

Міністерство освіти і науки України
Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника
Факультет психології

СТУДЕНТСЬКІ НАУКОВІ СТУДІЇ: ПСИХОЛОГІЯ, ФІЛОСОФІЯ

ЗБІРНИК
СТУДЕНТСЬКИХ НАУКОВИХ ПРАЦЬ

(матеріали звітної наукової конференції студентів за 2024 рік)

ВИПУСК 3



Івано-Франківськ, 2025

УДК 159.9; 101
C88

*Рекомендовано до видання вченою радою факультету психології
Прикарпатського національного університету імені Василя Стефаника
(протокол від 23 травня 2025 року № 10).*

Редакційна колегія: Чуйко Оксана – голова, кандидатка психологічних наук, доцентка кафедри соціальної психології, заступниця декана з наукової роботи; Шкраб'юк Вероніка – заступниця голови, кандидатка психологічних наук, доцентка кафедри клінічної та реабілітаційної психології; Кулеша-Любінець Мирослава – редакторка, кандидатка психологічних наук, доцентка кафедри клінічної та реабілітаційної психології; Міщина Лариса – докторка психологічних наук, професорка кафедри загальної психології; Климишин Ольга – докторка психологічних наук, професорка кафедри психології розвитку; Іванцев Наталія – кандидатка психологічних наук, доцентка кафедри клінічної та реабілітаційної психології; Гайналь Тетяна – кандидатка філософських наук, доцентка кафедри філософії, соціології та релігієзнавства; Вітюк Надія – кандидатка психологічних наук, доцентка кафедри соціальної психології.

*Адреса редакційної колегії:
76018, Івано-Франківськ, вул. Шевченка, 57, ауд. 505
Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника*

C88 Студентські наукові студії: психологія, філософія. Збірник студентських наукових праць: матеріали звітної наукової конференції студентів за 2024 рік, м. Івано-Франківськ, 27 березня 2025 р. / за заг. ред. Чуйко О. М., Кулеші-Любінець М. М. [Електронне видання]. Івано-Франківськ : Прикарпат. нац. ун-т ім. В. Стефаника, 2025. Вип. 3. 242 с.

Збірник студентських наукових праць «Студентські наукові студії: психологія, філософія» видається з метою публікацій наукових досліджень студентів за результатами звітної наукової конференції студентів за 2024 рік. Збірник включає підсекції загальної психології; соціальної психології; дитячої психології та психологічної практики; психології розвитку; клінічної та реабілітаційної психології; філософії, соціології, релігієзнавства.

Автори опублікованих праць несуть повну відповідальність за точність наведених фактів, цитат, посилань, статистичних даних, власних імен та інших відомостей.

УДК 159.9; 101
©Прикарпатський національний
університет імені Василя Стефаника, 2024

ЗМІСТ

ЗАГАЛЬНА ПСИХОЛОГІЯ

Гах Станіслав	
<i>Особливості взаємозв'язку самореалізації особистості з характеристиками темпераменту</i>	9
Думич Ліана	
<i>Вплив соціальної ізоляції на психічне здоров'я засуджених</i>	11
Зракова Олена	
<i>Психологічні чинники розвитку депресії у старшокласників</i>	14
Пронь Ярослава	
<i>Психологічні особливості переживання стану самотності дружиною загиблого воїна</i>	18
Русин Ілля	
<i>Психологія сексуального потягу: як формуються уподобання</i>	22
Савенко-Кобилкіна Олександра	
<i>Резильєнтність як чинник психологічного благополуччя студентів в умовах війни</i>	24
Синиця Юлія	
<i>Сенсожиттєві орієнтації як чинник психічного здоров'я в пізній дорослості</i>	27
Сліпенчук Наталія	
<i>Алкогольна залежність як механізм подолання ПТСР у військовослужбовців</i>	30

СОЦІАЛЬНА ПСИХОЛОГІЯ

Александрук Юлія	
<i>Психологічні особливості життєстійкості жінок в умовах війни</i>	32
Артиш Вікторія	
<i>Фактори емоційного вигорання у жінок-працівниць екстремальних професій</i>	35
Гой Аліна	
<i>Зрада як соціально-психологічне явище</i>	38
Лисів Наталія	
<i>Психологічний зміст трансформаційних ігор як методу групової роботи психолога</i>	42
Рекута Любов	
<i>Психологічна прив'язаність осіб дорослого віку з підвищеною особистісною тривожністю</i>	46
Салабай Валентина	
<i>Мотивація досягнень як чинник подолання життєвих труднощів студентської молоді</i>	48

Семеген Мар'яна	
<i>Суб'єктивне переживання щастя як детермінанта ментального здоров'я в період біографічної кризи</i>	52
Чабан Оксана	
<i>Психологічні чинники життєстійкості внутрішньо переміщених осіб в умовах війни</i>	54
Яцьків Мар'яна	
<i>Професійна ідентичність психологів в умовах невизначеності</i>	57

ДИТЯЧА ПСИХОЛОГІЯ ТА ПСИХОЛОГІЧНА ПРАКТИКА

Беляк Діана	
<i>Негативний вплив соціальних мереж на психологічне благополуччя підлітків</i>	61
Довбенюк Вікторія	
<i>Психологічні особливості розвитку уваги старших дошкільників за допомогою мобільних додатків</i>	64
Квасниця Людмила	
<i>Гендерні відмінності в мотивації до навчання у молодшому шкільному віці</i>	67
Крайник Ірина	
<i>Амбівалентність ставлення сучасних жінок до материнства</i>	70
Марфейчук Анна	
<i>Емоційна дисрегуляція як наслідок дитячих психологічних травм</i>	73
Марчук Ірина	
<i>Взаємозв'язок між функціонуванням сім'ї та патологічним використанням інтернету серед підлітків</i>	75

ПСИХОЛОГІЯ РОЗВИТКУ

Аветисян Юлія	
<i>Збереження ментального здоров'я учнів 1-4 класів: роль батьків, психологів та вчителів</i>	78
Антоненко Олександр	
<i>Психологічна підтримка військовослужбовців – учасників бойових дій: методи кризового консультивання, групових бесід, тренінгів та едукцій</i>	80
Бадецька-Костишин Оксана	
<i>Сучасні психологічні підходи до трактування психологічного супроводу батьків дітей з обмеженими можливостями</i>	84
Бухаловкіна Катерина	
<i>Психологічні фактори та засоби розвитку резильєнтності у військовослужбовців</i>	87
Загурська Віра	
<i>Динаміка переживань внутрішньо переселених осіб: християнсько-психологічний супровід</i>	90

Кулинин Тетяна	
<i>Стан дослідження особливостей адаптації підлітків до життя в умовах війни</i>	92
Луканюк Наталія	
<i>Міжособистісні взаємини та їх роль у житті військовослужбовців</i>	95
Резнік Марія-Віталія	
<i>Психічне здоров'я військовослужбовців в умовах бойових дій</i>	98
Човганюк Максим	
<i>Особливості підліткової депресії</i>	100

КЛІНІЧНА ТА РЕАБІЛІТАЦІЙНА ПСИХОЛОГІЯ

Андріїв Соломія	
<i>Психологічний аналіз відмінностей в уявленнях про розлади харчової поведінки чоловіків і жінок</i>	104
Андрусак Валентин	
<i>Теоретичні підходи до дослідження акцентуацій характеру та їх значення у формуванні резильєнтності</i>	105
Андрусак Ірина	
<i>Теоретичні підходи до вивчення проблеми статевого виховання у психологічній науці</i>	108
Бабич Вероніка	
<i>Мотиваційна, комунікативна та адаптивна функції емоцій</i>	111
Божок Катерина	
<i>Особливості переживання потреби у психологічній допомозі ВПО та місцевих мешканців покоління BABYBOOMERS I GENERATION Z</i>	114
Бойко Анастасія	
<i>Стратегії подолання посттравматичного стресового розладу у ветеранів війни</i>	117
Бортнік Надія	
<i>Теоретичні аспекти дослідження особливостей переживання потреби у психологічній допомозі у поколінь Y та Z</i>	120
Вовчук Наталія	
<i>Стан потоку (flow state) як психологічний чинник мотивації досягнення здобувачів вищої освіти</i>	124
Голійчук Софія	
<i>Психологічні особливості тривожності підлітків у процесі самореалізації</i>	126
Гречко Марта	
<i>Психокорекційні можливості арттерапії у розвитку емоційної сфери дітей з РАС</i>	131
Гросул Діана	
<i>Особливості переживання потреби у шлюбних стосунках у чоловіків та жінок</i>	134

Данілова Діана	
<i>Соціальні уявлення молоді про феномен та причини виникнення психологічної залежності від соціальних мереж</i>	135
Зорій Ілона	
<i>Психологічні чинники порушення харчової поведінки у молоді</i>	138
Зотова Анжела	
<i>Психологічні наслідки інсульту: когнітивні, емоційні та мотиваційні аспекти</i>	141
Зубко Ольга	
<i>Психологічні особливості прив'язаності в осіб юнацького віку в умовах війни</i>	144
Іжик Уляна	
<i>Роль арттерапії у забезпеченні соціально-психологічної адаптації підлітків, травмованих війною</i>	147
Йовдій Діана	
<i>Гендерні особливості прояву тривожності в студентській молоді у часі війни</i>	150
Камєнєва Олександра	
<i>Теоретичні основи дослідження хронічного стресу та його впливу на здоров'я</i>	151
Касілов Кирило	
<i>Особливості переживання потреби у медійній комунікації молоді з різним рівнем тривожності</i>	154
Книш Вероніка	
<i>Шлюбно-сімейні відносини як чинник професійної самореалізації жінок</i>	156
Ковалюк Марія-Моніка	
<i>Психологічна адаптація дітей дошкільного віку з РАС до соціального середовища</i>	160
Лихолат Христина	
<i>Теоретичні засади компульсивного переїдання: поняття, причини та умови</i>	164
Локоткова Світлана	
<i>Арттерапія як метод відновлення психічного здоров'я під час війни: український досвід</i>	167
Манько Дмитро	
<i>Психологічний аналіз стратегій адаптації людини до гострих та пролонгованих психологічних травм</i>	170
Мицьо Аліна	
<i>Копінг-стратегії як механізм саморегуляції студентів в учбовій діяльності</i>	173
Мосійчук Ганна	
<i>Психологічний супровід батьків дітей з аутизмом: особливості, виклики та ресурси</i>	176

Назаренко Наталія	
<i>Особливості переживання психологічної допомоги людьми, що зазнали втрати внаслідок російської агресії в Україні</i>	179
Найда Марія Кароліна	
<i>Теоретичні засади використання арттерапевтичних технік у роботі з компульсивним переїданням</i>	181
Радик Марта	
<i>Емоційний інтелект як чинник формування копінг-стратегій у студентської молоді</i>	183
Романчук Аліна	
<i>Вплив гендерних стереотипів жінок на психологічні прояви насильства щодо них зі сторони партнера</i>	186
Русенко Оксана	
<i>Роль дитячої травми у формуванні жеттестійкості в ранньому віці</i>	188
Руханська Дарина	
<i>Взаємозв'язок травматичних переживань і трансформації гендерної ідентичності</i>	190
Сириця Євгенія	
<i>Психологічні наслідки невизначеності: переживання сімей полонених та зниклих безвісті</i>	194
Сілін Діана	
<i>Гендерні чинники у розвитку розладу дефіциту уваги з гіперактивністю у дорослому віці</i>	195
Солоніченко Інна	
<i>Вплив копінг-стратегій на якість життя та емоційне благополуччя жінок з раком молочної залози</i>	198
Солопійчук Марина	
<i>Детермінанти емоційного вигорання медичних працівників</i>	201
Стратій Тетяна	
<i>Особливості перебігу адаптаційного синдрому в учасників бойових дій</i>	204
Тарасевич Мар'яна	
<i>Сексуальна ідентичність як складний психологічний феномен у контексті впливу інформаційного середовища</i>	207
Фіялка Надія	
<i>Травма війни у дітей підліткового віку: психологічні наслідки</i>	210
Хамар Роксоляна	
<i>Теоретичні аспекти та особливості адиктивної поведінки жінок</i>	213
Черниш Руслана	
<i>Психологічні особливості національної ідентичності підлітків-емігрантів в умовах крос-культурної взаємодії</i>	215
Шиманівська Наталія	
<i>Психологічні особливості розвитку резильєнтності чоловіків дорослого віку з цукровим діабетом II типу</i>	219

ФІЛОСОФІЯ, СОЦІОЛОГІЯ ТА РЕЛІГІЄЗНАВСТВО

Буцяк Захар	
<i>Романтизація ескапізму та відстороненості від суспільства як філософська та соціальна проблема</i>	222
Гуменюк Віталіна	
<i>Українська культура під час війни: розвиток та міжнародне визнання</i>	224
Дойчик Максим	
<i>Григорій Сковорода про роль Біблії, навчання у самопізнанні</i>	228
Змроць Роксолана-Марта	
<i>Співвідношення самотності і приватності</i>	231
Николайчук Марія	
<i>Майстер Екгарт та Григорій Сковорода про самопізнання: чи можна пізнати Бога в собі?</i>	233
Соколов Віталій	
<i>Потенціал розкриття гіпотез соціальних експериментів у фентезійних світах</i>	235
Харук Марія-Катерина	
<i>Перешкоджальна роль повсякденних мисленневих упереджень в процесі проведення феноменологічного методу</i>	238

ОСОБЛИВОСТІ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ САМОРЕАЛІЗАЦІЇ ОСОБИСТОСТІ З ХАРАКТЕРИСТИКАМИ ТЕМПЕРАМЕНТУ

Гах Станіслав,

II курс ОР бакалавр, спеціальність «Психологія»,

ОП «Психологія».

Наукова керівниця – Олійник А. В.,

кандидатка психологічних наук,

доцентка кафедри загальної психології

Актуальність. Дослідження взаємозв'язку темпераменту з особливостями самореалізації особистості зумовлена актуальністю проблеми особистісного зростання та реалізації власного потенціалу в умовах сучасного суспільства. Відтак, розуміння впливу темпераменту на самореалізацію особистості може допомогти у розробці ефективних методик психологічної підтримки, навчання та розвитку особистості, а також у підборі оптимальних стратегій для досягнення успіху в різних сферах життя.

Мета. Здійснити теоретичний аналіз проблеми взаємозв'язку особливостей самореалізації особистості із характеристиками її темпераменту.

Виклад основного матеріалу. Темперамент, як одна із основних складових особистості, будучи у тісному взаємозв'язку із характером, відіграє важливу роль у формуванні поведінкових паттернів, системи ставлень до життя та здатності досягати особистісних цілей.

Темперамент – вроджені індивідуальні особливості інтенсивності (сили), швидкості (темпу), емоційного забарвлення психічних процесів і станів та домінуюча зверненість особистості до свого внутрішнього чи до зовнішнього світу. Відтак, темперамент передбачає сукупність психофізіологічних характеристик суб'єкта, які обумовлюють динаміку його інтелектуальної діяльності: силу, швидкість, ритм, тривалість емоцій та інших психомоторних реакцій.

Розуміння своїх природних схильностей і вибір відповідних умов для роботи й соціальних взаємодій можуть значно вплинути на успішність у самореалізації для будь-якого типу темпераменту. Це знання дозволяє краще адаптувати стратегії самореалізації відповідно до специфічних потреб і особливостей кожного типу темпераменту.

Кожен тип темпераменту потребує унікального підходу для ефективного розкриття особистісного потенціалу, враховуючи його сильні сторони, психологічні особливості та можливі обмеження. Відомі науковці-психологи, зокрема А.Маслоу та В.-Е. Франкл, підкреслюють, що основою самореалізації є здатність знаходити сенс у діяльності, яка відповідає внутрішнім потребам, що допомагає індивіду розвивати власні сили та досягати стану задоволення життям.

За результатами проведеного нами дослідження, найвищі показники за шкалою самореалізації виявлено у досліджуваних із домінуванням флегматичного типу темпераменту (близько 67%).

Самореалізація кожного типу темпераменту залежить від низки специфічних факторів, які можуть підтримувати цей процес чи створювати труднощі: ці чинники тісно пов'язані з особливостями емоційної реактивності, соціальної взаємодії, здатності до адаптації та стресостійкості, що варіюються у залежності від темпераменту. Різні характеристики темпераменту можуть по-різному впливати на шляхи досягнення цілей, а також визначати, які обставини будуть сприятливими чи, навпаки, заважатимуть самореалізації.

Холерики постійно прагнуть рухатися вперед і зазвичай досягають успіху в умовах, де потрібні енергія, швидкість і рішучість; сангвінікам властива здатність швидко адаптуватися до нових умов та комунікабельність, що дозволяє їм ефективно реалізувати свій потенціал у ситуаціях, де необхідні ініціатива, креативність і соціальна взаємодія; флегматикам властиві стабільність і терпіння, що стає їхньою перевагою в середовищах, які вимагають сталості та послідовності; меланхоліки відрізняються високою чутливістю та схильністю до рефлексії, що стає їхньою перевагою в самореалізації, коли йдеться про завдання, які вимагають уваги до деталей і творчого підходу.

Властивості типів темпераменту, які негативно позначаються на ефективності діяльності, можуть значною мірою компенсуватись. Основним чинником є мотивація та похідні від неї самоорганізація та саморегуляція, в такому випадку виробляється ефективний індивідуальний стиль діяльності.

Висновки. Таким чином, самореалізація кожного типу темпераменту залежить від специфічних характеристик, які впливають на емоційну реактивність, соціальну взаємодію та адаптацію. Врахування характеристик темпераменту допомагає створити більш ефективні методи підтримки особистісного зростання, що в свою чергу сприяє досягненню більш високих результатів у самореалізації.

Список використаних джерел

1. Балл Г. О. Концепція самореалізації особистості у гуманістичній психології. *Психологія і суспільство* URL: <https://pis.wunu.edu.ua/index.php/uapis/article/view/840>
2. Мартиняк О. Дослідження темпераменту та його впливу на особистість. Тернопільський національний технічний університет імені Івана Пулюя. URL: https://elartu.tntu.edu.ua/bitstream/lib/28471/2/SNT_2019_Martyniak_O-Study_of_temperament_290-291.pdf
3. Психолого–педагогічні основи процесу самотворення особистості: монографія / Л.З. Сердюк, Т. М. Яблонська, І. В. Данилюк, О. І. Пенькова, Н.Д. Володарська; за ред. Л. З. Сердюк. К.: Педагогічна думка, 2018. 197 с.

4. Самоактуалізаційний тест SAT [Шостром]. URL: https://www.eztests.xyz/tests/personality_sat/

5. Eysenck H.J. The Biological Basis of Personality. Springfield, IL: Charles C Thomas Publisher, 1967.

ВПЛИВ СОЦІАЛЬНОЇ ІЗОЛЯЦІЇ НА ПСИХІЧНЕ ЗДОРОВ'Я ЗАСУДЖЕНИХ

Думич Ліана

I курс ОР магістр, спеціальність «Психологія»,
ОП «Клінічна та реабілітаційна психологія».

Наукова керівниця – Міщиха Л. П.,
докторка психологічних наук,
професорка кафедри загальної психології

Актуальність. Соціальна ізоляція є одним з найбільш серйозних факторів, що негативно впливають на психоемоційний стан осіб, позбавлених волі. Багато досліджень показують, що тривала соціальна ізоляція може призвести до серйозних наслідків для психічного здоров'я, зокрема, до розвитку психозів, порушень когнітивних функцій і емоційного стану. Це є актуальним не лише з точки зору захисту прав людини, але й для ефективності реабілітаційних процесів в пенітенціарних закладах. Підвищення обізнаності про наслідки соціальної ізоляції є важливими для поліпшення умов утримання засуджених та їхньої подальшої успішної ресоціалізації після звільнення.

Мета. Дослідити вплив соціальної ізоляції на психічне здоров'я осіб, які перебувають у місцях позбавлення волі, виявити основні психоемоційні наслідки обмеження соціальних контактів.

Виклад основного матеріалу. Соціальна ізоляція є одним із найбільш суттєвих факторів, які впливають на психічний стан засуджених. В умовах позбавлення волі люди стикаються з жорсткими обмеженнями в соціальних контактах та вимогами, відсутністю приватності, що призводить до серйозних наслідків для психічного здоров'я. Як правило, ізоляція передбачає як фізичне обмеження доступу до зовнішнього світу, так і відчуження від соціальних, культурних та емоційних зв'язків, що робить цей процес особливо травматичним [1].

Перебування людини в місцях позбавлення волі з психологічної точки зору прирівнюється до перебування в екстремальному середовищі, яке спричиняє негативний вплив на психіку людини та призводить до негативних особистісних змін.

Позбавлення волі має на меті змінити особу засудженого в кращий бік, провести певну корекцію поведінки та особистісних переконань та проявів, дати можливість переосмислити свої вчинки. Засуджені, які мають глибоко вкорінені соціально-психологічні установки потребують жорсткішого соціального контролю. Соціальна ізоляція передбачає руйнування сталих

соціальних зв'язків, проте натомість виникають нові взаємодії в кримінальному середовищі з людьми, які відбувають покарання [2].

Соціальна ізоляція є одним із найбільш серйозних чинників, що впливають на психічне здоров'я осіб, позбавлених волі. Процес ув'язнення сам по собі вже є стресовим для кожного, хто потрапляє до місць позбавлення волі, однак ізоляція від зовнішнього світу, від родини та друзів, а також від звичних соціальних зв'язків, значно ускладнює процес адаптації до нового життя. І хоча мета пенітенціарної системи полягає в тому, щоб виправити та реабілітувати, тривала соціальна ізоляція часто сприяє розвитку серйозних психічних розладів, що ставить під загрозу як психічне, так і фізичне благополуччя засуджених.

Від тривалості відбування покарання залежить інтенсивність його впливу на психічне здоров'я людини. Внаслідок соціальної ізоляції, депривації та залежно від строку відбування покарання відбувається зміна особистості, втрата навичок соціально адаптивної поведінки, що призводить до регресу особистості. Відомо, що переважно після 5-7 років безперервного перебування в соціальній ізоляції відбуваються незворотні зміни в психіці людини, які важко піддаються корекції [3].

Зі збільшенням тривалості строку відбування покарання у засуджених знижується або втрачається взагалі почуття провини за скоєні злочини, натомість з'являється відчуття несправедливості покарання. Крім цього, зі збільшенням терміну перебування в соціальній ізоляції знижується сприймання засудженим самого факту ізоляції. Тобто, покарання стає менш ефективним, і навпаки, негативно впливає на процес ресоціалізації засуджених та знижує його результативність. Внаслідок тривалого перебування в соціальній ізоляції відбувається ще більша деформація особистості, що надалі може призвести до деперсоналізації; засуджені починають більш неадекватно реагувати на умови режиму тримання, ніж раніше.

Одним із найбільш очевидних наслідків соціальної ізоляції є втрата зв'язку з родиною, друзями та соціальним середовищем. Відсутність підтримки з боку близьких людей може призвести до глибокого відчуття самотності та депресії. Вільний доступ до спілкування, яким володіють люди поза в'язницею, у в'язниці обмежений, що створює додаткове емоційне навантаження. Часом, навіть віддалене спілкування через листи чи обмежений контакт не можуть замінити реальне спілкування, що веде до ще більшого почуття ізоляції та відчуження.

Соціальна ізоляція створює умови для розвитку низки психологічних розладів, таких як депресія, тривожність, стрес, а в окремих випадках – посттравматичний стресовий розлад (ПТСР). Обмежений доступ до ресурсів для самовираження та відсутність можливості для розвитку особистих соціальних навичок призводять до зниження самооцінки та втраченого відчуття власної значущості. Це може посилити внутрішні конфлікти засуджених та призвести до тяжких форм психічного виснаження.

Особливо болісно це позначається на тих, хто перебуває в одиночних камерах або в умовах суворого контролю, де навіть мінімальний соціальний контакт зведений до нуля. Психологи та соціологи вказують на те, що тривала соціальна ізоляція сприяє розвитку психозів, агресії та параної серед засуджених, а також збільшує ризик самогубств [4].

Важливо звернути увагу на те, що соціальна ізоляція часто може спричиняти зростання рівня агресивності у засуджених. Відсутність соціальних контактів і постійний психологічний тиск викликають у людини агресивні реакції на оточення, що призводить до порушень у поведінці, підвищення конфліктності з іншими ув'язненими або адміністрацією установи, порушення режиму тримання, а також до проявів насильства. В такому випадку, агресія стає способом вираження накопичених негативних емоцій і стресу, що збільшує рівень насильства в установах позбавлення волі і створює додаткові ризики для психічного здоров'я засуджених.

Безперервний стан напруження і недовіри через перебування в соціальній ізоляції досить швидко набуває хронічного характеру, ще більше нагнітаючи й так постійну внутрішню тривожність. Як наслідок, може настати момент афективної розрядки або емоційного вибуху, що супроводжується вираженою агресією яка, на перший погляд, здається невмотивованою. При цьому такі наслідки набагато перевищують значимість причини, що їх викликала. Такій поведінці досить часто передують зовнішній спокій, проте він лише приховує глибокі психічні переживання, робить їх непомітними. Однак причина такої агресивності завжди існує і вона полягає у сконцентрованій сильній внутрішній напрузі, для миттєвого виплеску якої буває достатньо зовсім незначного зовнішнього приводу [5].

Висновки. Соціальна ізоляція, особливо тривала, є одним із найбільш руйнівних факторів, які впливають на психічне здоров'я засуджених. Вона призводить до розвитку депресії, тривожних розладів, стресу, посилює агресивні тенденції, внаслідок яких збільшується рівень насильства та розвивається деструктивна поведінка у засуджених. Тривала ізоляція може порушити здатність до нормальної соціальної адаптації після звільнення, спричиняючи труднощі під час реінтеграції в суспільство [6].

Внаслідок такого негативного впливу соціальної ізоляції, жорстких умов перебування, агресії з боку інших засуджених, постійного контролю та стресу, залученості до кримінальної культури засуджені втрачають здатність адекватно сприймати соціальні норми і цінності, що погіршує їхню здатність до адаптації після звільнення і повернення в суспільство.

Отже, соціальна ізоляція, яка спрямована на зміну поведінки та кримінальних установок засуджених, в той же час критично впливає на психічне здоров'я засуджених, перешкоджаючи їх успішній реінтеграції в суспільство та, не рідко, рецидивній злочинності.

Подальші дослідження доцільно спрямувати на розширення емпіричної бази щодо психологічних наслідків соціальної ізоляції, зокрема вивчення

диференційованого впливу ізоляції залежно від тривалості перебування, вікових та індивідуально-психологічних особливостей засуджених.

Список використаних джерел

1. Cuhna O. The Impact of Imprisonment on Individuals' Mental Health and Society Reintegration. *BMC Psychology*. 2023. No. 11. P. 215-219. URL: <https://bmcp psychology.biomedcentral.com/articles/10.1186/s40359-023-01252-w>
2. Dickey M. E., Kassebaum R. A. The Psychological Effects of Social Isolation in Prisons. *International Journal of Social Psychiatry*. 2015. P. 365-416.
3. Shalev, S., Edgar, K. The Effects of Solitary Confinement on Prisoner Mental Health: A Systematic Review. *Journal of Forensic Psychology Practice*. 2014. No. 14(4). P. 355–374.
4. Haney C. The Psychological Impact of Incarceration: Implications for Post-prison Adjustment. *Crime and Delinquency*. 2003. No. 49(1). P. 66-88.
5. Liebling A., Maruna S. The Effects of Imprisonment. *Willan publishing*. 2005. P. 256.
6. Quandt K., Jones A. Research Roundup: Incarceration can cause lasting damage to mental health. *Prison policy initiative*. 2021. URL: <https://www.prisonpolicy.org/blog/2021/05/13/mentalhealthimpacts/>

ПСИХОЛОГІЧНІ ЧИННИКИ РОЗВИТКУ ДЕПРЕСІЇ У СТАРШОКЛАСНИКІВ

Зракова Олена,

І курс ОР магістр, спеціальність «Психологія»,
ОП «Клінічна та реабілітаційна психологія».

Наукова керівниця – Міщиха Л. П.,
докторка психологічних наук,
професорка кафедри загальної психології

Актуальність. Останнім часом проблема патологій афективної сфери, зокрема депресивних розладів, набуває все більшої актуальності в суспільстві. За даними ВООЗ, сьогодні понад 110 мільйонів людей в світі, що становить 3-6% популяції, страждають від депресивних станів. Аналогічна тенденція спостерігається і в Україні.

Наукові дослідження (W. Reynolds, M. Jonnston, A. Carlson, G. Carlson, E. Вроно, Г. І. Малкіна-Пих, М. В. Миколайський та ін.) свідчать, що підліткова депресія у девіантній формі найчастіше проявляється у віці 12-16 років. Її клінічна картина характеризується появою нетипових для підлітка поведінкових змін: агресивності, конфліктності, порушень у сфері сексуальної поведінки, а також зниженим настроєм із проявами дисфорії, схильністю до гетеро- та аутоагресії. Такі особливості сприяють виникненню конфліктів із оточенням, а загроза покарання може провокувати страх і тривожність, що

підвищує ризик суїцидальної поведінки. Статистичні дані показують, що суїцид посідає третє місце серед причин смертності підлітків після травм та невиліковних хворіб [4].

Мета. Проаналізувати та визначити основні психологічні чинники, що сприяють розвитку депресії у старшокласників.

Виклад основного матеріалу. Депресію загалом описують як негативний психічний стан, що впливає на психологічні, фізіологічні та соціальні функції особистості. С. Головін зазначає, що депресія є афективним станом, який характеризується негативним емоційним фоном, змінами у мотиваційній сфері, когнітивних уявленнях та загальною пасивністю поведінки [6].

Цей стан не має чітко визначених вікових рамок і може проявлятися у будь-який момент, залежно від особистих переживань. Проте найчастіше депресія трапляється у кризові періоди життя, наприклад, у підлітковому віці [2].

Підлітки стають критичнішими до своїх недоліків і активно шукають способи їх подолання. Більшість з них відчуває невдоволення собою, як своїм зовнішнім виглядом, так і рисами характеру, що зумовлює постійні роздуми про себе. Зміни настрою, емоційні коливання та схильність до депресивних станів у підлітків часто викликані підвищеною чутливістю до суспільних вимог щодо поведінки та зовнішності. Невідповідність гендерним стандартам може призводити до неприйняття з боку однолітків, зниження самооцінки і розвитку депресивних станів.

Серед можливих причин емоційного напруження можна виокремити акцентуації характеру, які часто проявляються в підлітків у формі демонстративності, гіпертимності, циклотомності або емоційної лабільності. Наприклад, циклотомність і лабільність можуть спричинити депресивні настрої, відчуття самотності, втрати значущості та навіть думки про смерть. Акцентуації характеру є крайніми варіантами норми, при яких окремі риси характеру проявляються надмірно, що підвищує вразливість до певних психогенних факторів [2].

У праці Гончаренко Е.І. [3] описані основні фактори, що сприяють виникненню та розвитку депресивних станів у підлітків, якими є:

1. Підвищена тривожність або депресивні прояви у батьків. Діти часто переймають емоційний стан, що панує в сім'ї, і тому нерідко їхній настрій відображає атмосферу в родинному колі.

2. Суперечливі вимоги до підлітка. Вимоги, що конфліктують між собою або надходять від різних членів сім'ї чи вчителів, створюють плутанину. Через це підліток не може чітко визначити очікування до себе та правильно скоригувати свою поведінку.

3. Завищені очікування батьків. Надмірний тиск щодо досягнень створює відчуття тривожності та страху зробити помилку. Якщо підліток не в змозі виконати покладені на нього завдання, це може стати підґрунтям для розвитку депресивних настроїв.

4. Пригнічувальні вимоги та покарання. Жорсткі покарання, які підривають почуття гідності підлітка, особливо в період формування дорослості, викликають у нього відчуття пригніченості та незадоволеності собою.

5. Авторитарний стиль виховання. Постійний контроль, заборони та відсутність можливості висловити власну думку чи проявляти самостійність призводять до відчуття залежності, втрати свободи, і, як наслідок, до депресивних станів.

6. Сімейні конфлікти або розлучення батьків. Напружена атмосфера в сім'ї, конфлікти або розлучення створюють значний емоційний дискомфорт. Підлітки часто уникають спілкування з батьками, а іноді навіть вважають себе винними в конфліктах.

7. Психічні розлади або неврози. Депресія може супроводжувати інші психічні захворювання, які ще не проявилися повною мірою. У таких випадках необхідно звернутися до фахівців для клінічного обстеження.

Існують три основні типи підліткової депресії:

1. Байдушість і почуття порожнечі. Підліток переживає стан, коли дитинство вже позаду, але дорослим він себе ще не відчуває. Це створює своєрідний вакуум, який сприймається як втрата частини самого себе. Така депресія має короткочасний характер і швидко минає.

2. Депресія через низку невдач. Вона виникає внаслідок життєвих поразок, коли підліток безуспішно намагається вирішити певну проблему, стикається з нерозумінням з боку оточуючих або усвідомлює обмеженість своїх можливостей. На цьому тлі відсутність адаптаційних механізмів, характерних для дорослих, ускладнює подолання таких ситуацій.

3. «Конкурентна депресія». Цей вид депресії виникає, коли в родині народжується молодша дитина. Через зміщення уваги та турботи батьків до новонародженого, підліток, через свою егоцентричність, неохоче ділиться батьківською любов'ю із сиблінгом, сприймаючи це як особисту втрату [2].

Блатт і Хоманн, спираючись на теорію прив'язаності, розробили модель, яка розрізняє дві типи депресії. Перший тип – залежна депресія – проявляється почуттям самотності, безпорадності та страхом бути покинутим і залишеним без підтримки. Люди з таким видом депресії надмірно прив'язуються до міжособистісних відносин, прагнуть уваги, турботи та захисту. Вони важко переживають розлуку і втрату, а через страх відштовхнути інших, стримують прояви гніву. Другий тип – самокритична депресія – супроводжується відчуттям нікчемності, неповноцінності, провини та невідповідності власним високим стандартам. Особи з таким типом депресії схильні до жорсткої самокритики та постійного самоконтролю. Вони бояться несхвалення та критики з боку оточення, надмірно переживають про збереження поваги значущих людей і прагнуть досягти досконалості, встановлюючи для себе надмірні вимоги. Проте навіть значні успіхи не приносять їм задоволення.

Блатт і Хоманн висунули гіпотезу, що ці види депресії зумовлені певним досвідом прив'язаності, який формується в ранньому дитинстві. Якість

відносин із тими, хто піклується про дитину, визначає її внутрішні моделі сприйняття себе та інших, що впливає на вразливість до депресії. Зокрема, часта відсутність батьків у поєднанні з амбівалентним стилем прив'язаності сприяє розвитку залежної депресії, пов'язаної з страхом втрати та відчуженістю. Натомість виховання, побудоване на контролі та відторгненні, яке поєднується з унікаючою прив'язаністю, може призводити до самокритики та заниженої самооцінки, коли пригнічений гнів спрямовується на себе [4].

У своїй статті Бігун Н.І. [1] підкреслює, що депресія у підлітків часто є наслідком кризових змін в особистісному розвитку, коли юнаки та дівчата стикаються з психологічними труднощами, пов'язаними з переходом до дорослого життя. Важливою умовою розвитку депресії є порушення в системі цінностей і мотиваційної сфери, що ускладнює пошук сенсу життя та соціальної адаптації.

Бігун Н.І. також звертає увагу на те, що депресивні розлади можуть бути результатом внутрішніх конфліктів підлітка, що виникають через невідповідність між його самооцінкою та зовнішніми вимогами. Ці внутрішні суперечності підсилюються в умовах стресу, зокрема в разі соціальних або сімейних проблем.

Психологи вважають, що одним із чинників розвитку депресії є порушення послідовності у підкріпленнях (нагородах і покараннях). У таких умовах людина втрачає здатність розуміти логіку цих підкріплень. Одним із ключових чинників депресії є дезадаптація особистості, яка виникає через зміни у соціальному середовищі. Якщо соціальне оточення змінюється таким чином, що раніше підкріплювані реакції перестають отримувати підкріплення, ці реакції поступово зникають. Це може призвести до депресії як наслідку втрати джерел позитивного підкріплення [5].

Висновки. Проведений аналіз наукових публікацій дозволяє зробити висновок, що старшокласники перебувають у вразливому віковому періоді, коли різноманітні стресові фактори можуть значно впливати на їхній емоційний стан та загальне благополуччя. Зміни настрою, емоційні коливання та схильність до депресивних станів у підлітків можуть бути результатом внутрішніх конфліктів підлітка, що виникають через невідповідність між його самооцінкою та зовнішніми вимогами. Ці внутрішні суперечності підсилюються в умовах стресу, зокрема в разі соціальних або сімейних проблем.

Список використаних джерел

1. Бігун Н.І. Психологічні умови виникнення та розвитку депресивних розладів у підлітків. *Проблеми сучасної психології: збірник наукових праць*. 2019 (5). С.33-45
2. Гончаренко Е. І. Дослідження депресивності у підлітків. *Психолого-педагогічний практикум: методичний посібник*. К.: Дірект Лайн, 2017. Ч. 3. С. 29-36.

3. Гончаренко Е. І. Соціально–психологічні особливості прояву депресивних станів у підлітковому та юнацькому віці. *Психолого-педагогічний практикум: методичний посібник*. К.: Дірект Лайн. 2024. Ч. 5. С.9-17.

