітків. Водночас в умовах військової агресії ці фактори поєднуються з екстремальними впливами, зокрема загрозою життю, вимушеним переселенням, втратою звичного соціального середовища та досвідом травматичних подій.

Стресостійкість підлітків проявляється у здатності зберігати емоційну рівновагу, адекватно реагувати на труднощі та використовувати конструктивні стратегії подолання. Її індикаторами є сформованість емоційної саморегуляції, здатність до самоорганізації, усвідомлений вибір копінг-стратегій та ефективна соціальна взаємодія. Водночас зазначені прояви мають нестійкий характер, що зумовлено віковими особливостями розвитку.

Формування стресостійкості зумовлюється сукупністю внутрішніх чинників, серед яких важливе місце займають самооцінка, особистісна тривожність та емоційний інтелект. Самооцінка як компонент Я-концепції визначає характер інтерпретації стресових ситуацій: при адекватній самооцінці вони сприймаються як виклик, тоді як при заниженій – як загроза. Високий рівень тривожності, своєю чергою, сприяє гіперреактивності на стресові стимули, емоційній нестабільності та виснаженню психічних ресурсів.

Емоційний інтелект виступає важливим регулятором стресостійкості, оскільки забезпечує здатність до усвідомлення, розуміння та регуляції емоцій. Розвинений емоційний інтелект сприяє вибору адаптивних копінг-стратегій, підтриманню емоційної рівноваги та ефективному подоланню стресових ситуацій, тоді як його низький рівень пов'язаний із використанням дезадаптивних форм поведінки.

Таким чином, стресостійкість підлітків є складним багатокомпонентним утворенням, формування якого залежить від взаємодії індивідуально-психологічних характеристик та соціального контексту, і виступає ключовим чинником їх адаптації в умовах підвищеного стресового навантаження.

Література

1. Бєлякова С. М., Шовкова К. О. Соціально-психологічні особливості розвитку особистості сучасного підлітка. Молодий вчений. 2018. № 5 (57). С. 454 – 458.
2. Когут О. О. Психологія стресостійкості особистості: монографія. Кривий Ріг: Літерія, 2021. 379 с
3. Корольчук В. М. Психологічні детермінанти стійкості особистості до дії стресогенних факторів Проблеми екстремальної та кризової психології. 2013. Вип. 14. Частина І с.152 – 161.
4. Руда Т. Стрес та стресостійкість у підлітків. Спортивний вісник Придніпров'я. 2018 (2), 122 – 129.
7. Тимохіна А. М. Психологічні характеристики і особливості стресостійкості підлітків під час воєнного стану. Актуальні проблеми практичної психології. Одеса, 2024. С. 109–116.

Чередниченко Г.В.
Здобувачка ІІ курсу другого (магістерського) рівня вищої освіти, спеціальність «Психологія», факультет педагогіки, психології, соціальної роботи та мистецтв Ніжинського державного університету імені Миколи Гоголя, м. Ніжин, Україна
Науковий керівник – канд. психол. наук, доцент кафедри загальної та практичної психології **Михайлова О.І.**

РОЛЬ РЕФЛЕКСІЇ ТА РУМІНАЦІЇ У ПЕРЕЖИВАННІ ЖАЛЮ ЩОДО ВІДХИЛЕНИХ ЖИТТЄВИХ АЛЬТЕРНАТИВ

Прийняття життєвих рішень є невід'ємною частиною людського досвіду, яка супроводжується не лише вибором певного шляху, а й усвідомленням відмови від інших можливостей. Кожне життєве рішення пов'язане з вибором одного шляху і відмовою від інших можливостей. Відхилені альтернативи не зникають безслідно – вони залишаються у свідомості людини як думки про те, що могло б статися інакше. Дослідники контрфактичного мислення [2;4]

відзначають, що спосіб усвідомлення таких альтернатив може як сприяти особистісному розвитку, так і призводити до хронічного переживання жалю.

П.Д. Трапнелл і Дж.Д. Кемпбелл описали два типи самоспрямованої уваги: рефлексію (конструктивний аналіз власного досвіду) та румінацію (повторювальне обмірковування негативних думок без конструктивного результату) [5]. О.І. Михайлова підкреслює, що усвідомлення відхилених альтернатив може мати різні наслідки – від дезадаптації до особистісного зростання [1]. Проте залишається невивченим питання про те, які саме психологічні механізми визначають конструктивний або деструктивний характер цього процесу.

Мета дослідження – встановити роль рефлексії та румінації у переживанні жалю щодо відхилених життєвих альтернатив. Вибірку склали 32 дорослі респонденти віком від 23 до 45 років. Використано методики: опитувальник румінації та рефлексії (RRQ) П.Д. Трапнелла та Дж.Д. Кемпбела; шкала переживання жалю (Regret Scale) Б. Шварца; авторська анкета «Досвід усвідомлення життєвих альтернатив». Для обробки даних використано груповий порівняльний аналіз, кореляційний аналіз (коефіцієнт Пірсона), частотний аналіз та контент-аналіз якісних відповідей.

Середній рівень румінації у вибірці склав 3,07 балів (з 5), рефлексії – 3,29 балів. Переживання жалю характеризується рівномірним розподілом: по 33% респондентів у кожній групі – низький рівень (<3,07 бали, n=11), середній (3,07–4,33 балів, n=10) та високий (>4,33 балів, n=11). Групи сформовано на основі терцилів розподілу показників у вибірці.

Кореляційний аналіз виявив тенденцію до позитивного зв'язку румінації з переживанням жалю (r=0,34, p=0,057). Рефлексія демонструє помірний негативний зв'язок з жалем (r=-0,27), який не досягає рівня статистичної значущості за обсягу вибірки n=32.

Для перевірки гіпотези про різноспрямований вплив румінації та рефлексії респонденти були розподілені на три групи за рівнем переживання жалю (низький n=11, середній n=10, високий n=11). Переживання жалю обрано як критерій групування, оскільки воно є характерною емоційною реакцією на контрфактичне мислення про відхилені альтернативи. Груповий порівняльний аналіз показав чіткі закономірності.

Румінація демонструє прямий зв'язок з рівнем жалю: показник монотонно зростає від M=2,77 у групі з низьким жалем до M=3,17 у групі з високим жалем, різниця становить +14,6%. Частотний аналіз підтвердив, що лише 1 з 10

респондентів (10%) з низькою румінацією демонстрував високий рівень жалю, що свідчить про захисну роль низької схильності до зациклення на минулому.

Рефлексія, навпаки, виступає захисним чинником: показник знижується зі збільшенням рівня жалю від M=3,40 у групі з низьким жалем до M=3,16 у групі з високим жалем, різниця становить -7,1%. Протилежна динаміка румінації (+14,6%) та рефлексії (-7,1%) підтверджує їхню якісну відмінність та різноспрямований вплив на емоційні наслідки усвідомлення відхилених альтернатив.

Якісний аналіз виявив, що найпоширенішими сферами відхилених альтернатив є кар'єра та освіта (38%), особисті стосунки (25%), місце проживання (16%).

Емпіричне дослідження підтвердило, що наслідки усвідомлення відхилених життєвих альтернатив залежать від домінуючого способу усвідомлення. Румінація виступає чинником емоційної дезадаптації, демонструючи прямий зв'язок з інтенсивністю переживання жалю. Рефлексія є ресурсом адаптивного ставлення до минулого, знижуючи рівень жалю навіть при усвідомленні значущих відхилених альтернатив.

Результати мають практичне значення для психологічного консультування, вказуючи на необхідність зниження румінації та розвитку конструктивної рефлексії як ключових ресурсів адаптивного переживання складних життєвих рішень.

Література

1. Михайлова О. І. Особливості усвідомлення зрілою особистістю відхилених життєвих альтернатив : дис. … канд. психол. наук : 19.00.07. Київ, 2012. 284 с. URL: https://enpuirb.udu.edu.ua/server/api/core/bitstreams/e7f4dadc-3720-46e9-9dca-0c8864486872/content

2. Kahneman D., Tversky A. The simulation heuristic. Judgment under uncertainty: Heuristics and biases / D. Kahneman, P. Slovic, A. Tversky (Eds.). Cambridge : Cambridge University Press, 1982. P. 201–208.

3. Renaud J., Owens M. Reflection Rumination Reduces Negative Emotional Processing During Goal-Directed Behavior: An ERP Study. Behavioral Sciences. 2025. Vol. 15, No. 8. Article 1081. DOI: https://doi.org/10.3390/bs15081081

4. Roese N. J., Olson J. M. What might have been: The social psychology of counterfactual thinking. Mahwah : Erlbaum, 1995. 456 p.

5. Trapnell P. D., Campbell J. D. Private self-consciousness and the five-factor model of personality: distinguishing rumination from reflection. Journal of Personality and Social

Psychology. 1999. Vol. 76, No. 2. P. 284–304. DOI: https://doi.org/10.1037/ 0022-3514.76.2.284
6. Watkins E. R., Roberts H. Reflecting on rumination: Consequences, causes, mechanisms and treatment of rumination. Behaviour Research and Therapy. 2020. Vol. 127. Article 103573. DOI: https://doi.org/10.1016/j.brat.2020.103573

Чмихун Н.А.
Здобувачка І курсу другого (магістерського) рівня вищої освіти, спеціальність «Психологія», факультет педагогіки, психології, соціальної роботи та мистецтв Ніжинського державного університету імені Миколи Гоголя, м. Ніжин, Україна
Науковий керівник – канд. психол. наук, доцент кафедри загальної та практичної психології **Пісоцький О.П.**

ДО ПИТАННЯ ПРО ОСОБЛИВОСТІ РОЗВИТКУ ІНТЕЛЕКТУ В ДОРОСЛОМУ ВІЦІ

У сучасному інформаційному суспільстві особливого значення набуває розвиток інтелектуальних здібностей особистості протягом усього життя. Одним із ключових компонентів інтелекту є вербальний інтелект, який забезпечує ефективну комунікацію, оперування мовними структурами, розуміння та інтерпретацію інформації. Дослідження особливостей його розвитку в дорослому віці є актуальним як з теоретичної, так і з практичної точки зору, оскільки пов’язане з професійною самореалізацією, соціальною адаптацією та якістю життя особистості.

Сучасні науковці дедалі частіше дотримуються позиції, що інтелект поділяється на загальний і спеціальний. Загальний інтелект розглядають як універсальну психічну здатність, основу якої становить генетично зумовлена властивість нервової системи швидко й точно обробляти інформацію (за Г. Айзенком). Психогенетичні дослідження свідчать, що найбільшу генетичну зумовленість має вербальний інтелект – тобто здатність до словесного мислення, аналізу та синтезу.

У психології поняття «інтелект» трактується щонайменше у трьох значеннях. По-перше, це загальна здатність до пізнання та розв’язання проблем,

яка визначає успішність діяльності й слугує основою для інших здібностей. По-друге, інтелект розглядається як сукупність усіх пізнавальних можливостей людини. По-третє, він описує здатність до внутрішнього (мисленного) розв'язання задач без зовнішніх проб і помилок, протиставляючись інтуїтивному пізнанню [1]. Романова І.А. визначає інтелект як психічне явище, вимірюване за допомогою тестів інтелекту, яке проявляється як загальна здатність розумових процесів адаптуватися до рішення різних завдань, пропонованих людині навколишнім середовищем, що має значний вплив на успішність її професійної діяльності [4].

Часто інтелект ототожнюють з мисленням, при цьому підкреслюючи, що мислення – це процес, а інтелект – якість цього процесу. Критеріями якості є ефективність, простота щодо когнітивного навантаження, здатність до знаходження нестандартного вирішення проблеми.

У широкому розумінні інтелект охоплює весь процес пізнавальної діяльності людини, тоді як у вузькому – це узагальнене поняття, що відображає сферу її розумових здібностей, зокрема здатність до опосередкованого й узагальненого пізнання явищ і предметів у їхніх суттєвих властивостях та взаємозв'язках. Таке пізнання реалізується через основні розумові операції: аналіз, синтез, абстрагування, узагальнення та класифікацію. Мислення може відбуватися на різних рівнях: через практичну взаємодію з об'єктами, через сприймання й уявлення їхніх властивостей, а також на основі уявлень, закріплених у словесній формі [5].

У теорії множинного інтелекту Гарднер Г. виходить із припущення, що людина наділена не єдиним інтелектом, а цілою системою відносно незалежних інтелектуальних здібностей. Серед них він виокремлює лінгвістичний, просторовий, логіко-математичний, музичний, тілесно-кінестетичний, внутрішньоособистісний і міжособистісний інтелекти. Таким чином, дослідник підкреслює необхідність урахування не лише індивідуальних чинників (таких як спадковість і набутий досвід), а й ширшого контексту – культурних, соціальних, політичних і географічних умов, сукупний вплив яких сприяє розвитку інтелекту як на рівні окремої особистості, так і суспільства загалом.

Гарднер трактує інтелект як біопсихологічний потенціал, тобто як здатність, значущу для певної культури, що дозволяє людині створювати продукти та ефективно розв'язувати проблеми. Водночас кожен вид інтелекту, за його концепцією, має власний шлях розвитку, пов'язаний із певними структурами мозку, специфічними операційними механізмами та еволюційною динамікою [2].

Узагальнення різних підходів до розуміння інтелекту дає змогу виокремити його ключові складові, що найповніше відображають його сутність. До них належать: мислення у всіх його проявах; інтелектуальні здібності особистості; здатність формулювати та розв'язувати нові завдання; рівень обізнаності й навченості; сукупність пізнавальних процесів у широкому розумінні; а також адаптивність як властивість, що забезпечує ефективну взаємодію людини з навколишнім середовищем [4].

Виокремлюють три основні форми інтелекту:

• вербальний інтелект, що охоплює словниковий запас, рівень ерудиції та здатність розуміти прочитане;

• невербальний, або практичний інтелект, який передбачає вміння адаптуватися до довкілля, зокрема адекватно сприймати події, об'єктивно оцінювати власні можливості та доцільно діяти в нових ситуаціях;

• здатність до розв'язання проблем, що відображає ефективність мислення у складних або нестандартних умовах [1].

Вербальний інтелект розглядається як складова загального інтелекту, що включає здатність до розуміння мови, словниковий запас, уміння формулювати думки, аналізувати текстову інформацію та здійснювати вербальне мислення. Він тісно пов'язаний із когнітивними процесами – пам'яттю, мисленням, увагою, а також із мовленнєвою компетентністю особистості.

У психологічній науці розвиток інтелекту традиційно пов'язують із віковими етапами. На відміну від дитячого та підліткового віку, коли інтелектуальні здібності формуються інтенсивно, у дорослому віці розвиток має більш диференційований і індивідуалізований характер. При цьому важливо розрізняти два типи інтелекту: флюїдний (рідинний) та кристалізований. Якщо флюїдний інтелект, пов'язаний із швидкістю обробки нової інформації, з віком може знижуватися, то кристалізований інтелект, до якого належить вербальний, зазвичай продовжує розвиватися або зберігатися на високому рівні.

Початок дорослого життя зазвичай сприймається як позитивний і значущий етап: зникають характерні для юності сумніви та внутрішні переживання. Людина починає свідомо планувати своє майбутнє, орієнтуючись уже не лише на найближчі цілі, а на довгострокову життєву перспективу загалом. У різних сферах – професійній, емоційній, особистісній і соціальній – проявляється виражене прагнення до самореалізації та розширення власних можливостей.

Насамперед це виявляється у процесі вибору професії, визначенні професійного шляху та на початку самостійної кар'єри [3].

Однією з основних особливостей розвитку вербального інтелекту в дорослому віці є його залежність від життєвого досвіду та освітнього рівня. Збагачення словникового запасу, удосконалення мовленнєвих навичок, розвиток здатності до аргументації та інтерпретації інформації відбувається в процесі професійної діяльності, соціальної взаємодії та безперервного навчання. Суттєву роль відіграє професійна діяльність. Постійна практика мовлення, аналізу текстів, ведення дискусій сприяє вдосконаленню мовленнєвих і когнітивних навичок. ослідники виокремлюють новий можливий етап розвитку інтелекту в період ранньої дорослості – здатність самостійно формулювати проблеми. У цей час розв'язання вже відомих завдань відбувається в ширшому контексті – з урахуванням власного місця в суспільстві та людстві загалом. Це потребує сформованості самостійного мислення, уміння обирати стратегію поведінки та прояву зрілої індивідуальності.

У. Пері вважає, що характерною рисою цього періоду є перехід від дуалістичного мислення, притаманного юності (коли світ сприймається через протиставлення «правильного» і «неправильного», «доброго» і «поганого» з орієнтацією на абсолютну істину), до більш гнучкого й толерантного сприйняття різних точок зору – так званого концептуального релятивізму. Згодом людина навчається самостійно обирати власні переконання та ідеї, визнаючи право на індивідуальну позицію і розуміючи, що оцінка подій залежить від контексту. Це веде до усвідомлення відповідальності за власні цінності та погляди [3].

К. Рігел підкреслює, що важливим досягненням когнітивного розвитку дорослої людини є здатність усвідомлювати й поєднувати суперечності. Він запропонував ідею окремої стадії – діалектичного мислення, сутність якого полягає в інтеграції протилежних ідей, значень і досвіду. Однією з ключових характеристик такого мислення є здатність поєднувати ідеал і реальність, що розглядається як важлива перевага дорослого мислення.

Г. Лейбові-Віф особливу увагу приділяє таким рисам когнітивної зрілості, як відповідальність і обов'язок. Вона вважає, що розвиток мислення в дорослості включає не лише досягнення рівня формально-логічних операцій (за Ж. Піаже), а й подальший розвиток саморегуляції, який триває з дитинства протягом значної частини життя. На її думку, для переходу від спрощеного, дуалістичного мислення до більш складного необхідно зіткнутися з реальними соціальними суперечностями, різними поглядами та набути життєвого досвіду. Вона описує

цей процес як тривале становлення автономності особистості та підготовку до сприйняття неоднозначності життєвих ситуацій [3].

Важливим чинником розвитку вербального інтелекту є читання та робота з текстовою інформацією. Регулярне читання художньої, наукової та публіцистичної літератури сприяє розширенню словникового запасу, розвитку критичного мислення та здатності до глибокого розуміння змісту. У дорослому віці читання стає не лише джерелом знань, а й засобом підтримки когнітивної активності.

Особливістю вербального інтелекту є його тісний зв'язок із соціальним контекстом. Комунікація, участь у дискусіях, міжособистісна взаємодія стимулюють розвиток мовлення, сприяють формуванню аргументованої позиції та здатності до ефективного обміну інформацією. Соціальна ізоляція, навпаки, може негативно впливати на рівень вербального розвитку.

У дорослому віці спостерігається також вплив когнітивного старіння. Хоча словниковий запас і загальні знання можуть зберігатися або навіть зростати, швидкість обробки інформації, оперативна пам'ять і здатність до швидкого переключення уваги можуть знижуватися. Це може впливати на темп мовлення та швидкість формулювання думок, але не обов'язково на їх якість.

Важливим аспектом є індивідуальні відмінності. Рівень вербального інтелекту залежить від таких факторів, як рівень освіти, культурне середовище, мотивація до навчання, когнітивна активність та особистісні особливості. Особи, які зберігають інтелектуальну активність протягом життя, зазвичай демонструють вищі показники вербального розвитку.

Суттєвим є також вплив двомовності або багатомовності. Володіння кількома мовами сприяє розвитку когнітивної гнучкості, покращує метамовну свідомість і позитивно впливає на вербальний інтелект. У дорослому віці вивчення нових мов виступає ефективним засобом підтримки когнітивного функціонування.