4. Здоровець Т. Г. Психологічні особливості депресивних переживань у підлітковому віці. *Психологія переживання подій: збірник наукових праць*. Ніжин: НДУ ім. М. Гоголя, 2020. С42–59.

5. Депресивність як психологічний феномен. *Актуальні проблеми психології: збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С.Костюка НАПН України*. Том ІХ. Загальна психологія. Історична психологія. Етнічна психологія. К.-Ніжин: ПП Лисенко, 2018. Вип.11. С.76-85.

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ПЕРЕЖИВАННЯ СТАНУ САМОТНОСТІ ДРУЖИНОЮ ЗАГИБЛОГО ВОЇНА

Пронь Ярослава,

І курс ОР магістр, спеціальність «Психологія»,
ОП «Клінічна та реабілітаційна психологія».

Наукова керівниця – Міщиха Л.П.,
докторка психологічних наук,
професорка кафедри загальної психології

Актуальність. Триває війна з росією, окупантами і тими хто їх підтримує в нашій країні. Триває війна, яка приносить щохвилини, щосекунди багато горя, смертей, втрат. Триває війна, забираючи найдорожчих для нас людей, наших рідних та близьких. Загибель чоловіка завдає глибокого болю. Дружина не одразу усвідомлює жахливу реальність, в якій їй прийдеться жити тепер. Дружину загиблого Воїна можуть охоплювати такі емоційні стани, як відчай, туга, відчуття власної непривабливості, безпорадність, панічний страх, внутрішня спустошеність, бажання зникнути, незахищеність тощо.

Люди, які переживають втрату, намагаються в більшості випадків уникати людей, усамітнитися, щоб наодинці адаптуватися до нових умов життя, пережити біль втрати. На жаль, переживання стану самотності не допомагає людині пережити і прийняти втрату близької людини. Навпаки, збільшується відчуття розриву з оточуючими, знецінення життєвих цінностей або близьких людей, постійне відчуття покинутості, непотрібності власного існування. Переживання стану самотності є невід’ємною частиною життя кожної людини. Однак переживання стану самотності дружиною загиблого воїна може містити в собі безліч негативних аспектів – від психологічної пригніченості до глибокої депресії і суїцидальних намірів.

Незважаючи на велику кількість досліджень, присвячених проблемі самотності, тема переживання стану самотності дружиною загиблого воїна практично не розроблена. На мою думку, ця тема є актуальною не тільки для мене особисто, але і для кожної жінки як берегині сімейного вогнища.

Мета. Виявити складові самотності у дружини загиблого воїна.

Виклад основного матеріалу. Тлумачний психологічний словник трактує самотність як стан людини, що знаходиться в змінених умовах ізоляції від інших людей через певні обставини, що викликає появу гострих емоційних реакцій: психологічний шок, тривожність, депресія і супроводжується вираженими вегетативними реакціями [6, с. 449–450].

Основні підходи до визначення самотності в психологічній науці:

1. Інтеракціоністський підхід трактує самотність як нормальну, природну реакцію індивіда.

2. Інтимний підхід пояснює самотність бажанням індивіда зберегти рівновагу між бажаним і досягнутим рівнями соціального контакту.

3. Феноменологічний підхід пояснює самотність відсутністю реалізації людиною своїх можливостей у навколишньому світі на міжособистісному, соціальному та глобальному рівнях.

4. Людино-центрований підхід трактує самотність як показник слабкої адаптивності особистості через невідповідність уявлень про себе і фактичних даних [4, с. 182–184].

5. Екзистенційний підхід пояснює самотність як внутрішню і органічну реальність людського життя, тобто людина повністю усвідомлює себе самотійним і ізольованим від суспільства індивідом.

6. Когнітивний підхід пояснює самотність як конструкт свідомості людини, який ґрунтується на моделі розбіжності між бажаними та фактичними соціальними відносинами.

7. Психоаналітичний/психодинамічний підхід розглядає самотність як негативний феномен, першопричиною якого є ранні впливи у дитинстві.

8. Соціально-психологічний підхід вважає основним фактором виникнення самотності орієнтацію індивіда на інших людей, на думку інших людей про себе.

9. Загальносистемний підхід розглядає самотність як механізм, що допомагає індивіду зберегти оптимальний рівень людських контактів.

10. Соціологічний підхід тлумачить самотність як нормативний, загально-статистичний показник, що характеризує динамічні процеси у суспільстві [5, с. 385–388].

Проаналізувавши основні підходи до визначення поняття самотність, можна дійти висновку, що самотність є суб'єктивним внутрішнім станом людини. Самотність є станом гострого емоційного самопізнання та самоприйняття, проживання та примирення з власними негативними емоціями та усвідомленням своїх можливостей.

У структурі самотності виокремлюємо такі складові:

❖ емоційний компонент – переживання прийняття чи неприйняття, пов'язані із цим емоційні стани смутку, роздратування, ворожості, пригнічення, апатії;

❖ когнітивний компонент – відособлення (чітке відмежування і відстоювання власної індивідуальності аж до повного відкидання суспільних

цінностей) або ідентифікація (ототожнення себе з іншими, їх включення у власний внутрішній світ), усвідомлена оцінка своїх контактів, їх співставлення з бажаними, сприйняття себе як включеного в суспільстві, близькі міжособистісні взаємини чи відторгнення від них;

❖ поведінковий компонент – міра активності особистості у міжособистісній взаємодії, реакції відчуження, усамітнення, самоізоляції (пасивне примирення зі своєю самотністю або її протестне поглиблення), чи навпаки, відчайдушний пошук будь-яких контактів незалежно від їх якості;

❖ мотиваційно-вольовий компонент – механізми переживання самотності, шлях самореалізації, вдосконалення на позитивному полюсі та дереалізації, порушень психіки на негативному. [1, с.516-517]

Втрата близької людини – коханого, коханої, чоловіка, дружини, партнера, дітей, батьків сприяє виникненню відчуття самотності, що супроводжується глибокими та сильними стражданнями, поєднанням душевного болю, смутку, гніву, безпорадності, почуття провини та розпачу. Непоодинокі випадки, коли людина втрачає сенс життя, втративши близьку людину.

У психології горе зазвичай сприймається як переживання втрати. Горе – це внутрішнє переживання втрати, пов'язані з нею думки і почуття, які людина відчуває в собі. Жалоба як зовнішній вираз горя може набувати різних форм – плач, розмови про померлого/померлу, відзначення пам'ятних дат та роковин.

Подружнє горе є реакцією на втрату найближчої людини, і навантажене багатьма складними почуттями [3, с.15-16] що можуть бути охарактеризовані як:

➤ шок – зазвичай переживається у випадку, коли втрата сталася раптово і настає одразу після сповіщення про смерть;

➤ заціпеніння – захисна реакція організму, яка може призвести до повної втрати почуттів;

Далі, як правило людина відчуватиме:

➤ Гнів – важлива емоція, усвідомлення і проживання якої дозволяє проживати горе. Людина може адресувати гнів зовнішнім об'єктам, а може відбуватися переспрямування на себе, що в свою чергу може призвести до психосоматичних розладів, депресії і суїцидальних ідецій.

➤ Почуття провини – вина найчастіше ірраціональна. Контакткування з померлим за допомогою почуття провини замість спогадів є способом зберігати прив'язаність, замість того щоб пережити горе і попрощатись з померлим.

➤ Тривога може мати вигляд від легкого переживання незахищеності до панічних атак. Тривога може бути заснована на типу прив'язаності до значущої особи, усвідомленні можливості завершення власного життя і страху смерті.

➤ Самотність відчувається як покинутість близькою людиною. Самотність може виражатись в емоційній самотності, яка потребує іншої

прив'язаності або соціальній самотності – переживання скорботи наодинці і людина потребує присутності інших людей поруч.

➤ Туга – почуття глибокого жалю, є супутником горя; якщо з часом вона не слабшає – це клінічна ознака патологічної реакції горя.

➤ Сум – психофізіологічна реакція на втрату, характеризується зниженням інтересу до зовнішнього світу, поглиненістю болісними спогадами, які виникають безконтрольно; зазвичай супроводжуються порушенням сну, зневірою, каяттям, плачем.

➤ Втома відчувається як апатія чи млявість.

➤ Безпорадність – визнання свого безсилля перед смертю, є шляхом до примирення і прийняття втрати.

➤ Визволення, як вихід із аб'юзивних стосунків.

➤ Полегшення може бути пов'язане з тим, що померлий тривалий час страждав і смерть відчувається як полегшення для кожного.

Деякі з цих переживань є неминучі і навіть можуть стати причиною сповільнення шляху переживання горя, а деякі переживання можуть зовсім оминати людину, що переживає втрату [2, с.35-37].

Дружина військового, яка втратила чоловіка відчуває себе покинутою, загубленою, самотньою, не може знайти необхідний відгук і розуміння, усвідомлює неможливість бути вислуханою, зрозумілою, що часто призводить до переконання у власній непотрібності, нецікавості для себе і для інших [7, с.115-118].

Коли загинув чоловік, дружина все одно продовжує жити у звичній колії – дитина, робота. Горе не виставляється напоказ. Люди бачать «нормальну» людину і не розуміють, що горе нікуди не зникло.

Майже всі жінки, які втратили чоловіків на цій війні, так чи інакше допомагають іншим, зайняті громадською роботою. Бо найкраще – робити добро, щоб коли прокинувшись зранку не було соромно дивитись в очі чоловіку на фотографії, собі в очі. Бо завжди є хтось, кому ще гірше, ніж тобі [8].

Висновки. Самотність є природним станом людини, внутрішнім відчуженням від навколишнього світу, переживанням покинутості та відособленості. Проживання стану самотності, викликаного втратою близької людини – загибеллю чоловіка, дружини чи партнера – надзвичайно важке, хвилеподібне та затяжне. Почуття, які переживаються в цей період горювання, не є однозначними чи послідовними, усе залежить від характеру міжособистісних стосунків у парі. На нашу думку, необхідно виробити чіткі стратегії допомоги з боку держави, суспільства, близького оточення після втрати чоловіка, дружини чи партнера, щоб зменшити відчуття покинутості, непотрібності, неможливості бути вислуханою. Взаємодопомога та підтримка між людьми, які втратили найдорожчих у цій жахливій війні, допомагає знайти сенс життя, відчуття потрібності та корисності у подоланні зовнішнього ворога.

Список використаних джерел

1. Горіна О.Т. Особистісні прояви проблеми самотності в сучасній психології. URL: <http://perspectives.pp.ua/index.php/pis/article/view/6435>
2. Грандт В.В. Вплив типу прив'язаності особистості на переживання горя. Latvia: "Baltija Publishing". 2023. С.32-48
3. Карачун К. Емоції війни: горе й втрати. К: Видавництво психологічної літератури «Психобук (Psychobook)», 2023. С.15-16
4. Максименко С.Д. Основні підходи до визначення поняття «самотність». *Тези. 76-ї наукової конференції професорів, викладачів, наукових працівників, аспірантів та студентів університету*. Полтава 2024. Т. 2. С.182-184.
5. Михайлишин У. Б. Основні підходи дослідження поняття самотності особистості. *The 4th International scientific and practical conference "Actual problems of modern science" (January 31–February 3, 2023)*. Boston, USA. International Science Group. 2023. 492 с.
6. Шагар В. Сучасний тлумачний психологічний словник. Харків: Прапор. 2007. 640 с.
7. Шевченко Л. О. Види переживання самотності жінками різного віку. *Особистість, суспільство, закон: тези доп. учасників міжнар. наук.-практ. конф., присвяч. пам'яті проф. С. П. Бочарової* (м. Харків, 24 квіт. 2020 р.). Харків, 2020. С.115-118.
8. Якорнов Д. Вдови АТО. Горе нікуди не зникає URL: <https://www.bbc.com/ukrainian/features-38514107>

ПСИХОЛОГІЯ СЕКСУАЛЬНОГО ПОТЯГУ: ЯК ФОРМУЮТЬСЯ УПОДОБАННЯ

Русин Ілля

II курс ОР бакалавр, спеціальність «Психологія»,
ОП «Реабілітаційна психологія».
Наукова керівниця – Федик О. В.,
кандидатка психологічних наук,
доцентка кафедри загальної психології

Актуальність. Сексуальний потяг – це складне явище, що поєднує в собі біологічні, психологічні та соціокультурні фактори. Сексуальні уподобання надзвичайно важлива складова особистості людини. Вони не виникають випадково й не є лише наслідком інстинкту, вони формуються під впливом багатьох чинників, які можуть змінюватися з часом та залежати від особистого досвіду, виховання, соціального середовища й навіть несвідомих процесів.

Мета. Проаналізувати ключові чинники, що впливають на формування сексуальних уподобань людини, зокрема біологічні, психологічні та соціокультурні аспекти, а також висвітлити, як особистий досвід і середовище формують індивідуальні особливості сексуального потягу.

Виклад основного матеріалу. Почнімо з того, що сексуальний потяг на пряму пов'язаний з сексуальністю людини, оскільки сексуальність визначає основу, контекст та мотивацію для прояву сексуального потягу, виникаючи через комплексну взаємодію біологічних, психологічних та соціокультурних факторів.

Сексуальність є визначальною основою почуттів, думок та поведінки особистості. Вона визначає засоби біологічного відтворення, описує психологічні та соціологічні уявлення про себе, орієнтує потяг людини до оточуючих [1].

Сексуальність змушує світ «ходити навколо неї», бо вона є однією з основних рушійних сил людських стосунків, від яких залежить не лише продовження роду, а й емоційний зв'язок, внутрішня гармонія та навіть соціальна динаміка.

На основі своїх сексуальних переживань ми формуємо наші бажання, мотивуємо нашу поведінку, творимо музику, пишемо полотна. Сексуальність впливає на те, як ми одягаємось, спілкуємось, взаємодіємо. Багато в чому секс визначає хто ми є.

З біологічної точки зору, сексуальний потяг пов'язаний із роботою гормонів, зокрема тестостерону, естрогену, окситоцину та дофаміну. Вони не лише стимулюють фізичне збудження, а й впливають на емоційне сприйняття партнера. Проте біологія – лише частина пазла [2].

Психологічні чинники мають не менш важливе значення. Досвід дитинства, стосунки з батьками, перші романтичні враження — усе це залишає слід у нашому несвідомому й може проявлятися в дорослому віці у вигляді певних уподобань або фетишів.

Не менш важливу роль відіграє культура та суспільство. Те, що в одній культурі вважається привабливим або допустимим, в іншій може сприйматися як табу. У різних країнах, у різні епохи стандарти краси та сексуальності могли бути кардинально протилежними. Медійні образи краси, гендерні стереотипи, мода – усе це формує уявлення про «ідеального» партнера. Саме через соціальні механізми людина засвоює моделі поведінки, які потім можуть відображатися у сексуальних уподобаннях.

Варто також пам'ятати про індивідуальні особливості особистості: тип темпераменту, рівень емоційної відкритості, наявність травматичного досвіду – усі ці чинники здатні змінити вектор сексуального потягу або вплинути на його інтенсивність.

Не менш важливий і особистий досвід. Велику роль у формуванні уподобань відіграє дитинство. Саме в цей період закладаються моделі стосунків, формується уявлення про любов, турботу, ніжність. З часом уподобання можуть змінюватися. Що колись здавалося «неприйнятним», з віком може стати бажаним, і навпаки. Людина розвивається, відкриває нове в собі та в інших, пробує, аналізує, переосмислює [3].

Висновки. Сексуальні уподобання – це не щось статичне чи однозначне, це не просто «смаки», а результат глибоких, багаторівневих процесів. Вони – відображення нашої особистості, досвіду, внутрішнього світу. Вивчення психології сексуального потягу допомагає краще зрозуміти себе, зняти табу з важливих тем і будувати здорові, щирі стосунки з іншими.

Список використаних джерел

1. Kocharyan GS. Neuroactive Libido: Neurohumoral Characteristics, Regions of the Brain Regulating Sexual Desire, and Its Reactions to Erotic Stimuli. *Health of Man*. 2022; (1-2):33-41. doi: 10. 30841/2307-5090.1-2.2022. 263905
2. Діденко С. В., Козлова О. С. Психологія сексуальності : підручник. Київ : Академвидав, 2009. 304 с.
3. Федик О.В. Моральна свідомість та сексуальна поведінка молоді. *XII Міжнародна науково-практична конференція "Advances in Technology and Science"*, 16-19 березня 2021 р., Берлін, Німеччина. С240-243. URL: <https://isg-konf.com/uk/advances-in-technology-and-science-ua/>

РЕЗИЛЬЄНТНІСТЬ ЯК ЧИННИК ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ СТУДЕНТІВ В УМОВАХ ВІЙНИ

Савенко-Кобилкіна Олександра,

І курс ОР магістр, спеціальність «Психологія»,
ОП «Клінічна та реабілітаційна психологія».

Наукова керівниця – Міщиха Л. П.,
докторка психологічних наук,
професорка кафедри загальної психології

Актуальність. Сучасна молодь стикається зі значними викликами, зокрема пов'язаними з війною, що триває в Україні. Воєнні дії, вимушене переселення, втрата близьких, економічна нестабільність та невизначеність майбутнього – усе це створює серйозний психологічний тиск на студентів. Саме тому актуальним є вивчення резильєнтності – здатності особистості адаптуватися до складних життєвих обставин, зберігати психологічне благополуччя та відновлюватися після стресових подій.

Резильєнтність є важливим захисним механізмом, що допомагає студентам справлятися зі стресом, знижувати рівень тривожності та

депресивних станів, а також підтримувати навчальну та соціальну активність. Дослідження цього феномену в умовах війни дозволяє визначити ключові психологічні фактори, що сприяють стійкості студентів перед стресовими подіями; розробити програми підтримки, спрямовані на зміцнення резильєнтності та психологічного здоров'я; запропонувати ефективні стратегії подолання наслідків війни для студентів.

Попри значну кількість досліджень у галузі стресостійкості та психологічного благополуччя, специфіка резильєнтності у студентів саме в умовах війни вивчена недостатньо. Дане дослідження розширить розуміння механізмів резильєнтності в екстремальних умовах, сприятиме вдосконаленню психологічних методик підтримки студентів під час кризових ситуацій, надасть емпіричні дані для розробки рекомендацій закладам вищої освіти щодо психологічного супроводу студентів.

Мета. Дослідити феномен резильєнтності як чинника психологічного благополуччя студентів в умовах війни в Україні.

Виклад основного матеріалу. Феномен резильєнтності досліджувало чимало зарубіжних науковців (Е. Вернер, А. Мастен, К. Коннор, Дж. Девідсон, Р. Неман, К. Болтон та інші), а також українських (Є. Божок, Н. Хамітов, Є. Потапчук, О. Поліщук, Е. Грішин, С. Потапов та інші) [1; 5; 6; 7; 9; 10; 11; 12; 13].

В нашому дослідженні ми зосередились на резильєнтності як чиннику психологічного благополуччя студентства в умовах війни в Україні. В опитуванні взяли участь 32 студенти різних факультетів віком від 17 до 27 років. Жінки склали 59.4%, чоловіки – 40.6%. Опитування проводилось онлайн за допомогою Google Forms.

Для дослідження резильєнтності було використано дві методики: опитувальник «Стабільність психічного здоров'я – коротка форма» (MHC-SF-UA) та Шкала стресостійкості Коннора-Девідсона – 10 (CD-RISC-10) [4; 8]. Згідно з результатами опитування, 43.75% респондентів показали високий рівень, а решта 56.25% – задовільний рівень психічного здоров'я. Шкала стресостійкості Коннора-Девідсона показує загальний рівень стресостійкості. Згідно з результатами опитування, 46.88% респондентів показали високий рівень стресостійкості, а решта 53.12% – середній рівень стресостійкості.

Для дослідження психологічного благополуччя було використано дві методики: «Опитувальник позитивних і негативних афектів» (Questionnaire On Positive and Negative Affects (OPANA)) та «Модифікована шкала суб'єктивного благополуччя БіБіСі» (The Modified BBC Subjective Well-being Scale (BBC-SWB)) [3; 2]. Згідно з результатами опитування, у більшості респондентів (81,25 %) переважають позитивні афекти, у одного респондента кількість позитивних і негативних афектів є рівнозначною, а у 15,63 % респондентів – негативні афекти. За результатами «Модифікованої шкали суб'єктивного благополуччя БіБіСі» майже половина респондентів (46,88 %) продемонстрували середній рівень загального суб'єктивного благополуччя, 25 % – високий рівень, а 28,12 % – низький. За субшкалою психологічного

благополуччя: 34,38 % респондентів показали високий рівень, 31,25 % – середній і 34,75 % – низький; за субшкалою фізичного здоров'я та благополуччя: 31,25 % – високий, 37,5 % – середній і 31,25 % – низький; за субшкалою стосунків: 40,63 % – високий, 28,12 % – середній і 31,25 % – низький.

Аналізуючи дані дослідження психологічного благополуччя, виявлено, що обидві методики («Опитувальник позитивних і негативних афектів» та «Модифікована шкала суб'єктивного благополуччя БіБіСі») показали схожі результати: 81 % і 72 % респондентів (відповідно) демонструють високий рівень психологічного благополуччя. Аналізуючи дані дослідження резильєнтності, виявлено, що обидві методики (опитувальник «Стабільність психічного здоров'я – коротка форма» та Шкала стресостійкості Коннора-Девідсона – 10) показали схожі результати: 43,75 % і 46,88 % респондентів (відповідно) демонструють високий рівень стресостійкості. При цьому студенти з найвищим рівнем стресостійкості також демонструють найвищий рівень психологічного благополуччя. Позаяк найнижчий рівень стресостійкості призводить до найнижчого рівня психологічного благополуччя особистості.

Висновки. Отже, рівень стресостійкості впливає на рівень психологічного благополуччя студентів. Високий рівень стресостійкості часто призводить до високого рівня психологічного благополуччя, проте низький рівень стресостійкості не завжди означає низький рівень психологічного благополуччя. Адже на суб'єктивне відчуття благополуччя впливають багато факторів. Наразі існує багато перспектив для подальших досліджень феноменів резильєнтності та психологічного благополуччя і, зокрема, студентської молоді.

Список використаних джерел

1. Грішин Е. О. Психологічний супровід розвитку резильєнтності як чинника саморегуляції особистості, яка перебуває в складній життєвій ситуації: дис. канд. психол. наук. Тернопіль. 2024. 25 с.
2. Карамушка Л., Терещенко К., Креденцер О. Адаптація на українській вибірці методик «The Modified BBC Subjective Well-being Scale (BBC-SWB)» та «Positive Mental Health Scale (PMH-SCALE)». *Організаційна психологія. Економічна психологія*. 2022. Вип. 27 (3-4). С. 92-93.
3. Кліманська М. Б., Галецька І. І. Психометрична характеристика опитувальника Позитивного і негативного афекту (ОПАНА), розробленого на основі методики PANAS. *Психологічний журнал*. 2020. Вип. 4. Т. 6. С.119-132.
4. Носенко Е. Л., Четверик-Бурчак А. Г. Опитувальник «Стабільність психічного здоров'я – коротка форма»: опис, адаптація, застосування. *Вісник Дніпропетровського університету. Серія «Педагогіка і психологія»*. 2014. Вип. 20. С. 95-96.

5. Пирожков С. І., Божок Є. В., Хамітов Н. В. Національна стійкість (резильєнтність) країни: стратегія і тактика випередження гібридних загроз. *Вісник Національної Академії Наук України*. 2021. Вип. 8. С. 74-82.
6. Потапов С. О. Проблема резильєнтності в сучасній психології. *Науковий вісник Львівського державного університету внутрішніх справ*. 2023. Вип. 2. С. 90-95.
7. Потапчук Є. М., Поліщук О. Р. Резильєнтність – потенціал відновлення особистості у складних життєвих обставинах. *Психологічний журнал*. 2023. Вип. 11. С. 45-52.
8. Школіна Н. В., Шаповал І. І., Орлова І. В., Кедик О. І., Станіславчук М. А. Адаптація та валідація україномовної версії Шкали стресостійкості Коннора-Девідсона (CD-RISC-10): апробація у хворих на анкілозивний спондиліт. *Український ревматологічний журнал*. 2020. Вип. 2 (80). С. 70-78.
9. Bolton K. The development and validation of the resilience protective factors inventory: a confirmatory factor analysis . Kristin Whitehill Bolton. University of Texas at Arlington, 2013. 118-123 p.
10. Connor K.M., Davidson J.R. Development of a new resilience scale: the Connor-Davidson Resilience Scale. *Depression and Anxiety*. 2003. № 18. P. 76-79.
11. Davidson J., Payne V., Connor K. Trauma, resilience, and saliostasis: Effects of treatment in post-traumatic stress disorder. *International Clinical Psychopharmacology*. 2005. № 20. P. 43-48.
12. Masten A. Ordinary magic: resilience in development. New York: The Guilford Press, 2014. 308 p.
13. Neman R. (2005) APA's resilience initiative. *Professional psychology: research and practice*. № 36. P. 227-233.

СЕНСОЖИТТЄВІ ОРІЄНТАЦІЇ ЯК ЧИННИК ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я В ПІЗНІЙ ДОРОСЛОСТІ

Синиця Юлія

1 курс ОР магістр, спеціальність «Психологія»,
ОП «Клінічна та реабілітаційна психологія».

Наукова керівниця – Міщиха Л.П.,
докторка психологічних наук,
професорка кафедри загальної психології

Актуальність. Сенсожиттєві орієнтації як показник психічного здоров'я в пізній дорослості є надзвичайно актуальною проблемою сучасної психології, соціології та геронтології. У період пізньої дорослості людина стикається з екзистенційними викликами: переосмисленням життєвого шляху, прийняттям обмеженості часу, усвідомленням наближення смерті, самотністю та необхідністю адаптації до соціальних і фізичних змін. Ці фактори часто провокують тривожність, депресивні стани й відчуття втрати сенсу життя, що безпосередньо впливає на психічне здоров'я. Сенсожиттєві орієнтації

забезпечують осмисленість життя, допомагають підтримувати психологічну стійкість і є важливим чинником адаптації до змін. Вони сприяють збереженню внутрішньої гармонії, підтримують мотивацію й дають змогу пережити навіть найскладніші етапи життя. Дослідження сенсожиттєвих орієнтацій у пізній дорослості є важливим для України через демографічне старіння населення, соціальну ізоляцію літніх людей, економічні та військові виклики, що загострюють ризики психічного здоров'я. Пошук сенсу життя в цей період сприяє психологічній стійкості, збереженню міжпоколінних зв'язків та культурній ідентичності.

Мета. Обґрунтувати значення сенсожиттєвих орієнтацій як показника психічного здоров'я в пізній дорослості.

Виклад основного матеріалу. У кожній розвиненій світоглядній системі поняття сенсу життя відіграє важливу роль, слугуючи основою для моральних норм, цінностей і цілей, до яких прагне індивід.

Сенсожиттєві орієнтації – це важлива система усвідомлених і вибіркових зв'язків, котра відображає «спрямування особистості, наявність життєвих цілей, усвідомленість виборів і оцінок, задоволеність життям (самореалізацією) і спроможність брати за неї відповідальність» [1].

Пошук сенсу є однією з найголовніших рушійних сил у житті кожної людини. Сенс життя унікальний і неповторний для кожного, адже він може бути реалізований лише самою особою, і лише тоді, коли людина зрозуміє, що саме здатне наповнити її внутрішню потребу в змісті.

Віктор Франкл зазначав, що людина прагне не просто стабільності, а насамперед цілі, яка б надавала їй життю зміст і надихала на подолання труднощів. Він увів поняття “ноодинаміки” – духовної напруги, що виникає між потребою реалізувати сенс і здатністю людини його втілити. Франкл наголошував, що втрата сенсу є одним із головних чинників екзистенційної фрустрації, яка може спричинити психічні розлади, зокрема депресію [3].

Е. Еріксон у своїй концепції психосоціального розвитку визначав пізню дорослість як етап інтеграції, де людина підбиває підсумки свого життя, переживаючи або відчуття цілісності, або розчарування. Формування сенсожиттєвих орієнтацій у цей період сприяє збереженню психологічної рівноваги, адаптації до вікових змін і підтримці позитивного світогляду [2].

Період пізньої дорослості характеризується глибокими екзистенційними викликами, зокрема переосмисленням сенсу життя, прийняттям обмеженості часу та зіткненням із реальністю смерті. Цей етап часто супроводжується екзистенційною фрустрацією, що проявляється тривогою, відчуттям безглуздя, відчаєм чи самотністю. Успішне подолання цих криз вимагає не лише прийняття власних життєвих обмежень, а й активного пошуку нового сенсу, автономії та духовної стійкості.

Психічне здоров'я в пізній дорослості є багатокомпонентним феноменом, що включає когнітивний, емоційний, соціальний і духовний аспекти. Кожна з цих складових відіграє ключову роль у підтриманні

загального благополуччя літньої людини та забезпеченні її здатності ефективно адаптуватися до життєвих змін [1].

Дослідження Пола Вонга підтверджують, що наявність сенсу життя позитивно корелює з когнітивним здоров'ям у літньому віці, знижуючи ризик деменції та депресії [5]. А за даними Р. Еммонса, люди, які мають чітко визначені сенсожиттєві орієнтації, демонструють вищий рівень суб'єктивного благополуччя, емоційної стійкості та соціальної активності [4].

Висновки. Сенсожиттєві орієнтації є основою психічного здоров'я у пізній дорослості. Вони допомагають особистості знаходити сенс у пережитому досвіді, адаптуватися до вікових змін, підтримувати соціальну активність і внутрішню рівновагу. Формування позитивного світогляду, розвиток духовності та збереження активної життєвої позиції сприяють високій якості життя у старшому віці, перетворюючи його на період гармонії, особистісного зростання та задоволення від прожитого шляху.

Перспективу дослідження вбачаємо у розширенні емпіричних досліджень у сфері геронтопсихології, зокрема вивчення відмінностей у сенсожиттєвих орієнтаціях залежно від соціокультурних умов, життєвого досвіду та рівня соціальної підтримки, а також розробці програми психологічної підтримки людей у пізній дорослості.

Список використаних джерел

1. Бринза І. В. Цінності та сенсожиттєві орієнтації особистості, яка переживає благополуччя. *Наука і освіта : науково-практичний журнал*. 2011. № 11. С. 21–25.
2. Лич О.М. Життєстійкість як індивідуальний чинник вирішення життєвих криз людиною похилого віку. *Індивідуальність у психологічних вимірах спільнот та професій*: зб. наук. праць. Київ: Аграр Медіа Груп, 2018. С. 187–193.
3. Франкл В. Людина в пошуках сенсу. Київ: Книжковий клуб “Клуб сімейного дозвілля”, 2019. 160 с.
4. Emmons R.A. Personal goals, life meaning, and virtue: Wellsprings of a positive life. *Flourishing: Positive psychology and the life well-lived*. In C. L. M. Keyes & J. Haidt (Eds.), 2003. P. 105-128. URL: <https://doi.org/10.1037/10594-005>.
5. Wong, P. T. P., & Tomer, A. The role of meaning in life in coping with life transitions among older adults. *International Journal of Aging and Human Development*. 2020. Vol. 91, No. 1. P. 34–47.

АЛКОГОЛЬНА ЗАЛЕЖНІСТЬ ЯК МЕХАНІЗМ ПОДОЛАННЯ ПТСР У ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ

Сліпенчук Наталія,

I курс ОР магістр, спеціальність «Психологія»,

ОП «Клінічна та реабілітаційна психологія»

Наукова керівниця – Міщиха Л.П.,

докторка психологічних наук,

професорка кафедри загальної психології

Актуальність. Багато людей, зіткнувшись із травматичними подіями, намагаються справлятися з емоційним болем та стресом за допомогою алкоголю, що, на жаль, може призвести до залежності. Такі випадки особливо поширені серед військовослужбовців, які пережили бойові дії. Тому розуміння цього взаємозв'язку важливе для розробки ефективних стратегій лікування та психологічної підтримки. При розумінні як алкоголь впливає на стан людини з ПТСР, ми можемо пояснити вплив психологічної реабілітації на лікування та допомогти військовослужбовцям долати труднощі.

Мета. Аналіз алкогольної залежності як механізму подолання ПТСР у військовослужбовців та подальші рекомендації щодо психологічної реабілітації.

Виклад основного матеріалу. У військовослужбовців, які тривалий час зазнають наслідків травматичних подій, часто діагностується посттравматичний стресовий розлад (ПТСР). Основні симптоми ПТСР включають:

1. Нав'язливі спогади про травматичну подію, що повторюються.
2. Бажання самоізолюватися від знайомих людей, предметів та діяльності.
3. Зниження концентрації уваги, труднощі зі сном, дратівливість як фізичні реакції на нагадування про пережиту травму.

Ці симптоми суттєво впливають на ментальне здоров'я військовослужбовця та можуть сприяти розвитку алкогольної залежності після повернення з зони бойових дій.

Дослідження показують, що у 20,3% військовослужбовців з ПТСР спостерігається коморбідність з алкогольною залежністю, що ускладнює перебіг ПТСР і подовжує процес лікування.

Окрім зазначених симптомів, на розвиток алкогольної залежності впливають інші чинники, такі як:

- Сценарії недовіри до інших та відсутність бажання брати відповідальність, сформовані в батьківській родині.
- Психологічна залежність від людей, подій та ситуацій.

Військовослужбовці з деструктивними життєвими сценаріями можуть втрачати контроль над кількістю вживаного алкоголю. Це знижує ефективність програм психологічного відновлення після повернення додому.

Психотерапевт і нарколог А.Б. Карачевський рекомендує індивідуальний підхід до лікування алкогольної залежності, який включає:

- Фармакотерапію для підтримки фізичного стану та уникнення алкогольної абстиненції.
- Дезінтоксикацію під наглядом медичного працівника.
- Психологічне консультування.
- Мотиваційну психотерапію.
- Терапевтичний метод «12 кроків».
- Сімейну психотерапію.
- Когнітивно-поведінкову психотерапію.
- Психологічну реабілітацію залежних в індивідуальному форматі.
- Психологічну реабілітацію родичів та близьких залежної особи в індивідуальному форматі.

Висновки. Алкогольна залежність серед військовослужбовців є соціально значущою проблемою, що впливає на здоров'я та благополуччя не лише самих ветеранів, а й їхніх родин, друзів та суспільства загалом. Виходячи з вищенаведеного матеріалу, подальші наші зусилля спрямовуватимуться на виявлення та активізацію психологічних ресурсів у роботі з військовослужбовцями, які страждають на посттравматичний стресовий розлад (ПТСР). Це дозволить ефективніше підтримувати їхнє психічне здоров'я та сприяти успішній реінтеграції у цивільне життя.

Список використаних джерел

1. Matsegora Ya., Kolesnichenko O., Prykhodko I., Kravchenko O., Kyslyi V., Kryvokon N., Rumiantsev Yu., Marushchenko K., Bayda M., Pashchenko A. Social and psychological predictors of alcohol-related incidents involving servicemen. *Romanian Journal of Military Medicine*. 2022. 4. PP. 668-686. URL: <https://doi.org/10.55453/rjmm.2022.125.4.20>
2. Гридковець Л. М., Вашека Т. В. Психологічне консультування. Посібник. Київ : Літера, 2015. 207 с.
3. Карачевський А. Б. Подолати алкогольну залежність. Львів : Свічадо, 2016. 124 с.
4. Основи реабілітаційної психології: подолання наслідків кризи. Навчальний посібник. Том 3. Київ, 2018. 236 с.
5. Охорона психічного здоров'я в умовах війни : у 2 т. / пер. з англ. Тетяна Охлопкова, Олександра Брацюк. 2-ге вид. К. : Наш Формат, 2022. Т.2. 548 с.

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ЖИТТЄСТІЙКОСТІ ЖІНОК В УМОВАХ ВІЙНИ

Александрук Юлія,

І курс ОР магістр, спеціальність «Психологія»,

ОП «Психологія».

Наукова керівниця – Чуйко О. М.,

кандидатка психологічних наук,

доцентка кафедри соціальної психології

Актуальність. Життя під час війни – це серйозний виклик, з яким зіткнулося наше суспільство. Традиційні ролі жінки в даних умовах змінюються, що беззаперечно впливає на їх психічний стан. Вимушене переміщення, постійне хвилювання за близьких, поєднання вже наявних обов'язків з тими, які раніше виконували партнери, волонтерство та участь у бойових діях – все це вимагає від сучасних жінок високого рівня життєстійкості та розуміння як підтримувати себе та свою сім'ю в часи невизначеності та стресу. Вивчення психологічних особливостей життєстійкості жінок в умовах війни є актуальним завданням, оскільки дає змогу краще зрозуміти, які чинники сприяють її підтримці, а також з'ясувати, що допомагає жінкам долати труднощі ефективно, адаптуватися до нових ситуацій, знаходити сенс, точки опори та росту у негативному досвіді, зберігати мотивацію до діяльності та позитивне самоствавлення.

Мета. Теоретичний аналіз психологічних особливостей життєстійкості жінок в умовах війни.

Виклад основного матеріалу. Поняття «життєстійкість» перекладається з англійської як сміливість, стійкість, витривалість та вперше було використане американськими психологами Сальваторе Мадді та Сьюзен Кобейса. За їх словами, життєстійкість – це система поглядів та переконань, що їх людина набуває у взаємодії із навколишнім середовищем та які сприяють підтриманню мотивації та мужності для перетворення стресових ситуацій на можливості [5].