До основних особливостей розвитку вербального інтелекту в дорослому віці належать:

залежність від життєвого та професійного досвіду;

збереження або зростання кристалізованого інтелекту;

вплив освітнього рівня та безперервного навчання;

значення соціальної взаємодії та комунікації;

індивідуалізований характер розвитку.

Фактори, що сприяють розвитку вербального інтелекту:

активна розумова діяльність;

регулярне читання та аналіз текстів;

участь у комунікативній діяльності;

професійна діяльність, пов'язана з мовленням;

вивчення іноземних мов.

Фактори, що можуть гальмувати розвиток:

когнітивна пасивність;

обмежене соціальне середовище;

відсутність мотивації до навчання;

вікові зміни когнітивних процесів;

стрес і психоемоційне виснаження.

Практичне значення дослідження полягає у можливості розробки програм розвитку та підтримки вербального інтелекту в дорослому віці. Це можуть бути освітні курси, тренінги з розвитку мовлення, когнітивні вправи, спрямовані на покращення пам'яті, уваги та мислення. Особливо актуальним це є в умовах швидкого розвитку інформаційного суспільства, де ефективна комунікація є ключовою компетенцією.

Таким чином, вербальний інтелект у дорослому віці не є статичною характеристикою, а продовжує розвиватися під впливом життєвого досвіду, освіти та соціальної взаємодії. Його розвиток є важливим чинником професійної успішності, соціальної адаптації та особистісного зростання. Підтримка та розвиток вербального інтелекту впродовж життя виступає важливим завданням як для самої особистості, так і для системи освіти та психологічної практики.

Література

1. Динаміка розвитку інтелектуальних здібностей обдарованої особистості у підлітковому віці: Монографія / О. Ю. Буров, В. В. Рибалка, Н. Д. Вінник та ін.; За ред. О. Ю. Бурова. К. : ТОВ «Інфосистем», 2012. 258 с.

2. Лавриченко Н.Множинний інтелект і обдарованість у теоретичній моделі Говарда Гарднера. Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології. 2016. № 4. С. 11-20.

3. Павелків Р. В. Вікова психологія: підручник. Вид. 2-е, стер. К.: Кондор, 2015. 469 с

4. Романова І. А. Генеза сутності поняття «Інтелект». *Проблеми інженерно-педагогічної освіти.* 2012. № 36. С. 152-158

5. Стадненко Н. М. Методика діагностики відхилень в інтелектуальному розвитку молодших школярів. Кам'янець-Подільський : Видавець: ПП Зволейко Д.Г., 2006. 145 с.

Чугай М. А.
Здобувачка IV курсу першого (бакалаврського) рівня вищої освіти Європейської школи бізнесу, спеціальності 053 Психологія Міжнародного Європейського Університету, м. Київ, Україна
Науковий керівник – д., психол. н., проф., професор кафедри психології національного університету біоресурсів та природокористування України
Садова М. А.

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ РОЗВИТКУ САМООЦІНКИ У ПІДЛІТКОВОМУ ВІЦІ

Самооцінка розглядається як інтегративний компонент самосвідомості, що відображає ставлення індивіда до власних якостей, можливостей і соціальної значущості. У підлітковому віці вона набуває системоутворювального значення, оскільки визначає специфіку особистісного розвитку, рівень домагань, характер міжособистісної взаємодії та поведінкові стратегії. Самооцінка виступає не лише індикатором внутрішнього благополуччя, а й важливим регулятором активності особистості, впливаючи на прийняття рішень, адаптацію до соціального середовища та формування життєвих перспектив.

Підлітковий період характеризується глибинними трансформаціями у біологічній, когнітивній та соціально-психологічній сферах. Інтенсивний розвиток рефлексії та самосвідомості зумовлює підвищену увагу до власного внутрішнього світу, що супроводжується переоцінкою цінностей, норм і соціальних ролей. У цей час виникає потреба у самопізнанні, самовизначенні та пошуку ідентичності, що безпосередньо впливає на динаміку самооцінки. Її нестабільність у цей період є закономірною і пов’язана з внутрішніми суперечностями між прагненням до автономії та залежністю від соціального схвалення [1].

Важливою характеристикою підліткового віку є перехід від зовнішньо зумовлених оцінок до внутрішньо опосередкованих критеріїв самосприйняття. Якщо в дитинстві самооцінка значною мірою формується під впливом дорослих, то у підлітковому віці зростає роль власних стандартів, переконань і ціннісних орієнтацій. Це супроводжується розвитком критичного мислення та здатності до самоаналізу, що сприяє формуванню більш диференційованого образу «Я».

Водночас надмірна самокритичність може призводити до внутрішніх конфліктів і зниження рівня самоприйняття [4].

У структурі самооцінки особливе місце посідає Я-концепція як система уявлень особистості про себе. Вона включає когнітивний (знання про себе), емоційний (ставлення до себе) та поведінковий (саморегуляція) компоненти. Ключовим аспектом є співвідношення між «Я-реальним» і «Я-ідеальним»: значна розбіжність між ними може спричиняти фрустрацію, зниження самооцінки та підвищення тривожності, тоді як їх гармонізація сприяє розвитку впевненості та психологічної стійкості [3].

Соціальне середовище виступає одним із провідних чинників формування самооцінки підлітка. Взаємодія з батьками, вчителями та однолітками забезпечує систему зворотного зв'язку, на основі якої формується уявлення про власну цінність і значущість. У цьому контексті особливої уваги заслуговує феномен соціального порівняння, який активізується саме у підлітковому віці. Порівнюючи себе з іншими, підліток оцінює власні досягнення, зовнішність, соціальний статус та компетентність, що може як стимулювати розвиток, так і викликати почуття неповноцінності.

Значний вплив на самооцінку має якість міжособистісних відносин. Позитивний емоційний клімат у сім'ї, підтримка та прийняття сприяють формуванню адекватного самоставлення. Натомість дефіцит емоційної підтримки, критика або відторгнення можуть стати чинниками розвитку заниженої самооцінки та невпевненості. У підлітковому середовищі важливу роль відіграє статус у групі однолітків: прийняття в колективі підвищує рівень самоповаги, тоді як соціальна ізоляція може призводити до внутрішньої дезадаптації [5].

Індивідуально-психологічні особливості також визначають специфіку самооцінки. До них належать риси характеру, рівень емоційної стабільності, особливості когнітивної інтерпретації досвіду та домінуючі установки. Підлітки з оптимістичним стилем мислення, як правило, демонструють вищий рівень самооцінки та краще справляються з труднощами, тоді як песимістичні установки можуть сприяти формуванню негативного образу «Я» та зниженню мотивації досягнення [2].

Динаміка розвитку самооцінки у підлітковому віці має вікові особливості. На початкових етапах часто спостерігається тенденція до заниження самосприйняття, що пов'язано з підвищеною чутливістю до оцінок оточення та невпевненістю у власних можливостях. З віком самооцінка поступово стабілізується,

стає більш реалістичною та диференційованою, що сприяє формуванню цілісного Я-образу та готовності до самостійного життєвого вибору [3].

Таким чином, самооцінка у підлітковому віці є складним багатовимірним феноменом, що формується під впливом взаємодії особистісних і соціальних чинників. Вона відіграє ключову роль у процесах саморегуляції, соціалізації та особистісного становлення. Подальші наукові дослідження доцільно спрямувати на вивчення механізмів формування адекватної самооцінки, а також на розробку ефективних психолого-педагогічних програм, спрямованих на її підтримку та корекцію, зокрема в контексті профілактики девіантної та агресивної поведінки підлітків.

Література

1. Михайлишин У. Б. Вплив самооцінки на конфліктну поведінку підлітків. Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія: Психологія. 2021, №3. С. 86 – 92.

2. Новікова В.П. Психологічні особливості формування самооцінки підлітків. Теоретико-методологічні проблеми практичної психології та її перспективи розвитку: Збірник доповідей Всеукраїнської студентської науково-практичної конференції, присвяченої 125-річчю з Дня народження Жана Піаже. Кропивницький. 2021, С. 137 – 139.

3. Ратушний О.О. Особливості самооцінки у підлітковому віці. Актуальні проблеми психології в закладах освіти. 2022, № 4. С. 74 –79.

4. Ткаліч К. В. Психологічні особливості прояву самооцінки підлітка. Теоретикометодологічні проблеми практичної психології та її перспективи розвитку: Збірник доповідей Всеукраїнської студентської науково-практичної конференції, присвяченої 125-річчю з Дня народження Гордона Олпорта. Кропивницький. 2022, С. 186 – 191.

5. Ходанич О.О. Особливості самоставлення підлітків із різним рівнем самооцінки. Диференціальний підхід у дослідженні професійного самоздійснення особистості: матеріали Всеукраїнської науково-практичної конференції (24-25 березня 2022 р.). Одеса: ФОП Бєлий А. Є. 2022, С. 128 –135.

Чумак Т. В.
Здобувачка ІІ курсу другого (магістерського) рівня вищої освіти, спеціальність «Психологія», факультет педагогіки, психології соціальної роботи, та мистецтв Ніжинського державного університету імені Миколи Гоголя, м. Ніжин, Україна
Науковий керівник – канд. психол. наук, доцент кафедри загальної та практичної психології Ніжинського державного університету імені Миколи Гоголя **Тимошенко О. А.**

ТЕРАПЕВТИЧНИЙ ПОТЕНЦІАЛ МУЗИЧНОГО МИСТЕЦТВА У РОБОТІ З ДІТЬМИ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ

У сучасних кризових умовах, таких як воєнні дії в Україні, діти дошкільного віку (3-6 років) стикаються з високим ризиком психоемоційних розладів: тривогою, ПТСР, регресією розвитку. Дошкільники сьогодні перенасичені негативною інформацією та часто плзбавлені повноцінного спілкування, що призводить до гіперактивності, психосоматичних хвороб та нервового виснаження. В умовах таких соціальних та природних катаклізмів збереження психіччного здоров'я дітей стає приорітетним завданням національної освіти. Традиційні методи неефективні через обмежену вербалізацію малюків, тому музичне мистецтво, як невербальний інструмент, стає ключовим. Музикотерапія, у цьому контексті, постає як ефективний засіб моделювання внутрішнього стану дитини та розкриття її природного потенціалу.

Як магістр-психолог з професійною музичною освітою я поєдную психологію та музикотерапію (МТ) для роботи з дітьми дошкільного віку в кризових умовах. Мета тез - аналіз терапевтичного потенціалу МТ, з акцентом на українські дослідження, обґрунтування ефективності та рекомендації.

Теоретиччні основи музичної терапії для дітей дошкільного віку

Використання музичного мистецтва як терапевтичного інструменту грунтується на синтезі світових педагогічних систем (К. Орфа, Е. Жак-Далькроза, Ш. Сузукі) та сучасних психокорекційних методик.

Музична терапія - метод, що використовує музику для психотерапевтичних цілей (Bruscia, 2014). В Україні її розвиток пов'язаний з роботою Всеукраїнської асоціації музикотерапевтів та фахівців таких, як І.А. Малашевська, яка

обґрунтувала саногенно-особистісну парадигму МТ для дошкільнят, акцентуючи гармонізацію емоційно-вольової сфери через «Веселкову музикотерапію».

Ключові підходи МТ:

Саногенний (оздоровлення через активацію резервних можливостей організму.

Гедоністичний (отримання радості та емоційної розрядки – катарсису, від музичної діяльності).

Інтегративний (поєднання музичного навччання із процесом зміцнення психологічного здоров'я).

Терапевтині завдання музичної діяльності:

1) гармонізація емоційної сфери – зняття психологічного напруження, тривожності та страхів;

2) психофізична корекція – усунення м'язових блоків, розвиток дихання та дрібної моторики;

3) соціальна адаптація – формування навичок комунікації та подолання поведінкових утисків через групові форми роботи.

Н.О. Савельєва-Кулик у працях з інтегративної медицини підкреслює вплив музики на нейрофізіологію, що працює знижуючи кортизол на 25-30%. Ірина Каменєва досліджує МТ як засіб збереження психічного здоров'я дошкільнят у воєнний стан, фокусуючись на релаксації та соціалізації. Марина Сльот, музикотерапевтка з психологічною освітою, застосовує у своїй роботі Орф-методику для реабілітації дітей. Українські фахівці у своїх підходах інтегрують народну музику (колискові, ігрові пісні), що посилює культурну релевантність у кризі.

Практичний інструментарій на прикладі програми «Веселкова музикотерапія»:

Звукова мова тіла.

Використання ритмічних рухів (оплески, тупотіння) - для підняття енергетичного тонусу та самопізнання.

Дихальна та пальчикова гімнастика.

Сприяє нормалізації емоційного стану та синхронізації роботи півкуль головногомозку.

Музикування на елементарних інструментах.

Допомагає вивільнити завуальовані емоції через гру на шумових та саморобних дитячих музичних інструментах.

Релаксація.

Використання класичних, сучасних, народних (в обробці) творів та звуків природи для досягнення стану спокою.

Приклад програми:

Сесія 1-3 (релаксація):

Слухання спокійної музики (класична - К. Сен-Санс «Лебідь»,

К. Дебюссі «Місячне сяйво»), твори сучасних авторів - Joe Hisaishi «One Summer's Day» з мультфільму «Віднесені привидами», українські колискові - «Котику сіренький», «Ой ходить сон коло вікон», Н. Савко «Повітрулі»), дихальні вправи з використанням метроному.

Результат: зниження гіперактивності.

Сесія 4-7 (вираження емоцій):

Імпровізація на перкусії (барабани, маракаси, шейкери) для «вибивання» страху. Малювання емоцій під музику.

Сесія 8-10 (інтеграція):

Групові ігри з рухом (танці «Сонечко і дощик», «Автомобілі та горобці»), що допомагає вираженню емоцій через рух.

Висновки

Музичне мистецтво розкриває потужний терапевтичний потенціал у роботі з дошкільнятами в кризових умовах, сприяючи емоційній регуляції, відновленню аттачменту та соціалізації. Впровадження музикотерапевтичних методів дозволяє відійти від «концертно-показової» моделі виховання (яка нажаль досі зберігається в закладах дошкільної освіти) га користь створення терапевтичного і ресурсного середовища. Терапевтичний вплив музики сприяє формуванню внутрішнього «фундаменту» психокультури, що є запорукою стійкості особистості дитини у кризових життєвих умовах.

Література

1. Базовий компонент дошкільного освіти України. К., 2012.
2. Закон України «Про дошкільну освіту».
3. Малашевська І. А., Демидова С. К. Програма оздоровчо-освітньої роботи з дітьми старшого дошкільного віку «Веселкова музикотерапія». Тернопіль: Мандрівець, 2015. 44 с.
4. Малашевська І. А. Катарсис, радість і задоволення від музичних занять із використанням музикотерапії. Музичний керівник : щомісячний спеціалізований журнал. 2014. №9. С. 9-12.

5. Масол л.м. Загальна мистецька освіта: теорія і практика: монографія. К.: Промінь 432
6. Orff C., Keetman G. (1950-1955). Orff-Schulwerk: Musik für Kinder: Pentatonik, Reime und Spiellieder. Mainz: Schott Musik International.
7. Савельєва-Кулик Н.О. Музична медицина і терапія. Київ: Інтерсервіс, 2025. 114 с.

Чупахіна М.

Здобувачка І курсу другого (магістерського) рівня вищої освіти, спеціальність «Психологія», факультет педагогіки, психології, соціальної роботи та мистецтв Ніжинського державного університету імені Миколи Гоголя, м. Ніжин, Україна

Науковий керівник – канд. психол. наук, доцент кафедри загальної та практичної психології Ніжинського державного університету імені Миколи Гоголя **Литовченко Н.Ф.**

ВІДСУТНІЙ БАТЬКО ТА ЙОГО ВПЛИВ НА ДОЧКУ

Тези присвячені аналізу психологічного впливу фізичної та емоційної депривації батьківської фігури та емоційної депривації батьківської фігури на розвиток особистості жінки. Розглядаються механізми формування «батьківської рани», трансформація внутрішніх об’єктів та стратегії подолання дефіциту батьківського схвалення.

У сучасній глибинній психології постать батька розглядається як ключовий медіатор між дитиною і зовнішнім світом. Якщо мати традиційно символізує безумовне прийняття та безпеку, то батько втілює закон, соціальну ініціацію та первинне підтвердження жіночої самоцінності. Відсутність цього компонента чи то через фізичний розрив, чи то через емоційну холодність створює специфічний психологічний вакуум, який Сьюзан Щварц називає «батьківською раною»[4]. Дитина не здатна критично оцінити дорослого і пояснює холодність батька власною «недостатністю», що закладає фундамент хронічного сорому. Сюзан Форвард описує таких батьків як «токсичних», оскільки їхня поведінка отруює самооцінку дитини на роки вперед [3;4]

Найбільш складним для опрацювання є сценарій «присутньої відсутності». Це ситуація, коли батько фізично знаходиться поруч, але є емоційно недоступним, критичним або депресивним. Дитина не здатна критично оцінити

дорослого. Сюзан Шварц пояснює так званий дзеркальний дефіцит, де донька не отримує «блиску в очах батька», який мав би підтвердити її привабливість та значущість [3]. Як наслідок, у дорослому віці жінка може відчувати себе «невидимою» [4]. Донька потребує того, щоб батько «віддзеркалював» її цінність, розум та красу. Коли цей психологічний механізм не спрацьовує, жінка зростає з порожнечею, замість здорового самосприйняття. Вона змушена постійно шукати зовнішнього підтвердження своєї значимості через надмірні досягнення або залежність від оцінки оточуючих.

Відсутність батьківського захисту та схвалення призводить до формування кількох типових внутрішньо особистісних конфігурацій:

- Тиранія внутрішнього критика. Місце відсутнього або критикуючого батька посідає жорстка внутрішня інстанція (негативний Анімус). Це проявляється у перфекціонізмі, нездатності святкувати досягнення та постійному відчутті провини.

- професійна гіперкомпенсація. Часто жінки з «батьківською раною» стають надзвичайно успішними у кар'єрі, намагаючись через соціальний статус заповнити дефіцит первинного батьківського схвалення. Проте цей успіх приносить лише виснаження, а не задоволення. Неотримане в дитинстві батьківське схвалення трансформується у нескінченну гонитву за успіхом. Проте навіть високі досягнення не приносять задоволення, оскільки внутрішня дитина все ще чекає на те саме «ти достатньо хороша», яке мав би сказати батько.

-порушення міжособистих кордонів. Відсутність батька, що вчить захищати свій простір призводить до труднощів у встановленні здорових меж у стосунках з партнерами. Створюється тенденція обирати «холодних» або недоступних партнерів, що є несвідомою спробою «переграти» дитячу травму та нарешті заслужити любов відстороненої фігури. Також жінки з «батьківською раною» часто демонструють або надмірну закритість (страх знову бути відкинутими), або стають схильними до тривожному типу.

Батько є першим представником чоловічої статі в житті дівчинки. Його відсутність спотворює сприйняття маскулінності. Така жінка буде шукати несвідомо «Рятівника», який «донянчить « або долюбить дитячу частину жінки. Або інший варіант, в якому вона буде тікати від близості як захисна реакція на ймовірне відторгнення, що повторює первинну травму з батьком.

Отже, якими є шляхи трансформації та зцілення? Зцілення, згідно з концепціями Лінди Леонард та Сьюзен Шварц, полягає не у виправленні реального батька, а у внутрішній роботі, де потрібно пройти легітимізацію гніву та білю [2;4].

Визнати, що дефіцит був реальним, а потреби законними. Працювати над деідентифікацією, де потрібно роз'єднати власну особистість з критичним голосом батька та формувати внутрішню «батьківську» фігуру, здатної на захист та раціональні схвалення.

Висновок

Вплив відсутнього батька - це не вирок, а складний ландшафт психіки, який потребує дослідження. Розуміння механізмів «батьківської рани» дозволяє жінці перестати бути жертвою обставин минулого і стати авторкою власного досвіду, перетворивши порожнечу на простір для самопізнання та творчої реалізації.

Підсумовуючи можна зробити такі висновки:

Трансформація. Процес подолання дефіциту батьківської фігури полягає не у заповненні відсутності іншою особою, а у зміцненні власного Его та вибудовуванні внутрішньої опори, яка раніше делегувалася батькові.

Терапія. Ключовим етапом зцілення є легітимізація власного болю та відмова від ідеалізації або надмірної демонізації фігури батька. Це звільняє жінку від потреби повторювати деструктивні сценарії у стосунках із партнерами та соціумом.

Перспективи. Подальше вивчення цієї теми має важливе значення для клінічної психології, оскільки дозволяє розробляти ефективні стратегії корекції самооцінки та емоційної ригідності у жінок, що стикнулися з емоційною або фізичною депривацією в дитинстві.

Література

1. Гібсон Ліндсі. Дорослі діти емоційно незрілих батьків/ пер. з англ. Київ: Видавництво Ростислава Бурлаки, 2021. 256 с.

2. Леонард Л. Емоційна жіноча травма. Зцілення дитячої травми, отриманої донькою у стосунках з батьком/ пер. з англ. Київ : Колесо життя, 2019. 256 с.

3. Форвард С., Бак К**.** Токсичні батьки/ пер. з англ. Т. Різуна. Львів: Свічадо, 2010. 304с.

4. Шварц С. Відсутній батько та його вплив на дочку./ пер. з англ. Н .Монахової. Ужгород : РІК-У, 2023. 341с.

Чучвага І.О.
Здобувач І курсу другого (магістерського) рівня вищої освіти, спеціальність «Психологія», факультет педагогіки, психології, соціальної роботи та мистецтв Ніжинського державного університету імені Миколи Гоголя, м. Ніжин, Україна
Науковий керівник - канд. психол. наук, доцент кафедри загальної та практичної психології Ніжинського державного університету імені Миколи Гоголя **Кошова І.В.**

РОЛЬ ШКІЛЬНОГО ПСИХОЛОГА У ФОРМУВАННІ ЦИФРОВОЇ БЕЗПЕКИ ТА ЕМОЦІЙНОЇ СТІЙКОСТІ УЧНІВ В УМОВАХ ЗРОСТАННЯ ОНЛАЙН-РИЗИКІВ

У сучасних умовах стрімкого розвитку інформаційного суспільства цифрові технології поступово перетворилися на невід'ємну складову побуту, навчання та дозвілля дітей і підлітків. Інтернет і соціальні мережі надають молодому поколінню цілу низку унікальних можливостей, зокрема для здобуття нових знань, активного спілкування, творчого самовираження та всебічного розвитку. Водночас з цими перевагами величезний обсяг цифрового контенту та постійний онлайн-доступ створюють ряд суттєвих викликів, які здатні вплинути на психічне здоров'я і соціальну адаптацію учнів.

До найпоширеніших загроз належать такі явища, як кібербулінг, прояви онлайн-агресії, маніпулятивний вплив через дезінформацію, розвиток залежності від цифрових технологій, а також інші негативні аспекти, що супроводжують активне використання сучасних гаджетів і веб-платформ. З огляду на масштаби цих проблем, стратегічно важливим стає завдання формування в школярів навичок цифрової безпеки, критичного мислення та емоційної стійкості, які сприятимуть їхньому гармонійному розвитку в умовах цифровізованого світу [1].

За спостереженням І. Пилипишиної, сучасний стрімкий розвиток інформаційних технологій супроводжується не лише численними досягненнями, але й суттєвим зростанням різного роду правопорушень у цифровому середовищі. Серед цих негативних явищ особливе місце займає кібербулінг, який становить серйозну загрозу для психологічного здоров'я та емоційного благополуччя дітей [1].

На думку української дослідниці В. М. Шахрай, булінг і його цифрові форми становлять серйозну загрозу для соціального, емоційного та психічного

розвитку дітей, оскільки участь у подібних формах агресивної взаємодії негативно впливає на формування особистості та міжособистісні відносини у шкільному середовищі [2]. У зв'язку з цим дослідниця підкреслює необхідність системної профілактичної роботи в освітньому середовищі, спрямованої на формування безпечної комунікації та попередження проявів агресії.

Крім того, у дослідженнях українських учених наголошується, що кібербулінг має суттєвий вплив на психоемоційний стан підлітків. Зокрема, встановлено, що діти, які стають жертвами онлайн-насильства, часто характеризуються підвищеним рівнем тривожності, емоційної напруженості та агресивності, що може негативно впливати на їхній психологічний розвиток та соціальну адаптацію [3]. У зв'язку з цим важливою умовою профілактики онлайн-ризиків є формування емоційної стійкості учнів та розвиток навичок безпечної поведінки у цифровому середовищі.

Кібербулінг може проявлятися у багатьох формах, зокрема через образливі повідомлення в текстовому форматі, поширення неправдивих або компрометуючих даних, публічне приниження у соціальних мережах або здійснення психологічного тиску з використанням цифрових платформ та засобів комунікації. Подібні агресивні дії чинять руйнівний вплив на емоційний стан дитини, провокуючи погіршення самооцінки, підвищений рівень тривожності та глибокі емоційні переживання. Ба більше, у тривалій перспективі наслідки кібербулінгу можуть бути ще більш загрозливими, призводячи до відчуження від соціуму, ізоляції та погіршення якості життя молодої особи.

Наукові дослідження істотно акцентують увагу на тому, що явище булінгу в цифровому середовищі має ряд специфічних характеристик, серед яких особливе місце займають такі ознаки, як повторюваний характер, навмисність прояву агресивної поведінки, а також наявність чітко вираженого дисбалансу сил між учасниками цих взаємодій. З огляду на це, профілактичні заходи, спрямовані на боротьбу з кібербулінгом, повинні бути всебічними і включати цілий спектр освітніх, психологічних і соціально-педагогічних стратегій [4].

Важливу роль у реалізації зазначених заходів відіграє діяльність шкільного психолога, котрий виконує ключову функцію в створенні безпечної атмосфери в освітньому середовищі. Саме цей фахівець відповідає за попередження ризиків, що виникають у цифровому просторі, а також виховання у дітей практичних навичок захищеної поведінки в Інтернеті. Один із найважливіших аспектів його роботи зосереджується на сприянні розвитку у школярів емоційної стійкості, яка

є фундаментом для опору психологічному тиску та негативним впливам онлайн-середовища.

Досягнення високого рівня цифрової безпеки передбачає системний розвиток таких компетенцій, як цифрова грамотність і критичне мислення. Крім того, потрібно сформувати відповідальне ставлення до використання інформаційно-комунікаційних технологій. У цьому напрямі шкільний психолог бере активну участь у просвітницькій роботі, адресованій учням, педагогам і батькам, виконуючи завдання з інформування їх щодо типових ризиків у цифровому середовищі та ефективних способів їх уникнення.

Особливу увагу приділяють психологічній підтримці дітей, котрі стали жертвами кібербулінгу або інших видів насильства в Інтернеті. Така допомога включає широкий спектр можливих дій: проведення індивідуальних консультацій, організація психокорекційних занять і створення сприятливих умов для стабілізації емоційного стану школярів. При цьому робота охоплює не лише самих постраждалих, але й агресорів, яким психолог допомагає усвідомити негативні наслідки своєї поведінки та опанувати позитивніші моделі взаємодії.

Зважаючи на викладене, діяльність шкільного психолога постає як провідна складова системи забезпечення цифрової безпеки учнів. Комплексний підхід, що включає профілактику ризиків в онлайновому середовищі, розвиток емоційної стійкості школярів і виховання навичок відповідального поводження в кіберпросторі, закладає міцний фундамент для формування безпечного нав-чального середовища та гармонійного розвитку особистості кожної дитини.

Література

1. Пилипишина І. І. Протидія кібербулінгу як забезпечення права дитини на безпеку. *Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія: Право*. 2024. № 83. С. 141–146. URL: https://visnyk-juris-uzhnu.com/wp-content/uploads/2024/07/22.pdf (дата звернення: 08.04.2026).

2. Шахрай В. М. Запобігання і подолання булінгу як наукова та соціально-виховна проблема. *Наукові інновації та передові технології*. 2024. № 5 (33). С. 160–167. URL: https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/741684/ (дата звернення: 08.04.2026).

3. Тітов І. Г., Лавріненко В. А. Чинники прояву кібербулінгу в підлітковому середовищі: теоретичний огляд. *Психологія і особистість*. 2022. № 2 (22). С. 211–224. DOI: https://doi.org/10.33989/2226-4078.2022.2.265500 (дата звернення: 08.04.2026).

4. Шахрай В. Запобігання і подолання булінгу в цифровому освітньому середовищі: визначення основних понять. *Вісник науки та освіти*. 2024. № 1 (19). С. 1375–1387. DOI: https://doi.org/10.52058/2786-6165-2024-1(19)-1375-1387 (дата звернення: 08.04.2026).

Шевченко А.В.
Здобувач ІІ курсу другого (магістерського) рівня вищої освіти, спеціальність «Психологія», факультет педагогіки, психології, соціальної роботи та мистецтв Ніжинського державного університету імені Миколи Гоголя, м. Ніжин, Україна
Науковий керівник – канд. психол. наук, доцент кафедри загальної та практичної психології Ніжинського державного університету імені Миколи Гоголя **Михайлова О.І.**

ПСИХОЕМОЦІЙНИЙ СТАН ОСОБИСТОСТІ В УМОВАХ ВОЄННОЇ НЕСТАБІЛЬНОСТІ: РЕСУРСИ АДАПТАЦІЇ ТА ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ

Проблема збереження психічного здоров'я особистості в умовах війни залишається однією з актуальних у сучасних психологічних дослідженнях. Воєнна нестабільність, вимушене переселення, зміна життєвого середовища та невизначеність майбутнього створюють тривале психоемоційне навантаження, що може позначатися на рівні тривожності, самопочутті, адаптації та внутрішній стійкості особистості [1; 2]. Особливо це стосується ситуацій, коли людина змушена одночасно адаптуватися до зовнішніх змін і внутрішньо переосмислювати власний життєвий досвід.

У цьому контексті психологічне благополуччя доцільно розглядати як інтегральний показник психоемоційного стану, що дозволяє комплексніше оцінювати внутрішні ресурси особистості. Йдеться не лише про відсутність дистресу, а й про здатність зберігати саморегуляцію, смислові орієнтири та відносну внутрішню рівновагу в умовах тривалого стресу [4].

Теоретичний аналіз свідчить, що вплив воєнної нестабільності пов'язаний із психоемоційним напруженням та труднощами адаптації [3]. Для осіб, які перебувають за кордоном, додатковими чинниками психоемоційного навантаження можуть виступати post-migration stressors – мовний бар'єр, труднощі інтеграції, соціальна ізоляція та невизначеність статусу [5]. Водночас особи, які залишаються в Україні, також перебувають під тривалим впливом воєнного стресу. Тому порівняльний аналіз цих груп видається доцільним.

У межах емпіричного дослідження було здійснено порівняльний аналіз особливостей психоемоційного стану двох груп респондентів: осіб, які перебувають в Україні, та осіб, які проживають за кордоном (n=50). Для оцінювання

застосовано Шкалу самоповаги Розенберга, методику САН та шкалу особистісної тривожності Спілбергера–Ханіна.

Результати дослідження показали, що статистично значущих відмінностей між групами за основними показниками не виявлено, однак зафіксовано певні тенденції. У респондентів, які перебувають за кордоном, спостерігалися тенденції до відносно вищих показників саморегуляції та позитивного емоційного фону, що може бути пов'язано з необхідністю активної адаптації до нового соціокультурного середовища, тоді як у респондентів в Україні – окремі тенденції, пов'язані з життєвими цілями та суб'єктивною активністю. Водночас для обох груп характерним виявився підвищений рівень тривожності, що може свідчити про збереження спільного психоемоційного напруження.

Попри відсутність статистично значущих відмінностей, виявлені тенденції дають підстави говорити про певну варіативність переживання воєнної нестабільності залежно від умов перебування. На нашу думку, це може пояснюватися тим, що спільний стресогенний вплив війни частково нівелює очікувані відмінності, пов'язані з умовами перебування.

У цьому контексті важливого значення набувають ресурси адаптації особистості, зокрема навички саморегуляції, соціальна підтримка та збереження смислових орієнтирів. Саме ці ресурси можуть пом'якшувати вплив хронічного стресу та підтримувати відносну внутрішню рівновагу особистості [2; 6].

Практичний аспект проблеми пов'язаний із пошуком таких форм психологічної підтримки, які були б спрямовані не лише на зниження тривожності, а й на зміцнення адаптаційних ресурсів особистості. У цьому вбачається один із перспективних напрямів психологічного супроводу осіб, які переживають наслідки війни та вимушеного переселення.

Слід зауважити, що отримані дані потребують подальшої перевірки на ширших вибірках. Перспективним видається подальше вивчення ресурсів психологічної стійкості в інших соціальних групах та за різних умов адаптації.

Література

1. Карамушка Л. М., Карамушка Т. В. Емпіричне дослідження особливостей психічного здоров'я вимушених переселенців в умовах війни. Організаційна психологія. Економічна психологія. 2022. №2(26). С. 62–74.
2. Кузікова С., Зливков В., Лукомська С. та ін. Психологічний супровід особистості в умовах війни. Київ-Ніжин, 2024. 260 с.
3. Janoff-Bulman R. Shattered Assumptions. New York: Free Press, 1992.

4. Ryff C. D. The Structure of Psychological Well-Being Revisited. Journal of Personality and Social Psychology. 1995. Vol. 69(4). P. 719–727.
5. Li S.S.Y., Liddell B.J., Nickerson A. The relationship between post-migration stress and psychological disorders in refugees. Current Psychiatry Reports. 2016.
6. Rzepka I. et al. Screening der psychischen Belastung von ukrainischen Geflüchteten in einem Ankunftszentrum in Baden-Württemberg. Zeitschrift für Evidenz, Fortbildung und Qualität im Gesundheitswesen. 2023.

Шевченко В.О

Здобувачка першого (бакалаврського) рівня вищої освіти, спеціальність «Психологія», факультет педагогіки, психології, соціальної роботи та мистецтв Ніжинського державного університету імені Миколи Гоголя, м. Ніжин, Україна

Науковий керівник – ст. викл. кафедри загальної та практичної психології Ніжинського державного університету імені Миколи Гоголя **Здоровець Т.Г.**

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ПРОЯВУ ДЕПРЕСИВНОСТІ У ЮНАЦЬКОМУ ВІЦІ

Депресивність у юнацькому віці є актуальною проблемою сучасної психології, оскільки цей період характеризується інтенсивним особистісним розвитком, формуванням ідентичності, самооцінки та системи цінностей. У цей час підвищується вразливість до впливу різноманітних стресогенних факторів, що може сприяти виникненню депресивних переживань.

Депресивність розглядається як психологічний феномен, що може проявлятися як ситуативний емоційний стан або як стійка особистісна характеристика, пов’язана з неконструктивним опрацюванням травматичного досвіду. Вона впливає на когнітивну, емоційну та поведінкову сфери особистості, зумовлюючи негативне сприйняття себе, оточення та майбутнього [3].

Юнацький вік характеризується поєднанням біологічних, психологічних і соціальних чинників, що зумовлюють підвищену чутливість до депресивних станів. До біологічних чинників належать гормональні зміни, які впливають на емоційну регуляцію та психічну стабільність особистості. Психологічні фактори включають нестабільну самооцінку, емоційну вразливість, схильність до самокритики та недостатній розвиток навичок саморегуляції. Соціальні чинники пов’язані з

труднощами міжособистісної взаємодії, дефіцитом підтримки, соціальним тиском та проблемами адаптації [2].

Важливу роль у розвитку депресивності відіграє криза ідентичності, характерна для юнацького віку, яка супроводжується внутрішніми конфліктами, невизначеністю життєвих орієнтирів і пошуком власного «Я». Низький рівень самооцінки та емоційна нестійкість сприяють формуванню депресивних тенденцій [3].

Депресивні стани у юнаків проявляються на емоційному, когнітивному та поведінковому рівнях. До основних проявів належать пригнічений настрій, втрата інтересу до діяльності, зниження активності, негативне мислення, почуття безнадійності та труднощі у соціальній взаємодії.

Суттєвою проблемою є те, що депресія у юнацькому віці часто залишається непоміченою через страх осуду, недостатню обізнаність та соціальні стереотипи щодо психічного здоров'я. Це ускладнює своєчасне звернення по допомогу та може призводити до поглиблення психоемоційних порушень [2].

Ефективним напрямом подолання депресивних проявів є психокорекційна робота, зокрема групові форми взаємодії, які сприяють розвитку емоційної саморегуляції, підвищенню самооцінки, формуванню соціальних навичок та отриманню емоційної підтримки. Важливу роль відіграє також сімейне середовище, яке може як сприяти стабілізації емоційного стану, так і виступати фактором ризику у разі наявності конфліктів або емоційної дистанції [1].

Таким чином, депресивність у юнацькому віці є багатофакторним явищем, що потребує своєчасної діагностики та комплексного психологічного супроводу з метою запобігання негативним наслідкам для розвитку особистості.

Література

1. Католик Г. В. Концепція діяльності дитячого практичного психолога. Національна академія педагогічних наук України, Інститут психології імені Г. С. Костюка. [Електронний ресурс]. Режим доступу: http://psychologynaesua.institute/files/pdf/katolyk_1559376475.pdf (дата звернення: 04.11.2025).

2. Крижановська З. І., Кордунова Н. Г., Маріуха В. С. Дослідження депресивності у юнаків. [Електронний ресурс]. Режим доступу: https://doi.org/10.29038/ 2227-1376-2025-45-kry (дата звернення: 04.11.2025).

3. Радул І. Г. Депресивність як психологічний феномен. [Електронний ресурс]. Режим доступу: http://appsychology.org.ua/data/jrn/v9/i11/17.pdf (дата звернення: 04.11.2025)

Шейко Г.Д.
асистент кафедри педагогіки і психології початкової освіти Глухівського національного педагогічного університету імені Олександр Довженка,
м. Глухів, Україна

ВПЛИВ ВІЙНИ НА ПСИХІЧНИЙ РОЗВИТОК МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ

Сучасна геополітична ситуація в Україні, зумовлена повномасштабною російсько-українською війною, спричинила глибоку дестабілізацію соціального та економічного життя держави та вплинула на психічне здоров'я населення. За даними соціально-психологічних досліджень, понад 70% громадян перебувають у стані хронічного стресу, тривоги та емоційного виснаження. У групі найвищого ризику опинилися діти, зокрема учні молодшого шкільного віку, чия психіка перебуває на етапі активного формування [5].

Молодший шкільний вік характеризується інтенсивним розвитком пізнавальних процесів, формуванням довільної поведінки, моральних норм та емоційної регуляції. Війна як потужний стресогенний фактор порушує ці процеси, що може призводити до довготривалих негативних наслідків.