У структурі життєстійкості С. Мадді виділяє три компоненти (3Cs)[6]:

- контроль (control), що передбачає віру людини в те, що вона має здатність впливати на життєві події, робити вибір та брати відповідальність за його наслідки;
- залученість (commitment), означає активну позицію в житті, бажання взаємодіяти із суспільством та бути корисним;

- виклик або прийняття ризику (challenge), що передбачає готовність інтерпретувати досвід, в тому числі негативний, як можливість для зросту та змін.

Самоставлення, цілі, смисли, цінності, мотивація самореалізації та автономія – такими чинниками пропонує доповнити структуру життєстійкості науковиця О. Чиханцова [4].

Значний вклад в дослідження феномену життєстійкості та її компонентів в контексті війни здійснили такі українські науковці як: Страмоусова І., Сингаївська І., Предко В., Кислинська А., Данилюк І.

Данилюк І., Предко В., Кислинська А., завдяки проведеному дослідженню виявили прямий зв'язок життєстійкості та самооцінки. Було доведено, що висока самооцінка, як чинник життєстійкості, сприяє здатності досягати успіху, ефективніше боротися із труднощами та підтримувати внутрішній баланс. Варто зазначити, що самооцінка жінок суттєво залежить від усвідомлення ними цінностей, моральних переконань та установок, а побудова стосунків, провадження професійної чи громадської діяльності у відповідності до цих цінностей та власних етичних правил, забезпечує додаткові внутрішні опори для протистояння викликам війни [1]. Хоча за час збройного конфлікту, жінки неодноразово доводили свою ефективність, виконуючи ролі командирів, операторок зв'язку, розвідниць, бойових медиків, волонтерок, їх участь часто залишається недооціненою. Жінки, яким доводиться поєднувати військову службу із сімейними та материнськими обов'язками піддаються, у зв'язку із цим, тиску суспільства. Це пов'язано із існуванням гендерних стереотипів та упереджень, протистояти яким можна завдяки високій самооцінці, позитивному самоставленню та прийняттю ризику. Ці компоненти життєстійкості є незамінними, коли йдеться про жінок, що обрали службу у війську.

На основі дослідження серед підлітків Предко В. зауважує, що у дівчат були вищі показники залученості, контролю та виклику, отже, вони більш схильні проявляти гнучкість, швидко перелаштовуватися, знаходити сенси у складних обставинах, проявляти комунікабельність та емпатійність завдяки природньому вмінню усвідомлювати, проявляти та регулювати емоції [2].

Сингаївська І. та Страмоусова І. звертають увагу на вибір копінг-стратегій, мотивацію досягнень, особисту зрілість (усвідомлення власних ресурсів) та ставлення до власного «Я» як на важливі компоненти життєстійкості та доводять прямий зв'язок між ними, життєстійкістю та емоційною сферою, що може стати додатковою опорою під час війни.

В умовах військового конфлікту, жінки часто піддаються психологічному тиску через необхідність самотійно утримувати сім'ю, брати відповідальність за прийняття сімейних рішень чи вирішення виховних та побутових проблем самотужки. Їм часто доводиться дбати про дітей та літніх батьків самим через

перебування чоловіка на фронті чи його втрату. В даному контексті, особливої уваги заслуговують жінки, вимушені народжувати та дбати про немовлят в невідповідних та стресових обставинах. Часто, саме вони, є тією єдиною опорою та «безпечним місцем» для своїх дітей, адже, як ми знаємо, емоційна стабільність батьків є необхідною складовою для процесу адаптації дітей до постійного стресу війни чи внутрішнього переміщення. Довірливі стосунки із дорослими дають дитині відчуття безпеки та підтримки. Велика кількість жінок беруть на себе турботу про чоловіків, які повертаються із зони бойових дій з пораненнями, інвалідністю чи психічними травмами, часто жертвуючи при цьому роботою чи власною реалізацією, задля збереження та повернення сім'ї до нормального життя. Ще одним викликом є підтримання стосунків у парі на відстані через перебування чоловіка на фронті чи вимушену еміграцію. Тривале перебування нарізно призводить до втрати близького зв'язку між членами сім'ї. В таких випадках рівень життєстійкості, а саме вміння знайти нові смисли та діяти згідно цінностей, відіграють ключову роль в збереженні психічного благополуччя таких жінок.

В контексті життєстійкості жінок під час війни, важливо згадати також і професійну життєстійкість, що забезпечує професійне зростання, здатність протистояти складним ситуаціям на роботі та керувати ризиками. Жінки із високим рівнем професійної життєстійкості мають кращі шанси не лише на професійне зростання, а й на забезпечення базових потреб (житла, їжі, медичної допомоги) та фінансової стабільності сім'ї, і як наслідок, зменшення рівня тривоги та відчуття відновлення контролю над життям. В умовах деструктивного впливу збройних конфліктів та втрати життєвих орієнтирів, професійна реалізація підтримує відчуття власної цінності та особистої ідентичності, а досягнення поставлених цілей сприяє покращенню самооцінки та впевненості у власних силах.

Висновки. Будучи важливим ресурсом для подолання викликів, які ставить перед жінками війна, життєстійкість є комплексним і динамічним феноменом, який є поєднує низку компонентів. Вміння розвивати та підтримувати здорову самооцінку, позитивне самоставлення, вибір ефективних копінг-стратегій, усвідомлення та використання ресурсів для подолання труднощів та швидкої адаптації до нових умов є підґрунтям для розвитку життєстійкості та формування дієвих програм допомоги та підтримки жінок під час військового конфлікту.

Список використаних джерел

1. Данилюк І., Предко В., Кислинська А. Психологічні особливості зв'язку життєстійкості та самооцінки особистості в складних життєвих ситуаціях. *Вісник Київського національного університету імені Тараса Шевченка. Психологія.* 2023. № 2(18). С. 63–69. URL: [https://doi.org/10.17721/BPSY.2023.2\(18\).9](https://doi.org/10.17721/BPSY.2023.2(18).9) (дата звернення: 11.12.2024).

2. Предко В. Психологічний аналіз статевих відмінностей у прояві життєстійкості підлітків в процесі освітньої соціалізації. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова*. Серія 12 : *Психологічні науки* : зб. наук. праць. 2022. Вип. 17(62). С. 84–95. URL: [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series12.2022.17\(62\).08](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series12.2022.17(62).08) (дата звернення: 04.01.2025).

3. Сингаївська І., Страмоусова І. Чинники життєстійкості жінок під час війни. *Вчені записки Університету «КРОК»*. 2024. № 3(75). С. 231–245. URL: <https://doi.org/10.31732/2663-2209-2024-75-231-245> (дата звернення: 15.12.2024).

4. Чиханцова О. А. Модель життєстійкості особистості. *Актуальні проблеми психології* : зб. наук. пр. Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України. 2017. Вип. 17. Т. 5. С. 142–150. URL: <http://www.appsychology.org.ua/data/jrn/v5/i17/17.pdf> (дата звернення: 15.12.2024).

5. Maddi S. R., Kobasa S. C. *The hardy executive: Health under stress*. Homewood (IL) : Dow Jones-Irwin, 1984. 266 с.

6. Maddi S. Hardiness: An operationalization of existential courage. *Journal of Humanistic Psychology*. 2004. Apr. 4. P. 279–298.

ФАКТОРИ ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ У ЖІНОК-ПРАЦІВНИЦЬ ЕКСТРЕМАЛЬНИХ ПРОФЕСІЙ

Артиш Вікторія,

ІІІ курс ОР бакалавр, спеціальність «Психологія»
ОП «Дитяча психологія та психологічна практика».

Наукова керівниця – Хабайлюк В.В.,

кандидатка психологічних наук,
доцентка кафедри соціальної психології

Актуальність. Емоційне вигорання виникає як реакція на хронічний професійний стрес, коли робочі вимоги перевищують ресурси особистості. Професійне вигорання є серйозною проблемою для працівників екстремальних професій, таких як поліцейські, медики, військовослужбовці, журналісти, пожежники та рятувальники. Жінки, які обирають ці професії, стикаються з унікальними викликами, зумовленими як специфікою роботи, так і гендерними особливостями. Актуальність теми зростає через збільшення кількості жінок в екстремальних сферах і потребу в профілактиці вигорання.

За визначенням Всесвітньої організації охорони здоров'я (ВООЗ), синдром вигорання — це стан фізичного, емоційного чи мотиваційного виснаження, що характеризується зниженням продуктивності, втому, безсонням, схильністю до соматичних захворювань, а іноді й залежністю від психоактивних речовин чи суїцидальною поведінкою.

Мета. Проаналізувати ключові фактори емоційного вигорання у жінок-працівниць екстремальних професій (лікарів, поліцейських, військовослужбовиць, пожежниць, рятувальниць); визначити вплив гендерних, професійних та індивідуальних чинників на його розвиток.

Виклад основного матеріалу. Дослідження емоційного вигорання у жінок-працівниць екстремальних професій базується на аналізі теоретичних джерел і емпіричних даних, отриманих вітчизняними та зарубіжними науковцями. У роботі О.О. Будівської (2020) доведено кореляцію між низькою стресостійкістю та високим рівнем емоційного виснаження у медичних працівників [1]. Н.О. Білевич (2018) аналізує психологічну готовність жінок-поліцейських до ризику, вказуючи на конфлікт між емоційною залученістю та професійною жорсткістю, що суперечить традиційним гендерним очікуванням [2]. М.А. Кузнецов та І.М. Єрмоленко (2021) досліджують професійне вигорання, акцентуючи на гендерних аспектах, таких як подвійне навантаження у жінок [3]. С.О. Ларіонов та К.І. Онищук (2023) аналізують особливості вигорання серед військовослужбовців НГУ, підкреслюючи вплив умов війни [4]. Л.Л. Лотоцька-Голуб (2016) розглядає соціально-психологічні чинники резистентності до вигорання серед лікарів, наголошуючи на вразливості жінок через брак соціальної підтримки [5].

М.А. Кузнецов та І.М. Єрмоленко (2021) зазначають, що вигорання включає емоційне виснаження, деперсоналізацію (цинічне ставлення до роботи чи оточення) та зниження професійної самореалізації [3]. У жінок-працівниць екстремальних професій ці прояви можуть бути більш вираженими через їхню емоційну чутливість. Дослідження Л.Л. Лотоцької-Голуб (2016) показують, що серед лікарів високий рівень емоційного виснаження частіше спостерігається у незаміжніх жінок, що вказує на брак соціальної підтримки як додатковий фактор ризику [5]. О.О. Будівська (2020) підтверджує, що у медичних працівників із низьким рівнем стресостійкості спостерігається високий рівень емоційного виснаження, що є ключовим компонентом вигорання [1].

Екстремальні професії характеризуються високим психоемоційним напруженням, невизначеністю та відповідальністю. Наприклад, лікарі невідкладної допомоги, реаніматологи та анестезіологи постійно приймають рішення в критичних ситуаціях, що призводить до стресу, який у 50% випадків спричиняє непрацездатність медиків; у 41% виявлено високий рівень тривоги, а у 26% — клінічна депресія. Жінки-військовослужбовиці, пожежниці та рятувальниці також зазнають травматичного стресу через бойові дії, порятунок жертв чи роботу в небезпечних умовах. Дослідження С.О. Ларіонова та К.І. Онищука (2023) серед 112 військовослужбовців НГУ (48,5% жінок, віком 21-43 роки, вислуга 2-21 рік) показало, що 29,4% мають високий рівень вигорання, 55,9% — середній, і лише 14,7% — низький, причому всі опитані працювали в умовах повномасштабної війни [4]. О.О. Будівська (2020) додає, що у медичних працівників приймальних відділень, де часто працюють жінки,

високий рівень вигорання пов'язаний із нестачею персоналу, обладнання та перевантаженням [1].

Ключові фактори емоційного вигорання

1. Професійні фактори: хронічний стрес, високе навантаження та екстремальні умови праці. У хірургів віком 37-40 років зі стажем 13-16 років виявлено середній рівень реактивної тривожності та високий рівень особистісної тривожності, незалежно від статі; у акушерів-гінекологів (33-35 років, стаж 10-12 років) у жінок реактивна тривожність вища, ніж у чоловіків, через емоційну залученість. Жінки-пожежниці та рятувальниці страждають від фізичного виснаження та нерегулярного графіка, а жінки-військовослужбовиці НГУ — від тривалого стресу в умовах війни, де 29,4% демонструють високий рівень вигорання [4].

2. Гендерні фактори: рольовий конфлікт «робота-сім'я» є критичним для жінок. М.А. Кузнецов та І.М. Єрмоленко (2021) підкреслюють, що сімейна підтримка частіше допомагає чоловікам справлятися зі стресом, тоді як жінки відчують подвійне навантаження через домашні обов'язки [3]. Жінки-військовослужбовиці можуть бути відірваними від сімей на тривалий час, що посилює емоційне виснаження.

3. Індивідуальні особливості: вік, стаж і психологічна готовність до ризику впливають на стійкість. Жінки-поліцейські з песимістичним ставленням до невизначеності більш схильні до вигорання, ніж чоловіки, які частіше виявляють авантюризм [2]. У жінок-рятувальниць і військовослужбовиць емпатія до жертв чи побратимів може підвищувати емоційний тягар, сприяючи вигоранню [4]. О.О. Будівська (2020) зазначає, що низька стресостійкість у жінок-медиків корелює з високим емоційним виснаженням [1].

4. Соціально-психологічні аспекти: відсутність адаптивних механізмів призводить до професійних деформацій, таких як агресивність чи десоціалізація. Жінки-пожежниці стикаються з дискримінацією в чоловічих колективах, а військовослужбовиці НГУ — з тиском стереотипів у воєнний час, що ускладнює адаптацію [4].

Дослідження демонструють суперечливі дані про гендерні відмінності у стійкості до вигорання. Чоловіки частіше виявляють конкурентоспроможність і готовність до ризику, що допомагає адаптуватися до екстремальних умов [2]. Жінки, навпаки, можуть бути вразливішими через песимістичне сприйняття невизначеності та вищу емпатію, як у випадку з рятувальницями чи медиками [2]. Водночас Л.Л. Лотоцька-Голуб (2016) трактує резистентність як адаптивний процес, що залежить від балансу між професійними вимогами та особистими ресурсами [5].

Висновки. Емоційне вигорання у жінок-працівниць екстремальних професій зумовлене професійними факторами (стрес, травматичні події), гендерними особливостями (рольові конфлікти, емпатійність), індивідуальними характеристиками (ставлення до ризику) та соціально-психологічними умовами (дискримінація, відсутність підтримки). Жінки-

лікарі, поліцейські, військовослужбовці, пожежники та рятувальники стикаються з унікальними викликами, які потребують спеціалізованих підходів до профілактики.

Для підвищення резистентності необхідно впроваджувати психологічну підготовку до ризику, підтримувати баланс між роботою та особистим життям і створювати інклюзивне робоче середовище. Подальші дослідження мають зосередитися на гендерно-специфічних стратегіях запобігання вигоранню з урахуванням культурного контексту.

Список використаних джерел

1. Будівська О.О. Стресостійкість як чинник профілактики професійного вигорання медичних працівників: кваліфікаційна робота магістра спеціальності 053 «Психологія» / Запоріжжя: ЗНУ, 2020. 84 с.

2. Білевич Н.О. Роль психологічної готовності до ризику в професійній діяльності жінок-поліцейських. *Юридична психологія*. 2018. №2. С. 156-170.

3. Кузнєцов М.А., Єрмоленко І.М. Особливості професійного вигорання працівників. *Trends in the development of modern scientific*. 2021. Т. 31. С. 431.

4. Ларіонов С.О., Онищук К.І. Чинники професійного вигорання військовослужбовців НГУ в умовах воєнного стану. *Психологія життєвого простору особистості в сучасних умовах кризи, глобалізації та цифрової трансформації суспільного життя*: матеріали Міжнар. наук.-практ. конф. 2023. Одеса: Міжнародний гуманітарний університет. 338 с. С.176-179.

5. Лотоцька-Голуб, Л.Л. Соціально-психологічні чинники резистентності до емоційного вигорання у професійній діяльності лікарів. Дис... канд. психол. наук. Інститут психології імені Г.С. Костюка, К., 2016.

ЗРАДА ЯК СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНЕ ЯВИЩЕ

Гой Аліна,

І курс ОР бакалавр, спеціальність «Психологія»,

ОП «Психологія».

Науковий керівник — Малімон В. І.,

кандидат наук з державного управління,

доцент кафедри соціальної психології

Актуальність. Міжособистісні відносини є однією з найважливіших проблем соціальної психології, оскільки становлення особистості індивіда не може розглядатися у відриві від суспільства, в якому він живе, та від системи відносин, в які він включений. Значимість близьких відносин визначається їх впливом на емоційне благополуччя та психологічний комфорт особистості, задоволенням базової потреби в прихильності та інтимності у відносинах, здійсненні турботи про дорогу людину та отримання турботи у свою адресу, можливістю тісного та довірливого спілкування.

Зрада, як ситуація, що виникає у відносинах між близькими людьми, характеризується неоднозначністю, системністю та високою потенційною стресогенністю.

Актуальність дослідження зумовлена збільшенням числа зрад у різних сферах соціального життя, зростанням кількості неблагополучних сімей, зростанням числа самотніх людей, зменшенням рівня довіри у міжособистісних відносинах.

Мета. Визначення соціально-психологічних факторів, які впливають на виникнення зради.

Виклад основного матеріалу. Необхідно відзначити, що категорія «зрада» не часто піддається спеціальному розгляду в межах наукових дисциплін. Найчастіше категорія «зрада» розглядається в загальному контексті теоретичних положень, пов'язаних так чи інакше з центральною етичною опозицією добра і зла, і є щодо них і концептуально й процесуально похідною, тобто вторинною. Змістом поняття «зрада» постають наступні позиції: порушення вірності загальній справі, вимозі в солідарності, зрада класовим, етичним, релігійним, національним інтересам, перехід на сторону протиборчої сторони, видача останній соратників або таємниць та подружнтя невірність. Якщо ж зануритися у енергетичний контекст сутності поняття «зрада», то дійсно — це своєрідна смерть віри, надій, очікувань. Відтак, зрада суголосна з поняттям брехня, фрустрація, стрес, втрата.

Образні характеристики концепту «зрада» проявляються в особистості суб'єкта, що здійснює зраду, і знаходять такий вираз в перцептивному плані — зовнішня замаскованість, прагнення бути непомітним, в метафоричному плані — порівняння із ударом, нечесною грою, хворобою, порушенням цілісності, хижими тваринами, розігрування спектаклю, потраплянням у пастку.

Дослідниця Дженніфер Фрейд запровадила термін «травма зради» у 1994 році для позначення ситуацій, коли люди або інституції, на які в першу чергу поклалися за захистом і підтримкою, порушували довіру або благополуччя людини. Травма зради пов'язана з багатьма психологічними змінними, такими як самооцінка, стиль прив'язаності, почуття провини, довіра та психологічне благополуччя.

На нашу думку, зрада — це певна негативна, усвідомлена поведінка людини, яка викликає сумніви, недовіру, розчарування у іншій людині або групі людей. Ці дії полягають в обмані, приховуванні інформації, таємних звичках, порушеннях вірувань та встановлених людьми правил, зобов'язань.

Типологія зради вибудовується з урахуванням орієнтації на об'єкт, при цьому, в залежності від його спрямованості, виділяються:

1) зрада, спрямована від суб'єкта до зовнішнього світу, 1а) зрада окремої особи, 1б) зрада мікрогрупи осіб, 1в) зрада макрогрупи осіб, 1г) зрада Супер-об'єкта (зрада Бога) і 1д) зрада, спрямована від суб'єкта на його внутрішнє Я (його внутрішньоособистісні ціннісні настановлення — зрада самого себе);

2) орієнтації на суб'єкт здійснення дії, 2а) зрада, що здійснюється батьками щодо дітей, 2б) зрада, вчинена коханою людиною, 2в) зрада, на яке

йде суспільство, 2г) зрада, яку можна очікувати від власного тіла, 2д) зрада, що здійснюється одним індивідом;

3) мотиви і причини, що викликають зраду, 3а) зрада, викликана страхом смерті або катувань, 3б) зрада через корисливі мотиви, 3в) зрада через халатність, байдужість, 3г) зрада, що викликана жагою матеріальних благ, 3д) фізичного задоволення, 3е) зрада із гордості, самозвеличення;

4) критерію здійснення того чи іншого роду діяльності, 4а) безгосподарність у фінансах, 4б) захоплення азартними іграми, 4в) привласнення чужого майна, 4г) зловживання алкоголем і наркотиками, 4д) любовні інтриги;

5) сфери вчинення даної дії, 5а) зрада у сфері особистих, інтимних відносин і 5б) зрада в сфері статусно зорієнтованих, інституційних відносин. У першому різновиді зради виявляються такі його варіації, як фінансова невірність, зрада в режимах «онлайн» і «офлайн», навмисне зрадництво, ненавмисна зрада тощо [3, с. 80].

Зрада — це дуже складне і багатогранне явище, яке в наш час досить часто зачіпає всі аспекти людських стосунків. Воно може проявлятися в різних формах: зрада країни під час важкої кровопролитної війни, зрада партнера в шлюбі, зрада громадянської позиції, ідеалів та ідей.

Зрада країни під час війни — це одна з найтяжчих форм зради, оскільки вона зачіпає не тільки особисті стосунки, а й долі мільйонів людей, національні інтереси та колективне майбутнє. Цей тип зради може проявлятися в різних формах: шпигунство, зрада, саботаж і зрада військових або цивільних обов'язків. Зрада під час війни підриває не тільки військові зусилля країни, а й моральні основи суспільства. Вона залишає глибокі рани і створює довгострокові наслідки для національної єдності та безпеки.

Зрада у сфері сімейних або особистих стосунків, особливо коли вона стосується партнера по шлюбу, сім'ї та дітей, являє собою одну з найболючіших і найскладніших форм зради для особистості. Подібні стосунки завжди ґрунтуються на глибокій довірі та взаємній відповідальності, і будь-яке порушення цих основ має далекосяжні наслідки як для безпосередніх учасників, так і для всієї родини. Цей вид зради насамперед руйнує довірчі стосунки та взаєморозуміння. Коли партнер зраджує або порушує клятву вірності, це не тільки руйнує романтичний зв'язок, а й призводить до глибоких емоційних травм для всіх учасників, включно з безпосередньо дітьми.

Відчуття обдуреності та зради може спричинити у жертви кризу самооцінки, депресію і навіть соціальну ізоляцію. Для зрадника ж цей акт часто супроводжується почуттям провини і сорому, а також втратою поваги з боку оточуючих і дуже близьких людей [5].

Причини зради можуть бути досить різноманітними і можуть включати як зовнішні, так і внутрішні чинники. Це можуть бути як недоліки у комунікації, так і емоційні, психологічні та соціальні аспекти [2].

Воєнний стан може вплинути на зміну уявлень про те, що вважається прийнятною поведінкою у відносинах. Наприклад, зміна соціальних ролей у

зв'язку з відправленням одного з партнерів на фронт може призвести до перегляду моральних норм та допустимості відносин з іншими людьми [1].

На нашу думку, наслідками зради є глибоке почуття недовіри, депресивні стани, порушення самооцінки, підвищене відчуття тривоги та бажання все контролювати.

Відчувати себе зрадженим важко, а пережити травму від зради ще важче. Розрив стосунків може викликати всі симптоми ПТСР, спричинені зрадою у стосунках. Щоб пережити це, можуть знадобитися місяці і роки.

Дослідження показують, що для подолання травми, спричиненої зрадою необхідно:

1. Прийміть усі свої емоції (маються на увазі важкі, негативні, некорисні емоції, такі як помста, горе, приниження, сором). Це допоможе вам краще орієнтуватися в цих емоціях і дасть змогу емоційно регулювати їх швидше та ефективніше.

2. Створіть мережу підтримки, яка включатиме друзів, родину, кохану людину та терапевта.

3. Говоріть, вам потрібно почати більше самовиражатися.

4. Підготуйте набір вправ, стресових видів діяльності, афірмацій і корисних думок, які допоможуть вам пережити повторювані хвили величезного болю, який ви відчуватимете [8].

Зцілення від зради — це подорож, а не пункт призначення. Вона починається з розпізнавання і визнання зради. Цей крок може бути складним, особливо якщо зраджена людина заперечувала або мінімізувала наслідки зради. Однак, називання пережитого має вирішальне значення для початку процесу зцілення.

Емоційна обробка є ключовим компонентом одужання. Це означає, що потрібно дозволити собі відчути і висловити весь спектр емоцій, викликаних зрадою. Ведення щоденника, арт-терапія або розмова з другом, якому ви довіряєте, можуть бути корисними засобами для такого емоційного самовираження [6].

Висновки. Зрада — дуже складне і багатогранне явище, яке в наш час досить часто зачіпає всі аспекти людських стосунків. Вона може проявлятися в різних формах: зрада країни під час важкої і кровопролитної війни, зрада партнера в шлюбі, зрада громадянства, ідеалів та ідей.

Причини, через які люди зраджують, можуть бути різними: особиста вигода, страх, бажання уникнути конфронтації, слабкість або спокуса. У деяких випадках зрада може бути викликана незрілістю особистості, глибокими внутрішніми протиріччями або емоційною нестабільністю, а також деякими психічними розладами. Часто люди не усвідомлюють всієї серйозності своїх вчинків, поки не стикаються з наслідками, а вони здебільшого мають руйнівний ефект, в тому числі і для самих зрадників.

Наукове дослідження зради в контексті соціальної психології сприяє ширшому розумінню людських стосунків і важливості довіри для підтримання

психологічного благополуччя, закладає основи для розробки ефективних стратегій підтримки людей, які мають справу з наслідками зради.

Список використаних джерел

1. Вовк А. Дослідження особливостей ставлення до подружніх зрад у сучасній молоді під час воєнного стану. Бакалаврська робота. Львів, 2024. 65с.
2. Зрада : визначення, причини та наслідки. URL: <https://intime.ua/zrada-vyznachennya-prychyny-ta-naslidky>.
3. Матвійчук С. В. Зрада як феномен соціетальної психіки. Магістерська робота. Тернопіль, 2017. 105 с.
4. Седих К. В. Психологія сім'ї: навчальний посібник. Київ: Академвидав, 2015. 192 с.
5. Цинкевич О. Зрада як багатогранне явище : причини та наслідки. URL: <https://kyiv1.com/betrayal-as-a-multifaceted-phenomenon>.
6. Betrayal in Psychology : Unpacking Its Definition, Impact, and Healing Process. URL: <https://neurolaunch.com/betrayal-definition-psychology>.
7. Brewin C. R., Andrews B. & Valentine J. D. Meta-analysis of risk factors for posttraumatic stress disorder in trauma-exposed adults. *Journal of consulting and clinical psychology*. 2000. № 68 (5). P. 748-766.
8. Yes, Betrayal is Real : The Psychological Trauma You Probably Don't Even Know You're Dealing With. URL: <https://surl.li/rlqtcc>

ПСИХОЛОГІЧНИЙ ЗМІСТ ТРАНСФОРМАЦІЙНИХ ІГОР ЯК МЕТОДУ ГРУПОВОЇ РОБОТИ ПСИХОЛОГА

Лисів Наталія,

І курс, ОР магістр, спеціальність «Психологія»,

ОП «Психологія».

Наукова керівниця – Чуйко О.М.,

кандидатка психологічних наук,

доцентка кафедри соціальної психології.

Актуальність. Трансформаційні ігри як сучасний метод психологічної практики є перспективним інструментом роботи з особистісними запитами. Їх особливість - у поєднанні елементів гри, психотерапії та групової взаємодії, що відкриває нові можливості для глибинної роботи з клієнтом.

Мета. Проаналізувати психологічний зміст трансформаційних ігор у контексті групової психологічної роботи, окреслити їх психодіагностичні функції та практичну ефективність.

Виклад основного матеріалу. В умовах сучасних соціальних трансформацій і зростаючої психологічної напруги особливої ваги набувають методи, що сприяють глибокому самопізнанню та розвитку внутрішніх ресурсів. Одним із таких інноваційних підходів є трансформаційні ігри.

Трансформаційні ігри — це структуровані методики, які забезпечують учасникам безпечне середовище для самопізнання, рефлексії та прийняття рішень. За Калініченко І.В. та Кравченко І.М., ці ігри мають диференціацію за метою, форматом та глибиною впливу. Вони поєднують елементи метафоричної реальності, проєктивних методик, коучингових технік та групової динаміки. Такий формат дозволяє працювати одночасно з раціональною та емоційною сферами особистості. Учасник занурюється у символічний простір, де ігрові елементи відображають його внутрішній світ, життєві сценарії, а прийняті рішення — підсвідомі стратегії поведінки [4].

У груповому форматі трансформаційна гра перетворюється на особливий простір, де кожен учасник не лише проживає власний досвід, а й долучається до досвіду інших. Посилюється терапевтична дія гри за рахунок міжособистісної взаємодії: учасники не лише рефлексують власний досвід, але й отримують зворотний зв'язок, що сприяє ширшому розумінню ситуації [6]. Такий підхід активує ресурсну динаміку групи, дозволяючи побачити власні «сліпі плями» — неусвідомлювані аспекти поведінки.

У трансформаційних іграх групового формату діють домовленості, що визначають етичні межі, правила взаємодії та формати зворотного зв'язку. Вони створюють структурованість ігрового процесу та забезпечують атмосферу психологічної безпеки. Саме довіра, прийняття та безоціночне ставлення є необхідною умовою ефективного групового процесу в психологічних інтервенціях [5].

Серед ключових можливостей трансформаційної гри у групі варто виокремити:

- посилення міжособистісної взаємодії через соціальний резонанс, емпатичне слухання та підтримку [5] ;
- розширення здатності до рефлексії завдяки спільному обговоренню досвіду, емоцій та поведінкових моделей [6] ;
- створення безпечного простору для експериментування з новими формами поведінки [4] ;
- ресурсну активацію через взаємне підсилення у колективному полі гри [5].

Групова взаємодія сприяє формуванню довіри, прийняття й відчуття приналежності — базових компонентів психологічної безпеки, які є умовою глибокого особистісного зростання в ігровому процесі.

Трансформаційна гра включає п'ять етапів [6]:

- вступне коло (формування довіри, озвучення теми й запитів),
- введення у гру (пояснення правил, знайомство з інструментами),
- ігровий процес (індивідуальні та групові дії, прийняття рішень),
- обговорення в групі (рефлексія досвіду, обмін висновками),
- підсумки і висновки (інсайти, емоційне завершення, інтеграція досвіду).

Психодіагностичний потенціал трансформаційних ігор реалізується через можливість спостереження за ключовими проявами учасників у груповій взаємодії, що відображають актуальні особистісні характеристики [3].

Таблиця 1. Психодіагностичні критерії у трансформаційних іграх

Критерій	Прояв у групі під час гри
Рівень усвідомлення проблемної ситуації	Реакції на образи, карти, ситуації в грі
Моделі прийняття рішень	Стратегії поведінки у складних ігрових ситуаціях
Цінності та мотивації	Вибір карт, асоціації, сформульовані наміри
Межі психологічного контакту	Стиль взаємодії з учасниками, участь в обговореннях
Емоційна регуляція	Емоції під час гри, зміни настрою, афективні реакції
Самооцінка та уявлення про себе	Самопрезентація, висловлювання про себе, ролі в грі

Серед ключових психологічних процесів трансформаційної гри:

- проекція — накладання власного змісту на ігрові елементи;
- рефлексія — усвідомлення й вербалізація досвіду;
- соціальний резонанс — зворотний зв'язок від групи;
- ресурсна активація — відкриття нових можливостей;
- безпечне експериментування — апробація альтернативної поведінки.

Прикладом ефективною трансформаційної гри є «Му Dao», яка за Мельником Ю.Б. та Стадніком А.В., сприяє виявленню внутрішніх суперечностей, ресурсів і моделей прийняття рішень [5].

Як зазначає Н.Рафті, Cash flow є однією з найвідоміших трансформаційних бізнес-ігор, що моделює життєві фінансові ситуації та дозволяє гравцям усвідомити власні шаблони прийняття рішень у сфері грошей [7]. Трансформаційна гра Lady's cash new, створена на основі гри Cash Flow, адаптуючи ці механіки, спрямована на дослідження особистісних переконань щодо грошей, самореалізації, соціальних ролей та внутрішньої жіночої ідентичності. Учасниці гри проходять через метафоричні етапи, які символізують трансформацію фінансових сценаріїв: від обмеження – до ресурсу, від страху – до впевненості. Через взаємодію з іншими виникає можливість підтримки, натхнення, а іноді — конструктивного конфлікту, що теж є терапевтичним ресурсом. Групова взаємодія дозволяє простежити, як учасники поведуться в соціальному середовищі, які ролі обирають, чи схильні до конкуренції, чи демонструють довіру, відкритість або контроль.

Психологічна ефективність трансформаційної гри в груповому форматі забезпечується комплексом чинників, серед яких: міжособистісна взаємодія, емоційний резонанс, можливість дослідити власні стратегії поведінки, отримати зворотний зв'язок, а також підтримку та прийняття. Як зазначає І. Ялом, важливими терапевтичними факторами є згуртованість групи,

універсальність переживань, катарсис, розвиток рефлексії й соціальних навичок [9]. Психодіагностичний потенціал проявляється у спостереженні за стилем поведінки, рольовою гнучкістю, емоційною регуляцією та самооцінкою [3]. У цьому контексті важливим є і підхід К. Левіна: поведінка особистості формується як функція взаємодії з груповим середовищем, у межах «психологічного поля», яке створює ігрова динаміка [1].

Висновки. Трансформаційні ігри є потужним інструментом групової роботи психолога, який поєднує методи психотерапії, коучингу та групової взаємодії. Груповий формат гри активно впливає на особистісний розвиток учасників, сприяючи глибокому самопізнанню та трансформації поведінкових стратегій. Міжособистісна взаємодія в групі відкриває нові можливості для соціального резонансу, емпатії та підтримки, що значно посилює ефективність психокорекційного процесу. Завдяки зворотному зв'язку від інших учасників групи, кожен може побачити свої «сліпі плями», усвідомити неусвідомлені патерни поведінки та змінити стратегії взаємодії з оточенням.

Список використаних джерел

1. Афанасьєва Н. Є., Перелигіна Л. А. Теоретико-методологічні основи соціально-психологічного тренінгу : навч. посіб. Київ, 2010. 251 с.
2. Гончаренко С.У. Психодіагностика в груповій психотерапії. Київ: Центр навчальної літератури, 2017. С. 87–89.
3. Карпенко Є. Основи психотренінгу : навч. посіб. Дрогобич : Коло, 2015. 78 с.
4. Калініченко І.В., Кравченко І.М. Трансформаційні ігри та їх роль в практичній психології. *Психологічний журнал*. 2018. № 1. С.45–46.
5. Мельник Ю. Б., Стаднік А. В. Психологічна трансформаційна гра «Му Дао» як ефективний метод роботи психолога. Харків: НДІ ХОГОКЗ, 2020. (Препринт / ХОГОКЗ). URL: <https://doi.org/10.26697/Preprint.Melnyk.Stadnik.1.2020> (дата звернення: 09.04.2025 р.).
6. Нагірна О. Психологічні трансформаційні ігри: опис, прайс та запис. URL: https://olenanagirna.online/psy_games_online_offline/ (дата звернення: 05.04.2025 р.).
7. Рафті Н. Поєднати гру й роботу: що таке бізнес-ігри та які вони бувають. «Що таке психологічна трансформаційна гра», «Формати проведення». URL: <https://happy monday.ua/shho-takebiznesigry-ta-yaki-vony-buvayut/> (дата звернення: 06.04.2025 р.).
8. Яценко Т. С. Теорія і практика групової психокорекції. Активне соціально-психологічне навчання: навчальний посібник. К.: Вища школа, 2004. 697 с.
9. Yalom I. D., Leszcz M. The Theory and Practice of Group Psychotherapy (5th ed.). New York: Basic Books, 2005. 688 p.

ПСИХОЛОГІЧНА ПРИВ'ЯЗАНІСТЬ ОСІБ ДОРΟΣЛОГО ВІКУ З ПІДВИЩЕНОЮ ОСОБИСТІСНОЮ ТРИВОЖНІСТЮ

Рекута Любов

І курс ОР магістр, спеціальність «Психологія»,

ОП «Психологія».

Наукова керівниця – Когутяк Н.М.,

кандидатка психологічних наук,

доцентка кафедри соціальної психології

Актуальність. Психологічна прив'язаність є важливою складовою міжособистісних стосунків, особливо у дорослому віці. Особистісна тривожність, яка характеризується постійним відчуттям загрози, невпевненості та переживаннями, має значний вплив на формування і підтримання таких прив'язаностей. У сучасному світі, де стресові ситуації стають частиною повсякденного життя, вивчення прив'язаності у контексті тривожності допомагає зрозуміти механізми виникнення проблем у стосунках та підвищити якість життя людей. Особи дорослого віку, які мають підвищену тривожність, часто стикаються з труднощами у формуванні стабільних міжособистісних стосунків. Їхня прив'язаність може набувати гіпертрофованих форм, що може призводити до конфліктів, залежності або уникнення близькості. Недостатність досліджень у цій сфері створює необхідність аналізу стилів прив'язаності, їх впливу на емоційний стан і загальну якість життя таких осіб.

Мета. Теоретичне обґрунтування та емпіричне дослідження психологічних особливостей осіб дорослого віку з підвищеною особистісною тривожністю. Визначити особливості психологічної прив'язаності у дорослих осіб із підвищеною особистісною тривожністю та виявити зв'язок між рівнем тривожності та характером міжособистісних стосунків.

Виклад основного матеріалу. Дослідження психологічної прив'язаності осіб дорослого віку з підвищеною особистісною тривожністю проводилося з урахуванням викликів, які накладає період війни. Воєнні умови створюють додатковий стресовий фактор, який впливає на емоційний стан людей та їх міжособистісні стосунки.

Теоретична основа дослідження. У роботі проаналізовано концепції психологічної прив'язаності (Дж. Болбі, М. Айнсворт) та їх актуальність для дорослого віку. Окрему увагу приділено впливу тривожності на формування стилів прив'язаності, таких як надійна, тривожна та унікальна.

Емпірична частина. Для виявлення особливостей прив'язаності осіб із підвищеною тривожністю було проведено опитування серед респондентів віком від 25 до 50 років. Використовувалися психологічні методики оцінки рівня тривожності (наприклад, шкала Спілбергера) та прив'язаності (Adult Attachment Interview). Особи з підвищеною тривожністю частіше демонструють тривожний стиль прив'язаності, який характеризується страхом втрати близьких стосунків та потребою у постійному підтвердженні любові.

Воєнний контекст поглиблює ці прояви через невизначеність та підвищену вразливість, що впливає на здатність формувати стабільні стосунки.

Висновки. Феномен співзалежності багатогранний і складний, про це свідчать різні підходи до його визначення, наявність рівнів прояву співзалежної поведінки. Проаналізована література дає можливість нам стверджувати, що термін «співзалежність» трактують різні дослідники по-різному й розглядають його через специфіку психологічного й поведінкового стану, набутого набору поведінкових форм, порушення адаптації, хворобу, різні розлади особистості. Результати демонструють необхідність розробки програм психологічної підтримки, спрямованих на зниження рівня тривожності та формування більш адаптивних стратегій у міжособистісних стосунках під час кризових періодів. Дослідження показало, що особистісна тривожність значно впливає на стиль психологічної прив'язаності у дорослих осіб, особливо в умовах воєнного стресу. Особи з тривожним стилем прив'язаності схильні до підвищеної емоційної нестабільності, що впливає на якість їхніх міжособистісних стосунків.

Список використаних джерел

1. Основи практичної психології: Підручник / За заг. ред. В. Панок, Т.Титаренко, Н. Чепелєва та ін. Київ: Вид-во Либідь, 2003. 536 с
2. Мороз Р. А. Психологія травмуючих ситуацій: навчально-методичний посібник. Миколаїв : Іліон, 2018.
3. Омельченко Я.М. Типові соціальні уявлення особистості про сім'ю та їх значення для формування стратегій психотерапевтичної допомоги у рамках психодинамічного підходу. *Соціокультурні чинники становлення сучасної парадигми психотерапевтичної допомоги особистості*: монографія З.Г. Кісарчук, Л.О. Гребінь, Т.С. Гурлєва та ін.]; за ред. З.Г. Кісарчук. Кіровоград: Імекс-ЛТД, 2012. С.167-180.
4. Психологія екстремальності та психопрофілактика психічної травми й суїцидальних намірів : навч.-метод. посіб. / Л. І. Магдисюк, Р. П. Федоренко, А. П. Мельник, О. М. Хлівна, Т. І. Дучимінська. Луцьк :Вежа-Друк, 2021. 236с.
- 5.Опитувальник на рівень стресу. URL: <https://www.adviseme.com.ua/tests/test-stress/> (дата звернення: 10.12.2024)
6. Тараріна О. В. Глибинна арт-терапія практики трансформацій. Київ, 2010. 22-53 с.66.
7. Чайка Г. Прив'язаність особистості до інших людей і фактори, які на впливають на неї. *Психологічний журнал*. 2021. 7(4), 9-17. URL:<https://doi.org/10.31108/1.2021.7.4.1> (дата звернення: 11.12.2024)

МОТИВАЦІЯ ДОСЯГНЕНЬ ЯК ЧИННИК ПОДОЛАННЯ ЖИТТЄВИХ ТРУДНОЩІВ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ

Салабай Валентина,

III курс ОР бакалавр, спеціальність «Психологія»,
ОП «Психологія».

Наукова керівниця – Чуйко О. М.,
кандидатка психологічних наук,
доцентка кафедри соціальної психології

Актуальність. Теперішні реалії висувають високі вимоги до суспільства, зокрема в соціально-економічному контексті. Зазвичай, вразливою групою людей виступає саме молодь, яка знаходиться на етапі професійного становлення. Період навчання у ЗВО супроводжується цілою низкою викликів: необхідністю адаптуватися до нових умов, знаходженням «свого місця» в колективі, складністю навчального процесу, конкуренцією та одночасно з цим, вмінням формувати професійні компетентності. Тому, у таких умовах мотивація досягнень та копінг – стратегії, відіграють ключову роль у процесі додання життєвих труднощів, виступаючи психологічним підґрунтям для цілеспрямованості, активності та здатності ефективно справлятися з викликами

Мета. Дослідити взаємозв'язок між мотивацією досягнень та копінг-стратегіями, а також обґрунтувати їхній вплив на додання життєвих труднощів.

Виклад основного матеріалу. Мотивація досягнення – це прагнення людини досягати значних результатів і успіхів у діяльності [2].

Згідно з дослідженнями Д.Аткінсона, Д.Макклелланда, Х.Хекхаузена, виділяють два типи мотивації досягнень: мотивацію до успіху та мотивацію уникнення невдач, які можна вважати одними з основних чинників у формуванні психологічних механізмів мотивації досягнень особистості [4].

Подолання життєвих труднощів є комплексним процесом, який охоплює усвідомлені стратегії вирішення проблемних ситуацій, а також внутрішні психологічні процеси, що впливають на поведінку та адаптацію особистості.

Копінг-стратегія – найважливіша складова копінг-поведінки, метою якої є відкриття широкого кола альтернативних рішень, що сприяють загальній соціальній адаптації [5,с.96].

Методи дослідження: Методика “Діагностика мотивації до успіху” (Т. Елерса)[3], що дозволяє визначити рівень мотивації прагнення до успіху. Тест-опитувальник “Копінг-стратегії” (Р. Лазаруса) [1], який спрямований на виявлення типових стратегій подолання труднощів.

Дослідження проводилося на вибірці з 40 студентів, віком 17–25 років, починаючи від 1 курсу бакалаврату, закінчуючи магістрантами.

Згідно аналізу результатів емпіричного дослідження виявлено, що 45% опитуваних мають середній рівень, 32.5% — помірно високий, 17.5% —

занадто високий, і лише 5% — низький. Це свідчить про те, що більшість студентів мають середній або вищий рівень мотивації, що може позитивно впливати на їхню адаптацію до стресових умов.

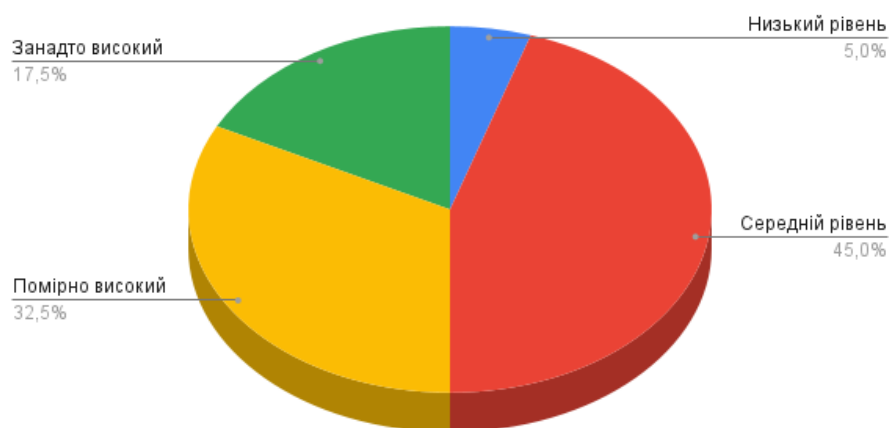


Рисунок 1. Розподіл рівнів мотивації досягнення успіху

У межах дослідження виявлено, що студенти з дуже високим рівнем частіше обирають активні копінг-стратегії. Вони демонструють високі показники конфронтації (12,29), пошуку соціальної підтримки (14,71), планування вирішення проблем (14) і позитивної переоцінки (13,57), що свідчить про їхню готовність протистояти проблемам, звертатися за допомогою та шукати позитив у труднощах. Також, у порівнянні з іншими групами вони частіше беруть на себе відповідальність (10,28), що вказує на впевненість у своїх силах.

Водночас студенти з низьким рівнем мотивації схильються до пасивних стратегій: втеча-уникнення (16,5) і самоконтроль (15) є найвищими показниками, це пов'язано зі страхом невдачі та небажанням вирішувати проблеми. Вони рідше використовують позитивну переоцінку (10,5) і беруть на себе відповідальність (7), а високий рівень дистанціювання (12,5) у цій групі, як і у студентів із дуже високим рівнем (13,42), може свідчити про різні мотиви: уникнення відповідальності у перших і зосередженість на цілях у других.

У групі з помірно високим рівнем мотивації спостерігається найнижчий рівень самоконтролю (12,84) і пошуку соціальної підтримки (11,46). При цьому втеча-уникнення зменшується до 13,69, а планування зростає порівняно з середнім рівнем (11,39), що підтверджує тенденцію: із підвищенням мотивації студенти частіше обирають активні стратегії, хоча втеча-уникнення у групі з дуже високим рівнем (15,42) може бути пов'язана з надмірною зосередженістю на пріоритетних цілях.

Таблиця 1. Середні результати копінг-стратегій опитуваних

Рівень	Конфронтаційний копінг	Дистанціювання	Самоконтроль	Пошук соціальної підтримки	Прийняття відповідальності	Втеча-унікнення	Планування вирішення проблеми	Позитивна переоцінка
Низький	9,5	12,5	15	14	7	<u>16,5</u>	11,5	10,5
Середній	9,6	11,7	13,6	12,5	9,6	<u>15,27</u>	11,38	12,38
Помірно високий	9,23	10,07	12,84	11,46	7,69	<u>13,69</u>	12,46	11,92
Занадто високий	12,28	13,42	14,14	14,71	10,28	<u>15,42</u>	14	13,57

За результатами дослідження було проаналізовано кореляційні зв'язки між рівнем мотивації до успіху та копінг-стратегіями за допомогою коефіцієнта кореляції Пірсона $R_{x,y}$. Для групи з низьким рівнем мотивації усі коефіцієнти кореляції дорівнюють -1 або 1, пояснюється це малою вибіркою (лише 2 студенти), через це кореляція між двома точками є ідеальною, але неінформативною для аналізу. У групі з середнім рівнем мотивації виявлено найсильніший негативний зв'язок із дистанціюванням ($R_{x,y}=-0,43$) і пошуком соціальної підтримки ($R_{x,y}=-0,40$), а також помірний позитивний зв'язок із прийняттям відповідальності ($R_{x,y}=0,33$). Інші зв'язки слабкі або ж відсутні.

У групі з помірно високим рівнем мотивації найсильніший позитивний зв'язок спостерігається з прийняттям відповідальності ($R_{x,y}=0,48$) і втечею-унікненням ($R_{x,y}=0,36$). Слабкий позитивний зв'язок із конфронтацією ($R_{x,y}=0,25$) і плануванням вирішення проблем ($R_{x,y}=0,24$) вказує на тенденцію до активніших стратегій, хоча зв'язок залишається слабким. Інші кореляції в цій групі виявилися незначними.

Для студентів із дуже високим рівнем мотивації виявлено найсильніший позитивний зв'язок із прийняттям відповідальності ($R_{x,y}=0,68$), що свідчить про те, що студенти з вищими балами в цій групі значно частіше беруть на себе відповідальність за свої дії.

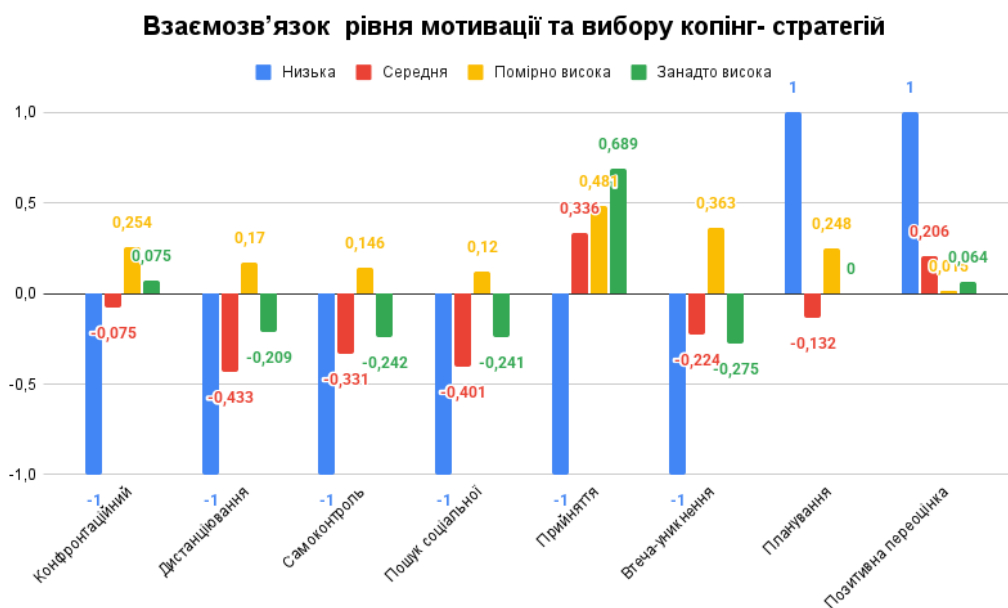


Рисунок 2. Взаємозв'язок рівня мотивації та вибору копінг-стратегій

Висновки. Виявлено, що серед опитуваних студентів переважає середній рівень мотивації досягнень та копінг-стратегія «втеча-унікнення». Дослідження показало, що мотивація до успіху відіграє важливу роль у виборі копінг-стратегій студентами: низька мотивація схиляє до пасивних підходів, таких як уникнення проблем, тоді як висока сприяє активним стратегіям, зокрема плануванню та позитивному переосмисленню труднощів. При цьому на всіх рівнях мотивації переважає втеча-унікнення, що може бути пов'язано з особливостями студентської молоді, яка часто відчуває тиск через навчальні навантаження, невизначеність майбутнього та брак досвіду, спонукаючи уникати проблем замість їхнього вирішення. Студенти з вищими рівнями мотивації частіше беруть на себе відповідальність і рідше уникають викликів, що підтверджується кореляційним аналізом.

Список використаних джерел

1. Дорошенко Л.В. Дослідження особливостей копінг-стратегій при різному виді стресостійкості : кваліф. робота магістра спец. 053 «Психологія». Полтава : Нац. ун-т ім. Юрія Кондратюка, 2024. 75 с. URL: <https://surl.li/vrzlvl> (дата звернення: 11.03.2025).
2. Завірюха В.В. Психологічні особливості розвитку мотивації досягнень у підлітковому віці. *Актуальні проблеми психології: збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України*. Т. V: Психофізіологія. Психологія праці. Експериментальна психологія. 2018. Вип.18. С. 72-82.
3. Коқун О.М., Пішко І.О., Лозінська Н.С., Копаниця О.В., Малхазов О.Р. Збірник методик для діагностики психологічної готовності військовослужбовців військової служби за контрактом до діяльності у складі

миротворчих підрозділів: методичний посібник. Київ: НДЦ ГП ЗСУ. 2011. 281с.

4. Никоненко О., Лимарева І. Соціально-психологічні чинники формування мотивації досягнень в умовах війни. *Вчені записки Університету «КРОК»* : зб. наук. пр. 2024. № 1(73). С. 244–254.

5. Чиханцова О. Психологічні основи життєстійкості особистості: монографія. Київ : Талком. 2021. 319 с.

СУБ'ЄКТИВНЕ ПЕРЕЖИВАННЯ ЩАСТЯ ЯК ДЕТЕРМІНАНТА МЕНТАЛЬНОГО ЗДОРОВ'Я В ПЕРІОД БІОГРАФІЧНОЇ КРИЗИ

Семеген Мар'яна,

І курс ОР магістр, спеціальність «Психологія»,
ОП «Клінічна та реабілітаційна психологія».

Наукова керівниця – Когутяк Н.М.,
кандидатка психологічних наук,

доцентка кафедри соціальної психології

Актуальність. У сучасному суспільстві питання щастя виходить за межі абстрактного і дедалі більше розглядається як показник психічного благополуччя. Біографічні кризи (кризи віку, життєвих втрат, професійного вигорання) часто стають факторами дестабілізації психоемоційного стану особистості. У цьому контексті дослідження суб'єктивного переживання щастя як ресурсу підтримки ментального здоров'я набуває особливої важливості.

Мета. Визначити роль суб'єктивного переживання щастя як детермінанти ментального здоров'я особистості в період біографічної кризи.

Виклад основного матеріалу. Щастя розглядається як суб'єктивне емоційне переживання, що включає когнітивну оцінку життєвої задоволеності та афективну компоненту. За даними досліджень (Л. Шевченко, С. Ryff, М. Seligman), високий рівень суб'єктивного щастя корелює з позитивним самосприйняттям, стійкістю до стресу, вищим рівнем соціальної підтримки. Сучасна психологія виділяє щастя як комплексний феномен, що об'єднує три основні аспекти:

- емоційний компонент: позитивні емоції, такі як радість, захоплення та задоволеність, є невід'ємною частиною щастя. Вони вимірюються через їх інтенсивність та частоту;
- когнітивний компонент: це оцінка задоволеності власним життям, що базується на порівнянні реальності та очікувань;
- поведінковий компонент: поява мотивації та дій, що скеровуються на задоволення цілей та покращення благополуччя.

Суб'єктивне переживання щастя — це психологічний феномен, який вивчається через призму особистісних переживань, емоцій, оцінок та оцінки

якості життя індивіда. Воно є центральним компонентом психічного благополуччя і відображає те, як людина оцінює власне життя та емоційний стан. Суб'єктивне щастя має індивідуальний, змінний характер і значною мірою залежить від особистих переконань, сприйняття і зовнішніх обставин.

У період біографічної кризи відбувається переоцінка життєвих орієнтирів. Особистості з високим рівнем суб'єктивного щастя демонструють нижчий рівень тривожності, депресивності та краще справляються з кризовими станами.

Проведене пілотне дослідження (N=50) з використанням шкали суб'єктивного благополуччя Дінера, опитувальника Ryff Psychological Well-being та біографічного інтерв'ю виявило, що у респондентів з високими показниками щастя спостерігається вища адаптивність до змін, внутрішня узгодженість і менше проявів психосоматичних симптомів.

У контексті біографічної кризи суб'єктивне переживання щастя може виконувати функцію своєрідного психологічного буфера, що знижує вплив стресових факторів на ментальне здоров'я. Люди, які здатні зберігати відчуття життєвої задоволеності навіть у складних умовах, демонструють вищу стресостійкість, меншу схильність до деструктивних поведінкових стратегій і кращу емоційну регуляцію. Це свідчить про те, що суб'єктивне щастя може виступати внутрішнім ресурсом, який підтримує цілісність особистості в умовах трансформацій і втрат.

Крім того, на рівень суб'єктивного щастя значною мірою впливають міжособистісні стосунки, ціннісні орієнтації та почуття сенсу життя. За теорією позитивної психології, здатність до переживання щастя пов'язана з такими характеристиками, як оптимізм, альтруїзм, наявність мети та автономність. Саме ці аспекти можуть бути активовані або трансформовані в процесі біографічної кризи, відкриваючи нові перспективи для особистісного розвитку та психологічної зрілості.

Висновки. Суб'єктивне переживання щастя виступає важливим психологічним ресурсом в період біографічної кризи. Воно детермінує рівень ментального здоров'я, сприяє емоційній стабільності та адаптивності. Суб'єктивне щастя визначається не лише через емоційні стани чи задоволення життям, але також через взаємодію когнітивних, афективних та соціальних компонентів, які формують цілісне уявлення про благополуччя людини. Подальші дослідження можуть бути спрямовані на розробку психокорекційних програм, що формують компоненти суб'єктивного благополуччя.

Список використаних джерел

1. Когутяк Н. Аксіопсихологічні механізми становлення автентичності особистості в період життєвої кризи. *Психологія особистості*. 2012. № 1. С. 79–87.
2. Пов'якель Н. І. Психологія щастя: теоретичні аспекти та практичні виміри. К.: Наукова думка, 2019. 240 с.

3. Татенко В. О. Психологія життєвого шляху особистості. Харків: Психологія, 2018. 312 с.

4. Клименко О. В. Суб'єктивне благополуччя та його вплив на ментальне здоров'я. Львів: Світ, 2020. 198 с.

5. 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.

6. Diener E. Subjective well-being: The science of happiness and a proposal for a national index. *American Psychologist*. 2000. Vol. 55, No. 1. P. 34–43.

7. Seligman M. E. P. *Flourish: A Visionary New Understanding of Happiness and Well-being*. New York: Free Press, 2011. 368 p.

ПСИХОЛОГІЧНІ ЧИННИКИ ЖИТТЄСТІЙКОСТІ ВНУТРІШНЬО ПЕРЕМІЩЕНИХ ОСІБ В УМОВАХ ВІЙНИ

Чабан Оксана,

І курс ОР магістр, спеціальність «Психологія»,

ОП «Психологія».

Наукова керівниця – Федоришин Г.М.,

кандидатка психологічних наук,

доцентка кафедри соціальної психології

Актуальність. Психологічні чинники життєстійкості внутрішньо переміщених осіб (ВПО) в умовах війни є надзвичайно актуальними та критично важливими для подальшого розвитку українського суспільства. Перед нами стоять значні соціальні та гуманітарні виклики, зокрема масовість цього явища, адаптація ВПО до нових умов життя та інтеграція у нові громади. Успішність адаптації залежить передусім від психологічної гнучкості та стресостійкості. ВПО змушені будувати своє життя заново, що потребує високого рівня життєстійкості. Велика кількість внутрішньо переміщених осіб створює суспільний запит на розуміння їхніх психологічних проблем та розробку ефективних стратегій підтримки.

Тривале перебування в стані невизначеності та стресу виснажує психологічні ресурси особистості. Пережиті втрати, насильство, руйнування домівок — усе це впливає на психічне здоров'я внутрішньо переміщених осіб. Серед найпоширеніших наслідків — травматичний досвід, ризики розвитку посттравматичного стресового розладу (ПТСР), депресії та тривожних станів, емоційне виснаження. Життєстійкість може стати ключовим фактором профілактики ПТСР, депресії та тривожних розладів.

Життєстійкість тісно пов'язана з такими внутрішніми ресурсами особистості, як оптимізм, віра у власні сили та соціальна підтримка. Люди з вищою життєстійкістю краще справляються з труднощами. Важливо розвивати стратегії подолання кризових ситуацій, зокрема гнучкість мислення,

що допоможе адаптуватися до нових умов життя.

Таким чином, психологічні чинники життєстійкості ВПО є не лише актуальними, а й вкрай необхідними для подальшого розвитку суспільства. Розробка дієвих механізмів підтримки допоможе внутрішньо переміщеним особам швидше адаптуватися та успішно інтегруватися у нові громади.

Мета. Виявити психологічні чинники життєстійкості у внутрішньо переміщених осіб в умовах війни

Виклад основного матеріалу. Психологічних чинники життєстійкості внутрішньо переміщених осіб (ВПО) в Україні почали активно досліджуватися у 2014 році після початку збройного конфлікту на сході нашої країни. Однак, враховуючи масштабність явища внутрішнього переміщення, дослідження в цій сфері продовжуються і донині. Так, дослідження, опубліковане в журналі «Грааль науки» у червні 2024 року, розглядає психологічні заходи, спрямовані на підвищення стресостійкості ВПО [5]. Також варто відзначити дослідження, проведене в 2024 році, яке аналізує соціально-психологічні чинники життєстійкості ВПО в умовах воєнного стану [1].

У дослідженні Е. Михлюк І. Логовський продемонстровано відмінності у стратегії обрання поведінкових паттернів у складних умовах життєдіяльності. Також наведено результати вивчення смисложиттєвих орієнтацій переселенців та показано відмінності у виборі ними копінг-стратегій, як механізмів прояву життєстійкості особистості в надскладних ситуаціях [2]. Отримані результати дослідження дозволяють стверджувати про те, що жінки-переселенці частіше звертаються до таких копінг-стратегій як: а) позитивні: зниження стресової ситуації, заміщення, психом'язова релаксація; б) негативні: соціальна замкнутість, безпомічність, жалість до себе, самообвинувачення; в) додаткові: пошук підтримки від оточуючих, прийняття психотропних речовин. В групі чоловіків переважають високі показники компонентів життєстійкості, натомість низьких значень взагалі не було виявлено [2].

О. Кузьменко емпіричним шляхом здійснила вивчення соціально-психологічних чинників життєстійкості внутрішньо переміщених осіб (ВПО) в умовах воєнного стану [1]. Було виявлено, що респонденти мають низькі показники впевненості у своїх силах, низький рівень соціальних зв'язків через обмежені адаптаційні можливості та соціально-економічні умови життя ВПО [1].

Д. Цегельник розглядав соціально-психологічна адаптація як чинник психологічного благополуччя внутрішньо переміщених осіб Адаптація розглядалась як багатовимірний процес, що включає фізіологічні, психологічні та соціальні аспекти взаємодії людини з навколишнім середовищем. [3] Автором розроблено та обґрунтовано комплексну програму соціально-психологічної адаптації, спрямовану на зниження рівня стресу, покращення соціальної інтеграції, зміцнення сімейних стосунків і формування стійкого психологічного благополуччя. Серед методів, використаних у програмі, особливе місце займають арттерапія, техніки релаксації, тренінги соціальних навичок, майндфулнес, коучингові сесії та сімейна терапія [3].

Дослідження М. Кудінова, Д.Кожанова спрямоване на здійснення ґрунтовного огляду та узагальнення наявних теоретичних підходів, концепцій та емпіричних даних стосовно психологічних проблем, викликів та специфічних рис, притаманних ВПО, які зазнали вимушеного переселення внаслідок російсько-української війни [4]. Дослідження виявило, що вимушене переселення має комплексний вплив на особистість ВПО, які стикаються з низкою психологічних проблем, включаючи зниження самооцінки, когнітивні порушення, емоційну нестабільність та труднощі в соціальній адаптації, що може призвести до кризи ідентичності. Водночас, ВПО демонструють певні сильні сторони, зокрема здатність до адаптації в нових умовах та потенціал для особистісного зростання. SWOT-аналіз розкрив не лише слабкі сторони та загрози, але й можливості для розвитку та адаптації ВПО. Розуміння цих психологічних особливостей є критично важливим для розробки ефективних стратегій підтримки ВПО, які мають враховувати комплексний характер впливу вимушеного переселення на особистість при плануванні та реалізації програм психологічної допомоги та соціальної адаптації. [4]

Висновки. ВПО змушені заново будувати своє життя, і рівень їхньої життєстійкості безпосередньо впливає на успішність адаптації до нових умов. Психологічна гнучкість і стресостійкість є критично важливими для подолання труднощів, пов'язаних із переміщенням. Соціальна інтеграція та підтримка з боку приймаючих громад допомагає ВПО швидше адаптуватися. Обмежені соціальні зв'язки та брак адаптаційних можливостей у нових громадах ускладнюють процес інтеграції. Жінки-переселенці частіше застосовують як позитивні, так і негативні копінг-стратегії, такі як пошук підтримки або соціальна замкнутість. Чоловіки демонструють вищий рівень життєстійкості та впевненість у своїх силах, рідше мають низькі показники адаптації. ВПО потребують ефективних програм підтримки, спрямованих на підвищення стресостійкості.

Життєстійкість є ключовою характеристикою, яка допомагає ВПО адаптуватися до нових умов життя. Вона формується під впливом особистісних ресурсів (оптимізм, самоконтроль), соціальної підтримки та ефективних копінг-стратегій. Створення програм психологічної допомоги, розвиток механізмів інтеграції та державна підтримка можуть суттєво покращити якість життя переселенців та сприяти їх успішній адаптації. Дослідження психологічних особливостей життєстійкості ВПО підкреслюють важливість соціальної підтримки, адаптації та психологічних характеристик для успішної інтеграції в нові умови.

Список використаних джерел

1. Кузьменко О.І Соціально-психологічні чинники життєстійкості внутрішньо переміщених осіб в умовах воєнного стану [Електронний ресурс] *DSpace ZNU*. 2024. URL.: <https://dspace.znu.edu.ua/jspui/bitstream/12345/17749/>
2. Михлюк Е., Логовський І. Психологічні особливості життєстійкості

внутрішньо переміщених осіб [Електронний ресурс], 2024. URL: http://repositsc.nuczu.edu.ua/bitstream/123456789/20259/1/1%287%29_105-117.pdf

3. Цегельник Д.В. Соціально–психологічна адаптація як чинник психологічного благополуччя внутрішньо переміщених осіб [Електронний ресурс]. ELARTU. 2024. URL: <https://elartu.tntu.edu.ua/bitstream/lib/47591/>

4. Кудінова М., Кожанова Д. Психологічні особливості внутрішньо переміщених осіб: теоретичний аналіз проблеми. *Наукові праці Міжрегіональної Академії управління персоналом. Психологія*. (2 (63)). С.17–24.

5. Психологічні заходи, спрямовані на підвищення стресостійкості ВПО. «Грааль науки» [Електронний ресурс]. Червень 2024. URL: <https://archive.journal-grail.science/index.php/2710-3056/article/view/2511>

ПРОФЕСІЙНА ІДЕНТИЧНІСТЬ ПСИХОЛОГІВ В УМОВАХ НЕВИЗНАЧЕНОСТІ

Яцьків Мар'яна,

І курс ОР магістр, спеціальність «Психологія»,

ОП «Психологія».

Наукова керівниця – Чуйко О.М.

кандидатка психологічних наук,

доцентка кафедри соціальної психології

Актуальність. Професійна ідентичність майбутнього психолога формується під впливом особистісних, соціальних, освітніх і культурних факторів, проте в умовах війни та загальної невизначеності цей процес стає особливо актуальним.

Війна, соціальна нестабільність і високе емоційне навантаження вимагають від психологів нових компетенцій, підвищеної професійної стійкості та загрожують вигоранням без належних особистісних і професійних меж.

Мета. Визначення поняття «професійної ідентичності» і її структурних компонентів як основи формування стійкої професійної ідентичності в умовах невизначеності.

Виклад основного матеріалу. Умови невизначеності охоплюють воєнні дії в Україні, соціально-економічну нестабільність та трансформації в освітній системі.

У воєнний період професійна ідентичність набуває особливого значення, адже забезпечує майбутньому психологу відчуття мети та опори в умовах хаосу й небезпеки. У своїх працях українські дослідники О. Павлюк та Н. Шиліна аналізують специфіку становлення професійної ідентичності майбутніх психологів в умовах війни в Україні [4; 7]. Водночас британські науковці С. Райснер і Е. Армїтейдж-Чан наголошують, що цілісна професійна

ідентичність сприяє формуванню глибокого усвідомлення себе як фахівця, що полегшує входження в практичну діяльність і підвищує стійкість у професії [8].

Ключові професійні виклики, з якими стикаються психологи в Україні під час війни [2; 3]:

- Переживання особистого впливу війни поряд із професійною діяльністю;
- Недостатній рівень підготовки до психологічної роботи в кризових ситуаціях;
- Зіткнення з нетиповими, складними запитами від клієнтів;
- Відсутність усталених методичних рішень для роботи у воєнних умовах;
- Високе емоційне навантаження та ризик професійного вигорання;
- Розмитість меж між особистим життям і професійною роллю;
- Необхідність переоцінки власних професійних можливостей і обмежень;
- Потреба у використанні технік самопідтримки й тілесної стабілізації;
- Актуальність швидкої адаптації до нових форматів професійної взаємодії;
- Інтенсивне зростання потреби населення в психологічній підтримці.

Фахівець із сформованою професійною ідентичністю краще справляється зі стресом і навантаженням, залишаючись відданим своїй ролі. Усвідомлення значущості роботи, зокрема допомоги постраждалим від війни, зміцнює внутрішнє благополуччя та підвищує мотивацію.

Розуміння сутності поняття професійної ідентичності та її структурних компонентів є фундаментально важливим для ефективного формування стійкої професійної ідентичності.

На основі аналізу думок українських і зарубіжних вчених таких як Н.Сергієнко, Л.Пилигіна та інших щодо сутності професійної ідентичності можна сформулювати її визначення [5].

Професійна ідентичність майбутнього психолога – це інтегрована система уявлень, емоцій, мотивацій і дій, яка формується в процесі професійного навчання й самовизначення, базується на усвідомленні своєї приналежності до професійної спільноти психологів, прийнятті її цінностей і норм, а також на готовності до виконання професійної ролі в умовах постійно змінного соціального середовища.

Аналізуючи думки різних українських вчених таких як Н. Старинська, І.Бойченко на інших [6; 1] щодо структури професійної ідентичності психолога можна виділити такі її основні компоненти: когнітивний компонент, емоційно-ціннісний компонент, мотиваційний компонент, поведінковий компонент, який включає професійні функції, та професійно-важливі якості та риси особистості як компонент.

1. Когнітивний компонент формує знання про професію, усвідомлення себе в ролі психолога, знайомство з етичними нормами і включає знання, уявлення, професійне мислення.

2. Емоційно-ціннісний компонент розвиває емоційне прийняття професії, самоприйняття, емпатію та готовність до роботи з емоційно

насиченим матеріалом і включає ставлення до себе, професії, емоційний комфорт.

3. Мотиваційний компонент забезпечує внутрішню мотивацію до професійного зростання, самореалізації, активності у фаховій спільноті професійну мотивацію, інтерес, настанови.

4. Поведінковий компонент, який включає професійні функції, відображає вміння реалізувати професійну роль, використовувати здобуті знання та навички на практиці і включає реалізацію себе в професії, професійну поведінку.

5. Професійно важливі якості та риси особистості як компонент відображає відповідність особистості психолога професії й охоплює етичність, емоційну стабільність, відповідальність, інтуїцію, комунікативність, гнучкість та здатність долати труднощі.

Вищенаведені компоненти професійної ідентичності майбутнього психолога можна оцінити за допомогою таких методик:

- Когнітивний компонент – за допомогою Опитувальника Н.Куна і Т.Маркпартленда «Хто я»;
- Емоційно-ціннісний компонент – через Методику шкали ціннісних орієнтацій М. Рокича;
- Мотиваційний компонент – через методику вивчення мотивів професійної мотивації (Т. Дуткевич та О. Савицька);
- Поведінковий компонент – за допомогою Авторської методики;
- Професійно важливі якості та риси особистості – через 16-факторний особистісний опитувальник Р. Кеттела.

Висновки. Професійна ідентичність майбутнього психолога є складним, багатокомпонентним утворенням, що формується під впливом особистісних, соціальних, культурних та освітніх чинників. В умовах війни та загальної невизначеності вона набуває особливої ваги, оскільки слугує внутрішньою опорою, яка допомагає зберігати професійну стійкість, цілісність і ефективність у наданні допомоги.

Таким чином, формування стійкої професійної ідентичності в майбутніх психологів є критично важливим завданням системи психологічної освіти, особливо в період соціальних потрясінь. Інвестування у розвиток цієї ідентичності – це шлях до підготовки фахівців, здатних ефективно допомагати людям у найскладніші моменти життя, залишаючись при цьому стійкими та цілісними особистостями.

Список використаних джерел

1. Бойченко І. С. Теоретико-методологічні основи професійної самоідентичності майбутніх психологів. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія: Психологічні науки.* 2017. Вип. 6. С. 213–222. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Nchnpu_012_2017_6_30 (дата звернення: 18.04.2025).

2. Лялюк Г.М. Особливості розвитку професійної ідентичності майбутніх психологів в умовах воєнного стану. *Психологія особистості фахівця в умовах воєнного часу та поствоєнної реабілітації*: матеріали VIII Всеукраїнської науково-практичної конференції (з міжнародною участю), 27 жовтня 2023 р. / уклад. В. С. Бліхар. Львів : Львівський державний університет внутрішніх справ, 2023. С. 170-172
URL: <https://dspace.lvduvs.edu.ua/handle/1234567890/6501> (дата звернення: 18.04.2025).

3. Низовець-Кропта О. А. Професійна адаптація психолога в умовах ведення військових дій в Україні. *Вчені записки ТНУ імені В.І. Вернадського. Серія: Психологія* 2024. № 1. С. 67–73.
URL: https://psych.vernadskyjournals.in.ua/journal/1_2024/6.pdf (дата звернення: 18.04.2025).

4. Павлюк О. Д. Розвиток професійної ідентичності майбутніх психологів в умовах війни: постановка проблеми. *Проблеми розвитку ідентичності особистості в освітньому просторі*: матеріали III круглого столу (15 жовтня 2024 року) / за ред. О. П. Соснюка, І. В. Остапенко. Київ : Міленіум, ВЦ «Просвіта», 2024. С. 74–80.
URL: <https://www.researchgate.net/publication/387119295> (дата звернення: 18.04.2025).

5. Сергієнко Н. П., Перелигіна Л. А. Особливості професійної ідентичності та психологічного благополуччя студентів психологів НУЦЗУ : дис. ... канд. психол. наук : 19.00.07 / Вища технічна школа в Катовіце. Катовіце, Польща, 2018. 225 с.
URL: <http://reposit.sc.nuczu.edu.ua/bitstream/123456789/7398/1/Тезиси%20Сергієнко%20Н.П.%20%281%29.pdf> (дата звернення: 18.04.2025).