Питання психологічних наслідків збройних конфліктів ґрунтовно опрацьовані у роботах О. Архангельського, В. Бєхтерева, П. Ганнушкіна, Х. Гаспаряна та ін. Питання психологічної допомоги дітям у кризових ситуаціях висвітлюються у роботах Є. Дірегрова, О. Кулика, П. Сміта, У. Юле. В українському науковому просторі окремі аспекти впливу війни на дитячу психіку досліджують О. Гелюх, К. Додум, О. Залеська, Т. Кирієнко, І. Рубіс, Н. Урсу та інші.

Водночас проблема психічного розвитку саме молодших школярів у воєнних умовах потребує подальшого комплексного аналізу з урахуванням їх вікових особливостей.

Молодший шкільний вік характеризується активним розвитком довільності психічних процесів, формуванням самооцінки та розширенням соціального простору за межі сім'ї. Психічний розвиток молодших школярів у період війни зазнає суттєвих трансформацій, звичне середовище життєдіяльності дитини руйнується або суттєво змінюється, що створює стан хронічної небезпеки та невизначеності.

Для глибшого розуміння специфіки впливу війни на учнів початкових класів важливо враховувати вікові особливості цієї групи. Молодші школярі вже не є маленькими дітьми у дошкільному розумінні – вони активно пізнають світ, аналізують події і встановлюють причинно-наслідкові зв'язки, намагаються логічно пояснювати події, але все ще залишаються критично залежними від дорослих та емоційно вразливими до інформаційного шуму. Вони здатні усвідомлювати незворотність втрат та глобальність загрози, їхні уявлення про війну часто є фрагментарними та емоційно забарвленими.

Пропонуємо наступну деталізацію психологічних та поведінкових змін у цієї категорії дітей:

*1. Зміна сприйняття часу та безпеки***.** Молодші школярі вже володіють базовими поняттями про майбутнє, тому війна для них – це не лише момент страху під час вибухів, а постійне очікування загрози. Зміна сприйняття часу та безпеки проявляється у наступних ознаках:

«синдром постійної готовності», характеризується тим, що учень не може розслабитися, постійно мониторить звуки, навіть під час гри чи навчання;

магічне мислення. Діти 6–8 років часто вірять, що певні дії (наприклад, «якщо я буду ідеально поводитися» або «якщо я не спатиму, то війна закінчиться») можуть змінити ситуацію. Коли це не справджується, виникає глибоке відчуття провини чи безсилля [2].

2. Специфіка навчальної дезадаптації виявляється у наступних порушеннях:

когнітивний «тунель» характеризується тим, що учень стає нездатним сприймати нову інформацію. Постійний стрес забирає ресурси мозку, які мали йти на запам'ятовування математичних формул чи правил правопису.

*зниження довільності***.** Молодшим школярам стає важко дотримуватися шкільних правил, сидіти спокійно, виконувати завдання від початку до кінця. З'являється неуважність, яку часто помилково приймають за лінь чи неслухняність [1].

3. Регресивні та захисні реакції. Їх поява свідчить про те, що психіка дитини намагається «втекти» від травми, повертаючись до найбезпечніших, ранніх станів. Типовими реакціями можуть бути:

поведінковий регрес, коли молодший школяр може почати розмовляти «дитячим» голосом, потребувати постійного фізичного контакту з батьками, боятися спати окремо або у темряві (навіть якщо раніше був самостійним);

емоційне «заморожування» виявляється в тому, що деякі учні стають надмірно слухняними, «зручними», майже непомітними. Це не означає, що їм не страшно – це ознака сильного пригнічення емоцій, що є тривожним сигналом [3].

4. Соматизація як форма вираження болю. Молодші школярі часто не мають достатнього словникового запасу, щоб описати свій страх чи тривогу, тому «говорить» їхнє тіло через:

психосоматику (головний біль, прискорене серцебиття, розлад травлення без фізичних причин, порушення сну (нічні кошмари), панічні атаки);

рухові розлади (нервові тіки, гризіння нігтів, постійне перебирання пальцями, що стає способом скинути надлишкове нервове напруження) [2].

5. Соціальна дезадаптація. У школі дитина вперше вчиться взаємодіяти у колективі. Війна вносити корективи в ці відносини, а саме можуть спостерігатися:

агресивні прояви, конфліктність, імпульсивність є своєрідною формою реагування на внутрішню напругу. Школяр може використовувати агресію як єдиний доступний спосіб захисту або копіювання поведінки дорослих, які перебувають у стані нервового збудження. Інша частина дітей, навпаки, стає замкнутою, пасивною, уникає соціальних контактів;

труднощі з емпатією. Власна травма настільки поглинає дитину, що вона стає менш чутливою до потреб однолітків, що часто призводить до конфліктів у класі [3].

Особливу увагу слід приділити трансформації пізнавальних процесів. Хронічний стрес негативно впливає на розвиток уваги, пам'яті та мислення. Спостерігається звуження обсягу уваги, її нестійкість, підвищена відволікальність. Пам'ять набуває вибіркового характеру: діти краще запам'ятовують емоційно насичені (часто травматичні) події, водночас навчальний матеріал засвоюється гірше. Мислення може набувати фрагментарності, знижується здатність до узагальнення та логічного аналізу [4].

Емоційна сфера молодших школярів у воєнний період характеризується високою лабільністю. Частими є різкі перепади настрою: від тривоги та страху до дратівливості або апатії. Важливим є те, що у цьому віці діти вже намагаються контролювати свої емоції відповідно до соціальних норм, однак в умовах стресу ці механізми саморегуляції виявляються недостатньо сформованими. Страх як базова емоція у ситуації війни набуває конкретизованого характеру. Страхи пов'язані з реальними загрозами: пораненням, смертю, руйнуванням житла, втратою близьких. Це сприяє формуванню стійких тривожних станів і навіть

фобій. Діти можуть уникати певних місць, ситуацій, проявляти надмірну залежність від дорослих. Однією з ключових характеристик психічного стану молодших школярів є підвищена тривожність, яка має як ситуативний, так і особистісний характер. Діти постійно очікують небезпеки, гостро реагують на звуки сирен, вибухів, новини про бойові дії. У шкільному середовищі це проявляється у зниженні здатності до зосередження, труднощах у виконанні навчальних завдань, погіршенні академічної успішності. Поширеними є також симптоми депресивних станів: зниження настрою, втрата інтересу до навчання та спілкування, почуття безнадії. У деяких дітей можуть формуватися посттравматичні стресові розлади, що потребують фахової допомоги [7].

Важливим аспектом є вплив війни на формування Я-концепції молодшого школяра. У цей період активно формується самооцінка, почуття компетентності та впевненості у власних силах. Постійне перебування у стресі, відчуття безсилля та втрати контролю можуть призводити до зниження самооцінки, формування відчуття небезпеки світу та недовіри до оточення [4].

Соціальний розвиток дітей також ускладнюється. Порушення звичних соціальних зв'язків (зміна школи, втрата друзів, дистанційне навчання) негативно впливає на формування комунікативних навичок. Водночас спільне переживання труднощів може сприяти розвитку емпатії, взаємопідтримки та згуртованості в дитячих колективах.

Ступінь травматизації молодшого школяра залежить від комбінації наступних груп чинників: а) соціально-побутові (втрата відчуття безпеки, порушення звичного способу життя та освітнього процесу, інформаційне перевантаження (новини, соціальні мережі), втрата домівки, вимушене переміщення, відсутність базових ресурсів тощо); б) сімейні (емоційна виснаженість або нестабільність батьків, розлука з рідними або втрата членів родини, пряме спостереження за насильством чи наслідками обстрілів); в) індивідуально-психологічні (тип нервової системи, наявність попереднього травматичного досвіду, рівень розвитку адаптивних механізмів) [2].

Водночас слід підкреслити, що молодший шкільний вік є періодом значного потенціалу розвитку життєстійкості (резильєнтності). За наявності сприятливих умов – підтримки з боку дорослих, стабільного освітнього середовища, можливості відкрито виражати емоції – діти здатні поступово адаптуватися до складних обставин. Формування ефективних копінг-стратегії (гра як спосіб опрацювання травми, творче самовираження); соціальних зв'язків (підтримка з

боку вчителів та друзів стає критично важливою для формування відчуття приналежності до спільноти); системи переконань (віра у перемогу та підтримка рідних стабілізують психіку) сприяє зниженню рівня стресу та попередженню глибоких психічних порушень [6].

Окремої уваги потребує роль сім'ї як ключового чинника психічної стабільності молодших школярів. Емоційний стан батьків, їхня здатність забезпечити підтримку, безпеку та передбачуваність значною мірою визначають характер дитячих реакцій. Діти чутливо реагують на тривожність дорослих, тому емоційна дестабілізація батьків посилює дитячі страхи та невпевненість.

Ефективна психологічна допомога молодшим школярам у воєнний період має бути комплексною та включати: а) створення безпечного та передбачуваного середовища; б) психоедукацію (пояснення дитині подій у доступній формі); в) розвиток емоційної компетентності; г) використання ігрових та арт-терапевтичних методів; д) підтримку батьків як ключових агентів впливу [6].

Отже, війна є багатовимірним дестабілізуючим чинником психічного розвитку молодших школярів. Вона спричиняє широкий спектр негативних наслідків у когнітивній, емоційній, поведінковій та соціальній сферах. Особливості реагування дітей зумовлені віковими характеристиками, індивідуальними властивостями та соціальним оточенням. Водночас ефективна психологічна підтримка, стабільні родинні стосунки та безпечне освітнє середовище можуть значно знизити негативні наслідки та сприяти збереженню психічного здоров'я дітей. Професійне втручання психолога в освітньому середовищі має бути спрямоване на розвиток емоційного інтелекту, навчання технік саморегуляції та нормалізацію навчального процесу.

Література

1. Вашуленко М.С. Психологічні аспекти навчання молодших школярів в умовах воєнного стану. *Початкова школа*. 2023. № 5. С. 12-16.

2. Гелюх О.В. Вплив воєнних дій на психічне здоров'я дітей в Україні. *Науковий вісник*. 2023. № 2. С. 112–118.

3. Кірієнко Т.М. Соціально-психологічна адаптація дітей до умов збройного конфлікту. *Актуальні проблеми психології*. 2024. Т. 11, № 3. С. 89-95.

4. Киричук О.В. Психологічні наслідки травматичних подій у дітей. *Психологія і суспільство*. 2022. № 3. С. 45–52.

5. Міністерство охорони здоров'я України. Дослідження психічного стану населення під час війни. Київ. 2022.

6. Рубіс І.В. Психологія дитячої життєстійкості у часи війни. Львів: Каменяр, 2025. 150 с.
7. Урсу Н.М. Особливості емоційних станів учнів початкових класів в умовах соціальної нестабільності. *Науковий вісник педагогічного університету*. 2026. № 1. С. 33-40.
8. UNICEF Україна. Психічне здоров'я дітей під час війни. Київ, 2023.

Шелудько А.С.
Здобувач І курсу другого (магістерського) рівня вищої освіти, спеціальність «Психологія», факультет педагогіки, психології, соціальної роботи та мистецтв Ніжинського державного університету імені Миколи Гоголя, м. Ніжин, Україна
Науковий керівник – канд. психол. наук, доцент кафедри загальної та практичної психології Ніжинського державного університету імені Миколи Гоголя **Кресан О.Д.**

ПЕТРИКІВСЬКИЙ РОЗПИС ЯК АРТ-ТЕРАПЕВТИЧНИЙ ЗАСІБ ВІДНОВЛЕННЯ ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я ОСОБИСТОСТІ

В умовах сучасного кризового суспільства проблема збереження психічного здоров'я та пошуку внутрішніх ресурсів особистості потребує особливої уваги. Арт-терапія розглядається нами як один з найбільш екологічних методів психологічної підтримки, що дозволяє гармонізувати емоційний стан через творче самовираження. У працях Н.Вознесенської наголошується, що арт-терапевтичні методи є ефективними у подоланні психічних травм та стабілізації особистості [1, с.192]. Серед розмаїття арт-терапевтичних технік особливий інтерес викликає Петриківський розпис – унікальне явище української культури, внесене до списку нематеріальної спадщини ЮНЕСКО, що поєднує в собі естетичну цінність та глибокий терапевтичний потенціал.

Психологічний вплив Петриківського розпису ґрунтується на декількох фундаментальних механізмах:

1. Нейропсихологічна регуляція та дрібна моторика. Техніка розпису вимагає використання специфічних інструментів, зокрема пензля «кошачки». Як

зазначають А.Кошель та Н.Кульбако, залучення дрібної моторики в арт-терапевтичному процесі безпосередньо активізує центри емоційної регуляції в головному мозку, що сприяє зниженню рівня стресу та розвитку нервово-м'язової координації [3, с.84].

2. Ритмізація як чинник емоційної стабілізації. Основою Петриківського розпису є ритмічне повторення мазків: «зернятко», «горішок», «перехідний мазок». Ритм – це базовий біологічний параметр, який підсвідомо сприймається психікою як ознака стабільності та безпеки. Н.Романець досліджуючи етнопсихологічні витоки арт-терапії, підкреслює, що саме циклічність та повторюваність елементів традиційного мистецтва вводить людину в стан медитативного занурення [4, с.115]. Це дозволяє відволіктися від негативних думок, знижувати рівень тривожності та досягати психологічної рівноваги.

3. Кольоротерапевтичний та символічний вплив. Традиційна колористика Петриківки базується на чистих, природніх кольорах (червоний, жовтий, зелений), що мають позитивний вплив на психоемоційний стан. Використання архетипних рослинних мотивів («дерево життя», квіти, ягоди) звертаються до етнокультурних ресурсів особистості [2, с.115]. У контексті концепції життєстійкості Т.Титаренко, таке звернення до культурного коріння допомагає особистості зберігати стійкість у складні часи та активізувати внутрішні ресурси саморегуляції [5, с.180].

Досвід практичного застосування Петриківського розпису в роботі зі школярами підтвердив гіпотезу про його високу терапевтичну ефективність. За результатами спостережень та якісного аналізу творчих робіт встановлено, що залучення учнів до традиційної техніки малювання сприяє зниженню показників ситуативної тривожності та емоційної напруженості. Ритмічне виконання автентичних мазків дозволяє стабілізувати психоемоційний стан, підвищити рівень концентрації уваги та забезпечити емоційне розвантаження.

До переваг Петриківського розпису як арт-терапевтичного методу можна віднести:

Доступність: техніка дозволяє досягати успіху людям без художньої освіти, що формує позитивну самооцінку.

Безпека: творчий процес створює захищений простір для вираження емоцій, які важко вербалізувати.

Розвиток когнітивних функцій: активізується увага, зосередженість та здатність до саморефлексії.

Отже, Петриківський розпис є цінним інструментом у роботі практичного психолога. Його застосування допомагає не лише стабілізувати психоемоційний стан, а й підвищити стійкість до стресу та активізувати внутрішні ресурси особистості. В умовах сучасного життя цей метод є ефективним засобом профілактики психоемоційних порушень та збереження ментального благополуччя.

Література

1. Вознесенська Н.О. Арт-терапія в подоланні психічної травми. Київ: Золоті ворота, 2015. 192 с.
2. Глухенька Н.О. Петриківські декоративні розписи. Київ: Мистецтво, 1973. 115 с.
3. Кошель А.П., Кульбако Н.П. Використання елементів арт-терапії в умовах освітнього процесу. Чернігів, 2020. 84 с.
4. Романець Н.В. Етнопсихологічні витоки арт-терапії. Психологічний журнал. 2019. № 5. С. 112-120.
5. Титаренко Т.М. Життєстійкість особистості: соціально-психологічний аспект. Київ: Міленіум, 2021. 180 с.

Шилан Є.С.
Здобувач І курсу другого (магістерського) рівня вищої освіти, спеціальність «Психологія», факультет педагогіки, психології, соціальної роботи та мистецтв Ніжинського державного університету імені Миколи Гоголя, м. Ніжин, Україна
Науковий керівник – канд. психол. наук, доцент кафедри загальної та практичної психології Ніжинського державного університету імені Миколи Гоголя **Тимошенко О.А.**

ОСОБЛИВОСТІ ЕМОЦІЙНИХ ПЕРЕЖИВАНЬ ДОРОСЛИХ ЖІНОК В УМОВАХ ВОЄННОГО СТРЕСУ

Сучасні кризові умови, зокрема воєнні події, суттєво впливають на психоемоційний стан особистості. Особливо чутливо до дії стресогенних факторів реагують дорослі жінки, які поєднують декілька соціальних ролей, несуть відповідальність за емоційне благополуччя близьких, приймають рішення в умовах невизначеності та нерідко самі переживають втрати, вимушену адаптацію або тривалий стан напруги.

Актуальність дослідження зумовлена зростанням інтересу до вивчення емоційних переживань жінок у кризових життєвих умовах, а також необхідністю пошуку психологічних ресурсів адаптації та збереження психічного здоров’я.

Емоційні переживання розглядаються як складний психічний феномен, який включає не лише ситуативні емоційні реакції, а й більш глибокі процеси осмислення досвіду, пов'язані з тривогою, страхом, невизначеністю, переживанням втрати та пошуком внутрішньої опори.

В умовах воєнного стресу характер емоційних переживань дорослих жінок трансформується. Серед найбільш поширених проявів можна виділити підвищений рівень тривожності, емоційне напруження, почуття виснаження, внутрішню амбівалентність між необхідністю бути стійкою та потребою у підтримці.

Особливу увагу привертає феномен подвійного емоційного навантаження, коли жінка одночасно проживає власні переживання та виконує функцію емоційної підтримки для дітей, партнерів, батьків. Це може підсилювати ризик емоційного виснаження, але водночас активізувати адаптаційні ресурси.

Особливу увагу в дослідженні доцільно приділити взаємозв'язку між емоційними переживаннями та адаптаційними ресурсами особистості. У кризових умовах емоційні реакції жінок не обмежуються лише проявами тривоги чи напруження, а можуть включати складні процеси внутрішньої перебудови, переоцінки цінностей та пошуку нових способів психологічного самозбереження.

Важливо враховувати, що переживання воєнного стресу має не лише індивідуальний, а й соціально-психологічний вимір. Вимушене переміщення, розлука з близькими, порушення звичних соціальних зв'язків, зміна професійних та сімейних ролей впливають на емоційний стан жінки та часто супроводжуються підвищеним відчуттям невизначеності.

Одним із значущих проявів таких переживань є феномен хронічної тривоги, коли напруження перестає бути ситуативною реакцією та стає фоновим емоційним станом. Це може позначатися на когнітивній сфері, прийнятті рішень, міжособистісних стосунках та суб'єктивному відчутті психологічного благополуччя.

Разом із тим сучасні дослідження вказують, що поряд із негативними наслідками кризові умови можуть активізувати механізми резильєнтності. До таких ресурсів можна віднести емоційну саморегуляцію, соціальну підтримку, смислотворення та здатність до психологічної гнучкості.

У цьому контексті перспективним є дослідження не лише деструктивних проявів емоційних переживань, а й внутрішніх ресурсів жінок, які сприяють збереженню психічного здоров'я в умовах тривалого стресу.

Отже, емоційні переживання дорослих жінок в умовах воєнного стресу є складним багатовимірним феноменом, що формується під впливом індиві-

дуально-психологічних, соціальних та кризових чинників. Їх специфіка проявляється у поєднанні підвищеної тривожності, емоційного напруження, переживання невизначеності та водночас мобілізації внутрішніх ресурсів адаптації.

Встановлено, що кризові умови не лише посилюють емоційне навантаження, а й можуть активізувати механізми психологічної стійкості, розвитку резильєнтності та пошуку нових форм саморегуляції.

Практичне значення дослідження полягає у можливості використання його результатів для розробки підходів психологічної підтримки жінок у кризових життєвих умовах, а також для подальших емпіричних досліджень емоційної регуляції та адаптаційних ресурсів особистості.

Література

1. Gross J. J. Handbook of Emotion Regulation. New York: Guilford Press, 2014, 669 с.
2. Lazarus R. S. Emotion and Adaptation. New York: Oxford University Press, 1991, 558 с.
3. Максименко С. Д. Загальна психологія. Київ: Центр учбової літератури, 2017, 528 с.
4. Савчин М. В. Загальна психологія. Київ: Академвидав, 2011, 464 с.

Шкуліпа Л. М.

Здобувач ІІ курсу другого (магістерського) рівня вищої освіти, спеціальність «Психологія», факультет педагогіки, психології, соціальної роботи та мистецтв Ніжинського державного університету імені Миколи Гоголя, м. Ніжин, Україна

Науковий керівник – канд. психол. наук, доцент кафедри загальної та практичної психології Ніжинського державного університету імені Миколи Гоголя **Кресан О. Д.**

ШЛЯХИ ПОДОЛАННЯ ТА ПРОФІЛАКТИКИ ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ ПРАЦІВНИКІВ ЖИТЛОВО-КОМУНАЛЬНОГО ГОСПОДАРСТВА

Сучасні реалії трудової діяльності, особливо в умовах воєнного стану та соціально-економічної нестабільності, зумовлюють значне зростання психоемоційного навантаження на працівників різних галузей. Серед особливо вразливих категорій - персонал житлово-комунального господарства (ЖКГ), який щоденно виконує критично важливу роботу в умовах хронічного дефіциту ресурсів,

конфліктної взаємодії з населенням та низького рівня соціального визнання. Усе це створює передумови для розвитку синдрому емоційного вигорання - стану психоемоційного виснаження, що деструктивно впливає як на особистість, так і на якість виконання професійних обов'язків [1; 4].

У науковій психологічній літературі емоційне вигорання розглядається як синдром, що включає три взаємопов'язаних компоненти: емоційне виснаження, деперсоналізацію та редукцію професійних досягнень [2; 5]. К. Маслач і С. Джексон визначили вигорання як специфічну реакцію на хронічний міжособистісний стрес у контексті професійної діяльності. В. В. Бойко розробив власну стадіальну концепцію, яка передбачає послідовний розвиток трьох фаз: напруження, резистенції та виснаження [1]. Сучасні дослідники, зокрема Л. М. Карамушка та Н. Є. Водоп'янова, акцентують увагу на соціально-організаційних детермінантах синдрому - стилі керівництва, рівні підтримки колективу та можливостях кар'єрного розвитку [4].

З метою виявлення особливостей емоційного вигорання працівників ЖКГ та визначення пріоритетних напрямів профілактики було проведено емпіричне дослідження за участю 59 осіб - персоналу підприємств житлово-комунальної сфери різного стажу та статі. Застосовувалися такі методики: методика діагностики рівня емоційного вигорання В. В. Бойка, Maslach Burnout Inventory (MBI), опитувальник особистісних рис NEO-FFI та шкала соціальної підтримки DUKE-UNC. Статистична обробка включала описову статистику, кореляційний аналіз (коефіцієнт Пірсона), t-тест Стьюдента та дисперсійний аналіз (ANOVA). Отримані результати свідчать, що переважна більшість досліджуваних характеризується середнім рівнем емоційного вигорання із тенденцією до підвищення показників емоційного виснаження.

Найменш вираженим компонентом виявилась редукція професійних досягнень. Кореляційний аналіз дозволив установити статистично значущий позитивний зв'язок між нейротизмом та емоційним виснаженням ($r = 0,47$; $p < 0,01$), а також виражений негативний зв'язок між рівнем соціальної підтримки та інтенсивністю вигорання ($r = –0,53$; $p < 0,01$).

Аналіз залежності від стажу роботи (ANOVA, $p < 0,05$) показав, що найвищі показники емоційного виснаження спостерігаються у працівників із 6–15 роками стажу. На цьому етапі поєднуються максимальні виробничі вимоги з .новизни. Новачки (до 5 років стажу) демонструють нижчі показники завдяки адаптаційному ентузіазму, а досвідчені працівники (понад 15 років) - завдяки

сформованим копінг-стратегіям і реалістичному сприйняттю робочих умов. На основі отриманих результатів виокремлено п'ять провідних факторів ризику вигорання:

1. високий рівень нейротизму як основний внутрішньоособистісний фактор;
2. дефіцит соціальної підтримки з боку колег і керівництва;
3. низькі показники сумлінності й доброзичливості, що знижують саморегуляцію;
4. середній стаж роботи (6 -15 років) як найбільш критичний у динаміці вигорання;
5. відсутність можливостей для професійного розвитку та рутинізація діяльності.

Найбільш уразливими групами є: працівники зі стажем 6-15 років; особи з підвищеним нейротизмом і тривожністю; персонал, що відчуває дефіцит підтримки й командної згуртованості.

За результатами дослідження розроблено трирівневу систему профілактики емоційного вигорання, яка охоплює організаційний, особистісний і психологічний рівні. На організаційному рівні ключовими напрямами є: оптимізація трудового навантаження через раціональний розподіл обов'язків та ротацію завдань; розробка чітких посадових інструкцій із визначенням меж відповідальності; запровадження регулярного зворотного зв'язку між керівництвом і персоналом у форматі щотижневих нарад та групових консультацій; стимулювання неформальної комунікації та командоутворення (спільні заходи, групи взаємопідтримки); запровадження системи матеріального й нематеріального визнання досягнень працівників. Ці заходи спрямовані на зниження зовнішніх стресорів і покращення психологічного клімату колективу.

На особистісному рівні профілактика емоційного вигорання передбачає розвиток внутрішніх психологічних ресурсів. Насамперед - формування навичок емоційної саморегуляції: дихальних технік, релаксаційних вправ, методів когнітивного переосмислення стресових ситуацій. Важливу роль відіграє розвиток рефлексивних навичок - здатності усвідомлювати власні реакції та розпізнавати ранні симптоми вигорання (дратівливість, байдужість, апатія). Психологічна гнучкість і майндфулнес-практики допомагають адаптуватися до змін без катастрофізації труднощів. Корисним є розвиток емоційного інтелекту через тренінги емоційної компетентності, а також підтримка внутрішньої мотивації через усвідомлення соціальної значущості праці та баланс між роботою і особистим життям.

На рівні психологічної підтримки рекомендовано впровадження таких заходів: тренінги розвитку стресостійкості із застосуванням когнітивно-поведінкових методів, технік релаксації та усвідомленості - один-два рази на рік; регулярна супервізія та психологічне консультування (індивідуальне або групове) для безпечного обговорення складних робочих ситуацій і отримання фахового зворотного зв'язку; групова психологічна робота: балінтовські групи, тренінги емоційного інтелекту та ненасильницького спілкування, що сприяють зниженню соціальної ізоляції й підвищенню згуртованості колективу; короткотривалі програми психологічного відновлення - тематичні дні здоров'я, арт-терапевтичні практики, відновлювальні тренінги.

Особливо актуальною є адресна підтримка груп підвищеного ризику. Доцільно проводити планову психодіагностику рівня вигорання та забезпечувати доступ до психологічного консультування. Особам із високим нейротизмом рекомендуються програми емоційної регуляції та когнітивно-поведінкової корекції. Для тих, хто відчуває дефіцит соціальної підтримки, - участь у групах взаємопідтримки та заходах командоутворення.

Розроблена система профілактики має безпосереднє прикладне значення для працівників підприємств ЖКГ. Впровадження запропонованих підходів сприятиме підвищенню ефективності праці, зниженню плинності кадрів, формуванню культури психологічної безпеки й збереженню психічного здоров'я працівників комунальної сфери [3; 4; 5].

Емоційне вигорання працівників ЖКГ має комплексну природу, зумовлену взаємодією особистісних, професійних і соціально-організаційних чинників. Найвразливішою є група персоналу з 6 -15 роками стажу, високим нейротизмом і дефіцитом соціальної підтримки. Ефективна профілактика передбачає реалізацію заходів одночасно на організаційному, особистісному й психологічному рівнях - лише такий комплексний підхід забезпечує сталий результат у збереженні психоемоційного ресурсу персоналу та підвищенні якості його діяльності.

Література:

1. Бойко В. В. Методика «Діагностика рівня емоційного вигорання» : https://sgi.in.ua/data/documents/aspirantura/_psihologichna-slujba-institutu/test_na_vigoriannia_Boiko.pdf (дата звернення: 05.01.2025).

2. Головенко Х. В., Ковальчук О. М., Соколова Н. О. Поширеність синдрому емоційного та професійного вигорання у фармацевтичних працівників. Український журнал медицини, біології та спорту. 2017. Т. 2, № 6. С. 45–50.

3. Карамушка Л. М., Гнускіна Г. В. Психологія професійного вигорання підприємців : монографія. Київ : Логос, 2018. 240 с.

4. Maslach C., Jackson S. E. The measurement of experienced burnout. Journal of Organizational Behavior. 1981. Vol. 2, No. 2. P. 99–113.

Шокун Д.М.

Здобувач ІІ курсу другого (магістерського) рівня вищої освіти, спеціальність «Психологія», факультет педагогіки, психології, соціальної роботи та мистецтв Ніжинського державного університету імені Миколи Гоголя, м. Ніжин, Україна

Науковий керівник – канд. психол. наук, доцент кафедри загальної та практичної психології Ніжинського державного університету імені Миколи Гоголя **Гетьман Т. О.**

ПОСТТРАВМАТИЧНИЙ СТРЕСОВИЙ РОЗЛАД У ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ: ВЗАЄМОЗВ'ЯЗОК ІЗ ДЕПРЕСИВНІСТЮ ТА СПРИЙНЯТИМ СТРЕСОМ

Актуальність вивчення ПТСР військовослужбовців утеперішніх умовах зумовлена високим рівнем психоемоційних навантажень, які вони переживають. ПТСР є одним із найпоширеніших психічних наслідків травматичних подій, що проявляється у повторному переживанні травми, униканні, негативних когнітивних змінах та надмірному збудженні[2, с. 134]. ПТСР визначається дослідниками як психічний розлад, що виникає після впливу екстремальних або травматичних подій, які перевищують звичайні можливості адаптації людини [1, с. 27]. При цьому, у військовослужбовців ПТСР має особливу специфіку, адже бойові дії створюють умови для тривалого та інтенсивного стресового впливу, що підвищує ризик розвитку цього розладу [3, с. 117].

У нашому дослідженніз'ясовано, що депресивність, сприйнятий стрес і симптоми ПТСР військовослужбовців перебувають у тісному взаємозв'язку. Зокрема, виявлено, що понад половина військових перевищує порогові значення за PCL-5 та скринінгом, що свідчить про високу поширеність посттравматичних проявів. Водночас означені показники супроводжуються підвищеним рівнем депресивності та стресу, що підтверджує їхню інтегративну роль у формуванні психоемоційного стану. Відповідно, ПТСР не існує ізольовано, а розвивається у

контексті загальної психоемоційної напруги, що потребує комплексної оцінки стану військових. Також важливо відмітити, щов обох випадках порогові значення ПТСР перевищили норму у понад 60 % опитаних (у тих військових, хтомає бойовий досвід і в тих військовослужбовців, які його не мають).

Разом із тим, депресивність у військовослужбовців із ПТСР є вищою у порівнянні з тими опитаними, значення ПТСР у яких не перевищує порогові значення, що вказує на коморбідність депресивних проявів у осіб із посттравматичними симптомами. Водночас у частини респондентів високий рівень депресивності спостерігається навіть без діагностичних критеріїв ПТСР, що вказує на відносну автономність депресивних тенденцій. Така неоднорідність підтверджує складність психічних станів у військових та водночас вимагає диференційованого підходу до психологічної допомоги. При цьому, депресивність у групі військових з ПТСР за обома методиками є вищою, ніж у групі військовослужбовців без ПТСР. Відповідно, депресивність може бути як наслідком ПТСР, так і самостійним феноменом.

Сприйнятий стрес виявився більш стабільним показником, який тісно корелює з наявністю ПТСР. Військовослужбовці з високим рівнем стресу значно частіше перевищують порогові значення за PCL-5 та скринінгом, що вказує на те, що суб'єктивне відчуття перевантаження стресом є ключовим чинником у розвитку посттравматичних симптомів. Фактично, низький рівень стресу асоціюється з меншою ймовірністю ПТСР. Військовослужбовці з високим рівнем стресу значно частіше мають посттравматичні симптоми, що підтверджує його роль як предиктора ПТСР. Водночас низький рівень стресу асоціюється з меншою ймовірністю розвитку посттравматичних проявів, що, у свою чергу, підкреслює значення психологічної стійкості військовослужбовців.

У ході кореляційного аналізу було підтверджено, що депресивність і стрес взаємопов'язані з симптомами ПТСР. Найбільш сильні зв'язки виявлено між загальним показником ПТСР і симптомами повторного переживання, негативних когнітивних змін і надмірного збудження, що підкреслює структурованість посттравматичних проявів, де окремі симптоми взаємно підсилюють один одного. Уникання також має значущі кореляції, але менш виражені, що в цілому підтверджує комплексний характер ПТСР.

Важливо підкреслити, що бойовий досвід не завжди є визначальним чинником появи ПТСР. У вибірці зустрічаються випадки високих показників навіть серед тих, хто не мав бойового досвіду. Це свідчить про вплив інших

факторів, таких як службові умови, соціальна підтримка чи особистісні ресурси. Водночас у групі з бойовим досвідом частота високих показників є більшою, що дозволяє розглядати бойовий досвід як ризиковий, але не єдиний чинник виникнення у військовослужбовців ПТСР.

Відтак,можна стверджувати, що ПТСР у військовослужбовців формується у взаємозв'язку з депресивністю і сприйнятим стресом. Бойовий досвід виступає ризиковим фактором, але при цьому він не є визначальним. У цьому контексті важливим стане вивчення індивідуальнихі соціально-психологічних чинників, які також мають вагомий вплив на психічний станвійськових.

Отже ПТСР –це комплексний феномен, прояви не можна пояснити лише бойовим досвідом військовослужбовців. Посттравматичні прояви інтегрують депресивність і сприйнятий стрес військових, а також суттєво залежать від індивідуальних ресурсів особистості та рівня соціальної підтримки, що є перспективу подальших досліджень. В цілому дослідження показало високу поширеність ПТСР серед військовослужбовців, що потребує постійного моніторингу та психологічної підтримки з боку психологів.

Література

1. Герасименко Л. О. Посттравматичний стресовий розлад. Лекція. *НЕЙРО NEWS: психоневрологія та нейропсихіатрія.* К.: Видавничий дім «Здоров'я України», 2021. № 8(129). С. 27 - 32.

2. Гільман А., Кулеша Н. Посттравматичний стресовий розлад (ПТСР): теорія, діагностика та практичні аспекти психотерапії. *EUROPEAN HUMANITIES STUDIES: StateandSociety*. 2020.Issue 4.P. 133-157.

3. Тюріна В. О., Солохіна Л. О. Вплив військових конфліктів на психічне здоров'я людини: короткий огляд зарубіжних досліджень. *Особистість, Суспільство, Війна.* Харків. 2022. С. 116–118.

Шпітько А.С.
Здобувачка ІІ курсу другого (магістерського) рівня вищої освіти
Спеціальність «Психологія», факультет педагогіки, психології, соціальної роботи та мистецтв Ніжинського державного університету імені миколи Гоголя, м. Ніжин, Україна
Науковий керівник – канд. психол. наук, доцент кафедри загальної та практичної психології Ніжинського державного університету імені Миколи Гоголя **Тимошенко О.А.**

ТОЛЕРАНТНІСТЬ ДО НЕВИЗНАЧЕНОСТІ ЯК ЧИННИК ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ ОСОБИСТОСТІ

Сучасний світ характеризується високим рівнем нестабільності, швидкими соціальними змінами, глобальними кризами та інформаційним перевантаженням. У таких умовах невизначеність стає постійним супутником життєдіяльності людини. Вона проявляється у непередбачуваності подій, нестачі або суперечливості інформації, складності прийняття рішень і планування майбутнього.

Актуальність дослідження зумовлена необхідністю вивчення психологічних механізмів, які забезпечують ефективне функціонування особистості в умовах невизначеності. Одним із таких механізмів є толерантність до невизначеності, яка може виступати важливим чинником підтримки психологічного благополуччя.

Метою дослыдження є теоретичне обґрунтування ролі толерантності до невизначеності як чинника психологічного благополуччя особистості.

У психології невизначеність розглядається як ситуація, у якій відсутня достатня інформація для прогнозування розвитку подій або оцінки наслідків власних дій. Вона має як об’єктивний характер (зумовлений особливостями середовища), так і суб’єктивний (залежний від індивідуальних особливостей сприйняття).

Ситуації невизначеності часто викликають тривогу, напруження, відчуття втрати контролю. Водночас вони можуть мати і позитивний потенціал, оскільки стимулюють розвиток, креативність і пошук нових способів розв’язання проблем. Таким чином, вплив невизначеності на особистість є амбівалентним. Невизначеність, окрім неприємних емоцій, містить в собі важливий потенціал для людини, за умови адекватної позиції у відношенні до невизначеності і можливості відчути притаманні їй позитивні можливості [6].

Індивідуально-особистісні підстави суб’єктивної невизначеності оцінюються у науці по-різному, але переважно це мотиваційно-потребові стани й особливості когнітивної сфери суб’єкта [3].

Толерантність до невизначеності розглядається як здатність особистості ефективно функціонувати в умовах нестачі інформації, неоднозначності та непередбачуваності. Вона є інтегративною характеристикою, що включає:

когнітивний компонент (гнучкість мислення, відкритість до нового);

емоційний компонент (здатність регулювати тривогу);

поведінковий компонент (готовність діяти в умовах невизначеності).

Низький рівень толерантності до невизначеності часто пов'язаний із підвищеною тривожністю, стресом, ригідністю мислення та труднощами у прийнятті рішень, тоді як високий рівень сприяє гнучкості, психологічній стійкості та адаптивності [4].

Люди з високим рівнем толерантності до невизначеності демонструють більшу адаптивність, стресостійкість і здатність до прийняття рішень. Вони сприймають невизначеність як виклик, а не як загрозу. Натомість інтолерантність до невизначеності пов'язана з ригідністю мислення, підвищеною тривожністю та униканням складних ситуацій.