6. Старинська Н. В. Особливості самоактуалізації майбутніх психологів у процесі професійної підготовки. Київ : Інтерсервіс, 2015. 178 с.
URL: https://elibrary.kubg.edu.ua/id/eprint/11491/1/N_Starinska_KPP_IL.pdf (дата звернення: 18.04.2025).

7. Шиліна Н. Є. Трансформація ідентичності українських студентів в умовах війни. *Проблеми розвитку ідентичності особистості в освітньому просторі*: матеріали II круглого столу (19 жовтня 2023 року). Одеса : Державний університет інтелектуальних технологій і зв'язку, 2023.
URL: <https://ispp.org.ua/2023/11/14/zbirnik-materialiv-kruglogo-stolu-ii-kruglij-stil-problemi-rozvitku-identichnosti-osobistosti-v-osvitnomu-prostori/> (дата звернення: 18.04.2025).

8. Reissner S., Armitage-Chan E. Manifestations of professional identity work: an integrative review of research in professional identity formation. *Studies in Higher Education*. 2024. Vol. 49, No. 12. P. 2707–2722.
DOI: <https://www.tandfonline.com/doi/full/10.1080/03075079.2024.2322093> (дата звернення: 18.04.2025).

НЕГАТИВНИЙ ВПЛИВ СОЦІАЛЬНИХ МЕРЕЖ НА ПСИХОЛОГІЧНЕ БЛАГОПОЛУЧЧЯ ПІДЛІТКІВ

Беляк Діана,

III курс ОР бакалавр, спеціальність «Психологія»
ОП «Дитяча психологія та психологічна практика».

Наукова керівниця – Хабайлюк В.В.,
кандидатка психологічних наук,
доцентка кафедри соціальної психології.

Актуальність. Соціальні мережі стали невід’ємною частиною життя сучасних підлітків. Вони допомагають спілкуватися, знаходити нових друзів, ділитися своїми думками та переживаннями. Проте, крім користі, соцмережі можуть негативно впливати на психологічний стан підлітків. Постійне порівняння себе з іншими, страх пропустити щось важливе, кібербулінг і залежність від лайків – усе це може призводити до тривожності, зниження самооцінки та навіть депресії. Тому важливо розуміти, як саме соцмережі впливають на психологічне благополуччя підлітків і як можна зменшити їхній негативний вплив.

Мета. Теоретичний аналіз особливостей впливу соціальних мереж на психологічне благополуччя сучасних підлітків.

Виклад основного матеріалу. Питання психологічного благополуччя, особливостей підліткового віку та впливу цифрового середовища досліджували як вітчизняні, так і зарубіжні науковці. Теоретичні та практичні аспекти впливу соціальних мереж на психологічне благополуччя підлітків, зокрема їхній емоційний стан та самооцінку, досліджували такі науковці: Л.Березовська, Є.Гіденко [1], І.Гоян [2], А.Коброслі [5]. Це питання ще недостатньо досліджене як у вітчизняній, так і в зарубіжній науці. Оскільки соціальні мережі постійно змінюються, їхній вплив на підлітків також трансформується, тому вивчення цієї проблеми залишається актуальним.

Наукові дослідження підтверджують, що соціальні мережі значно впливають на формування особистості підлітка, зокрема на його самооцінку, соціальні навички та сприйняття навколишнього світу. Використання соціальних мереж може мати як позитивні, так і негативні наслідки, залежно від того, як саме вони використовуються і як впливають на психосоціальний стан підлітків. Правильне використання соціальних платформ може допомогти розвивати комунікативні навички та зміцнювати соціальні зв’язки, в той час як надмірне занурення в цифрове середовище може призвести до зниження самооцінки, ізоляції та розвитку різних психологічних проблем.

Підлітковий вік — це час активного розвитку особистості, коли зростає потреба у спілкуванні та підтримці з боку оточення. У цьому віці важливо мати

можливість обговорювати свої проблеми, ділитися переживаннями та отримувати поради від близьких. Проте реальне життя часто накладає обмеження, які можуть заважати задоволенню цих потреб, наприклад, відстань від друзів, зайнятість батьків чи соціальні труднощі. У таких випадках інтернет стає альтернативним простором, де підлітки можуть знайти співрозмовників і отримати підтримку. Використання онлайн-ресурсів може бути корисним, оскільки дозволяє відчувати підтримку і знайти свою спільноту навіть у віртуальному середовищі. Проте важливо зберігати баланс між онлайн та офлайн спілкуванням і критично ставитися до джерел підтримки та інформації в мережі, щоб уникнути негативних наслідків [5].

Зараз виділяють кілька етапів розвитку «інтернет-залежності», які різняться за ступенем втрати контролю над власною поведінкою. На першому етапі підліток починає активно захоплюватися Інтернетом, що супроводжується надмірним бажанням проводити час онлайн. Він отримує задоволення та емоційне збудження від очікування онлайн-спілкування, а реальний час, проведений в Інтернеті, часто спотворюється. Підліток може почати приховувати від батьків, скільки часу він проводить в мережі, і його поведінка може нагадувати поведінку людини, залежної від наркотичних речовин.

На другому етапі з'являються проблеми з увагою та концентрацією, знижується рівень когнітивної працездатності. Часто з'являються думки про час, проведений в Інтернеті, а бажання повернутися до мережі стає домінуючим. Спостерігається емоційна нестабільність і зміни настрою. Крім того, порушується режим сну, зменшується апетит, і підлітки можуть почати вживати стимулятори, такі як кава, алкоголь чи тютюн. З'являються фізичні симптоми, такі як втома, тахікардія, головні болі та проблеми зі шлунком.

На третьому етапі розвивається соціальна дезадаптація. Виникає постійна потреба у віртуальному спілкуванні, і коли вона не може бути задоволена, підліток відчуває суттєвий дискомфорт [3]. Основними причинами інтернет-залежності є складнощі у встановленні здорових соціальних та психологічних зв'язків у реальному житті, а також нездатність розпізнати, коли поведінка стає надмірною чи нездоровою. Важливо розуміти, що інтернет-залежність є багатогранним явищем, і її причини можуть бути різними для кожної людини. Немає єдиної універсальної причини, адже кожен індивід має свої унікальні фактори, що можуть призвести до цієї залежності.

Попри це, Інтернет пропонує безліч корисних можливостей, таких як доступ до знань, спілкування та творчості. Проблема виникає, коли використання Інтернету виходить з-під контролю і починає впливати на інші аспекти життя. Також варто згадати про негативний бік соціальних мереж — кібербулінг. Це явище, коли користувачі стають жертвами погроз, шантажу чи іншої форми цифрового насильства, що може призводити до серйозного психологічного стресу, тривожності, депресії, а іноді й до більш серйозних проблем у молоді. Це ще раз підкреслює важливість правильного використання Інтернету для збереження психічного здоров'я [4].

Підсумовуючи, можна виділити як позитивні, так і негативні аспекти впливу соціальних мереж на соціалізацію молоді. Позитивні аспекти: розвиток комунікативних навичок і можливість взаємодії без фізичних обмежень; доступ до корисної і нової інформації, що сприяє розширенню кругозору; соціальні мережі можуть бути джерелом відпочинку та розваг, допомагаючи зняти стрес; можливість переглядати відео- та аудіоматеріали, які розвивають інтереси та допитливість; підвищення доступності для навчання і розвитку; загальний розвиток користувачів завдяки новим можливостям для самовираження і залучення до різних онлайн-спільнот.

Негативні аспекти: залежність від соціальних мереж і Інтернету, що може призвести до втрати контролю над часом; психоемоційний вплив, включаючи стрес, тривожність і зниження самооцінки через порівняння з іншими; ризик витоку особистої інформації та її використання для маніпуляцій чи шахрайства; поширення недостовірної інформації, фейкових новин і дезінформації, що може заплутати молодь; легкий доступ до негативного контенту, зокрема насильства або деструктивних ідей; фінансові витрати на користування платними послугами та додатками в соцмережах.

Висновки. Соціальні мережі безперечно мають великий вплив на підлітків, як позитивний, так і негативний. З одного боку, вони відкривають нові можливості для комунікації, освіти та розвитку. Однак з іншого боку, постійне перебування в онлайн-середовищі може призвести до залежності, порушень психоемоційного стану та навіть соціальної ізоляції. Часто підлітки стикаються з проблемами, пов'язаними з порівнянням себе з іншими, що може впливати на їхню самооцінку та впевненість у собі. Тому важливо, щоб використання соціальних мереж було усвідомленим і контрольованим, адже лише так можна уникнути їх негативного впливу і зберегти психологічне благополуччя.

Список використаних джерел

1. Гіденко Є.С. Кібербулінг: насильство в соціальній мережі. *Науковий вісник Міжнародного гуманітарного університету. Сер.: Юриспруденція.* 2021. № 50. С. 26–29.
2. Гоян І., Данилова Т. Вплив соціальних мереж на психологічне функціонування особистості: до постановки проблеми. *Науковий журнал «Гуманітарні студії: педагогіка, психологія, філософія».* 2021. Том 12, № 4. С. 118–124.
3. Гудімова-Коброслі А. Х. Надмірна залученість у віртуальну комунікацію як предиктор порушення психологічного благополуччя підлітків. *Соціально-психологічні проблеми суспільства: матеріали міжнародної науково-практичної конференції.* (м. Київ, 10 квітня 2020 р.). К.: Таврійський національний університет імені В.І. Вернадського, 2020. С. 145-147.
4. Засєкіна Л. В., Майструк В.М. Безумовне самоприйняття та психологічне благополуччя особистості. *Наука і освіта.* 2017. №11. С.187-192.

5. Коброслі А. Х. Соціальні мережі та психологічне благополуччя підлітків: переваги та ризики. *Теоретичні і прикладні проблеми психології*. 2019. № 2. С.194-203.

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ РОЗВИТКУ УВАГИ СТАРШИХ ДОШКІЛЬНИКІВ ЗА ДОПОМОГОЮ МОБІЛЬНИХ ДОДАТКІВ

Довбенюк Вікторія,

І курс ОР магістр, спеціальність «Психологія»,

ОП «Психологія».

Наукова керівниця – Когутяк Н. М.,

кандидатка психологічних наук,

доцентка кафедри соціальної психології

Актуальність. Увага є одним із базових когнітивних процесів, що забезпечує ефективність пізнавальної діяльності та взаємодії дитини з навколишнім світом. Вона активно розвивається в старшому дошкільному віці, коли формуються її основні якості, такі як зосередженість, стійкість і переключення. У контексті цифровізації освіти актуальним постає питання пошуку ефективних засобів для розвитку уваги, зокрема використання мобільних додатків. Проте їх використання у процесі розвитку уваги дітей має як переваги, так і недоліки, що потребує детального дослідження. З одного боку, мобільні додатки допомагають розвивати концентрацію, стійкість, переключення та вибірковість уваги, а також підтримують інтерес до виконання завдань через свою інтерактивність, адаптивність і візуальну привабливість. З іншого боку, надмірне користування мобільними додатками може призвести до перевантаження нервової системи, зниження рівня живого спілкування, а також формування поверхневої, нестійкої уваги. Тому важливо дослідити особливості розвитку уваги дітей старшого дошкільного віку за допомогою мобільних додатків.

Мета. Визначення особливостей розвитку уваги дітей старшого дошкільного віку за допомогою мобільних додатків.

Виклад основного матеріалу. Увага є однією з ключових психічних функцій, яка забезпечує можливість дитини сприймати, обробляти та використовувати інформацію з навколишнього світу. Основними особливостями уваги дітей старшого дошкільного віку є її перехідний характер – від мимовільної до довільної та післядовільної уваги, обмежений обсяг, недостатня стійкість і потреба в зовнішніх стимулах. Розвиток таких властивостей, як спрямованість, стійкість, переключення, концентрація та обсяг, значною мірою залежить від організованості освітнього процесу, мотивації дитини та створення сприятливих умов для навчання та розвитку.

Сучасне суспільство характеризується стрімким впровадженням цифрових технологій у різні сфери життя, включаючи освіту. Одним із перспективних напрямів розвитку уваги у дітей старшого дошкільного віку є використання мобільних додатків. Ці технології не лише доповнюють традиційні методики, але й створюють нові можливості для активізації та вдосконалення когнітивних процесів, серед яких важливе місце посідає увага.

В. Білоус зазначає, що мобільний додаток – це програмне забезпечення, яке можна використовувати на мобільних пристроях, таких як смартфони або планшети. Мобільні додатки для дітей старшого дошкільного віку створюються з урахуванням психолого-педагогічних принципів, адаптуючи контент для розвитку різних аспектів пізнавальної діяльності [1, с. 353]. Вони можуть бути навчальними, розвивальними або просто розважальними, поєднуючи елементи гри та навчання.

Мобільні додатки мають як позитивний, так і негативний вплив на розвиток уваги дітей старшого дошкільного віку. Вчені (О. Літченко, Т. Проценко) наголошують на позитивному впливі мобільних додатків, вказуючи на те, що вони можуть стимулювати розвиток уваги через інтерактивність, мотивуючи дітей зосереджуватися на завданнях і виконувати їх більш ефективно [4, с. 358].

Наукові дослідження Ю. Шимкової доводять, що ігри на смартфонах, які вимагають від дітей концентрації, здатні покращити здатність до довільного контролю уваги, а також підвищити стійкість до відволікань [5, с. 127].

Якщо говорити про позитивний вплив мобільних додатків на розвиток уваги дітей старшого дошкільного віку, то ним є:

- розвиток довільної уваги. Онлайн-завдання, які потребують виконання за інструкцією, сприяють розвитку здатності зосереджуватись і утримувати увагу протягом певного часу;

- тренування концентрації. Ігри з мобільних додатків з елементами пошуку, запам'ятовування чи розпізнавання деталей розвивають зосередженість і вміння не відволікатися;

- розвиток переключення уваги. Інтерактивні мобільні додатки з динамічними завданнями допомагають тренувати здатність швидко перемикається між об'єктами, діями;

- мотивація та залучення. Завдяки яскравій графіці, звуковим ефектам і елементам гри діти проявляють більшу зацікавленість і готовність до пізнавальної діяльності у процесі виконання завдань із мобільних додатків;

- адаптивність до потреб дитини. Вибір мобільного додатку можна підлаштувати під індивідуальні потреби кожної дитини, пропонуючи завдання відповідно до її вікових і когнітивних можливостей. Це дає змогу уникати перевантаження інформацією, що може негативно впливати на увагу і навчання.

Проте, існують і потенційні ризики, пов'язані з надмірним використанням мобільних додатків. Постійне використання електронних пристроїв може знизити здатність дітей зосереджувати увагу на довготривалих завданнях, а також погіршити взаємодію з реальним світом. Надмірне використання мобільних додатків може призвести до зниження здатності концентруватися в умовах реального світу, де стимулів набагато менше, а також викликати проблеми з розвитком соціальних навичок і емоційної уваги [2, с. 5].

Серед негативних впливів мобільних додатків на розвиток уваги дітей старшого дошкільного віку можна виділити:

- формування поверхневої уваги. Швидка зміна візуальних стимулів може призводити до звикання до постійного перемикання, що шкодить розвитку стійкої уваги;

- перевантаження інформацією – надмірна кількість інформації або стимулів, які надходять через яскраві зображення, швидкі зміни сцен, звукові ефекти та постійні сповіщення, може перевантажувати сенсорні системи дитини. Це створює когнітивний дисбаланс, коли мозок не встигає якісно обробляти отриману інформацію, що призводить до зниження ефективності уваги та сприйняття;

- надмірна тривалість використання мобільних додатків, особливо без перерв, може викликати втому, дратівливість і зниження здатності до концентрації;

- використання мобільних додатків обмежує фізичну активність дітей, зменшуючи час, проведений у спілкуванні з іншими дітьми або в іграх на свіжому повітрі, що негативно позначається на розвитку соціальних навичок та емоційної уваги у дітей.

Ефективність використання мобільних додатків у процесі розвитку уваги дітей старшого дошкільного віку залежить від якості самого додатка, відповідності завдань віковим особливостям дітей старшого дошкільного віку, тривалості та систематичності використання, а також педагогічного супроводу з боку дорослого. Ефективними будуть мобільні додатки, які містять завдання на сортування за кольорами, формами, розмірами, вправи на співставлення, логічні лабіринти, які змінюються в міру проходження, вправи на знаходження відмінностей, зорове і слухове сприймання, встановлення послідовностей та відтворення зразка тощо [3, с. 61].

Висновки. Мобільні додатки відіграють важливу роль у розвитку уваги дітей старшого дошкільного віку, адже вони поєднують інтерактивність, адаптивність і візуальну привабливість; вони допомагають розвивати концентрацію, стійкість, переключення та вибірковість уваги, а також підтримують інтерес і мотивацію до виконання завдань. Однак важливо враховувати і ризики використання мобільних додатків у роботі з дітьми, серед

яких формування поверхневої уваги через швидку зміну стимулів, перевантаження інформацією, надмірна тривалість використання, що призводить до втоми і зниження здатності до концентрації. Лише збалансоване впровадження мобільних додатків сприятиме розвитку уваги дітей старшого дошкільного віку.

Перспективи подальших досліджень вбачаємо в емпіричному дослідженні ефективності розвитку уваги дітей старшого дошкільного віку у традиційний та технологічний способи.

Список використаних джерел

1. Білоус В. Мобільні навчальні додатки в сучасній освіті. *Освітологічний дискурс*. 2018. № 4. С. 353–362.
2. Давидов, Д. Б., Костюк, Г. С., Коффка, К., Крутецький, В. А., Леонт'єв, Н. А., Проколієнко, Л. М. Психологічні особливості розвитку уваги дітей дошкільного віку. *Наукове мислення*. 2019. № 2. С. 5–12.
3. Дмитренко М. О. Увага як форма організації пізнавальної діяльності у дітей дошкільного віку. *Соціально-психологічні аспекти розвитку суб'єктів освітнього процесу*. 2023. № 2. С. 61–65.
4. Літченко О. Д., Проценко Т. В. Цифровий освітній контент для дітей раннього і дошкільного віку. *Grail of Science*. 2023. № 33. С. 358–364.
5. Шимкова Ю. М. Використання мобільних додатків для розвитку дітей дошкільного та шкільного віку. *Вісник науково-методичних досліджень Вінницького гуманітарно-педагогічного коледжу*. 2017. № 1. С. 127–129.

ГЕНДЕРНІ ВІДМІННОСТІ В МОТИВАЦІЇ ДО НАВЧАННЯ У МОЛОДШОМУ ШКІЛЬНОМУ ВІЦІ

Квасниця Людмила,

І курс ОР магістр, спеціальність «Психологія»,
ОП «Психологія».

Наукова керівниця – Когутяк Н. М.,
кандидатка психологічних наук,

доцентка кафедри соціальної психології

Актуальність. У сучасному освітньому середовищі особливу увагу приділяють індивідуальному підходу до учнів, з урахуванням їхніх вікових, психологічних та соціальних особливостей. Одним із важливих аспектів є вивчення мотивації до навчання, адже саме вона визначає активність, успішність та інтерес дитини до пізнавального процесу. З огляду на це, постає питання: чи існують відмінності в навчальній мотивації між хлопчиками та дівчатками? У молодшому шкільному віці формуються базові навчальні установки, закладається своєрідний фундамент ставлення до навчання, тому дослідження гендерних особливостей у цій сфері має велике значення.

Мета. З'ясувати чи існують гендерні відмінності в мотивації до навчання у молодшому шкільному віці, а також виявити особливості мотиваційної сфери хлопчиків і дівчат з метою врахування цих факторів у педагогічній практиці.

Виклад основного матеріалу. Навчальна мотивація є внутрішнім або зовнішнім спонукальним механізмом, який визначає активність дитини у процесі навчання, її ставлення до здобуття знань, наполегливість, цілеспрямованість та бажання досягати успіхів. Водночас вона є складовою загальної мотиваційної сфери особистості та відіграє ключову роль у засвоєнні навчального матеріалу, формуванні відповідального ставлення до навчального процесу, а також у саморозвитку дитини. Структура навчальної мотивації включає низку компонентів: пізнавальний інтерес, навчальні цілі, ставлення до оцінювання, самооцінку та емоційно-вольову сферу [1, с. 75-84]. Серед основних функцій навчальної мотивації виділяють спонукальну (активація діяльності), орієнтувальну (визначення напрямку діяльності), регулятивну (керування навчальними діями) та підтримувальну (збереження активності протягом усього навчального процесу).

Гендерні аспекти дитинства виступають об'єктом досліджень у галузях психології та педагогіки. У науковій літературі констатуються відмінності між хлопчиками і дівчатками в темпах і якості інтелектуального розвитку, емоційної реактивності, мотивації діяльності й оцінювання досягнень, у поведінці. Кожен індивід має розвиватися як представник конкретної статі. Дитина в процесі соціалізації засвоює комплекс норм, правил, моделей поведінки, що наближають її до прийнятих у суспільстві зразків жіночого або чоловічого, сприяють формуванню відповідних якостей особистості. У такий спосіб дитина набуває базових гендерних характеристик [2, с. 51-54].

У молодшому шкільному віці мотиваційна сфера лише формується, тому діти часто орієнтуються не стільки на сам зміст навчання, скільки на зовнішні стимули — похвалу вчителя, оцінку, визнання з боку однолітків і дорослих. У цьому віці ще не завжди чітко виражений внутрішній пізнавальний інтерес, проте саме він поступово розвивається за умови правильно організованого навчального середовища. Діти цього віку чутливі до емоційної атмосфери в класі, педагогічного стилю та особистого прикладу вчителя. Тому завдання педагога — створити умови, за яких мотивація набуває внутрішнього характеру й ґрунтується на інтересі до навчального процесу.

У контексті освіти важливо розрізняти поняття «стать» і «гендер». Стать — це біологічна категорія, що визначає анатомо-фізіологічні відмінності між чоловіками і жінками. Натомість гендер — це соціально сконструйована система уявлень, норм та очікувань щодо поведінки, ролей і рис, які приписуються чоловікам і жінкам у конкретному суспільстві. У шкільному середовищі гендерні стереотипи можуть значно впливати на освітню поведінку дітей, їхню активність, самооцінку та мотивацію. Соціальні очікування щодо «типових» рис хлопчиків і дівчат часто формуються ще до шкільного віку і часто підсилюються у навчальному процесі. До прикладу,

дівчат заохочують бути слухняними, старанними, емоційно чуйними, тоді як від хлопчиків очікують активності, ініціативності, рішучості. Такі установки впливають на формування мотивації: дівчатка частіше орієнтуються на схвалення з боку дорослих, оцінки та відповідальність, тоді як хлопчики — на змагання, дію, самоствердження. Невраховання цих особливостей призводить до нерівного педагогічного підходу, що, своєю чергою, позначається на мотиваційному розвитку учнів. Застосування гендерно чутливого підходу в освіті передбачає не лише усвідомлення цих відмінностей, а й подолання стереотипів через створення рівних умов для розвитку навчальної мотивації кожної дитини, незалежно від її статі.

Багато дослідників у галузі педагогіки та психології звертають увагу на гендерні особливості мотивації до навчання у молодшому шкільному віці. Емпіричні дані свідчать про певні відмінності в мотиваційній структурі хлопчиків і дівчат, які починають виявлятися уже в перші роки шкільного життя. Зокрема, дівчатка частіше демонструють вищий рівень відповідальності, старанності та бажання отримати схвалення з боку вчителя або батьків. Для них характерна орієнтація на зовнішнє оцінювання, що часто пов'язано з потребою у схваленні та емоційній підтримці [2, с. 51-54]. Хлопчики ж у більшості випадків мають іншу мотиваційну структуру. Вони частіше виявляють інтерес до діяльності, яка передбачає елемент змагання, динамічності, практичної взаємодії. Їхня навчальна мотивація більше пов'язана з можливістю самоствердження, прояву активності та автономності. Такі відмінності не свідчать про перевагу однієї статі над іншою, але вказують на різні підходи до пізнавальної діяльності.

Важливу роль у формуванні мотивації відіграє шкільне середовище, зокрема, стиль викладання, особистісні якості вчителя та міжособистісна атмосфера в колективі. Якщо педагог підкріплює стереотипні уявлення — наприклад, вважає дівчаток природно більш слухняними, а хлопців — менш здатними до зосередженої роботи, це негативно впливатиме на розвиток навчальної мотивації в обох групах. Тому важливо, щоб учитель був уважним до індивідуальних особливостей учнів незалежно від їхньої статі.

Для підтримки мотивації у дівчат важливо поступово зміщувати акцент із зовнішньої оцінки на внутрішній інтерес, заохочувати самостійність у прийнятті рішень та вияв ініціативи [1, с. 75-84]. Для хлопців — важливо створити умови, де їхня активність не сприйматиметься як недисциплінованість, а навпаки — буде спрямована у конструктивне русло через проекти, рольові ігри, командну роботу. Обом групам важливо бачити результат своєї праці, відчувати власний прогрес і отримувати позитивне підкріплення.

Висновки. Певні гендерні відмінності в мотивації до навчання у молодшому шкільному віці дійсно існують, однак вони зумовлені не лише біологічними, а й соціальними та виховними чинниками. Дівчата, як правило, більше орієнтуються на оцінювання та схвалення дорослих, тоді як хлопці схильні до дії, змагання та самоствердження. Водночас індивідуальні

особливості кожної дитини мають набагато більше значення, ніж стать, тому важливо не підкріплювати стереотипи, а створювати рівні умови для розвитку мотивації кожного учня.

Список використаних джерел

1. Ільїна О. О., Отрошко Т. Ф. Підготовка до розроблення та використання в освітньому процесі початкової школи гендерних педагогічних ігор на основі суб'єкт-об'єкт-суб'єктного підходу. *Вісник Луганського національного університету імені Тараса Шевченка. Педагогічні науки. Зб. наук. пр.* Старобільськ, 2021. № 8 (346). Ч. I. С. 75-84.

2. Олійник Н., Коваль К. Особливості виховання культури гендерних відносин у молодшому шкільному віці. *Наука та освіта як основа суспільного розвитку.* Матеріали Міжнародної науковопрактичної конференції. Міжнародний гуманітарний дослідницький центр (Житомир, 21 лютого 2024 р). Research Europe, 2024. С. 51-54.

АМБІВАЛЕНТНІСТЬ СТАВЛЕННЯ СУЧАСНИХ ЖІНОК ДО МАТЕРИНСТВА

Крайник Ірина,

IV курс ОР бакалавр, спеціальність «Психологія»,
ОП «Дитяча психологія та психологічна практика».

Наукова керівниця – Хабайлюк В.В.,
кандидатка психологічних наук,
доцентка кафедри соціальної психології

Актуальність. Сучасне суспільство переживає значні соціальні, економічні та культурні трансформації, які впливають на світогляд жінок щодо материнства. Традиційно материнство вважалось основним покликанням жінки, однак у ХХІ столітті воно стало предметом усвідомленого вибору. Деякі жінки розглядають материнство як бажану життєву місію, тоді як інші демонструють амбівалентне або навіть негативне ставлення до народження та виховання дітей. Зростання популярності руху «чайлдфрі», економічні труднощі, кар'єрні амбіції та зміни у сімейних моделях спонукають до глибшого аналізу цього питання.

Готовність до материнства формується під впливом багатьох чинників, серед яких особливості виховання, культурні традиції, особисті переконання та життєві обставини. Сьогодні жінка може обирати різні життєві сценарії, і цей вибір нерідко супроводжується внутрішніми конфліктами, що зумовлюють амбівалентне ставлення до материнства.

Мета. Розглянути соціально-психологічні аспекти, що визначають готовність сучасних жінок до материнства, аналіз суперечливих проявів у ставленні жінок до материнства.

Виклад основного матеріалу. Проблема ставлення жінок до материнства досліджується в контексті соціології, психології та демографії. Вчені наголошують на зростаючому впливі соціальних мереж, масової культури, освіти та кар'єрного розвитку на рішення жінок щодо народження дітей. Дослідження психологічної готовності до материнства показують, що цей процес формується на рівні особистих переконань, емоційної стабільності та підтримки з боку партнера і соціального середовища [1].

Українські науковці активно досліджують питання ставлення до материнства. Соціально-психологічні чинники ставлення сучасних жінок до материнства вивчають О.П. Таран, Н.Д. Гаража, особливості формування психологічної готовності жінок до материнства досліджують О.Л. Туриніна, Б.М. Круз, О.Л. Мітіна, Н.Ю. Максимова та Л.А. Гаврилук. Психологічні особливості жінок, які обирають усвідомлену бездітність вивчали Х.В. Приходько, А.В. Стрижко. Психологи відзначають, що ставлення до материнства значною мірою визначається рівнем усвідомленості жінки, її соціальним досвідом та внутрішніми мотиваційними чинниками. Економічні аспекти, гендерна рівність, кар'єрні перспективи та особисті амбіції стають все більш вагомими у прийнятті рішень щодо материнства [3].

Психологічна готовність до материнства є складним багатокомпонентним явищем, що включає когнітивний, емоційний, поведінковий та соціальний аспекти.

Когнітивний аспект готовності передбачає наявність у жінки чітких уявлень про роль матері, розуміння відповідальності за виховання дитини, а також володіння необхідними знаннями щодо догляду за новонародженим. Дослідження свідчать, що жінки, які проходять спеціальні курси для майбутніх батьків, демонструють вищий рівень впевненості у своїх силах під час періоду вагітності та післяпологовий період [5].

Емоційний аспект готовності включає здатність жінки адаптуватися до змін, викликаних вагітністю та материнством, а також її вміння справлятися зі стресом. Важливим емоційним чинником є наявність підтримки з боку партнера, родичів та соціального середовища. Жінки, які не отримують достатньої підтримки, частіше страждають від післяпологової депресії та почуття самотності [1].

Поведінковий аспект пов'язаний з наявністю навичок догляду за дитиною, організації побуту та планування майбутнього сімейного життя. Дослідження свідчать, що жінки, які мають позитивний досвід догляду за дітьми (наприклад, у сім'ї чи професійній діяльності), демонструють вищий рівень готовності до материнства [1].

Соціальний аспект готовності охоплює економічну стабільність, професійну самореалізацію та можливість поєднання материнства з іншими життєвими ролями. У працях сучасних дослідників зазначається, що жінки, які народжують дітей у більш зрілому віці, мають вищий рівень усвідомленої готовності до материнства та менше схильні до післяпологових психоемоційних труднощів [4].

Формування ставлення жінок до материнства відбувається під впливом багатьох факторів [5], серед яких:

- Сімейне виховання, де досвід власних батьків та їх ставлення до дітей відіграють ключову роль у формуванні уявлень про материнство.
- Освіта і кар'єра жінки, адже високий рівень освіти корелює із відкладенням народження дітей або свідомою відмовою від материнства.
- Соціальні мережі та мас-медіа, у яких популяризація альтернативних моделей життя (подорожі, кар'єра, саморозвиток) впливає на рішення жінок щодо материнства.
- Економічна ситуація, адже несприятливі економічні умови є одним із вагомих факторів, що змушує жінок відкладати народження дітей або уникати його.

Рух «чайлдфрі» передбачає свідоме небажання мати дітей. Його послідовники мотивують своє рішення особистими цінностями, бажанням вільного життя або навіть етичними поглядами. Дослідження свідчать, що жінки, які підтримують цю ідеологію, зазвичай мають високий рівень освіти, прагнуть самореалізації поза сімейною сферою та не відчують соціального тиску щодо народження дітей [2].

Амбівалентне ставлення до материнства є складним психологічним феноменом, що виникає внаслідок суперечливого впливу внутрішніх переконань, соціальних очікувань та особистісних факторів [5]. Сучасна жінка перебуває в ситуації вибору між традиційними уявленнями про материнство та новими моделями самореалізації, які не завжди включають народження дітей. З одного боку, біологічні та емоційні аспекти можуть формувати бажання материнства, з іншого – страх втрати свободи, економічні ризики, особистісна неготовність або невизначеність у стосунках можуть викликати сумніви [3].

Психологічні механізми амбівалентного ставлення часто пов'язані з когнітивним дисонансом – коли жінка одночасно відчуває і прагнення стати матір'ю, і страх перед відповідальністю, змінами у житті, обмеженням власного простору [3]. Така суперечливість може спричинити тривогу, почуття провини або навіть депресивні переживання, якщо рішення відкладається на тривалий час. Важливим фактором є також соціальне середовище: тиск з боку родичів чи партнерів може посилювати емоційне напруження та створювати ілюзію «правильного» вибору, який не завжди узгоджується з особистими потребами жінки.

Висновки. Ставлення сучасних жінок до материнства є багатовимірним і залежить від соціальних, економічних та особистісних факторів. Готовність до материнства значною мірою визначається емоційною зрілістю, соціальними умовами та особистими цінностями.

У сучасному світі жінки прагнуть до гармонійного поєднання сім'ї та кар'єри, що нерідко створює внутрішні конфлікти та амбівалентність у ставленні до материнства. Амбівалентне ставлення до материнства є

природним проявом психологічної адаптації до вибору, який має значні життєві наслідки.

Список використаних джерел

1. Вінс В.А. Психологічна підготовка жінок до вагітності як соціально значущий фактор. *Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія: Психологія.* 2023. №3. С. 36-39.
2. Мітіна О.Л. Психологічні аспекти готовності жінок до реалізації репродуктивної функції. *Наукові записки. Серія: Психологія.* 2024. № 1. С. 102–107.
3. Таран, О.П., Гаража, Н.Д. Соціально-психологічні чинники ставлення сучасних жінок до материнства. *Габітус.* 2021. 30. С. 91-96.
4. Томаржевська І.В. Теоретичні аспекти проблеми психологічної готовності до материнства в молодих жінок. *Вчені записки Таврійського національного університету імені В.І.Вернадського (серія: Психологія)* Том 32 (71). № 1. 2021. С.141-146.
5. Чопорова В.А. Вивчення особливостей особистості молодих жінок готових, чи не готових до материнства. *Практична психологія у сучасному вимірі: XIII Міжнародна науково-практична конференція науковців та студентів: тези доповідей, Дніпро, 25 квітня 2022 р.* Дніпро: Університет імені Альфреда Нобеля, 2022. С.199–200.

ЕМОЦІЙНА ДИСРЕГУЛЯЦІЯ ЯК НАСЛІДОК ДИТЯЧИХ ПСИХОЛОГІЧНИХ ТРАВМ

Марфейчук Анна,

IV курс ОР бакалавр, спеціальність «Психологія»,

ОП «Психологія».

Наукова керівниця – Когутяк Н. М.,

кандидатка психологічних наук,

доцентка кафедри соціальної психології

Актуальність. Емоційна дисрегуляція — одна з ключових проблем сучасної психології, що безпосередньо впливає на психічне здоров'я, адаптацію та соціальне функціонування людини. Особливої уваги заслуговує вивчення зв'язку між ранніми психологічними травмами та емоційною дисрегуляцією, оскільки саме в дитинстві формуються базові елементи емоційної стабільності та саморегуляції. Урахування цих факторів є надзвичайно важливим для попередження подальших психологічних порушень у дорослому житті.

Мета. Виявити, яким чином дитячі психологічні травми впливають на формування емоційної дисрегуляції, дослідити механізми її виникнення та окреслити можливі напрями психологічної допомоги.

Виклад основного матеріалу. Емоційна дисрегуляція — це порушення здатності людини керувати своїми емоційними реакціями, відповідати емоційно адекватно до ситуацій, що виникають у повсякденному житті. У сучасній психології це явище все частіше розглядається як наслідок ранніх психотравматичних подій, особливо отриманих у дитячому віці. Вчені й практики погоджуються, що саме дитячі психологічні травми стають ключовим чинником формування деструктивних емоційних патернів, які в дорослому житті можуть трансформуватись у тривожні розлади, депресії, міжособистісні конфлікти та інші психоемоційні порушення.

У ранньому дитинстві формуються базові емоційні структури — саме в цей період дитина вчиться розпізнавати, виражати й регулювати емоції. Якщо в цей чутливий період дитина стикається з психотравматичними ситуаціями — такими як емоційне або фізичне насильство, зневага, нехтування потребами — ці події руйнують її базове почуття безпеки та формують уявлення про світ як про небезпечне середовище.

Наукові дослідження показують, що дитячі травми безпосередньо впливають на розвиток мозкових структур, відповідальних за емоційну регуляцію — зокрема, лімбічної системи та префронтальної кори. Це веде до зниження здатності контролювати емоційні імпульси, відчувати емпатію та формувати довірливі стосунки з іншими людьми. Такі діти часто демонструють дратівливість, агресію, емоційну нестабільність або, навпаки, відстороненість, пригнічення емоцій та соціальну ізоляцію.

У дослідженні, проведеному в рамках бакалаврської роботи, було виявлено, що діти з травматичним досвідом значно частіше проявляють ознаки емоційної дисрегуляції. Вони демонструють труднощі з самоконтролем, мають нестійкий емоційний фон, підвищену тривожність та імпульсивність. У контексті психологічної допомоги таким дітям особливої ваги набувають методи корекції, що спрямовані на відновлення відчуття безпеки, розвиток навичок усвідомлення та прийняття емоцій, формування здорових патернів поведінки.

Одним із ключових проявів емоційної дисрегуляції є також румінація — постійне переживання болючих емоцій, що супроводжується думками про провину, сором, страх або гнів. Такі стани формуються як відповідь на хронічне психологічне напруження та відсутність підтримки з боку значущих дорослих. У багатьох випадках вкорінене почуття «власної поганості» та недовіри до світу призводить до формування «фальшивого Я», яке є адаптаційною реакцією на психологічний біль.

Сучасні теоретичні моделі, зокрема біопсихосоціальна, доводять: дитячі травми призводять до емоційної вразливості, що виявляється в гіперчутливості до емоційних стимулів, нездатності впоратися з сильними почуттями та труднощях з відновленням емоційного балансу. Це ускладнює не лише емоційне, а й когнітивне функціонування — пам'ять, увагу, здатність до навчання. Більше того, дисрегуляція емоцій значно підвищує ризик девіантної поведінки та залежностей у підлітковому і дорослому віці.

Терапевтичні підходи до подолання наслідків дитячих травм включають когнітивно-поведінкову терапію, діалектичну поведінкову терапію, арт-терапію, а також роботу з тілом. Важливою умовою є створення безпечного емоційного простору, де дитина зможе поступово навчитися виражати емоції без страху та сорому, формувати образ себе як гідної, цінної особистості.

Таким чином, емоційна дисрегуляція є не лише симптомом, але й своєрідним сигналом про наявність глибоких психологічних переживань, які потребують уважного вивчення та психологічної допомоги. Усвідомлення значущості цієї проблеми — перший крок до формування психологічно здорового суспільства.

Висновки. Дослідження підтвердило гіпотезу про те, що дитячі психологічні травми є значущим чинником розвитку емоційної дисрегуляції. Отримані результати мають важливе значення для психологічної практики та подальших досліджень у галузі дитячої психотерапії, превентивної роботи та психологічного супроводу дітей із травматичним досвідом.

Список використаних джерел

1. Бех І. Д. Психолого-педагогічні основи попередження агресивної поведінки у дітей та підлітків. Київ: Либідь, 2006. 347 с.
2. Борисюк Н. П. Психологічна допомога дітям з травматичним досвідом. Практична психологія. Київ: Ніка-Центр, 2018. 192 с.
3. Бриндіков Ю. Л. Арттерапія: суть, можливості роботи з військовослужбовцями учасниками бойових дій. *Науковий вісник ужгородського університету. Сер. Педагогіка. Соціальна робота.* 2017. № 2. С. 42-45.
4. Гаврилова А. Ю. Вплив травматичних подій на розвиток дитини. Харків: Основа, 2020. 176 с.
5. Дубчак О. В. Методи арттерапії в роботі з дітьми, які зазнали психотравмуючого досвіду. Львів: Палітра, 2019. 164 с. 63
6. Ільченко Т. І. Особливості психокорекції травматичних спогадів у дітей. Київ: Наукова думка, 2021. 198 с.

ВЗАЄМОЗВ'ЯЗОК МІЖ ФУНКЦІОНУВАННЯМ СІМ'Ї ТА ПАТОЛОГІЧНИМ ВИКОРИСТАННЯМ ІНТЕРНЕТУ СЕРЕД ПІДЛІТКІВ

Марчук Ірина,
IV курс ОР бакалавр, спеціальність «Психологія»,
ОП «Психологія».
Наукова керівниця – Когутяк Н.М.,
кандидатка психологічних наук,
доцентка кафедри соціальної психології

Актуальність. У сучасному суспільстві проблема патологічного використання Інтернету набуває дедалі більшої актуальності через поширення цифрових технологій і збільшення ролі віртуального середовища у житті підлітків. Надмірне користування Інтернетом негативно впливає на психологічний стан, соціалізацію, навчальну діяльність та фізичне здоров'я молоді. Особливу увагу сучасні дослідження приділяють сімейному середовищу як фактору, що може зумовлювати чи протидіяти патологічній прив'язаності підлітків до Інтернету. Встановлено, що негармонійні сімейні стосунки, специфіка батьківської прив'язаності та стиль виховання здатні провокувати розвиток Інтернет-залежності або ж навпаки – бути захисними чинниками, які сприяють гармонійній соціалізації підлітка.

Мета. Встановити характер взаємозв'язку між особливостями функціонування сім'ї (стиль виховання, емоційний клімат, тип прив'язаності) та схильністю підлітків до патологічного використання Інтернету, а також розробити практичні рекомендації щодо профілактики Інтернет-залежності на основі оптимізації сімейних стосунків.

Виклад основного матеріалу. Сучасна психологічна наука розглядає сім'ю як систему, що значною мірою визначає психоемоційний стан підлітків. Підлітковий період є особливо вразливим до зовнішніх впливів, оскільки в цей час інтенсивно формується ідентичність особистості, потреба у визнанні та самореалізації [2, с. 454–458]. Дисгармонійні стосунки в родині (авторитарність, гіперопіка, емоційна холодність чи потурання) призводять до того, що підліток починає компенсувати брак емоційного тепла і підтримки у віртуальному середовищі, де відчуває себе захищеним і визнаним [3, с. 308].

Аналіз теорії прив'язаності (Дж. Боулбі, М. Ейнсворт) свідчить про те, що типи прив'язаності батьків (безпечний, тривожний, уникаючий, амбівалентний) значною мірою визначають подальші поведінкові патерни дітей [4, с. 195]. Підлітки з надійним стилем прив'язаності, як правило, краще регулюють свої емоції, менше схильні до надмірного користування Інтернетом. Натомість тривожна, уникаюча або амбівалентна прив'язаність батьків є фактором ризику для формування патологічної прив'язаності до цифрового середовища [5, с. 226–244].

Проведене емпіричне дослідження, яке включало анкетування 50 підлітків та 16 їхніх батьків за допомогою тестів К. Янг (IAT), шкали Інтернет-залежності Чена, методики оцінки прив'язаності (Brennan, Clark, Shaver, RS), показало, що 48,5% підлітків мають ризик розвитку інтернет-залежності, а 24,2% уже демонструють високий рівень адикції. Кореляційний аналіз виявив значущі зв'язки між небезпечними типами прив'язаності батьків та високим рівнем Інтернет-залежності у дітей ($r = 0,42-0,61$; $p < 0,01$), тоді як безпечна прив'язаність проявляла негативну кореляцію ($r = -0,41$; $p < 0,05$). Ці

результати свідчать про значущість сімейних чинників у профілактиці цифрової адикції [6, с. 899–902; 7, с. 463–475].

З огляду на отримані результати, для профілактики патологічного використання Інтернету рекомендовано застосовувати сімейні тренінги з розвитку навичок ефективної комунікації, саморегуляції та формування емпатійного стилю виховання. Особливої уваги потребують сім'ї з тривожним та амбівалентним стилем прив'язаності, де необхідні спеціалізовані психологічні консультації для оптимізації сімейного середовища та створення сприятливих умов для розвитку підлітка [3, с. 308; 1, с. 36–47].

Висновки. Дослідження підтвердило гіпотезу про значущий вплив сімейних факторів на патологічне використання Інтернету серед підлітків. Особливості сімейного функціонування (стиль виховання, тип прив'язаності, емоційна підтримка) визначають рівень ризику розвитку інтернет-адикції. Патологічна поведінка в Інтернеті найчастіше формується у підлітків із небезпечними типами прив'язаності (тривожним, уникаючим, амбівалентним), що зумовлює необхідність профілактичних заходів через психологічне консультування сімей. Комплексні програми профілактики, які передбачають не лише обмеження доступу до Інтернету, а й оптимізацію емоційного клімату родини, здатні ефективно знижувати ризики патологічної прив'язаності до мережі.

Список використаних джерел

1. Кравченко І. М. Ткачук Т. Л. Особливості впливу сім'ї на становлення особистості підлітків. *Виховання дітей в сучасних реаліях*. 2020. С. 36–47.
2. Белякова С. М. Соціально-психологічні особливості розвитку особистості сучасного підлітка. *Молодий вчений*. 2018. № 5(57). С. 454–458.
3. Ейдеміллер Е. Г. Сімейна психотерапія: системний підхід до діагностики та лікування. Київ : Главник, 2014. 308 с.
4. Іванків І. І. Моделі розвитку ідентичності підлітка в умовах кіберсоціалізації. *Проблеми сучасної психології*. 2016. Вип. 33. С. 194–205.
5. Bartholomew K., Horowitz L. M. Attachment styles among young adults: A test of a four-category model. *Journal of Personality and Social Psychology*. 1991. Vol. 61. P. 226–244.
6. Young K. S. Psychology of computer use: addictive use of the Internet. *Psychological Reports*. 1996. Vol. 79. Pp. 899–902.
7. Chen S. H. Internet addiction: disorder or symptom of other disorders? *Taiwanese Journal of Psychiatry*. 2003. Vol. 17 (4). Pp. 463–475.

ЗБЕРЕЖЕННЯ МЕНТАЛЬНОГО ЗДОРОВ'Я УЧНІВ 1- 4 КЛАСІВ: РОЛЬ БАТЬКІВ, ПСИХОЛОГІВ ТА ВЧИТЕЛІВ

Аветисян Юлія,

І курс ОКР магістр, спеціальність «Психологія»,
ОП «Клінічна та реабілітаційна психологія».

Наукова керівниця – Хімчук Л. І.,
докторка педагогічних наук, кандидатка психологічних наук,
професорка кафедри психології розвитку.

Актуальність. Здоров'я людини є однією з найвищих цінностей суспільства та ключовим показником його розвитку. Сучасні виклики, такі як війна, економічна нестабільність, епідемії та цифровізація, лише підсилюють необхідність дослідження питань збереження психічного здоров'я дітей [1].

Актуальність теми дослідження визначається необхідністю комплексного підходу до збереження психічного здоров'я молодших школярів як одного з основних пріоритетів сучасної освіти та психології. Вивчення чинників, які впливають на емоційний стан дітей, розробка профілактичних програм і методики підтримки є важливими завданнями для забезпечення гармонійного розвитку молодого покоління.

Мета. Дослідити основні фактори впливу на психічне здоров'я молодших школярів, розкрити його значення для загального благополуччя та визначити шляхи ефективної підтримки в умовах сучасної шкільної освіти.

Виклад основного матеріалу. Молодший шкільний вік – це період життя від 6-7 до 10-11 років. У цей період діти навчаються в 1–4 класах школи, яка є важливим соціальним простором, де вирішуються важливі проблеми розвитку, та розгортаються життєві події. Цей період визначається зміною соціальної ролі дитини, появою нових обов'язків, стандартизацією умов життя, що впливає на стосунки з однолітками, батьками і вчителями. Шкільна дисципліна вимагає дотримання певних правил поведінки, що вимагає вміння регулювати поведінку, підпорядковувати діяльність свідомо поставленим цілям [2].

Психічне здоров'я учнів 1–4 класів є багатовимірним поняттям, яке включає емоційний, соціальний, когнітивний і поведінковий аспекти. У молодшому шкільному віці воно формується під впливом середовища, взаємодії з однолітками та дорослими, а також особистісних особливостей дитини.

Батьки є першим і найважливішим джерелом підтримки для дитини. Вони закладають основи впевненості, стійкості до стресів і здатності до саморегуляції. Діти почуваються більш впевненими, коли знають, що їхні

почуття зрозумілі й прийнятні. Регулярні бесіди про емоції допомагають дитині розуміти свої переживання, а також формувати навички емоційного інтелекту. Щоденна рутинна, як-от сімейні вечери або читання перед сном, створює відчуття передбачуваності та безпеки, які допомагають дітям знижувати рівень тривожності. Спільна діяльність. Ігри, прогулянки чи творчі проекти з батьками не лише зміцнюють стосунки, а й сприяють позитивному емоційному фону [3].

Школа є другим за важливістю середовищем для дитини, де формуються соціальні зв'язки та розвивається емоційна стійкість. Впровадження у шкільний процес уроків, присвячених емоціям, співпереживанню й управлінню конфліктами, формує у дітей навички самоконтролю та соціальної інтеграції [3, 5]. Вчителі мають забезпечувати рівні умови для всіх учнів, враховуючи їхні особливості. Наприклад, діти з підвищеною тривожністю потребують індивідуального підходу, щоб уникнути відчуття ізоляції. Важливо демонструвати конструктивні способи управління емоціями, показуючи дітям приклад, як ефективно справлятися зі стресами. Спостереження за поведінкою дітей під час уроків та перерв дозволяє вчасно виявляти ознаки емоційних розладів, як-от замкнутість, підвищена тривожність чи різке зниження успішності [5].

Професійна підтримка дітей відіграє важливу роль в збереженні ментального здоров'я учнів. Шкільний психолог є ключовою фігурою у створенні стратегії підтримки ментального здоров'я. Регулярні обстеження емоційного стану учнів, використовуючи перевірені методики, групові тренінги з розвитку емоційного інтелекту, вправи на саморегуляцію та коупінг-стратегії допомагають дітям розвивати стійкість до стресів.

Не менш важливим є навчання дорослих основам психологічної підтримки, що дозволяє їм бути ефективними помічниками у вирішенні емоційних проблем дітей. Психологи дедалі частіше звертаються до когнітивно-поведінкових методів, арт-терапії або ігрових технік для зниження рівня тривожності у дітей [2, 5].

Weist M. D. та Murray M. зазначають, що зміцнення психічного здоров'я в школах має досягатися шляхом забезпечення безперервності програм, що зосереджені на соціальному та емоційному навчанні, компетентності для всіх учнів і активному залученні учнів, учителів, батьків та громад у реалізацію програм по профілактиці психічних порушень. Вони підкреслюють необхідність цілісного підходу, що передбачає залучення всіх учасників освітнього процесу: учнів, учителів, батьків та місцевої громади. Такий підхід включає: використання інклюзивних стратегій, зниження бар'єрів у навчанні, орієнтацію на розвиток емоційного благополуччя як частини навчального процесу [6].

Nielsen L, Meilstrup C. підкреслюють важливість розвитку емоційного регулювання як основного механізму забезпечення психічного здоров'я школярів. Здатність учнів усвідомлювати, контролювати та виражати свої емоції у відповідний спосіб, сприяє адаптації до шкільного середовища та

загального благополуччя. Автори виділяють кілька аспектів емоційного регулювання: управління стресом, саморегуляція та емпатія [4].

Висновки. Отже, психічне здоров'я молодших школярів формується під впливом різноманітних факторів. У цьому віці діти є особливо вразливими до змін у своєму оточенні, що робить важливим комплексний підхід до підтримки їхнього психічного благополуччя. Збереження психічного здоров'я молодших школярів є комплексним процесом, що потребує взаємодії батьків, вчителів і психологів. Кожен із цих учасників відіграє ключову роль у створенні сприятливих умов для гармонійного емоційного та соціального розвитку дитини.

Список використаних джерел

1. Бідність та нерівні можливості дітей в Україні. *Аналітичні дані UNICEF*. [Електронний ресурс]. URL: <https://www.unicef.org/ukraine/child-poverty-and-disparities-ukraine>. (дата звернення: 01.11.2024).

2. Хейлик В. В. Психічне та психологічне здоров'я: розмежування понять. *Збереження психічного здоров'я в умовах воєнних дій*. Київ, 2023. С. 26–31.

3. Michelle O'Reilly, Nadzeya Sviryzdenka, Sarah Adams, Nisha Dogra. Review of mental health promotion interventions in schools. *Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology*. 2018. Vol. 53. P. 647–662.

4. Nielsen L., Meilstrup C., Nelausen M., Koushede V., Holstein B. Promotion of social and emotional competence: experiences from a mental health intervention applying a whole school approach. *Health Educ*. 2015. Vol. 115. P. 339–356.

5. Weare K., Nind M. Mental health promotion and problem prevention in schools: what does the evidence say? *Health Promotion International*. 2011. Vol. 26, No. S1. P. 129–169.

6. Weist M. D., Murray M. Advancing school mental health promotion globally. *J Adv Sch Ment Health Promot*. 2008. Volume 1, Issue 1. P. 2–12.

ПСИХОЛОГІЧНА ПІДТРИМКА ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ – УЧАСНИКІВ БОЙОВИХ ДІЙ: МЕТОДИ КРИЗОВОГО КОНСУЛЬТУВАННЯ, ГРУПОВИХ БЕСІД, ТРЕНІНГІВ ТА ЕДУКАЦІЙ

Антоненко Олександр,
I курс ОР магістр, спеціальність «Психологія»,
ОП «Клінічна та реабілітаційна психологія».
Наукова керівниця – Климишин О. І.,
докторка психологічних наук,
професорка кафедри психології розвитку

Актуальність. Психологічне здоров'я військовослужбовців у сучасних умовах військових конфліктів є критичним фактором, що безпосередньо впливає на їхню бойову ефективність, адаптацію до екстремальних ситуацій та подальшу реадаптацію. Високе бойове навантаження вимагає ретельного дослідження ефективних методів психологічної підтримки, спрямованих на військовослужбовців, які безпосередньо беруть участь у бойових діях. Своєчасне та кваліфіковане надання психологічної допомоги сприяє збереженню психічного здоров'я особового складу й, як наслідок, підвищенню загальної боєготовності армії. Тривалий вплив стресових факторів може призводити до розвитку психічних розладів і поглиблення психологічних труднощів. Комплексна система психологічної підтримки, що поєднує індивідуальні та групові методи роботи, не лише мінімізує негативні наслідки бойового стресу, а й формує стійкість до майбутніх психологічних викликів.

Мета. Дослідити роль кризового консультування, групових бесід, тренінгів та психоедукацій у системі психологічної підтримки військовослужбовців, визначити ефективні методи їх впровадження у бойових умовах.

Виклад основного матеріалу. Психологічна підтримка військовослужбовців, які виконують бойові завдання, є важливою складовою забезпечення їхньої психічної стійкості, адаптації до екстремальних умов та профілактики негативних наслідків бойового стресу. Ефективними методами психологічної допомоги є кризове консультування, групові бесіди, тренінги та психоедукаційні заходи, спрямовані на підвищення рівня обізнаності військових щодо психологічного здоров'я, розвиток навичок саморегуляції та емоційної стійкості.

Психоедукація — це пояснення і донесення до людей необхідної інформації про психічне здоров'я, психологічні негаразди та їх наслідки для особистості [1, с. 244]. Психоедукація, або психологічна просвіта як ресурс працює за принципом «знання - сила» і передбачає спочатку отримання корисних теоретичних знань різної спрямованості — інформацію, а потому — підтвердження, ілюстрування їх у форматі візуального образу [1, с. 246].

Психоедукація в роботі військового психолога є основою як групової, так і індивідуальної роботи. Вона передбачає надання військовослужбовцям інформації про вплив бойового стресу на психіку та фізіологію, розвиток адаптивних навичок та формування ефективних стратегій подолання стресових ситуацій. Основні теми психоедукацій включають:

«Вплив бою на психіку військовослужбовців. Прийоми та засоби саморегуляції для відновлення психіки» – пояснення фізіологічних та психологічних реакцій організму на стресові фактори, механізми адаптації та стратегії зниження негативного впливу стресу. Навчання технік дихальної регуляції, м'язової релаксації, та інших методів контролю рівня напруги, таких як когнітивної реструктуризації та дистанціювання від негативних автоматичних думок.

«Надання першої психологічної допомоги» – навчання навичок підтримки побратима у стані сильного стресу, надмірного напруження, фізичних травм на полі бою та у місцях відпочинку особового складу.

«Гігієна сну» – рекомендації щодо покращення якості сну в польових умовах, методи нормалізації біологічних ритмів.

«Психогігієна» – правила збереження психологічного здоров'я, профілактика емоційного вигорання та професійної деформації, інші психоедукації.

Центр психічного здоров'я та реабілітації “Лісова поляна” виокремлює декілька видів групової роботи, які можуть бути адаптовані для умов військової служби:

Психоедукаційні зустрічі – формат, у якому військовий психолог виступає в ролі тренера, систематизує інформацію та навчає навичкам допомоги побратиму. Наприклад, тренінги на тему «Суїцидальна поведінка: перша психологічна допомога».

Ресурсні групи – спрямовані на активізацію внутрішніх резервів психіки, підвищення стресостійкості та формування підтримувального середовища серед військових. У процесі групової роботи застосовуються різні методики та техніки. Серед них особливої уваги заслуговує використання метафоричних асоціативних карт (МАК) та спеціалізованих карткових колод на психологічні теми. Метафоричні картки сприяють вербалізації емоцій, розвитку рефлексії та глибшому усвідомленню власного психологічного стану, що робить їх ефективним засобом у межах ресурсних груп.

Одним із перспективних інструментів є картки «Світи», розроблені Veteran Hub для роботи з парами, в яких один або обидва партнери є військовослужбовцями. Незважаючи на первинний акцент на парну взаємодію, цей інструмент може бути адаптований для використання у груповій роботі.

Мотиваційні лекції – зміцнення бойового духу через приклади успішного досвіду побратимів, аналізу успішних стратегій подолання життєвих криз та труднощів. Мотиваційні лекції мають на меті переконати або спонукати аудиторію до певних дій.

Групи емоційного відреагування – що можуть проводитися наприклад, під час дебрифінгу, після бойових дій або складних операцій. Їхньою метою є зниження рівня емоційної напруги, усвідомлення пережитого досвіду та запобігання розвитку посттравматичного стресового розладу (ПТСР).

В умовах сучасної війни перспективним напрямом для розширення доступу військовослужбовців до психологічної просвіти є використання онлайн-форматів.

Проведення тренінгів у форматі прямих ефірів або записаних відеолекцій дозволяє оперативно доносити важливу інформацію до широкого кола військовослужбовців незалежно від їхнього місця перебування. Використання онлайн-платформ забезпечує доступ до матеріалів у зручний час, що особливо важливо для тих, хто знаходиться у зоні бойових дій.

Кризове консультування за запитом військовослужбовців охоплює широкий спектр питань, що стосуються як особистих, так і професійних аспектів їхнього життя. Зокрема, воно може включати роботу з сімейними труднощами, екзистенційними кризами, психологічними наслідками пережитого бойового досвіду, а також морально-етичними дилемами, з якими стикаються військовослужбовці.

Особливу увагу приділяють підтримці тих, хто пережив травматичні події, втрати побратимів чи власні поранення, що може супроводжуватися почуттям провини вцілілого, емоційним виснаженням або розгубленістю щодо подальшого життєвого шляху. Важливою складовою також є допомога у прийнятті складних рішень, зокрема у ситуаціях, коли військові опиняються перед моральним або професійним вибором, що має значний вплив на їхню службу, команду або особисте життя.

Таким чином, кризове консультування виконує не лише стабілізаційну функцію, сприяючи нормалізації психоемоційного стану військовослужбовців, а й має важливе психоедукаційне та підтримувальне значення, допомагаючи їм знайти внутрішні ресурси для подолання труднощів та ухвалення виважених рішень.

Висновки. Комплексний підхід, який поєднує індивідуальні та групові методи роботи, дозволяє не лише нормалізувати психологічний стан військовослужбовців, а й формувати їхню довготривалу стресостійкість, сприяє профілактиці негативних наслідків бойового стресу, а також ефективному виконанню бойових завдань, підвищенню емоційно-вольової налаштованості та боєздатності особового складу.

Список використаних джерел

1. Борисова О.О. Психореабілітація військових та членів їхніх сімей : навчальний посібник. Одеса, 2024. 342 с.
2. Центр психічного здоров'я та реабілітації «Лісова поляна»: офіційний сайт. URL: <https://www.lisovapoliana.com.ua/> (дата звернення: 20.03.2025 р.).
3. Наказ Головнокомандувача Збройних Сил України №349 від 01.08.2024: «Про затвердження Порядку проведення психологічної допомоги військовослужбовцям Збройних Сил України». Київ. 37 с.
4. Ульянов К. Броньований розум. Харків, 2019. 320 с.
5. Veteran Hub: офіційний сайт. URL: <https://veteranhub.com.ua/> (дата звернення: 20.03.2025 р.).

СУЧАСНІ ПСИХОЛОГІЧНІ ПІДХОДИ ДО ТРАКТУВАННЯ ПСИХОЛОГІЧНОГО СУПРОВОДУ БАТЬКІВ ДІТЕЙ З ОБМЕЖЕНИМИ МОЖЛИВОСТЯМИ

Бадецька-Костишин Оксана,
I курс ОР магістр, спеціальність «Психологія»,
ОП «Клінічна та реабілітаційна психологія».
Наукова керівниця – Климшин О. І.,
докторка психологічних наук,
професорка кафедри психології розвитку

Актуальність. Дослідження сучасних психологічних підходів до трактування психологічного супроводу батьків дітей з обмеженими можливостями є актуальним оскільки, щоб з дня в день впродовж тривалого періоду надавати якісно фізичну, психологічну та духовну підтримку своїм дітям з обмеженими можливостями, їх батьки також потребують мати способи власного наповнення як фізичного, так і психологічного ресурсу.

Психологічний супровід набуває піку своєї актуальності в умовах довготривалої війни на теренах нашої Батьківщини. Останніми роками відбувся помітний прогрес у наданні соціально-психологічної підтримки особам з інвалідністю. Особливою групою людей, що потребують психологічної підтримки є батьки дітей з обмеженими можливостями.

Психологічну підтримку батьків слід розглядати як систему заходів, спрямованих на: зниження в батьків емоційного дискомфорту у зв'язку із захворюванням дитини; підтримку впевненості батьків у можливостях їхньої дитини; формування в батьків адекватного ставлення до проблем дитини; підтримку адекватних батьківсько-дитячих стосунків та стилів сімейного виховання.

Мета. Дослідити сучасні психологічні підходи до трактування психологічного супроводу батьків дітей з обмеженими можливостями.

Виклад основного матеріалу. В умовах війни, що триває в Україні та нестабільної ситуації у світі, загалом, вкрай важливо є подбати про ментальний стан, як індивіда, так і різних груп осіб. “Наукова спільнота свідомо того, що сім’я є надважливим інститутом соціалізації дитини, а батьківсько-дитячі стосунки справедливо розглядаються вченими (К. Л. Мілютіна, О. О. Івашова, О. О. Реброва, Т. М. Титаренко, Л. А. Лепіхова та ін.) як потужний ресурс психічного розвитку дитини” [2, с. 109].

“Процес реалізації психологічної підтримки батьків тривалий і потребує комплексного підходу, який передбачає участь не тільки психолога, а й усіх інших фахівців, які супроводжують дитину, – педагога-дефектолога, лікаря, соціального працівника та інших” [2, с. 112]. Серед заходів, які забезпечують психологічну підтримку, досить ефективним є створення клубів для батьків дітей з порушеннями в розвитку. Спілкування батьків, які мають майже

однакові проблеми, передбачає взаємопідтримку та обмін інформацією, що є важливим чинником пом'якшення наслідків психотравматичного стресу.

Психологічна підтримка батьків здійснюється також під час індивідуальних консультацій щодо проблем дитини, сімейних проблем.

“Сучасний підхід до психологічного супроводу батьків дітей з особливими освітніми потребами — це багатокомпонентне утворення і має різні елементи, форми, умови, засади і особливості та розглядається з міждисциплінарних позицій різних підходів: гуманістичного, системного, феноменологічного, особистісно зорієнтованого та родинно-центрованого”[1, с. 26].

Визначено необхідні умови психологічного супроводу батьків дітей з інвалідністю:

- комплексна, цілеспрямована організація психологічного супроводу;
- суб'єкт-суб'єктнісна, особистісно зорієнтована у ситуації розвитку дитини;
- поєднання знань вікового психічного розвитку дитини з особливостями психічного стану батьків;
- практична зорієнтованість корекційно-розвиткового процесу;
- цілісність, довготривалість, етапність проведення діагностичної, едукативної, корекційно-розвиткової, моніторингової роботи;
- системність і відповідна компетентність фахівців.

Реброва О. О. зазначає: “Осучаснений зміст психологічного супроводу презентує структурно-функціональна модель на рівні теоретичної, організаційної складових, на основі чого розробляється індивідуальна програма супроводу”[3, с.137].

Метою психологічного супроводу батьків дітей з обмеженими можливостями є оптимізація батьківсько-дитячих стосунків та емоційного мікроклімату в родині. За словами Ребрової О.О.: “Реалізація психологічного супроводу батьків дітей з інвалідністю передбачає наступні функції: інформаційну, консультативну, корекційну, превентивну і прогностичну”[4, с. 90]. Слід зазначити, що усі зазначені функції доповнюють одна одну.

Сучасне трактування психологічного супроводу батьків з обмеженими можливостями здійснюється за наступними етапами:

— встановлення контакту — це встановлення емоційного контакту в процесі роботи з батьками; погодження основних принципів і правил взаємодії;

— діагностичного, що полягає у зборі важливої інформації про дитину раннього віку з особливими потребами та її родину; визначення ресурсів, життєвого досвіду, проблем і труднощів в родині; розв'язання основних завдань психологічного супроводу;

— проектувального: “укладання програми психологічного супроводу батьків; подолання бар'єрів розвитку дитини раннього віку з особливими освітніми потребами; з'ясування форм взаємодії;”[3, с. 140]

— діяльнісного, тобто реалізація складеної програми;

— результативно-моніторингового, що ґрунтується на проведенні аналізу отриманих результатів, акцентування на досягненнях, можливостях подальших змін та удосконалень.

Сучасні психологічні підходи психологічного супроводу батьків дітей з обмеженими можливостями на практиці необхідно забезпечити наступними умовами: комплексна та цілеспрямована організація психологічного супроводу; суб'єктність та особистісно зорієнтоване спрямування у ситуації розвитку дитини; поєднання знань психічного розвитку дитини з психічним станом батьків; професійна спеціалізованість супроводу (наприклад, спеціалісти, які проводять психологічну роботу з батьками, повинні мати спеціальну професійну підготовку та володіти знаннями стосовно специфіки становлення особистості з особливостями розвитку); системність психологічного супроводу: поєднання соціальної та психологічної допомоги; диференційованість цього супроводу: система психологічної допомоги батькам та їхнім дітям має реалізувати основні потреби значної частки індивідів, які отримують послуги.

Висновки. Структура психологічного супроводу охоплює різні моделі та підходи відповідно до травмівних факторів та створює відповідну систему фокусів з метою надання допомоги родинам на рівні психодіагностики, психоедукації, психологічного консультування та психотерапії. У межах зазначених підходів потрібно сформулювати комплексне уявлення основних аспектів психологічного супроводу та важливі зв'язки у сфері вивчення структури психологічного супроводу батьків, які мають дитину з особливими освітніми потребами в українських реаліях.

Список використаних джерел

1. Борисенко З., Гринців М. Роль та специфіка консультативної роботи з батьками дітей з особливими освітніми потребами. *Проблеми гуманітарних наук. Психологія*. 2023. № 51. С. 25 – 32.
2. Михайленко О.Ю., Кучер О.В. Психологічний супровід батьків дітей з особливими освітніми потребами. *Габітус*. 2024. №62. С.107-111.
3. Реброва О. О. Програма психологічного супроводу батьків дітей раннього віку з особливими освітніми потребами. *Вчені записки Таврійського національного університету імені В. І. Вернадського. Серія: Психологія*. 2021. Том 32. (71). № 3. С.136-142.
4. Реброва О. О. Специфіка батьківсько-дитячих відносин в родинах, які виховують дітей з особливими освітніми потребами. *Психологічні науки: теорія і практика сучасної наук: матеріали міжнародної науково-практичної конференції. Габітус*. 2021. №27. С. 90 – 93.

ПСИХОЛОГІЧНІ ФАКТОРИ ТА ЗАСОБИ РОЗВИТКУ РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ У ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ

Бухаловкіна Катерина,

І курс ОР магістр, спеціальність «Психологія»,
ОП «Клінічна та реабілітаційна психологія».

Наукова керівниця – Назарук Н.В.,
кандидатка психологічних наук,
доцентка кафедри психології розвитку

Актуальність. Сучасні виклики, з якими стикаються військовослужбовці, вимагають не лише фізичної витривалості, а й високого рівня психологічної стійкості. Умови бойових дій, постійний стрес, втрата побратимів та адаптація до мирного життя після виконання бойових завдань суттєво впливають на емоційний стан військових. Саме тому питання розвитку резильєнтності – здатності особистості зберігати внутрішню рівновагу та ефективно долати труднощі – набуває особливої значущості.

Резильєнтність є ключовим психологічним фактором, який допомагає військовослужбовцям не лише витримувати екстремальні умови, але й швидко відновлюватися після травматичних подій. Вивчення факторів, що сприяють розвитку цієї якості, а також ефективних психологічних засобів її зміцнення є актуальним завданням як для військової психології, так і для системи підготовки та реабілітації військових.

Мета. Аналіз психологічних факторів, які сприяють формуванню резильєнтності у військовослужбовців, а також розгляд методів та засобів її розвитку. Зокрема, розглядаються когнітивно-поведінкові стратегії, методи саморегуляції, психотренінги та соціально-психологічні підходи, які довели свою ефективність у роботі з військовими.

Виклад основного матеріалу. На нашу думку, резильєнтність є ключовою психологічною характеристикою військовослужбовців, яка допомагає їм адаптуватися до стресових ситуацій та швидко відновлювати психоемоційний стан.

Основними факторами резильєнтності є особистісні характеристики, когнітивні стратегії, соціальна підтримка, духовні та релігійні переконання [4].

Особистісні характеристики – усвідомлення особистої відповідальності за власні дії, емоційна стабільність, високий рівень саморегуляції та адаптивності відіграють важливу роль у підтримці психічної стійкості військовослужбовців. Дослідження Кокун О. М. та Мельничук Т. І. показують, що військовослужбовці, які мають добре розвинені механізми саморегуляції, значно легше адаптуються до екстремальних ситуацій, зменшуючи негативний вплив стресових факторів на їхній психоемоційний стан [2].

Когнітивні стратегії подолання стресу – розвиток позитивного мислення, здатність переосмислювати складні життєві ситуації та формування конструктивних механізмів подолання труднощів сприяють зміцненню

психологічної стійкості. Як зазначають Миропольцева Н. І. та Блейчик В. А., використання ефективних когнітивних стратегій дозволяє військовим швидше адаптуватися до нових викликів та знаходити оптимальні рішення в складних умовах [6].

Соціальна підтримка – наявність міцних міжособистісних зв'язків із товаришами по службі, родиною та психологами є важливим чинником для збереження емоційної стабільності та зниження рівня стресу. Дослідження підтверджують, що військові, які відчувають соціальну підтримку, краще справляються з психологічними труднощами та швидше відновлюються після пережитих стресових подій [1].

Релігійні та духовні переконання – віра у вищу мету, дотримання морально-етичних принципів та усвідомлення значущості власної місії у військовій справі сприяють подоланню стресу та збереженню психологічної рівноваги. Мельник Ю. В. зазначає, що військовослужбовці, які мають чітку духовну орієнтацію, демонструють вищий рівень резильєнтності та краще адаптуються до складних життєвих обставин [4].

Основними засобами розвитку резильєнтності є когнітивно-поведінкова терапія, тренінгові програми, медитація та дихальні практики, групова терапія та психоедукація.

Когнітивно-поведінкова терапія – ефективний психотерапевтичний метод, що спрямований на виявлення та зміну деструктивних думок, автоматичних негативних переконань і неадаптивних моделей поведінки. Завдяки застосуванню КПТ, військовослужбовці можуть навчитися ефективніше управляти стресовими ситуаціями, що позитивно впливає на їхню психологічну стійкість та загальну адаптацію [5].

Тренінгові програми – спеціально розроблені навчальні заходи, спрямовані на розвиток навичок саморегуляції, усвідомленого управління емоціями та формування стресостійкості. Такі програми активно застосовуються в арміях різних країн, демонструючи високу ефективність у покращенні психологічної готовності військових до виконання бойових завдань та швидшої адаптації до екстремальних умов [2].

Медитативні та дихальні практики – методи, що допомагають знизити рівень тривожності, стабілізувати психоемоційний стан, покращити концентрацію уваги та підвищити здатність контролювати власні емоції. Регулярне застосування таких технік дозволяє військовослужбовцям легше справлятися зі стресовими ситуаціями та зберігати психологічну рівновагу навіть у критичних умовах [2].

Групова терапія та підтримка – участь у спеціалізованих психологічних групах, де військовослужбовці можуть обговорювати власний досвід, ділитися емоціями та отримувати підтримку від побратимів. Така взаємодія сприяє зниженню почуття ізольованості, формуванню колективної довіри та кращій адаптації до складних умов військової служби [6].

Психоедукація – процес підвищення рівня обізнаності військовослужбовців про природу стресу, його наслідки та ефективні методи

подолання. Включає ознайомлення з механізмами виникнення стресових реакцій, навчання стратегій саморегуляції та формування навичок ефективного управління психоемоційним станом, що значно підвищує рівень їхньої психологічної підготовки [3].

Висновки. Резильєнтність є ключовим фактором, що забезпечує психологічну стійкість військовослужбовців в умовах екстремального стресу. Розвиток цієї якості можливий завдяки поєднанню особистісних ресурсів, соціальної підтримки та цілеспрямованого психологічного тренінгу. Застосування когнітивно-поведінкових стратегій, методів саморегуляції, психотренінгів та соціально-психологічних підходів сприяє підвищенню адаптивності військових та зменшенню негативного впливу стресових факторів.

Отже, дослідження психологічних факторів та засобів розвитку резильєнтності є важливим напрямом військової психології. Подальші дослідження можуть бути спрямовані на розробку більш ефективних тренінгових програм та методик оцінки рівня резильєнтності військовослужбовців.