У дослідженні Литвин С.В. виділено основні підходи до визначення толерантності до невизначеності: як похідне поняття від родового «толерантність», як різновид когнітивного стилю, як соціально-психологічна установка, як особистісна характеристика, яка проявляється у здатності витримувати ситуації невизначеності, здатність людини переживати позитивні емоції в нових, неструктурованих, неоднозначних ситуаціях, сприймаючи їх не як загрозу, але як виклик [4]. Ющенко І.М. встановила, що толерантність до невизначеності пов'язана із такими ознаками психологічного благополуччя як здатність встановлювати позиивні стосунки з іншими, прагнення до особистісного зростання [7]. В дослідженні Курової А.В. зазначається, що можна виділити ще декілька провідних напрямів теоретико-мпіричних досліджень, пов'язаних із феноменом невизначеності, якот:о собливості толерантності до невизначеності у міжособистісних стосунках, специфіка толерантності до невизначеності в організаційній реальності, індивідуальне ставлення до невизначеності як особистісна особливість, його зв'язок з іншими властивостями особистості, собливості прийняття особистістю рішення в умовах невизначеності, новизна чення рівню невизначеності як параметру культури (в тому числі й корпоративної) та його вплив на особистість, вивчення особливостей формування корпоративної культури та корпоративного іміджу в умовах невизначеності, індивідуальні стратегії поведінки у ситуаціях невизначеності [3, с.53]. У дослідженні Хілько С.О. виділено особистісні типи на основі толерантності/інтолерантності: інтолерантний тип передбачає страждання від невизначеності, відчуття неприємних емоцій, бажання боротись з нею, прагнучи до

максимальної визначеності [6]. Толерантний тип відношення до ситуацій невизначеності характеризується сприйняттям таких ситуацій як таких, що створюють умови для професійного розвитку, завдяки використанням переваг невизначеності.

Вивчення психологічного благополуччя в Україні набуває особливої актуальності в умовах сучасних соціально-політичних трансформацій. Вітчизняні науковці активно досліджують цей феномен, роблячи вагомий внесок у розвиток психологічної науки та практики.

У сучасній психології багатовимірна модель психологічного благополуччя була запропонована К. Ріфф, яка багато в чому спирається на модель М. Ягоди та включає теж шість різних компонентів позитивного психологічного функціонування, що визначають екзистенційні переживання людини: позитивні стосунки з іншими, самоприйняття, автономність, компетентність у керуванні середовищем, наявність мети в житті, особистісний зріст [5]. Аналіз досліджень психологічного благополуччя особистості дозволиа Каргініій Н.В. увиразнити наступні фундаментальні положення. Психологічне благополуччя є: 1) одним із проявів позитивного функціонування особистості; 2) носить суб'єктивний характер, обумовлюється мірою задоволеності життям й співвіднесенням позитивних та негативних емоцій; 3) детерміноване особливостями особистіс-ного зростання людини, наявністю мети у житті; 4) включає до свого складу когнітивний та емоційний рівні; 5) містить спрямованість особистості на позитивне функціонування та наслідок цієї скерованості, що виражається у переживанні щастя та задоволеності особистим життям [1].

Психологічне благополуччя є інтегральним показником позитивного функціонування особистості. Воно включає:

емоційний компонент (позитивні емоції);

когнітивний (задоволеність життям);

особистісний (самоприйняття, автономія, розвиток);

соціальний (якість взаємин).

У науковій літературі виокремлюють два підходи до розуміння благополуччя: гедоністичний (орієнтація на задоволення) та евдемоністичний (орієнтація на сенс і самореалізацію).

Високий рівень психологічного благополуччя пов'язаний із емоційною стабільністю, позитивним самосприйняттям, здатністю до побудови гармонійних стосунків і ефективної самореалізації.

У сучасних умовах саме толерантність до невизначеності виступає важливим психологічним ресурсом, який визначає рівень благополуччя особистості. Вона впливає на:

рівень тривожності та стресу;

ефективність адаптації;

здатність до прийняття рішень;

якість міжособистісних взаємин.

Емпіричні дослідження підтверджують, що високий рівень толерантності до невизначеності корелює з вищим рівнем психологічного благополуччя. Такі особи краще справляються з труднощами, мають вищу самооцінку та більш позитивне ставлення до життя.

Натомість низький рівень толерантності сприяє формуванню тривожності, емоційної нестабільності та зниженню якості життя.

Висновки

У результаті теоретичного аналізу встановлено, що невизначеність є невід'ємною характеристикою сучасного світу, яка має як негативний, так і позитивний вплив на особистість.

Толерантність до невизначеності виступає важливою інтегративною властивістю особистості, що забезпечує ефективну адаптацію до умов нестабільності. Вона є ключовим психологічним ресурсом, який дозволяє зберігати емоційну рівновагу, приймати рішення та конструктивно діяти в умовах невизначеності.

Психологічне благополуччя розглядається як багатовимірний показник позитивного функціонування особистості, що залежить від її здатності до адаптації, самореалізації та побудови гармонійних взаємин.

Доведено, що між толерантністю до невизначеності та психологічним благополуччям існує тісний взаємозв'язок: високий рівень толерантності сприяє підвищенню благополуччя, тоді як її низький рівень пов'язаний із підвищеною тривожністю та зниженням якості життя.

Перспективи подальших досліджень полягають у розробці практичних програм розвитку толерантності до невизначеності як засобу підвищення психологічного благополуччя в умовах сучасного суспільства.

Література

1. Каргіна Н. В. Теоретичні аспекти психологічного благополуччя в екзистенційному розумінні. *Психологічні перспективи*. 2019. Вип. 33. С. 127-138. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Ppst_2019_33_12

2. Курова А. В. Особливості стратегій збереження психологічного здоров'я молоді в умовах невизначеності. *Перспективи та інновації науки* (Серія «Педагогіка», Серія «Психологія», Серія «Медицина»): журнал. 2023. Вип. 10 (28). С. 589 – 600.

3. Курова А. В. Ситуація невизначеності у парадигмі сучасних викликів суспільства. *Науковий вісник Ужгородського національного університету*. 2021. Серія «Психологія», Вип. 4. С. 51–55.
4. Литвин С. В. Толерантність до невизначеності як психологічний конструкт. Psychological Journal. 2019. № 1 (21). С.90 – 107.
5. Радько О.В. Феномен психологічного благополуччя особистості в сучасній психології та його компоненти: теоретична модель. *Теорія і практика сучасної психології 2019* р., № 6, Т. 1. С.148-152.
6. Хілько С. О. Сутність і типи ситуацій невизначеності у професійній діяльності психологів. *Актуальні проблеми психології: зб. наук. пр*. / за ред. С. Д. Максименка, Л. М. Карамушки. Київ: Ін-ут психології ім. Г. С. Костюка НАПН України, 2016. Т. 1: Організаційна психологія. Економічна психологія. Соціальна психологія. Вип. 45. С. 144 150.
7. Ющенко І. М. Толерантність до невизначеності як чинник психологічного благополуччя випускників вищих навчальних закладів. *Науковий вісник Херсонського державного університету.* Серія : Психологічні науки. 2017. № 4 (1). С. 123–128

Яловенко О. Б.
Здобувач І курсу другого (магістерського) рівня вищої освіти,
спеціальність «Психологія», факультет педагогіки, психології,
соціальної роботи та мистецтв Ніжинського державного університету імені
Миколи Гоголя, м. Ніжин, Україна
Науковий керівник – канд. психол. наук, доцент кафедри загальної та
практичної психології Ніжинського державного університету імені Миколи
Гоголя **Пісоцький О. П.**

ВПЛИВ СУСПІЛЬНИХ ТРАНСФОРМАЦІЙ НА ПСИХОЛОГІЧНЕ БЛАГОПОЛУЧЧЯ СУЧАСНОЇ МОЛОДІ

В умовах безпрецедентних соціальних викликів, спричинених повномасштабною війною в Україні та її наслідками, а також на тлі глобальних кризових явищ, таких як епідемія COVID-19, питання психологічного благополуччя молоді набуває виняткової суспільної значущості. Психологічне благополуччя виступає інтегральним показником якості життя особистості, її здатності до

ефективного функціонування, самореалізації та успішної адаптації до складних, часто стресогенних, умов соціального середовища.

Молодь є найбільш динамічною та вразливою соціальною групою, яка перебуває на етапі активного особистісного та професійного становлення. Перехід до дорослого життя супроводжується пошуком власної ідентичності та життєвої ролі, що само по собі часто викликає тривогу та стрес. Сьогодні ж ці природні вікові кризи накладаються на макросоціальні потрясіння, що докорінно змінюють умови існування та вимагають від молоді надзвичайної гнучкості й адаптивності.

У сучасній психологічній науці психологічне благополуччя розглядається як багатовимірний конструкт. Традиційно виділяють два основні підходи до його розуміння: гедоністичний та евдемоністичний. Гедоністичний підхід (Е. Дінер, Н. Бредберн) фокусується на балансі між позитивними та негативними емоціями, а також на загальній задоволеності життям. Натомість евдемоністичний підхід (К. Ріфф, Р. Райан, Е. Дісі) зосереджується на осмисленості, цілісності, реалізації власного потенціалу та житті, сповненому сенсу. Зокрема, К. Ріфф розглядає психологічне благополуччя як задоволеність життям у різних аспектах сьогодення та потенційних можливостях в майбутньому [3,с.50]

Сьогодні соціально-політична напруженість, спричинена війною, є домінуючим зовнішнім фактором, що формує психологічний фон молоді в Україні. Воєнні дії руйнують базове відчуття безпеки, стабільності та захищеності, що призводить до глибоких трансформацій у процесах самореалізації та життєдіяльності. Основними джерелами тривоги виступають тривалість військових дій, небезпека обстрілів, втрата життєвих перспектив та зниження рівня життя. У цих умовах загальний рівень психологічного благополуччя часто знижується до середнього або низького рівня. Негативна афективність домінує над позитивною, що супроводжується підвищеною тривожністю, розгубленістю та емоційним виснаженням. Варто зауважити, що в контексті тривалої травматизації, яка супроводжує війну, стрес та втома від бойових дій мають серйозний вплив на психіку підлітків. Як приклад, можуть розвиватися гострий стресовий розлад, вторинна травматизація, психологічне зараження та посттравматичний стресовий розлад (ПТСР) [4,с.4]

Водночас кризові ситуації можуть виконувати і конструктивну функцію. Під тривалим впливом екстремального середовища відбувається мобілізація

внутрішніх ресурсів особистості. У частини молоді спостерігається посттравматичне зростання: підвищується самоконтроль, формується відповідальне ставлення до життя, зростає цінність міжособистісних стосунків та навичок співпраці. Здатність інтегрувати цей складний досвід і знаходити нові сенси є маркером високого рівня життєстійкості (резилієнтності).[2]

Таким чином, психологічне благополуччя сучасної молоді є складною і динамічною системою, яка формується на перетині внутрішніх ресурсів особистості та потужних макросоціальних викликів. Суспільні трансформації, спричинені війною, економічною нестабільністю чинять серйозний стресогенний вплив, знижуючи загальне відчуття безпеки та підвищуючи рівень тривожності.

У контексті забезпечення психологічного здоров'я нації критично важливим є впровадження комплексних програм психосоціальної допомоги, інтеграція когнітивно-поведінкових методів, арт-терапії та навчання навичкам соціальної стійкості, що допоможе молоді відновити відчуття безпеки, осмисленості та оптимістичного погляду в майбутнє.

Література

1. Володарська Н. Д. Вплив життєвих перспектив на почуття психологічного благополуччя особистості. Дніпровський науковий часопис публічного управління, психології, права. 2021. No (3), С. 28–33.

2. Директоренко Л.О., Шаповал І.М. Дослідження суб'єктивного благополуччя особистості в умовах війни. IX міжнародна науково-практична конференція «Research of young scientists: from idea generation to project implementation». October 28-30, 2024, Lyon, France.

3. Еувема М. Психосоціальний розвиток дітей та молоді: пер. з англ. Київ. «LHSI», 2016. 108 с.

4. Каргіна Н. В. Основні підходи до вивчення психологічного благополуччя особистості: теоретичний аспект. Наука і освіта: наук.-практ. журнал. 2015. № 3. С.48-55.

Яновська А.А.
здобувачка ІІ курсу другого (магістерського) рівня вищої освіти, спеціальність «Психологія», факультет педагогіки, психології, соціальної роботи та мистецтв Ніжинського державного університету імені Миколи Гоголя, м. Ніжин, Україна
Науковий керівник - канд. психол. наук, доцент кафедри загальної та практичної психології Ніжинського державного університету імені Миколи Гоголя **Ковтун А.Ю.**

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ ТРИВОЖНОСТІ ТА ЛАТЕНТНОЇ АГРЕСІЇ У ДОРОСЛИХ В УМОВАХ ВОЄННОГО ДИСТРЕСУ

Емпіричне дослідження особливостей емоційно-вольової сфери дорослих в умовах тривалого воєнного дистресу дозволило виявити низку закономірностей взаємозв'язку між рівнями тривожності та проявами латентної агресії

Особистісна тривожність відіграє детермінуючу роль в структуруванні латентної агресії. Встановлено, що особистісна тривожність є базовим чинником, який структурує компоненти латентної агресії. Її редукція забезпечує майже вдвічі вищий ефект зниження індексу ворожості (на 27,2 %), ніж зниження лише ситуативного стану (14,29 %). Це може свідчити про те, що стабілізація стійких рис характеру допомагає особистості відмовитися від прихованої ворожості як захисного механізму.

Адаптивна функція реактивної тривожності проявляється через механізм психологічної мобілізації, що дозволяє особистості підтримувати високий рівень активності психічної діяльності та адаптивну гнучкість в умовах безпосередньої загрози**.** В умовах хронічної небезпеки помірне зростання реактивної тривожності виконує роль тимчасового «енергетичного каркаса» [3, с.35], що підтримує стан мобілізаційної готовності та емоційної стійкості. Стрімке зниження цього показника без належного зміцнення внутрішніх ресурсів може призводити до субє'ктивного відчуття дестабілізації .

Гармонійний тип адаптації через інтегруючий механізм саморегуляції виступає фундаментом для збереження цілісності особистості та конструктивного керування власними емоційними станами в умовах воєнного дистресу. Найбільш конструктивна трансформація станів досягається при синхронній

редукції обох видів тривожності - особистісної та реактивної. Цей процес супроводжується відновленням інтегруючого механізму за Я. Цурковським [2, с.120] та значним зростанням показника добросовісності, що дозволяє перетворити деструктивну енергію латентної агресії у просоціальну активність та наполегливість.

Ризики дезадаптації при ригідності тривожних станів полягають у втраті здатності особистості до гнучкого пристосування, що змушує психіку заміщувати природну саморегуляцію проявами латентної агресії. Відсутність позитивної динаміки високого рівня особистісної тривожності призводить до формування стійкої дезадаптивної системи психологічного захисту, у якій латентна агресія стає головним чинником, що визначає поведінку людини. У такому сценарії спостерігається ескалація індексу агресії (на 22,88 %) та індексу ворожості (на 20,14 %) як засобів компенсації внутрішньої безпорадності.

Механізм дезадаптивної редукції агресивних проявів полягає у гальмуванні активних емоційних реакцій особистості через глибоке виснаження психіки та втрату здатності до вольової саморегуляції в умовах тривалого дистресу. За умов синхронного зростання особистісної та реактивної тривожності відбувається вичерпання психоемоційних ресурсів та втрата вольового самоконтролю. За таких обставин спостерігається відчутне зниження проявів агресії (індекс ворожості зменшився на 25,98 %), що може вказувати на апатію та відмову від конфронтації через глибокий дефіцит внутрішньої енергії [1, с.101].

Література

1. Актуальні проблеми психічного здоров'я: Збірник наукових праць [за матеріалами Всеукраїнської студентської інтернет-конференції (25 травня 2023 р.)] / Ред. колегія: К. Гавриловська, Ю. Дем'янчук, І. Загурська, Н. Портницька, І. Тичина / Житомирський державний університет імені Івана Франка. Житомир, Вид-во ЖДУ імені Івана Франка, 2023. 285 с.

2. Дуб В., Спринська З., Історія психології : методичні матеріали до семінарських занять [для студентів першого (бакалаврського) рівня вищої освіти напряму підготовки «Психологія»] / Віра Дуб, Зоряна Спринська. – Дрогобич : Редакційно-видавничий відділ Дрогобицького державного педагогічного університету імені Івана Франка, 2016. 158 с.

3. Шиліна Н. Є. Проблема емоційного стану біженців та переселенців за умов військового конфлікту в Україні на прикладі студентів 5 курсу. Вчені записки ТНУ імені В. І. Вернадського. Серія: Психологія. 2023. Т. 34 (73). № 2. С. 30-35.

URL: https://psych.vernadskyjournals.in.ua/journal/2_2023/6.pdf (дата звернення: 23.03.2026)

Янок І. В.
Здобувачка І курсу другого (магістерського) рівня вищої освіти, спеціальність «Практична психологія», факультет педагогіки, психології, соціальної роботи та мистецтв Ніжинського державного університету імені Миколи Гоголя, м. Ніжин, Україна
Науковий керівник – канд. психол. наук, доцент кафедри загальної та практичної психології Ніжинського державного університету імені Миколи Гоголя **Кошова І. В.**

ВНУТРІШНЬООСОБИСТІСНИЙ КОНФЛІКТ У ПЕРІОД КРИЗИ СЕРЕДИНИ ЖИТТЯ ЯК ДЕТЕРМІНАНТА ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я ОСОБИСТОСТІ

Внутрішньоособистісний конфлікт у період кризи середини життя постає як складний багатовимірний феномен, що відображає суперечності між різними компонентами самосвідомості особистості, зокрема між реальним, ідеальним та можливим «Я». Актуалізація такого конфлікту пов'язана з необхідністю переоцінки життєвого шляху, досягнень і нереалізованих можливостей, що є типовим для середнього дорослого віку. У цей період значно зростає рівень рефлексії, що сприяє усвідомленню внутрішніх протиріч, але водночас підвищує емоційне напруження. Внутрішній конфлікт охоплює як когнітивний, так і афективний рівні функціонування психіки, формуючи складний комплекс переживань. У результаті він безпосередньо впливає на загальний стан психічного здоров'я особистості [5, с. 47].

Сутність внутрішньоособистісного конфлікту полягає у протиріччі між мотивами, цінностями, потребами та цілями особистості, які не можуть бути реалізовані одночасно. У період кризи середини життя ці суперечності набувають особливої гостроти через зростання значущості життєвих підсумків і усвідомлення обмеженості часу. Все це супроводжується формуванням критичного ставлення до власних рішень і життєвого вибору. Зазначені процеси сприяють поглибленню внутрішньої напруги та можуть призводити до дезінтеграції цілісного образу «Я». Фактично, внутрішньоособистісний конфлікт стає центральним механізмом переживання вікової кризи [3, с. 70].

Криза середини життя характеризується суттєвими трансформаціями у сфері самосвідомості, емоційного стану та життєвих орієнтацій особистості. Вона проявляється у переживаннях незадоволеності, втрати сенсу життя, сумнівів щодо обраного життєвого шляху. Внутрішньоособистісний конфлікт у цей період часто набуває форми розбіжності між досягнутим і бажаним, що зумовлює когнітивний дисонанс. Це супроводжується підвищеним рівнем тривожності, емоційною нестабільністю та схильністю до депресивних переживань. Відтак, криза виступає потужним тригером актуалізації внутрішніх протиріч [1, с. 211].

Особливого значення набуває зв'язок внутрішньоособистісного конфлікту з показниками психічного здоров'я. Тривале перебування у стані внутрішньої напруги може призводити до формування стійких негативних емоційних станів, таких як тривога, апатія, фрустрація. У свою чергу, це підвищує ризик розвитку депресивних та тривожних розладів. Порушується здатність до емоційної саморегуляції, знижується рівень психологічної стійкості. У цьому контексті внутрішньоособистісний конфлікт розглядається як важливий фактор ризику порушення психічного здоров'я.

Водночас внутрішньоособистісний конфлікт не слід розглядати виключно як деструктивне явище, оскільки він має потенціал до конструктивного розвитку особистості. За умови усвідомлення та адекватного опрацювання внутрішні суперечності можуть сприяти формуванню нових смислів і життєвих орієнтирів. Конфлікт у цьому випадку виконує функцію стимулу до самопізнання та самовдосконалення. Він сприяє інтеграції різних аспектів особистісного досвіду та формуванню більш цілісної Я-концепції. Таким чином, його вплив на психічне здоров'я є амбівалентним і залежить від способів переживання та подолання.

Перебіг кризи середини життя значною мірою визначається соціально-професійним контекстом життєдіяльності особистості. Зміни у кар'єрі, сімейних ролях, соціальному статусі можуть виступати додатковими стресогенними факторами. Саме у цей період часто відбувається переоцінка досягнень і нереалізованих можливостей, що породжує почуття фрустрації. Такі обставини підсилюють внутрішній конфлікт і збільшують психологічне навантаження. У результаті зростає ризик реакцій дезадаптації та порушень психічного здоров'я [2, с. 60].

Гендерні особливості переживання кризи середини життя зумовлюють специфіку внутрішньоособистісних конфліктів. Чоловіки частіше зосереджуються на питаннях професійної самореалізації та соціального статусу, тоді як жінки – на сімейних ролях і міжособистісних стосунках. Це визначає відмінності

у змісті внутрішніх переживань і домінуючих конфліктів. Відповідно, різняться й копінг-стратегії, що використовуються для їх подолання. Така специфіка потребує врахування при розробці психологічної допомоги [4, с. 100].

Психологічні механізми внутрішньоособистісного конфлікту включають когнітивний дисонанс, фрустрацію та різні захисні механізми психіки. Вони визначають індивідуальні особливості переживання конфлікту та способи його розв'язання. Неефективні механізми, такі як витіснення або заперечення, можуть призводити до хронічної внутрішньої напруги, що, у свою чергу, негативно впливає на психічне здоров'я. Натомість конструктивні стратегії сприяють адаптації та особистісному розвитку.

Рівень розвитку рефлексії та самосвідомості є ключовим чинником у подоланні внутрішньоособистісного конфлікту. Висока рефлексивність дозволяє усвідомлювати причини внутрішніх суперечностей і знаходити шляхи їх конструктивного вирішення. Це сприяє зниженню емоційної напруги та підвищенню психологічної стійкості. Натомість недостатній рівень рефлексії веде до уникнення проблеми або її витіснення. У довгостроковій перспективі це може спричинити психосоматичні порушення [5, с. 45].

У контексті забезпечення психічного здоров'я особливого значення набуває своєчасна психологічна допомога особам, які переживають кризу середини життя. Психотерапевтичні підходи спрямовані на інтеграцію суперечливих аспектів «Я» та формування нових смислів. Ефективними є екзистенційно-гуманістичні та когнітивно-поведінкові підходи, які сприяють розвитку саморефлексії та навичок саморегуляції. Вони допомагають знижувати рівень тривоги та запобігати розвитку психічних розладів. Відтак, психологічна допомога виступає важливим ресурсом підтримки психічного здоров'я.

Отже, внутрішньоособистісний конфлікт у період кризи середини життя є одним із головних чинників, який визначає динаміку психічного здоров'я особистості. Його деструктивні прояви пов'язані з ризиком розвитку психічних порушень і дезадаптації. Водночас конструктивне переживання конфлікту сприяє особистісному зростанню та формуванню нових життєвих стратегій, що підкреслює необхідність розвитку психологічної культури та навичок саморегуляції. Перспективним напрямом подальших досліджень є вивчення ресурсів подолання кризи в умовах соціальної нестабільності.

Література

1. Гресь Л. О. Психологічні особливості кризи середини життя. *Науковий огляд* 2014. Т 6. № 5. С. 210–214. Режим доступу: https://naukajournal.org/index.php/naukajournal/article/view/226
2. Кузікова С. Б., Щербак Т. І. Психологічні особливості кризи середнього віку. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія «Психологічні науки»*. 2020. № 6. С. 56–63. Режим доступу: https://www.pj.journal.kspu.edu/index.php/pj/article/view/1065
3. Олійник В. В. Внутрішньоособистісний конфлікт у сучасній психології. *Вісник Національного університету оборони України*. 2020. № 49(1). С. 68–73. Режим доступу: https://visnyk.nuou.org.ua/article/view/195972
4. Скворчевська Є. О. Гендерні особливості переживання кризи середини життя. *Журнал сучасної психології*. 2021. № 1. С. 98–104. Режим доступу: https://journalsofznu.zp.ua/index.php/psych/article/view/4500
5. Чала О. В. Внутрішньоособистісний конфлікт як психологічний феномен. *Наукові праці Київського університету імені Бориса Грінченка*. 2013. № 2. С. 45–49. Режим доступу: https://elibrary.kubg.edu.ua/1294/

Яроцька М. Ю.

Здобувачка першого (бакалаврського) рівня вищої освіти, спеціальність «Психологія», факультет педагогіки, психології, соціальної роботи та мистецтв Ніжинського державного університету імені Миколи Гоголя, м. Ніжин, Україна

Науковий керівник – ст. викл. кафедри загальної та практичної психології Ніжинського державного університету імені Миколи Гоголя **Здоровець Т.Г.**

ПСИХОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ РЕЗИЛЬЄНТНІСТЬ МОЛОДІ В УМОВАХ НЕВИЗНАЧЕНОСТІ

В умовах сучасних викликів українська молодь опинилася перед безпрецедентним психологічним навантаженням, пов’язаним із триваючою війною. Війна стає критичним стрес-фактором, що не лише загрожує фізичному благополуччю, але й руйнує психологічну стабільність, особливо у молодих людей, які перебувають у стадії інтенсивного особистісного та соціального розвитку. Молодь стикається з численними викликами: зміною умов життя, сигналами повітряної тривоги, артилерійськими обстрілами, вимушеною міграцією, втратою житла, розлукою з близькими, погіршенням матеріального стану, обмеженням доступу до освіти та соціальних контактів.

За результатами досліджень, понад 80% молодих українців зазнали тих чи інших втрат через війну, зокрема: 36% – зменшення або втрата доходу, 28% – погіршення психічного стану, 18% – розлука з родиною чи партнерами, 16% – внутрішнє переміщення, 14% – втрата близьких, 6% – пошкодження житла [2]. Такі травматичні події у поєднанні з хронічним стресом можуть призвести до виснаження психологічних ресурсів, зниження адаптивних можливостей і порушення стійкості особистості.

Резилієнтність є складним психологічним феноменом, що включає кілька взаємопов'язаних компонентів, кожен із яких має важливе значення для формування особистої стійкості.

Когнітивний компонент резилієнтності забезпечує здатність адекватно оцінювати життєві обставини та знаходити ефективні альтернативи для подолання труднощів. Як зазначають Ващенко І. В. та Іваненко Б. Б., когнітивна оцінка ситуації є ключовим механізмом ефективного реагування на стресові виклики. До цього компонента належать: аналіз проблеми та її потенційних наслідків; когнітивна гнучкість – здатність розглядати ситуацію з різних точок зору та формувати альтернативні рішення; позитивне мислення – уміння знаходити конструктивні аспекти навіть у складних обставинах; планування майбутнього – здатність прогнозувати можливі перешкоди та розробляти стратегії їх подолання [1]. Сформований когнітивний компонент дозволяє молодим людям ефективніше долати стресові ситуації, забезпечуючи адекватний вибір дій у відповідь на життєві виклики.

Емоційний компонент резилієнтності сприяє подоланню стресових впливів та формуванню психологічної стабільності особистості. Панок В. Г. та Гірник А. М. наголошують на значущості емоційної регуляції та контролю над власними почуттями в стресових умовах. До емоційного компонента належать: емоційна регуляція – здатність контролювати емоції в стресових ситуаціях; емоційна гнучкість – можливість коригувати свої емоційні реакції відповідно до обставин; емоційний інтелект – усвідомлення власних та чужих емоцій; стресостійкість – здатність зберігати емоційну рівновагу та стабільність у кризових умовах [5]. Емоційно стабільні особи легше переносять життєві труднощі та швидше відновлюються після стресових подій.

Поведінковий компонент резилієнтності, як зазначає Савчин М. В., передбачає активне та ефективне реагування на стресові ситуації. Він включає активне подолання проблем – конкретні дії для вирішення труднощів; пошук допомоги –

здатність звертатися за підтримкою при необхідності; адаптивність – корекцію поведінки відповідно до вимог ситуації; саморегуляцію – контроль власних дій та імпульсів [6]. Розвинений поведінковий аспект дозволяє молодим людям не лише справлятися з поточними труднощами, а й набувати досвіду для подолання майбутніх викликів.

Ціннісно-смисловий компонент, за Чернетою С. Ю., формує основу індивідуального благополуччя та сприяє стійкості особистості. Він включає: наявність життєвих цілей та стратегій їх реалізації; системність переконань – стабільну структуру індивідуальних та суспільних цінностей; здатність знаходити сенс у складних обставинах; самоідентичність – усвідомлення власної ролі та мети в житті [7]. Особи з високорозвиненим ціннісно-смисловим компонентом легше долають життєві труднощі завдяки міцній внутрішній опірності.

Соціальний компонент резилієнтності, як виявили Лозова О. М. та Дроботун О. С., суттєво впливає на розвиток стійкості молоді, зокрема в умовах дистанційного навчання. Цей компонент включає соціальні навички – ефективну взаємодію з оточенням; емпатію – здатність розуміти та співпереживати іншим; соціальну підтримку – уміння створювати та підтримувати соціальні мережі; соціальну адаптацію – здатність адаптуватися до різних соціальних контекстів [4]. Міцні соціальні зв’язки та ефективна взаємодія з оточенням сприяють розвитку резилієнтності, особливо в умовах соціальної ізоляції.

Резилієнтність проявляється через здатність молоді підтримувати емоційну рівновагу, адекватно реагувати на стресові ситуації, здійснювати адаптацію без розвитку деструктивних моделей поведінки та зберігати внутрішню мотивацію. Ключові компоненти резилієнтності включають:

1. Когнітивну гнучкість і адаптивність, що забезпечує ефективне реагування на постійні зміни та непередбачувані обставини.

2. Навички управління стресом, які дозволяють реалізовувати адаптивні копінг-стратегії та мінімізувати негативний вплив хронічного стресу.

3. Регуляцію емоційних реакцій, що передбачає усвідомлене управління власними емоціями, контроль над інтенсивністю негативних переживань та конструктивне вирішення емоційно насичених ситуацій.

4. Соціальну підтримку та прихильність близьких, які виступають ключовим ресурсом подолання складних обставин.

5. Відчуття сенсу та можливостей розвитку, що сприяє збереженню оптимізму, мотивації та активної життєвої позиції навіть у критичних умовах [3].

Розвинена резилієнтність молоді сприяє нейтралізації негативних наслідків психологічних травм, таких як відчай, депресія, тривожність, апатія, агресивна поведінка та страхові реакції, а також підвищує здатність до відновлення після травматичного досвіду. Вона є основним механізмом підтримки психологічного благополуччя та адаптації у воєнних умовах.

Психологічні втручання, спрямовані на розвиток резилієнтності, включають тренування саморегуляції, формування позитивного образу майбутнього, підвищення самооцінки та самоефективності, розвиток оптимізму, освоєння технік релаксації та управління стресом, а також розвиток навичок соціальної взаємодії та звернення по допомогу. Соціальна підтримка, включно з родиною, друзями та освітнім середовищем, значно підвищує ефективність цих втручань та сприяє формуванню стійкості молоді [8].

В умовах війни особливо важливо враховувати взаємодію внутрішніх і зовнішніх факторів резилієнтності. Внутрішні фактори включають особистісні ресурси, самоконтроль, копінг-стратегії, когнітивну гнучкість, емоційну регуляцію та мотивацію. Зовнішні фактори представлені соціальною підтримкою, навчальним середовищем та умовами безпеки. Саме синергія цих компонентів формує ефективну психологічну стійкість молоді.

Література

1. Ващенко І. В., Іваненко Б. Б. Психологічні ресурси особистості в подоланні складних життєвих ситуацій : теорія та практика. Київ : КНУ імені Тараса Шевченка, 2020. 186 с.

2. Гуцуляк А. О. Особливості резильєнтності молоді в умовах війни. Прояви резилієнтності на різних рівнях системи: сім'я, освіта, суспільство під час війни : збірник наукових матеріалів ІІ Міжнародної науково-практичної конференції. 2023. С. 70 – 75.

3. Кравчук С. Л. Психологічні особливості життєстійкості студентів у контексті подолання наслідків психотравматичних подій. Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія: Психологічні науки. 2018. № 2. С. 99 – 105.

4. Лозова О. М., Дроботун О. С. Психологічні особливості резильєнтності студентської молоді в умовах дистанційного навчання. Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія: Психологічні науки. 2022. № 3. С. 51-58.

5. Панок В. Г., Гірник А. М. Психологічна стійкість особистості: теорія і практика. Київ : Ніка-Центр, 2021. 204 с.

6. Савчин М. В. Здатність особистості до психологічного оздоровлення : монографія. Дрогобич : Посвіт, 2019. 228 с.
7. Чернета С. Ю. Резильєнтність як складова життєстійкості особистості. Науковий вісник Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки. Серія: Педагогічні науки. 2020. № 1(405). С. 59-65.
8. Чиханцова О. А. Розвиток резильєнтності особистості в ситуаціях невизначеності. Вчені записки ТНУ імені В. І. Вернадського. Серія: Психологія. 2023. Том 34(73), №1. С. 35 – 40.

Гетьман Т. О.
доцент кафедри загальної та практичної психології
Ніжинського державного університету імені Миколи Гоголя
м. Ніжин, Україна.

КОМУНІКАТИВНА КОМПЕТЕНТНІСТЬ ТА ОСОБЛИВОСТІ ЇЇ ПРОЯВУ У ПРОФЕСІЇ ПСИХОЛОГА

Україна – єдина країна Європи в сучасній історії, що протидіє агресії зі сторони зовнішнього ворога, який веде активні військові дії проти нашої держави на різних напрямках: комунікаційному, інформаційному, психологічному, намагається знищити українську ідентичність. Це означає, що якісна підготовка майбутніх психологів до професійної діяльності – запорука успішного виконання функціональних обов'язків в різних умовах та збереження максимально високої професійної самосвідомості, адже велика кількість психологів під час війни та активних бойових дій безпосередньо приймає участь в психологічному супроводі військових та їх родин, працює з переселенцями та сім'ями, які перебувають у важких життєвих ситуаціях. Все це дозволяє отримати новий досвід щодо психологічних особливостей своєї роботи.

Одним із компонентів структури процесу професіоналізації є професійні якості, до складу яких входять спеціальні здібності. Саме від міри усвідомлення рівня розвитку яких залежить успішність становлення особистості-професіонала.

Комунікативна компетентність як інтегральна характеристика особистості, що включає знання законів спілкування, комунікативні здібності й навички, була предметом вивчення багатьох науковців (С. Максименко, Л. Долинська, О. Корніяка , В. Семиченко, Т. Титаренко, Н. Чепелєва, Ю. Швалб, Т. Яценко тощо).

Більшість із них наголошують на винятковій важливості комунікативної компетентності в професіях, пов’язаних із міжособистісною взаємодією [3].

Комунікативна компетентність студентів-психологів визначається поєднанням різних компонентів: емпатії, мотивації до спілкування, ціннісних орієнтацій і комунікабельності. Ці складові взаємопов'язані між собою і впливають на ефективність міжособистісних взаємодій у професійному середовищі. Розвиток цих аспектів у студентів є ключовим для формування їх професійної компетентності і підготовки до успішної кар'єри в психології.

Ядром діяльності практикуючого психолога є спілкування, яке розгортається у вигляді комунікації, інтеракції та перцепції.

Ефективність психоконсультування, психотерапії та психокорекції значною мірою визначається вмінням спілкуватися з клієнтом, що передбачає щирий інтерес до людей, їхнього способу життя, емоцій, думок, вміння добирати правильні слова й тон, які забезпечують встановлення необхідного контакту, вміння слухати, терпіння.

Отже, талант спілкування є найнеобхіднішою здатністю для професійної реалізації психолога-практика. В її структурі виділяють такі складові:

1) уміння повно і правильно сприймати людину (спостережливість);

2) уміння розуміти внутрішні властивості і особливості людини (інтуїція);

3) уміння співпереживати (емпатія);

4) уміння аналізувати власну поведінку (рефлексія);

5) вміння керувати собою і процесом спілкування.

У процесі спілкування психолог визначає як зміни в поведінці людини, так і впливи психолога на цю поведінку, здійснює соціальну фасилітацію або підтримку, допомогу клієнту. Останнє особливо важливо для психолога-практика. Люди, які мають високі показники у соціальній фасилітації, схильні і мають здібності до роботи в сфері практичної психології.

Є. Руденський класифікує комунікативні вміння на кілька груп, включаючи мовленнєві, соціально-психологічні, психологічні, етичні, невербальні, організаційно-комунікативні та інтерактивні. Вони забезпечують адаптацію до різних соціальних ситуацій і успішну взаємодію як на міжособистісному, так і на груповому рівнях [1, с. 252].

Отже, професійна успішність є інтегральною характеристикою людини, що виявляється в діяльності і в спілкуванні, тому вона повинна вивчатися у взає-

модії індивідуальних, особистісних і суб'єктивних якостей. Готовність психолога до професійної діяльності має визначатися як система знань, практичних умінь та професійно значущих навичок, психологічних властивостей та особистісних здібностей, які зумовлюють мотивацію до саморозвитку й самореалізації особистості в межах її професійної діяльності. [2].

Комунікативна компетентність майбутнього психолога є багаторівневою психологічною системою, що інтегрує знання, уміння, здібності та особистісні риси, які забезпечують ефективність і успішність соціальної взаємодії, вона є основою професійної ефективності психолога-практика.

Список використаних джерел:

1. Денищич Т. А. Комунікативні вміння як компонент професійно-комунікативної компетентності майбутніх фахівців. *Педагогічні науки* : зб. наук. праць. Херсон : Херсонський держ. ун-т, 2010. Вип. 55. С. 252–255.
2. Живоглядов Ю., Денисова А. Психологічні особливості професійної самосвідомості військових психологів / *Вчені записки Університету «КРОК»* №4 (68), 2022. С. 120.
3. Рудєва Л. С. Психологічні особливості комунікативної компетентності майбутніх психологів. *Вісник психології і соціальної педагогіки.* Збірник наук. праць. Випуск 3 / Інституту психології та соціальної педагогіки, Київського університету імені Бориса Грінченка, м. Київ. 2012. С. 76–77.

Ковтун А. Ю.

Кандидат психологічних наук, доцент кафедри загальної та практичної психології Ніжинського державного університету імені Миколи Гоголя

ОСОБЛИВОСТІ ВЗАЄМОДІЇ АУТИЧНИХ ДІТЕЙ З СОЦІАЛЬНИМ ОТОЧЕННЯМ

Дослідження соціальної взаємодії аутичних дітей з соціальним оточенням проводилось в рамках клінічного підходу, який передбачає власне вивчення особистості досліджуваного і не орієнтований на порівняння отриманих результатів з будь- якими нормами. Такий підхід до проведення дослідження ми обрали у зв'язку зі специфічністю контингенту досліджуваних.