Список використаних джерел

1. Васильєва О. А. Резильєнтність як чинник формування психологічної готовності майбутніх психологів до професійної діяльності в умовах воєнного стану. *Габітус*. 2024. Вип. 64. С. 98–104.
2. Коқун О. М., Мельничук Т. І. Резилієнс-довідник: практичний посібник. Київ: Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 2023. 25 с.
3. Мельник Ю. В. Психологічні особливості резильєнтності волонтерів в умовах війни. *Проблеми сучасної психології*. 2023. Вип. 51. С. 120–130.
4. Москаленко О. В. Резильєнтність як компонент психічної витривалості військовослужбовця. *Науковий вісник Ужгородського національного університету*. Серія: Психологія. 2024. № 2. С. 45–52.
5. Милославська О. В., Богдановський С. О. Резильєнтність як складова психічної витривалості військовослужбовця. *Психологія національної безпеки та безпеки життєдіяльності*. 2023. Вип. 1(32). С. 197–203.
6. Миропольцева Н. І., Блейчик В. А. Психологічні аспекти розвитку резильєнтності особистості. *Габітус*. 2023. Вип. 55. С. 145–150.

ДИНАМІКА ПЕРЕЖИВАНЬ ВНУТРІШНЬО ПЕРЕСЕЛЕНИХ ОСІБ: ХРИСТИЯНСЬКО - ПСИХОЛОГІЧНИЙ СУПРОВІД

Загурська Віра,

1 курс ОР магістр, спеціальність «Психологія»,
ОП «Клінічна та реабілітаційна психологія».

Наукова керівниця – Климишин О.І.,
докторка психологічних наук,
професорка кафедри психології розвитку

Актуальність. Сучасний світ повний стресових ситуацій та нових викликів кожного дня, відтак, такі обставини потребують від людини психічної стійкості, пластичності психіки, високих можливостей відновлення психічних функцій, активності та відчуття психічного та загального здоров'я. Враховуючи темпи сучасного перевантаження інформаційними ресурсами, складність обставин життя, досить часто це може спровокувати появу психічних порушень у активних, працеспроможних людей, які можуть розвивати суспільство. На наше переконання, така проблема є досить гострою, не тільки у контексті індивідуального розвитку особистості, але і у контексті розвитку суспільства та держави.

Реальність нашого сьогодення відкриває перед нами складний емоційно – психологічний стан людей, які потерпіли та потерпають внаслідок військових дій на території України. Вимушене внутрішнє переміщення є однією з гострих проблем сучасної України, спричинене війною. З'явилась велика кількість осіб, які змушені залишити місця свого постійного проживання та переселитися до інших регіонів України.

Дослідження взаємозв'язку внутрішньої картини здоров'я особистості та того, яким чином вона впливає на збереження та відновлення психічного здоров'я людини є важливим та цінним в умовах сучасного життя.

Наповнене та повноцінне життя людина може проживати тільки тоді, коли вона розуміє власні ресурси, потреби організму, ступінь задоволення базових потреб життєдіяльності, приймає та розуміє свої здібності та справжнє призначення, а відтак є психічно здоровою.

Мета. Дослідження динаміки переживань внутрішньо переселених осіб та оптимізації внутрішньої картини здоров'я як одного із методів збереження та відновлення психічного здоров'я завдяки християнсько-психологічного супроводу.

Виклад основного матеріалу. Емоційні стани людини зумовлені соціальними умовами існування і мають особистісний характер. Якість переживань, зумовлених почуттями, залежить від того особистісного змісту і значення, яке має для людини предмет. Звідси почуття пов'язані не тільки із зовнішніми властивостями об'єкта, що сприймаються безпосередньо, а й з тими знаннями та поняттями, які має людина про нього. Почуття мають дієвий характер, вони або спонукають або пригнічують активність людини.

В психології розрізняють чотири якості емоційного переживання: позитивне, негативне, подвійне і невизначене. Всі емоційні явища (у широкому розумінні) поділяються на емоційний тон, власне емоції, афекти, емоційну напруженість, настрої і почуття.

Згідно В. Кердивара і В. Христенка внутрішньо переміщені особи стикаються з комплексом психологічних труднощів вікового змісту. Серед загальних проблем, що впливають на всіх членів сім'ї, варто відзначити втрату перспектив на майбутнє та розбалансованість, що виникає внаслідок невизначеності щодо подальшого життя. Чоловіки, що пережили внутрішнє переміщення, часто відчують почуття провини та емоційні труднощі, такі як агресивність та тривога. Внутрішньо переміщені жінки стикаються з психологічними проблемами, включаючи травматичний досвід, відповідальність за сім'ю та соціальні зміни. Діти, що зазнали вимушеного переміщення переживають широкий спектр психологічних проблем, включаючи травматичні переживання, низьку стресостійкість, труднощі з емоційною регуляцією, соціальні проблеми тощо.

Вище згадані дослідники припускають, що усі аспекти особистості (мотиваційна, когнітивна, емоційна та поведінкові сфери) при вимушеному переселенні піддаються впливу. У мотиваційній сфері спостерігається зниження рівня домагань особистості, самооцінка характеризується нестабільністю, індивід стикається з виникненням екзистенційних проблем, внаслідок чого можлива втрата інтересу до життя. У когнітивній сфері особистості можливе погіршення таких пізнавальних процесів як: увага, пам'ять, мислення. Для емоційної сфери можливі зміни, які проявляються в емоційній байдужості, апатичному стані та агресивності. У поведінковій сфері можливе ускладнення у встановленні позитивних соціальних взаємодій. Внаслідок вимушеного переселення дані порушення в комплексі можуть сприяти виникненню кризи ідентичності, яка може виражатись глибокою трансформацією змін структури особистості.

Висновки. Незважаючи на значні труднощі, вимушено переміщені особи демонструють і певні сильні сторони. Зокрема, здатність до адаптації в нових умовах, потенціал для особистісного зростання та можливість переосмислення життєвих цінностей. Ці аспекти можуть стати основою для успішного подолання викликів та інтеграції в нове середовище.

Розуміння цих психологічних особливостей є критично важливим для розробки ефективних стратегій їх підтримки. Необхідно враховувати комплексний характер впливу вимушеного переселення на особистість при плануванні та реалізації програм психологічної допомоги та соціальної адаптації.

Перспективи подальших досліджень вбачаємо в розробці та емпіричній перевірці ефективності комплексної програми психологічної підтримки внутрішньо переміщених осіб, спрямованої на подолання виявлених психологічних проблем та сприяння успішній соціальній адаптації й інтеграції в нові громади.

Список використаних джерел

1. Голубовська І. О., Леута О. І., Міжнародна термінологія у сфері міграції: українсько-англійський тлумачний словник. Київ : БЛАНК-ПРЕС, 2015. 100 с.
2. Кердивар В. В. Христенко В. Є. Синдром жертви у внутрішньо переміщених осіб із зони локального воєнного конфлікту : монографія. Харків : 2021. 143 с.
3. Кириленко Т. С. Психологія: емоційна сфера особистості. К.: Либідь, 2007. 256 с.
4. Лісеная А.М. Психологія переживання. Навч. посібник. Харків: Нац. аерокосм. ун-т «Харк. авіац. ін-т», 2007. 56 с.

СТАН ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ АДАПТАЦІЇ ПІДЛІТКІВ ДО ЖИТТЯ В УМОВАХ ВІЙНИ

Кулинин Тетяна,

IV курс ОР бакалавр, спеціальність «Психологія»,

ОП «Психологія».

Наукова керівниця – Климишин О. І.,

докторка психологічних наук,

професорка кафедри психології розвитку

Актуальність. Війна суттєво змінює життя кожної людини, особливо підлітків, які перебувають на етапі становлення особистості. Вони ще не мають сформованих механізмів подолання стресу, що робить їх вразливими до екстремальних умов, зокрема до наслідків війни. Пережиті травми, емоційна нестабільність, розлади поведінки, порушення соціальних зв'язків — все це вимагає глибокого розуміння й ефективних стратегій підтримки. Тому дослідження адаптації підлітків в умовах війни є надзвичайно актуальним, оскільки дозволяє визначити, як війна впливає на їхній психоемоційний стан, поведінку та життєвий напрямок, а також розробити стратегії допомоги для цієї вразливої категорії населення.

Мета. Вивчення впливу війни на адаптаційні механізми підлітків, виявлення психологічних та соціальних чинників, що впливають на їхній психоемоційний стан, а також визначення ефективних шляхів підтримки підлітків у період кризових ситуацій. Завданнями є:

- Аналіз психологічних наслідків війни для підлітків.
- Визначення адаптаційних труднощів та механізмів подолання стресу.
- Розробка рекомендацій для покращення психоемоційної підтримки підлітків в умовах війни.

Виклад основного матеріалу. Підлітки, що переживають війну, стикаються з глибокими емоційними порушеннями, такими як тривожність, панічні реакції, порушення сну та розлади харчової поведінки. Війна руйнує

їхні уявлення про безпеку, справедливість та стабільність, що призводить до необхідності перегляду життєвих орієнтирів. При аналізі критеріїв успішної адаптації науковці виокремлюють дві основні групи – об'єктивні та суб'єктивні.

Поглиблене вивчення наслідків війни для підлітків здійснила К. Журба, проаналізувавши, як пережитий досвід впливає на їхній психоемоційний стан та смисложиттєві орієнтири. Постійне відчуття небезпеки та невизначеності супроводжується страхом, гнівом і тривогою, що негативно впливає на здатність адаптуватися до нових обставин. Підлітки, що стикаються з постійною загрозою життю, зазнають значних змін у світосприйнятті: частина закривається в собі, уникаючи соціальних контактів, інші демонструють асоціальну поведінку. Втрата стабільності руйнує механізми адаптації, а відсутність підтримки посилює відчуття безпорадності. Особливу увагу дослідниця приділяє впливу війни на смисложиттєву сферу підлітків: у період формування особистості відчуття втрати майбутнього та відсутність зрозумілих перспектив можуть спричинити екзистенційну кризу [1, с. 106]. Якщо в дорослих вже є сформоване розуміння життєвих пріоритетів, то підлітки стикаються з дезорієнтацією, що може призводити до глибокої емоційної нестабільності та депресивних станів.

Окрім впливу на емоційний стан, війна змінює підхід підлітків до навчання, що відзначено у дослідженні О. Столярчук. Для частини учнів освіта стала символом спротиву та особистим внеском у майбутнє держави, однак більшість зіткнулася з проблемами когнітивного характеру. Постійний стрес, невизначеність і нестабільність умов навчання зумовили підвищену перевтому, труднощі у зосередженні уваги та погіршення здатності до запам'ятовування інформації. Перехід на дистанційну форму навчання значно ускладнив підтримку дисципліни, призвів до соціальної ізоляції та посилив відчуття тривоги. Серед найпоширеніших наслідків відзначаються зниження мотивації, збільшення рівня прокрастинації та емоційне вигорання, що вимагає адаптації освітнього процесу та розробки методик, які дозволять зменшити рівень психологічного навантаження [3, с. 117].

Аналіз впливу війни на адаптаційні можливості підлітків тісно пов'язаний із рівнем розвитку емоційного інтелекту, що підтверджено у дослідженні М. Шпак. Недостатня здатність до усвідомлення та регулювання власних емоцій погіршує стресостійкість, сприяє накопиченню негативного емоційного досвіду та ускладнює соціальну взаємодію. У хлопців частіше спостерігається агресивна поведінка, що проявляється у фізичних і вербальних конфліктах, тоді як дівчата більше схильні до тривожних розладів, що супроводжуються уникненням соціальних контактів і підвищеною вразливістю до зовнішніх загроз. Низький рівень емоційної обізнаності може призводити до порушення самоконтролю, труднощів у прийнятті рішень та збільшення кількості імпульсивних реакцій у складних ситуаціях [3, с. 1501].

Дослідження Т. Палько та К. Травіної підтверджує, що тривожність є найбільш поширеним емоційним станом серед підлітків, незалежно від того,

чи перебували вони безпосередньо у зоні бойових дій. Аналіз даних, отриманих за допомогою шкали тривоги та депресії (HADS) та тесту Спілбергера-Ханіна, засвідчив, що навіть у відносно безпечних умовах підлітки стикаються з відчуттям тривоги, яке зумовлене не лише власними переживаннями, а й постійним інформаційним потоком, що висвітлює військові події. Перебуваючи у стані хронічного стресу, молодь демонструє зниження рівня емоційної стійкості, що може спричинити порушення сну, зниження концентрації уваги та підвищену дратівливість [2, с. 836].

Л. Нечипорук у своєму дослідженні зосереджується на соціалізації підлітків у воєнний період, наголошуючи на тому, що збройний конфлікт призводить до порушення звичних соціальних механізмів. Виявлено, що нестача життєвих ресурсів, порушення міжособистісних зв'язків та вимушена ізоляція сприяють загостренню соціальної дезадаптації. Втрата друзів, розрив із сімейними традиціями та зміна звичного середовища посилюють тривожність і спричиняють труднощі в налагодженні нових стосунків. Особливе занепокоєння викликає проблема соціального відчуження серед підлітків, які опинилися у вимушеній міграції: через брак довіри до нових соціальних груп вони частіше виявляють схильність до самоізоляції, що ускладнює адаптаційний процес [5].

Висновки. Отже, війна має глибокий та комплексний вплив на психоемоційний стан підлітків. Їхня адаптація до нових умов життя в умовах війни значною мірою залежить від рівня емоційної підтримки з боку родини, соціального середовища та доступу до психологічної допомоги. Важливими факторами є також здатність підлітків регулювати свої емоції та використовувати ефективні стратегії подолання стресу. Необхідно розробити програми підтримки, які допоможуть зменшити психологічний тягар війни, сприятимуть соціальній інтеграції та відновленню психоемоційної рівноваги підлітків.

Список використаних джерел.

1. Журба К. Війна як чинник впливу на смисложиттєву сферу сучасних підлітків. *Нова педагогічна думка*. 2022. № 2 (110). С. 105–109.
2. Палько Т. В., Травіна К. В. Вплив війни на психоемоційний стан підлітків. *Перспективи та інновації науки*. Серія «Психологія» 2024. Вип. 8(42). С.832-844. DOI: [https://doi.org/10.52058/2786-4952-2024-8\(42\)-832-844](https://doi.org/10.52058/2786-4952-2024-8(42)-832-844).
3. Столярчук О. А. Навчання та психоемоційний стан українських підлітків в умовах війни в Україні. *Науковий вісник Ужгородського національного університету*. Сер. «Психологія». 2022. Вип. 1. С. 115-120.
4. Шпак М. М. Особливості психоемоційного стану підлітків в умовах сьогодення. *Наукові перспективи*. 2024. № 4 (46). С. 1498–1511.
5. Нечипорук Л. Особливості соціалізації підлітків в умовах воєнного стану в Україні. *Інноватика у вихованні*. 2024. № 20. DOI: <https://doi.org/10.35619/iuu.v1i20.646>

МІЖОСОБИСТІСНІ ВЗАЄМИНИ ТА ЇХ РОЛЬ У ЖИТТІ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ

Луканюк Наталія,

І курс ОР магістр, спеціальність «Психологія»,
ОП «Клінічна та реабілітаційна психологія».

Наукова керівниця – Назарук Н. В.,
кандидатка психологічних наук,
доцентка кафедри психології розвитку

Актуальність. Міжособистісні взаємини є складними та багатограними процесами взаємодії між людьми, що включають емоційний обмін, пізнавальні процеси, спільну діяльність та взаємну підтримку. У військовому середовищі ці взаємини набувають особливого значення, адже формуються не лише на ґрунті особистих симпатій, а й через спільне виконання завдань, специфічні умови служби та високий рівень відповідальності за життя один одного.

Для військовослужбовців міжособистісні взаємини є важливою умовою ефективного функціонування підрозділів, забезпечення бойового братерства, згуртованості колективу та психологічної стійкості кожного військовослужбовця. Саме завдяки налагодженій комунікації, взаємній довірі та підтримці формується середовище, яке сприяє подоланню стресових ситуацій, збереженню морального духу та зниженню рівня психологічних ризиків.

Військові взаємини мають конкретні цілі — досягнення спільної мети, забезпечення емоційної та професійної підтримки, обмін досвідом і важливою інформацією. Взаємна довіра, розуміння й готовність прийти на допомогу стають визначальними чинниками не лише в умовах бойових дій, а й у повсякденному житті військовослужбовців, відіграючи ключову роль у їхньому особистісному розвитку та професійному становленні.

Мета. Визначення ролі міжособистісних взаємин у житті військовослужбовців та їх впливу на психологічний стан і ефективність виконання службових завдань.

Виклад основного матеріалу. Міжособистісні взаємини реалізуються через вербальну, невербальну та афективну взаємодію, що забезпечує обмін інформацією, емоціями та сприяє формуванню емоційного зв'язку між людьми. Структурно ці взаємини складаються з когнітивного компонента, який охоплює процеси сприйняття та розуміння партнера; емоційного — пов'язаного з проявом почуттів, емпатією та емоційною оцінкою; та поведінкового — що виражається через міміку, жести, інтонацію та інші невербальні засоби. Важливими характеристиками міжособистісних взаємин є вплив емоційного фактору на сприйняття й оцінку інших, індивідуальні особливості особистості, динамічність розвитку взаємин, а також їх залежність від соціальних умов, культурних норм і зовнішніх стресових чинників [1].

Здорові міжособистісні стосунки ґрунтуються на ефективній комунікації, емпатії та взаємній довірі, сприяючи емоційній підтримці, зміцненню

самооцінки та психічному благополуччю людини. Водночас конфлікти, нерівність у ролях або зрада можуть призводити до напруження та руйнування взаємин. Особливо важливою роль міжособистісних стосунків є у родинях військовослужбовців, де служба пов'язана з підвищеним стресом та психологічними навантаженнями. Соціально-психологічна підтримка сприяє стабільності сім'ї та зниженню негативного впливу стресових факторів. Зміни у сімейній динаміці, такі як втрати чи народження дітей, можуть викликати необхідність перегляду ролей і адаптацію до нових умов, що потребує високого рівня взаєморозуміння та підтримки [3].

У дослідженні міжособистісних стосунків у родинях військовослужбовців важливим є застосування теорії систем Л. фон Берталанфі, яка розглядає сім'ю як єдину взаємопов'язану систему. Зміни в емоційному стані чи поведінці одного з членів родини, зокрема військовослужбовця після повернення із зони бойових дій, впливають на всю систему, викликаючи трансформації у взаєминах та сімейних ролях. Цей підхід дає змогу глибше зрозуміти механізми змін у родинній динаміці та виявити можливі проблемні зони у стосунках [1].

Теорія прикладного аналізу поведінки (АВА) Б. Ф. Скіннера акцентує увагу на вивченні поведінкових реакцій та мотивів у процесі взаємодії між членами родини. Основний принцип теорії — зміцнення бажаних форм поведінки та корекція небажаних, що сприяє покращенню взаєморозуміння й емоційної підтримки. У контексті сімей військовослужбовців цей підхід є особливо цінним, оскільки допомагає знижувати напруження та уникати конфліктів, спричинених стресовими ситуаціями, пов'язаними зі службою [4].

Дослідження підкреслюють важливість розвитку комунікаційних навичок та здатності вирішувати конфлікти для підтримки гармонії в родинях учасників бойових дій. Конструктивне та відкрите спілкування знижує рівень напруги та конфліктів, сприяючи зміцненню емоційних зв'язків. Водночас, важкість бойових дій може призвести до фізичного та психічного виснаження, травм, які обмежують участь у сімейному житті. Психологічні травми, такі як свідчення насильства або втрата товаришів, порушують емоційну стабільність та здатність підтримувати здорові стосунки в родині [2;3].

Посттравматичний стресовий розлад (ПТСР) виявляється через постійні спогади, кошмари, панічні атаки та підвищену тривогу, що ускладнює налагодження здорових міжособистісних стосунків у родині. Депресія та тривога, спричинені бойовими травмами, погіршують взаєморозуміння серед членів родини, ведучи до відчуження та дистанціювання. Зловживання психоактивними речовинами, як наслідок стресу, створює бар'єри для підтримки здорових стосунків. Роль статі в родинях військовослужбовців є важливою, оскільки жінки можуть стикатися з труднощами, такими як виховання дітей, фінансові проблеми та соціальна ізоляція. Діти в таких родинях реагують на стрес по-різному: хлопці часто мають проблеми з агресивною поведінкою, а дівчата — з тривожністю та депресією, що зумовлено біологічними, соціальними та культурними факторами [4].

Аналізуючи міжособистісні стосунки в родинях учасників бойових дій, важливо враховувати культурні та контекстуальні фактори. Культурні переконання визначають, як родини сприймають стрес і травму, а також готовність звертатися за допомогою. Наприклад, у різних культурах є різні уявлення про мужність і вразливість, що впливає на вираження емоцій і комунікацію в родині. Традиції і релігійні практики також можуть допомогти зменшити стрес і травматичні переживання. Контекстуальні фактори, такі як соціально-економічний статус і доступ до психологічної допомоги, суттєво впливають на здатність родин отримувати підтримку. Родини з нижчим соціально-економічним рівнем мають обмежений доступ до професійної допомоги, що ускладнює взаємодію. Поглиблене розуміння цих аспектів дозволяє розробляти ефективні стратегії для покращення психологічного благополуччя [1].

Щодо колективних стосунків, в умовах військової служби важливими є не лише індивідуальні зв'язки, а й здатність до ефективної командної роботи та взаємної підтримки. В умовах бойових дій колектив стає ключовим елементом для формування стійкості, де взаєморозуміння та допомога між членами групи критично важливі для успіху та психоемоційного благополуччя [5].

Міжособистісні стосунки у військовому колективі важливі для ефективності завдань та психологічного клімату. Вони можуть бути як підтримкою, так і джерелом конфліктів через необхідність ієрархії та дисципліни. Конструктивні стосунки сприяють згуртованості, взаємопідтримці та успіху в стресових умовах, а деструктивні – до ізоляції та психологічних проблем [1].

Для здорових стосунків важливі конструктивний діалог і оперативна реакція на конфлікти. Взаємоповага та комунікація критичні для ефективності роботи і психоемоційного добробуту. Добре налагоджені стосунки знижують стрес і покращують стійкість військових.

Висновки. Міжособистісні стосунки в родинях і колективі військовослужбовців є критично важливими для психологічного благополуччя. Гармонія в родині підтримує емоційну стабільність і здатність до адаптації в стресових умовах. Проблеми в стосунках через травми або ПТСР можуть посилити напругу, впливаючи на здоров'я та моральний стан. Здорові стосунки в родині сприяють відновленню психічного стану військовослужбовця, що покращує його здатність виконувати завдання.

Міжособистісні стосунки в колективі також важливі для виконання завдань і бойової готовності. Позитивні взаємини підтримують моральний дух і співпрацю, тоді як проблемні стосунки, зокрема мобінг, знижують ефективність і згуртованість. Здорові стосунки та довіра між військовослужбовцями створюють основу для успішного виконання завдань у стресових умовах.

Список використаних джерел

1. Матвієнко А., Мельник О. Проблемність формування міжособистісних стосунків у сім'ях учасників бойових дій. *UNIVERSUM*. 2024. № 4. С. 177–185.
2. Пузирьов Є. В., Ізвєков В. В. Бойовий стрес та його наслідки для військовослужбовців. *Вчені записки Таврійського національного університету імені В. І. Вернадського*. 2023. Т. 34, № 73. С. 203–209.
3. Салюк М., Меркулов М. Психологічні особливості прояву посттравматичного стресового розладу у військовослужбовців. *Молодий вчений*. 2024. № 4 (128). С. 114–119.
4. Кучинська І. В. Психологічні наслідки участі в бойових діях. *Психологічний журнал*. 2018. Вип. 3. С. 45–58.
5. Ткачук Н. Соціальна підтримка та її роль у подоланні ПТСР у ветеранів. *Соціальна психологія*. 2021. Вип. 2. С. 10–17.

ПСИХІЧНЕ ЗДОРОВ'Я ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ В УМОВАХ БОЙОВИХ ДІЙ

Резнік Марія-Віталія,

IV курс ОР бакалавр, спеціальність «Психологія»,

ОП «Психологія»

Наукова керівниця – Дзюбинська М. Я.,

кандидатка психологічних наук,

старша викладачка кафедри психології розвитку

Актуальність. У сучасних умовах, коли Україна переживає тривалий період збройного конфлікту, питання психічного здоров'я військовослужбовців набуває особливої актуальності. Участь у бойових діях, постійна загроза життю, втрата побратимів, фізичні та емоційні травми суттєво впливають на їхній психічний стан.

Психологічне благополуччя військовослужбовців під час бойових дій є одним із ключових факторів їхньої ефективності, витривалості та здатності виконувати бойові завдання. Воно має вплив не лише на самих військових, а й на загальний рівень боєздатності збройних сил та суспільства в цілому[4].

Психічне здоров'я є критично важливим для адаптації військовослужбовців як у бойових умовах, так і після повернення до мирного життя. У ході служби вони постійно зазнають стресу, емоційного виснаження та тривоги, що підвищує ризик розвитку посттравматичного стресового розладу (ПТСР) та інших психологічних порушень [3].

Мета. Визначення ключових чинників, що впливають на психічне здоров'я військовослужбовців у бойових умовах, а також пошук ефективних підходів до їхньої психологічної підтримки.

Виклад основного матеріалу. Психічне здоров'я визначається як стан емоційного, психологічного та соціального благополуччя, при якому людина здатна ефективно справлятися з життєвими труднощами, реалізовувати свої можливості та підтримувати позитивні міжособистісні стосунки. Психічне здоров'я сприяє підтримці внутрішньої гармонії, що є основою для досягнення психологічного благополуччя.

Психологічне благополуччя військовослужбовців базується на загальних принципах психологічного здоров'я, яке включає самосприйняття, задоволеність життям, відчуття мети, здатність до адаптації та підтримку соціальних зв'язків. У контексті війни ці аспекти набувають особливого значення.

Постійна дія стресових чинників та невизначеність майбутнього, призводить до виснаження психічних ресурсів військовослужбовців. До основних факторів, що впливають на їхнє психологічне благополуччя, належать тривалість перебування в зоні бойових дій, рівень соціальної підтримки, індивідуальні особистісні ресурси та наявність ефективних механізмів подолання стресу. У цих умовах особливо важливою стає наявність ефективних механізмів психологічного захисту, підтримки та реабілітації [4].

Психічне здоров'я військовослужбовців є багатовимірним феноменом, який включає фізіологічні, емоційні, когнітивні та соціальні аспекти. Одним із головних факторів підтримки психологічного благополуччя військових є їхнє самосприйняття та самооцінка. Самоактуалізація, особистісна зрілість та повнофункціональність особистості допомагають військовослужбовцям зберігати стійкість у складних умовах. Також важливою є роль суспільства у створенні умов для ефективної реабілітації та соціальної інтеграції військових після бойових дій.

Основні напрямки діяльності психолога з військовослужбовцями після участі у бойових діях включають надання психологічної підтримки, проведення профілактичних заходів, психологічне консультування, а також діагностично-корекційну роботу [2].

Психологічна підтримка передбачає акцентування уваги психолога на позитивних якостях і перевагах особистості, яка пережила певні труднощі. Цей процес допомагає постраждалій особі зміцнити свою самооцінку, підвищити віру в себе та власні здібності для подолання складнощів та пережиття невдач.

Діагностично-корекційна робота здійснюється як послідовний і системний процес психологічного супроводу військовослужбовців. У своїй діяльності психолог демонструє глибоке розуміння особистості, сприяючи покращенню її психологічного стану за допомогою різних підходів, зокрема підтримки, профілактики, консультування та корекційної роботи.

У наданні психологічної підтримки вразливим верствам населення значну роль відіграє арт-терапія. Її використання спрямоване на створення безпечного простору, в якому учасники мають змогу вільно виражати свої

емоції та думки через творчість. Результативність арт-терапії може проявлятися у підвищенні рівня психологічного благополуччя військовослужбовців, зниженні емоційної напруги, а також у формуванні навичок емоційної саморегуляції в осіб, що зазнали психологічного впливу війни [1].

Висновки. Таким чином, психічне здоров'я військовослужбовців в умовах бойових дій є важливою складовою їхньої ефективності та життєздатності. Війна в Україні ще більше актуалізувала проблему психологічного благополуччя військових, оскільки вони стикаються з надзвичайними стресовими ситуаціями, які можуть мати довгострокові наслідки. Запровадження програм психологічної підготовки, підтримки та реабілітації є необхідним для збереження психічного здоров'я військовослужбовців, їхньої адаптації після війни та успішної інтеграції в суспільство. Тільки комплексний підхід, що включає соціальну, психологічну та медичну підтримку, дозволить забезпечити належний рівень психологічного благополуччя військових і зменшити негативні наслідки бойового стресу [4].

Список використаних джерел

1. Лисенко Н. Є. Арт-терапія у психологічній реабілітації військовослужбовців. *Актуальні проблеми психології*. 2020. № Том 12, випуск 3. С. 45–52.
2. Романенко Ю. В. Психологічна допомога військовослужбовцям в умовах бойових дій. *Психологія і суспільство*. 2021. № 2. С. 34–40.
3. Ministry of Veterans Affairs of the United States. PTSD: National Center for PTSD. [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <https://www.ptsd.va.gov/>
4. World Health Organization. Mental health and psychosocial support in emergencies [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <https://www.who.int/teams/mental-health-and-substance-use/mental-health-in-emergencies>

ОСОБЛИВОСТІ ПІДЛІТКОВОЇ ДЕПРЕСІЇ

Човганюк Максим,

II курс ОР бакалавр, спеціальність «Середня освіта»

ОП «Середня освіта (історія)»

Наукова керівниця – Хімчук Л.І.,

докторка педагогічних наук,

кандидатка психологічних наук,

професорка кафедри психології розвитку

Актуальність. Підлітковий вік є періодом інтенсивних психосоціальних змін, упродовж якого молодь стикається з численними викликами, зокрема, у сфері соціальної адаптації, формування особистої ідентичності, взаємин з однолітками та батьками. В умовах сучасного інформаційного простору підлітки піддаються значному впливу з боку соціальних мереж, де домінують нереалістичні стандарти краси та успіху, що сприяють порівнянню з іншими та формуванню почуття власної неповноцінності. Такі фактори значно впливають на психоемоційний стан молоді, що підвищує ризик розвитку депресивних розладів. У зв'язку з цим, актуальність дослідження підліткової депресії є особливо важливою для розуміння її причин та наслідків, а також для розробки ефективних методів профілактики та лікування цього розладу.

Мета. Проаналізувати термін депресія та особливості її прояву у підлітків.

Виклад основного матеріалу. Термін «депресія», залежно від контексту, може позначати настрій, симптом або синдром афективних розладів. Явище, подібне до депресії, вивчалось ще в давні часи. Так, у Середньовіччі філософ і теолог Томас Аквінський (1225-1274) вважав, що фізичний стан тіла має прямий вплив на психічний стан. Він пропонував різні методи лікування, які включали не лише духовні практики, такі як молитва та покаєння, але й фізичні заходи: тепло, дружню бесіду та водні процедури. Водночас слід зауважити, що термін «депресія» в сучасному розумінні ще не існував у часи Аквінського. Тоді стани описувалися іншими термінами, такими як «melancholia» (меланхолія) або «tristitia» (смуток, сум) [6].

Депресія у людини є предметом дослідження українських та зарубіжних вчених, таких як С. І. Болтівець, Н.П. Берегова, О.Ю. Повстюк, М.-Л. Чєпа, Дж. Тісдейл, М. Селігман, А.Бек, Е. Еріксон, Д.Вільямс та ін.. Зокрема, М.-Л. Чєпа визначає депресію як «психофізіологічний стан людини, що характеризується втратою моральних сил, зниженням психічної активності, пригніченим настроєм» [2].

Згідно з даними Всесвітньої організації охорони здоров'я (ВООЗ), депресія – це захворювання, при якому людина тривалий час (не менше двох тижнів) відчувається пригніченою, втрачає інтерес до занять, які раніше приносили задоволення, і не може виконувати повсякденні справи [3].

Депресія є найпоширенішим психічним розладом у світі. Ця тема більше не є табу. Депресія та тривожні розлади почали вважатись частиною нормальної психічної реакції на стресові фактори сучасного життя, включаючи глобалізацію, швидкість змін у соціумі та інформаційне перевантаження. Це дозволило їм стати не лише медичними проблемами, а й соціальними викликами, що вимагають міждисциплінарного підходу до лікування і реабілітації.

Результати міжнародних досліджень глобального тягаря хвороб (GBD) опубліковані у травні 2024 року в журналі The Lancet показують, що депресія має як соціальний, так і економічний вплив на суспільство та є основною

причиною втрати працездатності, а відтак – зниження якості життя людей у багатьох країнах [1].

ВООЗ констатує, що депресія вразила понад 264 мільйони людей у всьому світі. Близько 7% дорослого населення пережили принаймні один епізод депресії, причому серед жінок ця проблема зустрічається частіше. Найвища частота депресії серед молоді у віці від 18 до 25 років, де захворювання вражає близько 13% осіб [3].

Статистичні дані свідчать про значне зростання випадків депресії та тривожності серед підлітків в Україні в умовах війни. Зокрема, за результатами аналізу рівня тривожності у дітей та підлітків, які стали свідками воєнного конфлікту, проведеного науковцями А. Токарчук та І. Коваль з Національного медичного університету імені О.О. Богомольця (м. Київ), під час повномасштабного вторгнення було зафіксовано суттєве збільшення рівнів ситуативної (+26,7%) та особистісної (+22,6%) тривожності серед дітей та підлітків. Наразі показники депресії досягли субклінічних рівнів, тоді як тривожні розлади набули клінічних форм з чіткими діагностичними ознаками [7].

Згідно з результатами нового федерального дослідження підліткового здоров'я, проведеного KFF, приблизно 20% підлітків повідомляють про наявність симптомів тривожності або депресії. Хоча деякі підлітки отримують необхідну допомогу з психічного здоров'я, значна кількість з них зазначає, що не мають доступу до необхідної терапії через високу вартість, страх осуду або незнання, як звернутися за допомогою [4].

Згідно з результатами опитування National Health Interview Survey, проведеного серед підлітків віком від 12 до 17 років у період з липня 2021 року по грудень 2022 року, 21% респондентів відчували симптоми тривожності протягом останніх двох тижнів, а 17% – симптоми депресії. Зокрема, дівчата-підлітки виявилися більш схильними до тривожності (31% порівняно з 12% у хлопців) і депресії (25% порівняно з 10% у хлопців). Найвищі показники тривожності та депресії спостерігаються серед підлітків з ЛГБТ + спільноти, де 43% повідомляють про тривожність, а 37% – про депресію [5].

Переживання депресії має індивідуальний характер, тому розрізняють декілька її типів. Найпоширенішими є ендогенна депресія, виникнення якої не пов'язане з зовнішніми причинами, і екзогенна (реактивна) депресія, зумовлена зовнішніми подіями або обставинами. Ендогенну депресію іноді називають меланхолією. Причини ендогенної депресії пов'язані з внутрішніми змінами в організмі, зокрема з хімічними дисбалансами в мозку, які можуть бути як вродженими, так і набутими. Екзогенна депресія, своєю чергою, є реакцією на зовнішні стресори, такі як перенапруження, стресові ситуації чи важкі життєві події. Усі види депресії мають схожі прояви, незалежно від їхнього походження.

Депресія у підлітків може проявлятися через різноманітні симптоми, часто схожі на типову підліткову поведінку, що робить її важко помітною. Проте важливо звертати увагу на такі ключові прояви, як тривале почуття

смутку, розчарування, почуття безнадійності, втрата інтересу до звичних занять, зниження енергії, проблеми зі сном та концентрацією, а також соціальна ізоляція. У деяких випадках можуть виникати думки про самогубство, що вимагає негайного втручання.

Психологам, педагогам та батькам важливо бути уважними до змін у поведінці підлітка і не ігнорувати симптоми депресії. Їхнім завданням є створити середовище, що підтримує підлітків, вести з ними відкриті розмови, а також звертатися до професійних психологів чи психотерапевтів.

Висновки. Підліткова депресія є серйозною проблемою, що вимагає своєчасної діагностики та втручання. У розпізнаванні її симптомів важливу роль відіграють як батьки, так і педагоги та психологи й психотерапевти. Надання підтримки, створення сприятливого емоційного клімату вдома, а також професійна допомога можуть значно полегшити процес подолання депресії та повернення до нормального життя підлітка. Якщо у підлітка є симптоми депресії, слід обов'язково звернутися до лікаря-психіатра. Лікування депресії підліткового віку може бути високоефективним і зазвичай включає як консультації з психологом, так і медикаментозне лікування та психотерапію.

Список використаних джерел

1. Глобальний тягар хвороб 2021: повідомлення про психічне здоров'я. *The Lancet Psychiatry*. том 11. випуск 8. URL: <https://surl.li/xpdvgz> (дата звернення: 01.02.2025).

2. Депресія / М.-Л. А. Чепка // Енциклопедія Сучасної України [Електронний ресурс] / редкол. : І. М. Дзюба, А. І. Жуковський, М. Г. Железняк [та ін.] ; НАН України, НТШ. Київ: Інститут енциклопедичних досліджень НАН України, 2007. URL: <https://esu.com.ua/article-26039> (дата звернення: 01.02.2025).

3. Депресія: серйозніше, ніж ми звикли думати. URL: <https://moz.gov.ua/uk/depresija-serjoznishe-nizh-mi-zvikli-dumati> (дата звернення: 01.02.2025).

4. Підліткова депресія: як виявити і що робити батькам. *Mathema*. <https://mathema.me/blog/depresiya-u-pidlitkiv/> (дата звернення: 25.01.2025).

5. Panchal Nirmita. Recent Trends in Mental Health and Substance Use Concerns Among Adolescents. *The independent source for health policy research, polling, and news*. URL: <https://surl.lu/derfis> (дата звернення: 01.02.2025).