Результатом виконання всіх запропонованих діагностичних процедур стали такі висновки про особливості розвитку взаємодії досліджуваних аутичних дітей з соціальним оточенням:

Д1- найбільш вираженою особливістю взаємодії з оточенням є явна спрямованість на встановлення контактів з дорослими та іншими дітьми.

Предметна діяльність часто слугує лише приводом побути разом з дорослим, отримати порцію його уваги. Саме у контакті з дорослою людиною він активізує всі наявні уміння встановлення взаємодії: відповідна невербальна поведінка, вигуки, спроба фізичного контакту позитивного забарвлення (бажання щоб його погладили, взяли на руки). З іншими дітьми при взаємодії менш активний, може повторювати дії дітей, більш успішних у контактах з дорослими, але одногрупники самі по собі мало викликають уваги та інтересу Дl.

Д2 - найяскравіше і помітніше за інші проявляється лише пізнавальна потреба. Лише нове, незнайоме викликає у нього позитивну емоційну реакцію. Інші потреби, навіть фізіологічні, не проявляє жодним чином. На даний момент важко говорити про розвиток соціальної активності взагалі, але, все-таки, як і інші діти даної групи, Д2 реагує на прості команди, хоча й досі потребує персональної уваги з боку дорослого із-за причини можливості самоушкоджуючої поведінки. Тобто, на даний момент, у досліджуваного розвинений пасивний спосіб взаємодії з оточенням.

Д3 - орієнтація на взаємодію з іншими людьми помітно виражена, у порівнянні з іншими дітьми з групи досліджуваних. У взаємодії перевагу надає контактам з дорослими, бажанні привернути їхню увагу. Якщо на Д3 не реагують, він починає бешкетувати, битись з іншими вихованцями, або вдається до самоушкодження (б'ється головою об стінку). Для Д3 не характерне уникання зорового контакту і, окрім уваги з боку дорослих, для нього є важливою і увага одногрупників. Д3 полюбляє виступати перед класом на заняттях і часто повторює зауваження вихователя стосовно інших дітей. Проте контакти з однолітками все ж частіше носять характер засобу для отримання схвалення, чи іншої реакції збоку вихователя.

Д4 - на відміну від Д1 і Д3, справляє враження більш усамітненого і такого, що не особливо прагне взаємодіяти з іншими людьми. В той же час, володіє більш різноманітними засобами встановлення і налагодження контакту, особливо з дорослими. Цьому сприяє розвиненість мовлення, хоча і воно розвивається все більше в результаті взаємодії з вихователем, нянечками та іншими

працівниками закладу. Самостійно, з власної ініціативи, рідко вступає в контакт з незнайомою людиною, але швидко засвоює форми, ситуації взаємодії та відтворює їх під час наступних контактів. Виявляє меншу залежність, «слухняність» у відносинах з дорослим, ніж інші досліджувані (може зробити щось по-своєму, а не так, як йому казали). Взаємодія з іншими дітьми відбувається лише в присутності дорослого і на його прохання. Тобто, для Д4 є значимим виконання доручень дорослого і, в той же час, непривабливість взаємодії з однолітками. Але прохання дорослого є важливішими. Така поведінка Д4 в даній ситуації є свідченням виникнення явища супідрядності мотивів. (Чого поки що немає у жодного з інших досліджуваних). Також позитивну емоційну реакцію у Д4 викликає тактильний контакт з дорослим (в ході дослідження ми пробували малювати разом). Це свідчить і про недостатність таких контактів, і про їх привабливість для досліджуваного.

Д5 - за результатами розвитку психологічних особливосей соціальної взаємодії на даний момент може бути віднесений до групи «пасивних». Самостійно не намагається вступити в контакт з іншими людьми, але і не протестує проти спроб контакту з ним. На фізичний контакт, випадковий чи спеціальний, не проявляє жодних емоційних реакцій (ні позитивних, ні негативних). Оскільки дорослі сприймаються ним як засіб задоволення найважливіших потреб - виконує їхні прості команди і прохання. Але така поведінка стосується лише знайомих дорослих, інших просто не вирізняє з отчуючого середовища.

Д6 - на фоні повної відстороненості від того, що відбувається навкруги, проявляються певні проблиски активності, в тому числі і соціальної під час слухання музики. В інших ситуаціях може протягом тривалого часу взагалі жодним чином не реагувати на зовнішні впливи: звернену до нього мову, фізичні контакти тощо. Під час роботи з досліджуваним були дві спроби встановити контакт з дослідником з боку Д6, при цьому він вдавася до імітації зовнішніх проявів більш здібних у цьому відношенні Дl і ДЗ, але ці спроби не носять поки що характеру завершеності. В контакт з іншими дітьми не вступає і уникає їхньої присутності (частіше за все перебуває в кутку ігрової кімнати, майданчику, на задній парті в класній кімнаті).

Д7 - потреба в увазі з боку дорослих проявляється у всіх формах поведінки досліджуваного. Хоча ці прояви мають переважно деструктивний характер: чіпляється до дітей, іноді і до дорослих, їсть неїстівні речі (але так, щоб це бачили дорослі, знаходячись в полі їхнього зору). Мова відсутня, не вимовляє

навіть звуків. Тобто, обрані ним способи поведінки є єдиним способом привернути увагу до себе і, таким чином встановити контак, взаємодіяти з соціальним середовищем.

Д8 - особливістю, що відрізняє його поведінку від поведінки інших досліджуваних, є наявність досвіду перебування у сімейному оточенні, присутність навичок, специфічних поведінкових реакцій, невластивих іншим дітям. Протепсихологічні особливості його соціалізації мають і негативні наслідки - необхідність досить часто пристосовуватись до нових умов існування (при переїзді з інтернату додому і з дому в інтернат, де він проживає по декілька місяців на рік). Вирізняється серед інших досліджуваних більш розвиненою мімікою, жестами, проте не використовує їх при взаємодії з іншими людьми, принаймні у інтернатному оточенні. В контактах з соціальним оточення займає пасивну позицію: не прагне взаємодії, але й не уникає контактів, реагує на прості команди та виконує доручення.

Д9 - специфічна віктимна поведінка вирівнює даного досліджуваного серед інших. Вступає у взаємодію з іншими дітьми, надає перевагу цим контактам у порівнянні зі взаємодією з дорослими, але часто провокує щодо себе агресивну поведінку інших дітей і отримує задоволення, коли здійснюється задумане ним. На спроби налагодити з ним взаємодію без агресії не знає як реагувати, проте і такі контакти викликають в нього інтерес але поки що тільки як предмет вивчення, пізнання.

Д10 - у соціальній взаємодії проявляє залежність від дорослого. Пасивно сприймає спроби налагодження контакту з ним, виконую прості команди, але не проявляє емоційних реакцій на наявність контактів з оточуючими чи їхню відсутність. Потреба в персональній увазі як результат пасивності у взаємодії з оточуючим середовищем. Досить часто використовує засоби аутистичного захисту, що ще більше відсторонює Д10 від соціального оточення.

Д11 - у соціальній взаємодії проявляє ознаки пасивного реагування на зовнішні впливи. Сам не виявляє зацікавленості у контактах з дорослими чи з одногрупниками, але усвідомлює, що дорослі необхідні для задоволення його найважливіших потреб, тому виконує прості команди, вказівки, прохання. Мовлення нерозвинене, на відміну від маніпулятивної діяльності, що може стати стимулом для подальшого мовленнєвого розвитку.

Д12 - є одним з улюбленців інших дітей з групи із-за його чітко вираженої пасивно поведінки, але такою, що супроводжується позитивною емоційною

реакцією, у стосунках з дітьми. Стосовно нього інші діти групи часто виявляють бажання контактувати і Д12 сприймає ці контакти пасивно позитивно. Поки що, у відносинах з іншими, полюбляє займати споглядальну позицію: дивитись, як хтось робить що-небудь для нього, не намагаючись зробити подібне. Потребує персональної уваги але, скоріше, не для задоволення фізіологічних, а пізнавальних потреб.

Д13 - покищо не виявляє інтересу до соціальних контактів, важко досягти навіть виконання ним простих команд, прохань, вказівок має певні досягнення в розвитку маніпулятивної предметної поведінки, що може слугувати основою для подальшого соціального розвитку.

Д14 - труднощі у встановленні контактів з одногрупниками, вихователями та обслуговуючим персоналом пов'язані з адаптацією до нового закладу (в даному інтернаті перебуває нетривалий час). Раніше засвоєні форми взаємодії носять деструктивний характер (щипання, кусання тощо), що має свій відбиток на ставленні як дорослих, так і дітей до нього. Проте наявність спроб якимнебудь чином взаємодіяти є позитивною, що слід використати при організації подальшої роботи з даним досліджуваним.

Д15 - сильний аутистичний захист створює труднощі при спробі встановити контакт з ним інших людей. Сам він особливого бажання взаємодіяти не виявляє. Досить нечасті спроби взаємодіяти носять хоча і обережний, але, переважно, деструктивний характер (штовхання, щипання). На команди дорослих хоча і реагує, але швидко повертається до початкової поведінки, що була до вказівки. Єдиною ситуацією, коли активність у встановленні і підтримці взаємодії проявляється - є ситуація спілкування з матір'ю.

Таким чином, вивчаючи психологічні особливості соціальної взаємодії аутичних дітей з соціальним оиточенням, можна констатувати той факт, що особистісні особливості досліджуваних впливають і на особливості їхньої взаємодії з соціальним оточенням. Цікаво, що у даної категорії досліджуваних, вихованців закладу інтернатного типу, найчастіше проявляється потреба в увазі до них з боку дорослих. Це є особливістю і дітей з аутизмом, яким легше встановлювати контак саме з дорослими і особливостями перебування у середовищі обмеженої взаємодії з дорослими людьми. З групи досліджуваних лище деякі виокремлюють взаємодію з дорослим як самоцінність, інші вбачають в ній лише можливість задоволення власних потреб переважно фізіологічного характеру. Ще одним з результатів експериментального вивчення психологічних

особливостей соціальної взаємодії було підтвердження положень про відмінність форм соціальних контактів досліджуваних, що мають різний спектр аутистичних проявів. Так, досліджуваний, що умовно належить до четвертої групи аутизму проявляє набагато різноманітнішу поведінку у контактах з людьми, в залежності від ситуації взаємодії та людини, з якою вступає в контакт. Розвиток соціальної взаємодії відстає від розвитку взаємодії з предметним середовищем і адаптації до нього. Наявні навички самообслуговування доводять пристосованість до звичного життєвого простору і це не спонукає дітей з аутизмом до ускладнень контакту з оточуючим середовищем. Дану особливість необхідно враховувати при організації корекційно-розвивальної роботи з дітьми аутистами у закладах інтернатного типу.

Щотка О.П.

кандидатка психологічних наук, доцентка,

Ніжинський державний університет імені М.Гоголя, м.Ніжин, Україна

СПІЛЬНА ТРАВМАТИЧНА РЕАЛЬНІСТЬ В ОСВІТНЬОМУ ПРОСТОРІ: ПОРІВНЯННЯ З ТЕРАПЕВТИЧНИМ КОНТЕКСТОМ

Повномасштабна війна в Україні створила ситуацію, у якій травматичний досвід перестає бути винятково індивідуальним явищем, але і набуває ознак колективного досвіду та нової норми Значна частина населення одночасно перебуває під впливом загроз, втрат, невизначеності та хронічного стресу. У таких умовах класичні підходи до розуміння травми, що базуються на розумінні травми як дискретної, обмеженої в часі події та розмежуванні «травмованої людини» та нетравмованого фахівця допомагаючої професії, або ж здорового та патологіч-ного середовища, втрачають пояснювальну та прогностичну силу. Натомість актуалізується феномен, який у сучасній літературі окреслюється як спільна травматична реальність (СТР), який дозволяє описати стан, за якого зовнішня загроза інтегрується у структуру повсякденності та стає спільним середовищем існування для дослідника і респондента, для психолога і клієнта, для викладача і студента.

Метою публікації є теоретичне обґрунтування можливості розгляду освітнього простору як прояву спільної травматичної реальності на основі порівняльного аналізу з терапевтичним контекстом.

Поняття спільної травматичної реальності було запропоноване у працях Nuttman-Shwartz O., Dekel R. [3; 4], Baum N. [1] для опису ситуацій, у яких терапевт і клієнт одночасно перебувають під впливом однієї травматичної події (війна, терор, катастрофа). На відміну від вторинної травматизації, вікарної травматизації, тут ідеться не про опосередковане переживання, а про спільний екзистенційний контекст загрози. На основі аналізу їх публікацій можемо виділити ключові характеристики спільної травматичної реальності – спільний вплив травматичної події; одночасність переживання; включеність у взаємодію. Назвемо ще додаткові важливі характеристики СТР для умов війни, на які опосередковано вказують дослідники:

- розмиття меж між «допомагаючим» і «постраждалим». Це ситуація, коли фахівець не є зовнішнім спостерігачем, а є включений у той самий травматичний контекст;
- хронічність загрози – на відміну від одноразових травматичних подій, війна створює тривалий стан небезпеки, що не має чіткої часової межі;
- нормалізація травматичних реакцій – тривога, виснаження, порушення сну, емоційна лабільність стають соціально «розділеними» і менш патологізуються;
- колективний вимір сенсів – індивідуальні переживання інтегруються у ширші наративи (війна, втрати, боротьба, ідентичність);
- парадоксальність адаптації – можливе одночасне співіснування дистресу, функціонування та посттравматичного зростання

Дослідники вказують, що СТР чинить вплив на особистість та на діяльність фахівця допомагаючої професії. Так, СТР створює підвищене навантаження на регуляторні системи особистості, змінює базові переконання про безпеку світу, посилює потребу у зв'язку та підтримці, ризики виснаження і десенсибілізації. В ситуації СТР відбувається поєднання ролей «того, хто допомагає» і «того, хто переживає», зниження дистанції у терапевтичному контакті, зростає ризик емоційного вигорання і, водночас, автентичність контакту [2]. Також відзначається вплив СТР на терапевтичний процес, оскільки трансформується сама природа допомоги: терапія стає менш «нейтральною» і більш екзистенційно розділеною, зростає значення присутності, а не лише технік, нормалізація стає ключовим інструментом, межа між професійним і особистим стає більш проникною [5].

Що робить освітній простір одним з полів прояву СТР? Освітній простір має усі вище перераховані основні характеристики СТР: спільний вплив

травматичної події; одночасність переживання; включеність у взаємодію. Іншими словами, освітній простір відповідає всім трьом характеристикам: і студенти, і викладачі живуть в умовах війни, переживають її «тут і тепер», перебувають у постійній взаємодії. Тобто це не просто люди з травмою, що зібрані в одному місці, а система взаємодій, що відбувається всередині травматичної реальності.

Що робить освітній простір особливою СТР? На наш погляд, специфіка виявляється, насамперед, у потрійній рамці: функціонування/виживання/розвиток. Освіта не може зупинитися, але й не може ігнорувати реальність травми. Це створює напругу, оскільки треба вчитися/викладати, але психіка працює в режимі виживання та зростання під загрозами. Таким чином, виникає феномен «функціонування всупереч», а не «після відновлення».

По-друге, в освітньому просторі ми маємо нерівномірність поширення травматичного досвіду. Формально – всі в одній реальності, але фактично – різна інтенсивність травматичного досвіду: хтось пережив втрату, хтось окупацію, хтось постійні тривоги, хтось відносну стабільність. Це створює приховану асиметрію, яка впливає на сприйняття вимог, толерантність до навантаження, взаємні очікування.

Третє, - це розмиття ролей. Викладач під час воєнного стану є не лише носій знання, але часто – це стабілізуюча фігура для студента, його опора в складній ситуації. Студент – це не лише той, хто навчається, але людина, що може бути в гострому стані. Така трансформація ділового контакту у міжособистісний прямо резонує з ідеєю спільної травматичної реальності, рольова дистанція зменшується.

Четверте, в умовах війни в освітньому процесі відбувається нормалізація дистресу як «фону навчання». Те, що в мирний час було б сигналом проблеми (тривога, виснаження, труднощі концентрації) стає масовим явищем. Когнітивні зміни важливо не знецінити і не патологізувати, оскільки вони є проявом нової нормальності.

І останній важливий момент полягає в тім, що освіта є простором колективного сенсоутворення. У спільній травматичній реальності люди шукають сенс та інтегрують досвід. Освітній простір може або ігнорувати це або стати місцем інтеграції досвіду.

Висновки. Спільна травматична реальність є специфічним психологічним контекстом, у якому індивідуальна травма інтегрується в колективний досвід. Вона змінює традиційні уявлення про ролі, межі та процес допомоги.

Характерними є хронічність загрози, нормалізація травматичних реакцій і парадоксальність адаптації. Освітній простір в умовах війни може бути розглянутий як специфічний прояв спільної травматичної реальності, у якій всі учасники освітнього процесу – студенти, викладачі, адміністрація одночасно перебувають під впливом травматичного контексту та продовжують виконувати свої функціональні ролі.

На відміну від психотерапевтичного простору, де спільна травматична реальність проявляється через діаду «клієнт–терапевт», в освіті вона набуває системного характеру, охоплюючи множинні взаємодії та інституційні вимоги. Це створює унікальну ситуацію поєднання функціонування, навчання і переживання травми, що визначає специфіку адаптаційних процесів і потребує переосмислення педагогічних підходів. Якщо ми визнаємо освітній простір як спільну травматичну реальність, то це дає змогу не просто «знижувати вимоги» до здобувачів чи до себе, а якісно змінювати освітній процес. Цій якісній трансформації сприятиме: інтегрувати психоедукацію, створювати безпечні взаємодії, враховувати ресурсність здобувачів вищої освіти, навчати викладачів працювати в потрійній реальності функціонування/виживання/розвиток.

Література

1. Baum N. Shared traumatic reality in communal disasters: Toward a conceptual framework. *Psychotherapy: Theory, Research, Practice, Training*. 2010. Vol. 47, no. 2. P. 249–259.

2. Baum D. The shared traumatic reality of social workers and their clients in the context of continuous terrorism. *Social Work*. 2014. Vol. 59, no. 1. P. 19–27.

3. Nuttman-Shwartz O., Dekel R. Challenges for students living and studying in a shared traumatic reality. *Higher Education*. 2009. Vol. 57, no. 1. P. 27–41.

4. Nuttman-Shwartz O. Shared Traumatic Reality: Re-evaluating Professional Boundaries and Self-care in Continuous Terror. *British Journal of Social Work*. 2015. Vol. 45, no. 2. P. 501–517.

5. Shamai M. Systemic Interventions for Collective Disesters: Social Work with Family and Community. London : Routledge, 2016. 240 p.

Наукове видання

ПСИХІЧНЕ ЗДОРОВ’Я ОСОБИСТОСТІ У КРИЗОВИХ ЖИТТЄВИХ УМОВАХ

Збірник матеріалів
XVI Міжнародної науково-практичної конференції, 28–29 квітня 2026 р.

Технічний редактор – А. В. Лисенко
Верстка, макетування – В. М. Косяк

Підписано до друку 13.05.2026 р. Формат 60x84/16 Папір офсетний
Гарнітура Times New Roman Обл.-вид. арк. 37,14 Ел. вид.
Замовлення № Ум. друк. арк. 39,35

Ніжинський державний університет
імені Миколи Гоголя.
м. Ніжин, вул. Воздвиженська, 3[А]
(04631)7–19–72
E-mail: vidavn_ndu@ukr.net
www.ndu.edu.ua

Свідоцтво суб’єкта видавничої справи
ДК № 2137 від 29.03.05 р.