6. Thomas Aquinas. *The Summa Theologiae*. URL: <https://surl.li/rlcxqn> (дата звернення: 01.02.2025).

7. Токарчук А, Коваль І. Підвищений рівень тривожності в дітей і підлітків, які були свідками воєнного конфлікту: порівняльний аналіз, прогноз. *НейроNews психоневрологія та нейропсихіатрія*. 2 (157). 2025. URL: <https://surl.li/zkwuvt> (дата звернення: 01.02.2025).

ПСИХОЛОГІЧНИЙ АНАЛІЗ ВІДМІННОСТЕЙ В УЯВЛЕННЯХ ПРО РОЗЛАДИ ХАРЧОВОЇ ПОВЕДІНКИ ЧОЛОВІКІВ І ЖІНОК

Андрій Соломія,

І курс ОР магістр, спеціальність «Психологія»,
ОП «Клінічна та реабілітаційна психологія».

Наукова керівниця – Лещинська О. А.,
докторка психологічних наук, професорка
кафедри клінічної та реабілітаційної психології

Актуальність. У сучасному суспільстві спостерігається зростання поширення розладів харчової поведінки (РХП) серед представників різних гендерів. Це явище потребує поглибленого психологічного аналізу уявлень про РХП, зокрема з урахуванням гендерних відмінностей. Розуміння цих відмінностей сприятиме формуванню ефективних програм профілактики та психологічної допомоги, адаптованих до потреб як жінок, так і чоловіків.

Мета. Здійснити психологічний аналіз відмінностей у сприйнятті, оцінюванні та розумінні РХП чоловіками і жінками.

Виклад основного матеріалу. Розлади харчової поведінки є складними психопатологічними феноменами, що виникають під впливом біологічних, психологічних та соціокультурних факторів. Їжа у цьому контексті набуває надмірного значення, впливаючи на емоційний стан та життєдіяльність людини, а у крайніх випадках може призводити до летальних наслідків [1].

З історичної точки зору, ставлення до РХП трансформувалося від релігійно обумовленої аскези до соціального тиску на відповідність ідеалам краси. З другої половини ХХ століття мас-медіа, а нині – соціальні мережі, значно впливають на формування уявлень про ідеальну зовнішність, посилюючи ризики виникнення РХП [5].

Гендерні відмінності є значущим аспектом у дослідженні РХП. Жінки частіше, ніж чоловіки, страждають на анорексію та булімію. І пов'язано це, з впливом ідеалів краси, соціальним тиском та психологічними особливостями, зокрема зниженим рівнем самоцінності та тенденцією до самозвинувачення [2]. Як зазначає Л. М. Абсалямова, порушення харчової поведінки можуть призводити до крайніх змін у вазі, погіршення здоров'я та розвитку супутніх захворювань [1].

У жінок також частіше спостерігається вибір вегетаріанства, зумовлений емпатією, етичними міркуваннями й турботою про здоров'я, що також опосередковано пов'язано з образом тіла та самосприйняттям [4].

Психологічні чинники, що впливають на розвиток РХП, включають стресогенне навантаження та особливості копінг-стратегій. Як показано у дослідженнях Г. Варіної та С. Шевченко, жінки, які негативно переживають

стрес, схильні до знецінення себе і, як наслідок, частіше мають порушення харчової поведінки [3].

Олена Никоненко та Анастасія Іском підкреслюють, що порушення харчової поведінки у жінок часто є стратегією копінгу, коли їжа, вага та зовнішній вигляд набувають головного життєвого значення або навпаки – знецінюються повністю [2].

У чоловіків харчова поведінка має іншу динаміку: вони частіше обирають м'ясо та високобілкові продукти, що пов'язано з еволюційно сформованими уявленнями про силу та витривалість. Це підтримується як біологічними, так і соціальними механізмами [4].

Висновки. Розлади харчової поведінки є актуальним об'єктом психологічного дослідження. Їхній гендерно-чутливий аналіз дозволяє краще зрозуміти відмінності у ставленні до тіла, їжі та здоров'я. Отримані результати підкреслюють необхідність розробки програм профілактики та психологічної допомоги, орієнтованих на гендерні особливості. Це відкриває нові перспективи як для наукових досліджень, так і для психологічної практики.

Список використаних джерел

1. Абсалямова Л. М. Розлади та порушення харчової поведінки особистості. *Матеріали студентської наукової конференції*. Івано-Франківськ: ПНУ, 2023. С. 87–90.
2. Никоненко О., Іском А. Психологічні чинники розладів харчової поведінки у жінок. *Наукові студії з психології*. 2022. № 4. –С. 45–49.
3. Варіна Г., Шевченко С. Клініко-психологічні особливості впливу стресогенних чинників на РХП жінок. *Практична психологія та соціальна робота*. 2021. № 10. С. 30–35.
4. Добровольська Т. В. Гендерні аспекти вибору харчування. *Збірник наукових праць молодих вчених*. 2023. С. 112–116.
5. American Psychiatric Association. *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders (DSM-5)*. Washington, DC: APA, 2013.
6. WHO. *International Classification of Diseases, 11th Revision (ICD-11)*. Geneva: World Health Organization, 2019.

ТЕОРЕТИЧНІ ПІДХОДИ ДО ДОСЛІДЖЕННЯ АКЦЕНТУАЦІЙ ХАРАКТЕРУ ТА ЇХ ЗНАЧЕННЯ У ФОРМУВАННІ РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ

Андрусяк Валентин,
I курс ОР магістр, спеціальність «Психологія»,
ОП «Клінічна та реабілітаційна психологія».
Наукова керівниця – Іванцев Н.І.,
кандидатка психологічних наук, доцентка
кафедри клінічної та реабілітаційної психології

Актуальність. Сучасний стан розвитку клінічної та реабілітаційної психології характеризується посиленою увагою до вивчення психологічної резилентності як фундаментального механізму адаптивної поведінки особистості в умовах екстремальних соціальних трансформацій.

Особливої наукової значущості дослідження набуває в контексті вивчення психологічного благополуччя підліткового контингенту в умовах тривалого впливу травматичних чинників воєнного стану. Підлітковий вік є критичним періодом формування психосоціальної стійкості, що детермінує необхідність комплексного дослідження взаємозв'язку акцентуацій характеру та психологічної резильєнтності.

Мета. Комплексний теоретико-методологічний аналіз взаємозв'язку між акцентуаціями характеру та психологічною резилентністю у дітей підліткового віку.

Виклад основного матеріалу. Низка сучасних українських дослідників вказують на те, що у сучасних дослідженнях поняття «резильєнтність» інтерпретується з позицій двох ключових підходів:

1. Індивідуальна особливість (ego-resiliency) являє собою особистісну характеристику, що сприяє подоланню життєвих випробувань завдяки таким властивостям, як креативність, розсудливість, стійкість до стресу, гнучкість та здатність ефективно діяти в різних середовищах.

2. Резильєнтність (resilience) розглядається як динамічний механізм, що передбачає активне коригування у відповідь на складні умови. Він включає набуття нових навичок і мобілізацію ресурсів, необхідних для відновлення. Цей процес відзначається неоднорідністю розвитку та безперервною адаптацією до змінних загроз [2, с. 47].

Вітчизняний психолог С. Б. Кузікова підкреслює, що психологічна резильєнтність являє собою динамічний процес адаптації та особистісного зростання в умовах психосоціальної взаємодії. Завдяки цьому механізму люди, які зазнають травматичних обставин або тривалих життєвих випробувань, згодом досягають сприятливого психологічного стану [4, с. 51-52].

Українська дослідниця Ж. А. Олішевська у своїй публікації наголошує на значущості розвитку психологічної резильєнтності серед підлітків в Україні. Вона зазначає, що для досягнення цієї мети необхідно враховувати як зовнішні, так і внутрішні детермінанти, а також застосовувати комплексні стратегії вдосконалення. До відповідних механізмів належать усвідомлення сенсу та цілей існування, об'єктивна самооцінка, соціальне оточення й підтримка, удосконалення комунікативних навичок, становлення самосвідомості, наявність почуття гумору та збереження особистої гідності. Автор підкреслює важливість здійснення наукових досліджень і розробки спеціалізованих методик для підвищення резильєнтності серед різних категорій підлітків, особливо тих, які виявляють схильність до адиктивної поведінки [6, с. 76].

Значущість дослідження характерологічних акцентуацій у сфері клінічної психології та реабілітації пояснюється тим, що саме особливості

акцентуації значною мірою детермінують ставлення підлітків до їхніх соматичних хвороб, зокрема хронічних. Як зазначають А. Є. Личко та М. Я. Іванов, специфіка акцентуацій характеру має ключове значення у процесі формування преморбідного стану при ендогенних психічних патологіях, а також є важливим чинником ризику розвитку реактивних нервово-психічних розладів. Зважений підхід до особливостей акцентуації є ключовим етапом у формуванні реабілітаційних програм для підлітків, адже він слугує базисом для розробки медико-психологічних рекомендацій, визначення професійної спрямованості та сприяє результативному працевлаштуванню, що, своєю чергою, забезпечує гармонійну адаптацію в суспільстві [3, с. 2].

У своїй статті Гузенко В. та К. Дуда підкреслює, що особливості характеру виступають ключовим фактором, який сприяє розвитку неефективних копінг-стратегій. Водночас ці дослідники дійшли висновку, що кількість респондентів із неадаптивними копінг-стратегіями перевищує число осіб із вираженими акцентуаціями характеру. На підставі цього автори висловлюють припущення, що саме схильність до дезадаптивних копінг-стратегій може спричиняти розвиток акцентуацій характеру [1, с. 143].

Вказані дослідники акцентують увагу на тому, що, ймовірно, неефективність копінг-стратегій може бути обумовлена зовнішніми чинниками, зокрема сучасною ситуацією в Україні, спричиненою воєнними діями. У цьому контексті перспективним напрямом подальших наукових розвідок є аналіз трансформацій у поведінці респондентів за умов знаходження у стабільному та безпечному середовищі [1, с. 142-143].

У науковій статті Г. О. Найдьонові, яка є однією з небагатьох робіт цієї проблематики, проведено теоретико-методологічний аналіз зв'язків між психологічною резильєнтністю та акцентуованими особливостями характеру підлітків. Автор виявив, що акцентуовані риси характеру корелюють із підвищеним рівнем рефлексивності, що може сприяти адаптації молоді до соціокультурних трансформацій [5, с. 125-126].

Висновки. Таким чином, в українській психологічній науці бракує комплексних досліджень, що спрямовані на вивчення взаємозв'язку між життєвою особистісною стійкістю, стратегіями подолання стресу та акцентуаціями характеру в дітей підліткового віку. Ці аспекти є ключовими для розуміння механізмів формування психологічної резильєнтності підлітків, проте залишаються недостатньо вивченими. Через це у вітчизняному науковому дискурсі існують прогалини щодо вивчення впливу загострених індивідуальних рис характеру підлітків на їхню спроможність справлятися з труднощами та пристосовуватися до стресових умов.

Список використаних джерел

1. Гузенко В., Катерина Д. Взаємозв'язок копінг-стратегій та акцентуацій характеру молодих українців. *Перспективи та інновації науки*. 2024. № 6 (40). С. 135-144.

2. Гусак Н., Чернобровкіна В., Чернобровкін В. Психосоціальна підтримка в умовах надзвичайних ситуацій: підхід резилієнс : посібник з проведення тренінгу. Київ : Національний університет «Києво-Могилянська академія», 2017. 174 с.

3. Кузікова С. Б. Резильєнтність як чинник посттравматичного зростання особистості. *Psychological factors and technologies of personal self-fulfillment in different living conditions* : scientific monograph. Riga, Latvia : «Baltija Publishing», 2024. 260 p.

4. Найдьонова Г. О. Модель сильних сторін особистості та резилієнс. *Психологія кризових станів: наука і практика*. Міжнародної науково-практичної конференції (м. Київ, 4-6 листопада 2021 року). Київ : Інститут психології імені Г. С. Костяка НАПН України, 2021. С. 125-126.

5. Олішевська Ж. Механізми і фактори розвитку резильєнтності у підлітків. *Психологічна резильєнтність особистості в умовах війни* : колективна монографія / авт. кол. : Ю. Ю. Чистовська ; за заг. ред. Ю. Ю. Чистовської, О. В. Куліш. Черкаси : ЧНУ імені Б. Хмельницького, 2024. С. 74-85.

ТЕОРЕТИЧНІ ПІДХОДИ ДО ВИВЧЕННЯ ПРОБЛЕМИ СТАТЕВОГО ВИХОВАННЯ У ПСИХОЛОГІЧНІЙ НАУЦІ

Андрусяк Ірина,

І курс ОР магістр, спеціальність «Психологія»,
ОП «Клінічна та реабілітаційна психологія».

Наукова керівниця – Лещинська О. А.,
докторка психологічних наук, професорка
кафедри клінічної та реабілітаційної психології

Актуальність. Сучасність доводить, що нині статево і сексуальне виховання та формування сексуальної та статевої культури підрастаючого покоління не можна розглядати як ситуативний процес. Його не можна безболісно компенсувати в майбутньому. Насправді — це системна, клопітка, цілеспрямована, надто делікатна робота, яку необхідно починати на ранніх етапах розвитку особистості, вносячи з часом необхідні корективи. Формування сексуальної культури молодого покоління сьогодні вимагає висококваліфікованої підготовки педагогів та психологів, педагогічної просвіти батьків, пильної уваги громадськості до проблем статевого виховання та сексуальної просвіти.

Мета. Виявити прихильне або негативне ставлення до питання статевого виховання і сексуальної просвіти і освіти у формуванні сексуальної культури дітей молодшої, середньої і старшої школи. Донести проблему статевого і сексуального виховання до суспільства, задля її вирішення.

Виклад основного матеріалу. Розвиток сексуальної поведінки та відчуття, починається в утробі матері і продовжується протягом усього життя людини. Здатність отримувати задоволення від фізичного контакту, який передує більш пізньому сексуальному сприйняттю, присутній вже з моменту народження. Сексуальна поведінка дітей та молоді проявляється на особистісному рівні або серед ровесників у процесі ігор, як спосіб пізнання самого себе та інших. Таким чином, діти та молодь пізнають, що їм подобається, а що ні, навчаються поводитися зі своєю інтимністю та вивчають правила поведінки в ситуаціях, пов'язаних із сексуальністю, формують власні норми і ціннісні установки. На кожній стадії життя молодої людини сексуальність проявляється в різних формах та має різну значимість. Сімейні обставини, спілкування з однолітками, сексуальна освіта, перший сексуальний досвід обумовлюють сприйняття і відчуття, мотивацію, ставлення і здатність до взаємодії. Експерти поділяють особливості сексуального розвитку дітей та молоді за віковими періодами: стадія 1 – вік 0–3 роки; стадія 2 – 4–6 років; стадія 3 – 7–9 років; стадія 4 – 10–15 років; стадія 5 – 16–18 років.

У кожній розкриваються особливості певного періоду з виокремленням психосексуальних ознак. Виходячи із загальних положень сексуальної освіти та на основі характеристик стадій розвитку дітей та молоді, розроблено принципи і цілі сексуальної освіти :

1. Сприяти формуванню соціального клімату, що характеризується толерантним, відкритим і поважним ставленням до сексуальності, різним стилям життя і цінностям.

2. Поважати статеві та гендерні відмінності, а також усвідомлювати сексуальну ідентичність при розподілі гендерних ролей.

3. Розширювати можливості молоді приймати правильні рішення, на основі отриманої інформації та її розуміння, а також відповідальної поведінки щодо себе і свого партнера.

4. Володіти знаннями про тіло людини, його розвиток і функції, особливо щодо сексуальності.

5. Вчитися виражати свої почуття і потреби, та розвивати власні гендерні ролі й сексуальну ідентичність.

6. Отримати відповідну інформацію про фізичні, когнітивні, соціальні, емоційні і культурні аспекти сексуальності, методи контрацепції, профілактику ЗПСШ, ВІЛ/СНІД та сексуальне насилля.

7. Володіти необхідними життєвими навичками, щоб уміти обходитися із усіма аспектами сексуальності і відносин.

8. Володіти інформацією про надання та одержання доступу до консультування і медичних послуг, особливо при виникненні проблем або питань, пов'язаних із сексуальністю.

9. Розмірковувати про сексуальність, норми і цінності в контексті прав людини для формування власної критичної позиції.

10. Вміти будувати сексуальні відносини, засновані на взаєморозумінні й взаємоповазі потреб та меж один одного, а також мати рівноправні відносини, що сприяють попередженню сексуальних домагань та насилля.

11. Вміти вести мову про сексуальність, емоції та відносини, а також вміти це правильно пояснити.

Висновки. Статеве виховання молодого покоління – це є комплексний процес, спрямований на формування здорової, відповідальної та всебічно обізнаної особистості. Статеве виховання вчить молодь будувати здорові відносини, засновані на взаємній повазі, згоді та емпатії, допомагає уникати сексуального насильства та експлуатації. Надає молоді знання про репродуктивне здоров'я та контрацепцію, що допомагає приймати обґрунтовані рішення щодо сексуальної активності та уникати небажаних наслідків. Статеве виховання сприяє розумінню власної сексуальності та гендерної ідентичності. Допомагає формувати толерантність та повагу до різних сексуальних орієнтацій та гендерних ідентичностей. Ефективне статеве виховання знижує ризик ранньої сексуальної активності, небажаної вагітності та венеричних захворювань. Також допомагає запобігти сексуальному насильству та експлуатації. Статеве виховання – це спільна робота батьків, шкіл, медичних працівників та суспільства в цілому. Дуже важливо забезпечити молодь достовірною, об'єктивною та відповідною, згідно віку, інформацією. Важливо довести до молодого покоління, що тема сексуальності не є заборонена. Створити відкриту атмосферу спілкування на тему сексуальності, запитувати та отримувати відповіді на свої запитання.

Підсумовуючи, статеве виховання є необхідним інструментом для формування здорового та відповідального покоління. Воно допомагає молоді приймати обґрунтовані рішення, будувати здорові відносини та захищати своє здоров'я та дбати про безпеку.

Список використаних джерел

1. Боришевський М. Й. Виховання у дітей статевої самосвідомості. *Вихователю про психологію та педагогіку сексуального розвитку дитини: Науково-методичний збірник*. Київ: ІЗМН, 1996. С.17-24.
2. Говорун Т. В. Соціалізація статі та сексуальності. Монографія. Тернопіль: Навчальна книга – Богдан, 2001. 240 с.
3. Говорун Т. В., Кікінеджи О. В. Стать та сексуальність: навч. посіб. Тернопіль: Богдан, 1999. 384 с.
4. Кравець В. П. Статева соціалізація дітей і підлітків: закономірності та гендерні особливості: Монографія. Тернопіль : ТНПУ, 2008. 476 с.
5. Статеве виховання і репродуктивне здоров'я підлітків та молоді : навч. посіб. / Н. О. Лещук, Ж. В. Савич, О. А. Голоцван, Я. М. Сивохоп. Київ, 2014. 136 с.

МОТИВАЦІЙНА, КОМУНІКАТИВНА ТА АДАПТИВНА ФУНКЦІЇ ЕМОЦІЙ

Бабич Вероніка,

II курс ОР бакалавр, спеціальність «Психологія»,
ОП «Реабілітаційна психологія».

Наукова керівниця – Крикун Л. В.,
викладачка кафедри клінічної та реабілітаційної психології

Актуальність. Емоції є невід’ємною частиною людської психіки, що забезпечує регуляцію поведінки, щоденну соціальну взаємодію та адаптацію до середовища. Вивчення їхніх функцій є важливим для розуміння механізмів людської діяльності та прийняття рішень. Емоційні процеси відіграють визначальну роль у житті людини, виконуючи низку психологічних і соціальних функцій, які забезпечують ефективну взаємодію з оточенням, іншими людьми та внутрішніми потребами особистості. До основних функцій емоцій належать мотиваційна, комунікативна та адаптивна.

Мета. Дослідження наукової літератури для визначення та аналізу ключових функцій емоцій: мотиваційної, комунікативної та адаптаційної.

Для досягнення мети визначили основні завдання дослідження, а саме: визначити основні теоретичні підходи до розуміння функцій емоцій; означити мотиваційну, комунікативну та адаптаційну функції емоцій; проаналізувати роль емоцій у міжособистісній комунікації; дослідити вплив емоцій на мотивацію людини; виявити механізми адаптаційної функції емоцій у різних ситуаціях.

Методи та матеріали. Дослідження ґрунтується на аналізі наукової літератури, що охоплює роботи з психології емоцій, їх функціонального значення та впливу на поведінку особистості. Використано порівняльний аналіз теоретичних концепцій у галузі афективної нейронауки [4].

Виклад основного матеріалу. Емоція (з лат. *emovere* хвилювати) – це загальна активна форма переживання організмом своєї життєдіяльності. Прості емоції, наприклад, страх, гнів, радість – властиві й тваринам. Емоції проявляються в фізіологічних, біохімічних та психологічних реакціях. Почуттями вважають специфічно людські, узагальнені переживання, суб’єктивно-емоційне ставлення до подій та явищ, які вона відчуває та змінює відповідно до власних потреб, усвідомлюючи, чи не усвідомлюючи їх [2, С.10-11]. Емоції є швидкою системою обробки інформації, вони допомагають діяти з мінімальним використанням мисленнєвих процесів (Tooby & Cosmides, 2008). Емоції є явищами, які умовно можна розподілити на два роди проявів: *зовнішні реакції* (прискорене серцебиття, вирази міміки, жестів, пантоміміки, зміни в диханні, серцево-судинній системах, функції нервової системи) та *внутрішні психічні стани* (психологічні переживання). Означені види проявів підтверджують єдність біологічного і соціального, що пояснює їх основні функції: мотиваційну, комунікативну і адаптаційну [2, С.10-11].

Мотиваційну функцію емоцій досліджували ряд науковців, таких як К. Ізард (Carroll Izard), П. Фрес (Paul Fraisse), Д. Левінсон (David Levinson) (розглядали емоції як ключовий фактор мотивації поведінки), С. Л. Рубінштейн (розглядав емоції як джерело активності людини), Д. В. Люшер (D. W. Lüscher) (аналізував емоції як механізм спонукання до дії), Р. Лазарус (Richard Lazarus) (вивчав зв'язок емоцій і когнітивної оцінки ситуацій).

Комунікативну функцію емоцій досліджували П. Екман (Paul Ekman), А. Фрідлунд (Alan Fridlund) (вивчали міміку та невербальну комунікацію емоцій як засіб соціальної комунікації), В. Вундт (Wilhelm Wundt), М. Аргайл (Michael Argyle) (розглядав емоції в контексті міжособистісної взаємодії, їх роль у передачі інформації між людьми), Д. Мейерс (David G. Myers) (аналізував комунікативний аспект емоцій у соціальній психології), Р. Плутчик (Robert Plutchik) (розробив теорію базових емоцій і їхніх комунікативних функцій).

Адаптаційну функцію емоцій вивчали Ч. Дарвін (Charles Darwin) (запропонував еволюційну теорію емоцій та їх адаптаційну роль), Р. Лазарус (Richard Lazarus) (досліджував роль емоцій у процесах адаптації), М. Шеріфф (Muzafer Sherif) (вивчав соціальні аспекти адаптації через емоції), Дж. Гросс (James Gross) (досліджував механізми емоційної регуляції та адаптації), Д. Левенсон (Robert Levenson) (аналізував фізіологічні аспекти емоційної адаптації), Н. Фрідман (Norman Friedman) (вивчав вплив емоцій на адаптацію до стресових ситуацій).

Мотиваційна функція емоцій реалізується через стимулювання активності особистості, оскільки емоції є потужними детермінантами поведінкових реакцій. Вони сигналізують про рівень задоволеності чи фрустрації потреб, допомагаючи коригувати поведінку відповідно до поставлених цілей або загроз [5]. Наприклад, переживання радості після успішного досягнення мети підсилює мотивацію до подальших зусиль, тоді як страх перед потенційним покаранням сприяє уникненню ризикованих ситуацій [5].

Комунікативна функція емоцій полягає у трансляції внутрішнього стану суб'єкта через невербальні сигнали, такі як міміка, жести та інтонація голосу [1]. Ця функція є ключовою в соціальній взаємодії, оскільки дозволяє розпізнавати наміри, емоційний стан і ставлення інших людей. Наприклад, усмішка може сигналізувати про дружелюбність і відкритість до спілкування, тоді як вираз гніву часто попереджає про потенційний конфлікт [1].

Адаптивна функція емоцій забезпечує швидку реакцію на зміну середовища та допомагає пристосовуватися до нових умов. Роберт Плутчик у своїй психоеволюційній теорії емоцій доводив, що емоційні реакції мають важливе значення для виживання, оскільки сприяють швидкому прийняттю рішень у загрозливих ситуаціях [4]. Наприклад, страх мобілізує захисні механізми організму, тоді як радість сприяє соціальній інтеграції та укріпленню зв'язків [4].

Перелічені функції не є вичерпними, є інші функції емоцій, які впливають на адаптацію, мотивацію та комунікацію, а саме: *регулятивна*

функція емоцій забезпечує підтримання психічної рівноваги та керування поведінкою в різних ситуаціях, а контроль емоцій є важливим аспектом саморегуляції та особистісного розвитку, що дозволяє адаптуватися до стресових обставин та зберігати продуктивність [3]; *функція усвідомлення* полягає у здатності особистості аналізувати власні емоції, розуміти їхню природу та вплив на поведінку, а Ларрі Сенн наголошує, що усвідомлення власних емоцій є важливою складовою ефективного лідерства, оскільки сприяє прийняттю виважених рішень і гармонізації міжособистісних відносин [3]; *оціночна функція* емоцій виконує роль когнітивного маркера, що дозволяє суб'єкту оцінювати значущість подій і приймати рішення щодо подальшої поведінки (наприклад, страх може свідчити про наявність небезпеки, тоді як гнів вказує на порушення особистісно значущих норм і цінностей) [1]; *соціальна функція емоцій* полягає у формуванні та підтриманні міжособистісних відносин (наприклад, співпереживання, емпатія та здатність ідентифікувати емоційний стан інших людей відіграють важливу роль у зміцненні соціальних зв'язків, довіри та ефективної командної роботи) [3].

Висновки. Проведене дослідження підтвердило багатогранність функцій емоцій у життєдіяльності людини. Функціональне значення емоцій є різнобічним та охоплює аспекти мотивації, комунікації, адаптації, регуляції та соціальної взаємодії. Мотиваційна функція емоцій сприяє досягненню цілей, комунікативна забезпечує ефективне спілкування, а адаптивна допомагає людині реагувати на зміни середовища. Практичне значення дослідження полягає у можливості застосування описаних даних у сфері психологічного консультування, психотерапії, освіти для розвитку емоційного інтелекту, підвищення стресостійкості особистості, оптимізації міжособистісної комунікації.

Список використаних джерел

1. Девід С. Емоційна спритність. Як почати радіти змінам і отримувати задоволення від роботи та життя/ Сьюзен Девід; пер. з англ. Л. Герасимчука. Харків: Книжковий Клуб «Клуб Сімейного Дозвілля», 2018. 288 с.
2. Лазуренко О. О. Психологія емоцій: підручник. Київ: Книга плюс. 2018. 264 с.
3. Сенн Л. Ліфт настрою. Як керувати своїми почуттями та емоціями. Харків: Клуб сімейного дозвілля, 2019. 224 с.
4. Plutchik, R. Emotion: A psychoevolutionary synthesis. New York: Harper & Row, 1980. 280 p.
5. Senn L. The Mood Elevator. Take Charge of Your Feelings, Become a Better You / Larry Senn. Berrett-Koehler Publishers, In.: Oakland, 2017. 232 p.

ОСОБЛИВОСТІ ПЕРЕЖИВАННЯ ПОТРЕБИ У ПСИХОЛОГІЧНІЙ ДОПОМОЗІ ВПО ТА МІСЦЕВИХ МЕШКАНЦІВ ПОКОЛІННЯ BABYBOOMERS I GENERATION Z

Божок Катерина,

І курс ОР магістр, спеціальність «Психологія»,

ОП «Клінічна та реабілітаційна психологія».

Наукова керівниця – Лещинська О. А.,

докторка психологічних наук, професорка
кафедри клінічної та реабілітаційної психології

Актуальність дослідження обумовлена тим, що в умовах триваючої війни та масового переміщення населення України актуальність психологічної підтримки зростає в рази. Особливу увагу заслуговують внутрішньо переміщені особи (ВПО), які зазнали втрати дому, соціального оточення та стабільного життєвого середовища. Одночасно, місцеве населення також потребує підтримки, адже зіштовхується з новими соціальними викликами, адаптацією до змін у структурі спільноти та хронічним стресом. Порівняльне вивчення потреб у психологічній допомозі серед ВПО та місцевих мешканців у контексті відмінностей поколінь дозволяє краще зрозуміти характер цих потреб, бар'єри звернення за допомогою, та створити чутливі до контексту програми психосоціальної підтримки.

Мета. Теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити особливості переживання потреби у психологічній допомозі ВПО та місцевих мешканців поколінь Babyboomers і Generation Z, встановити основні бар'єри звернення за підтримкою та розробити практичні рекомендації щодо форм психологічного супроводу для різних вікових та соціальних груп.

Виклад основного матеріалу. Гіпотезою дослідження є те, що між поколіннями Babyboomers і Generation Z існують статистично значущі відмінності в переживанні потреби у психологічній допомозі, її формі, доступності та готовності до звернення. Очікується, що Generation Z більш відкриті до психологічної підтримки, зокрема в онлайн-форматі, натомість Babyboomers демонструють вищий рівень бар'єрів, зумовлених соціальними установками та страхом стигматизації. Також передбачається, що у ВПО потреба у допомозі буде більш актуалізованою через кризові обставини та травматичний досвід, порівняно з місцевими мешканцями.

Методами дослідження будуть комплекс теоретичних, емпіричних та статистичних методів дослідження. Теоретичний блок включає аналіз та синтез наукової літератури з тематики психологічної допомоги, поколіннєвих особливостей та кризової адаптації. Емпіричні методи охоплюють анкетування, інтерв'ю, спостереження, а також психодіагностичне тестування. До статистичних методів увійдуть описова статистика, порівняльний та кореляційний аналізи для виявлення значущих взаємозв'язків.

Для збору емпіричних даних використовуватимуться валідні психодіагностичні інструменти: шкала психологічного дистресу Кесслера (K10), шкала сприйняття соціальної підтримки (MSPSS), опитувальник PHQ-9 для виявлення рівня депресивності, методика «Незавершені речення» як проєктивний інструмент для виявлення прихованих переживань, а також авторська анкета для дослідження бар'єрів звернення за психологічною допомогою.

Один із ключових аспектів, який відрізняє ці два покоління, – це їхнє ставлення до змін. Babyboomers частіше віддають перевагу перевіреним методам вирішення проблем і демонструють консервативний підхід до нововведень. Вони цінують стабільність та впевненість у майбутньому, що робить їх менш схильними до ризику. Generation Z, на відміну від них, активно експериментує з новими технологіями, адаптується до змін і шукає нові шляхи для досягнення цілей.

Дослідження особливостей переживання потреб у психологічній допомозі внутрішньо переміщених осіб (ВПО) та місцевих мешканців поколінь Baby Boomers і Generation Z вимагає розгляду історичного розвитку уявлення про психологічну допомогу в Україні. Покоління бебі-бумерів та покоління Z мають різні уявлення про психологічну допомогу. Бебі-бумери, виховані в умовах радянської системи, часто сприймають звернення до психолога як щось неприйнятне або сором'язливе. Натомість Generation Z, зростаючи в умовах цифрової ери та відкритості інформації, більш відкриті до отримання психологічної допомоги та сприймають її як нормальну практику для підтримки психічного здоров'я. Основними психологічними характеристиками бебі-бумерів є:

- Потреба у стабільності
- Колективізм та командний дух
- Відданість справі та трудоголізм
- Повага до посади і статусу
- Сильна організаційна лояльність

Ключові психологічні характеристики покоління Z:

- Природна інтеграція з цифровими технологіями
- Багатозадачність та креативність
- Індивідуалізм у поєднанні з потребою в командній роботі
- Потреба у швидкій винагороді
- Відсутність чітко визначеної життєвої позиції

Розуміння цих відмінностей є критично важливим для розробки адаптивних методів психологічної підтримки. Очікується, що результати дослідження дозволять встановити поколіннєві особливості переживання потреби у психологічній допомозі. Зокрема, представники Generation Z, як очікується, демонструватимуть вищу готовність звертатися за допомогою, використовувати цифрові ресурси, зокрема мобільні додатки, онлайн-консультації та психологічні чати. Водночас, серед представників Babyboomers виявлятиметься більша схильність до уникання психологічної допомоги через

страх стигматизації, а також надання переваги особистим контактам у форматі «обличчям до обличчя».

Також передбачається, що ВПО, незалежно від покоління, частіше за місцевих мешканців повідомлятимуть про високу потребу у допомозі, яка буде пов'язана з емоційним виснаженням, втратою звичного середовища, порушенням почуття безпеки та потребою в соціальній підтримці. У місцевого населення, навпаки, домінуватимуть скарги на хронічний стрес та напруженість взаємодії з новими соціальними групами.

Висновки. Проведене дослідження дозволить комплексно охарактеризувати потреби у психологічній допомозі в контексті поколіннєвих та статусних відмінностей. Результати будуть корисними для розробки диференційованих програм психологічного супроводу, які враховують вік, досвід, ціннісні орієнтації та формат доступності допомоги. Формування адаптивних моделей підтримки з урахуванням міжпоколінної взаємодії сприятиме підвищенню ефективності психологічної допомоги як для ВПО, так і для місцевих мешканців у сучасних умовах викликів.

Список використаних джерел

1. Покоління Z. Поради Хлої Комбі із залучення молоді до соціальних змін. URL: <https://www.prostir.ua/?focus=pokolinnya-z-porady-hloji-kombi-iz-zaluchennya-molodi-do-sotsialnyh-zmin>
2. ТЕОРІЯ ПОКОЛІНЬ: ЧОМУ МИ РІЗНІ ТА ЯК ПОРОЗУМІТИСЯ ОДНЕ З ОДНИМ / Інформаційний портал / D-Grand
3. Підтримка психологічного здоров'я особистості в умовах війни / За ред. Т. М. Титаренко. Умань: УДПУ, 2023. 240 с.
4. Кісарчук З. Г. Психологічна допомога постраждалим унаслідок травмивних подій: досвід, узагальнення, висновки. Актуальні проблеми психології. Т. 3. Консультативна психологія і психотерапія. *Збірник наукових праць Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України* / за ред. Максименка С. Д. Київ : Логос, 2015. Вип. 11. С. 7–20.
5. Байярд Р. Приховані наслідки конфлікту. *Проблеми психічного здоров'я та доступ до послуг серед внутрішньо переміщених осіб в Україні* / Байярд Робертс, Ніно Махашвілі, Джана Джавахішвілі ; International Alert, Глобальна ініціатива у психіатрії – Тбілісі, Лондонська школа гігієни і тропічної медицини ; за фін. підтримки Європейського Союзу. Київ : Nick Wilmot Creative, 2017. 28 с.
6. Плєскач Б. В. Соціально-психологічні аспекти психотерапевтичної допомоги внутрішньо переміщеним особам. *Актуальні проблеми психології*. Т. 3 : Консультативна психологія і психотерапія : зб. наук. праць Ін-ту психології імені Г. С. Костюка НАПН України. Київ, 2017.

СТРАТЕГІЇ ПОДОЛАННЯ ПОСТТРАВМАТИЧНОГО СТРЕСОВОГО РОЗЛАДУ У ВЕТЕРАНІВ ВІЙНИ

Бойко Анастасія,

І курс ОР магістр, спеціальність «Психологія»,
ОП «Клінічна та реабілітаційна психологія».

Наукова керівниця – Шкраб'юк В. С.,
кандидатка психологічних наук, доцентка
кафедри клінічної та реабілітаційної психології

Актуальність дослідження стратегій подолання посттравматичного стресового розладу (ПТСР) у ветеранів війни є надзвичайно високою з огляду на глобальні конфлікти та військові операції, що продовжують впливати на мільйони людей по всьому світу. Ветерани війни становлять особливо вразливу групу населення, оскільки вони часто стають свідками та учасниками надзвичайно травматичних подій, що залишають глибокий відбиток на їхньому психічному здоров'ї. Нездатність ефективно впоратися з наслідками цих травм може призвести до серйозних психологічних та фізіологічних проблем, зокрема ПТСР, який характеризується повторюваними, нав'язливими спогадами, тривожними епізодами, нічними кошмарами та емоційною втомою [2, с.39].

Мета. Розробка та оцінка ефективності комплексної програми подолання посттравматичного стресового розладу у ветеранів війни, що базується на використанні традиційних та інноваційних терапевтичних методів.

Виклад основного матеріалу. Дослідження проводилося серед 36 ветеранів, які мали симптоми посттравматичного стресового розладу. Опитувальник використовувався для визначення локусу контролю, щоб з'ясувати, чи приписують респонденти відповідальність за події внутрішнім чи зовнішнім факторам. Результати показали, що 27,8% респондентів мали високий рівень контролю (інтернальний локус), 44,4% схильні приписувати події зовнішнім факторам (екстернальний локус), і ще 27,8% мали змішаний тип локусу контролю, поєднуючи обидва варіанти.

Ветерани з інтернальним локусом контролю мали вищі показники контролю в усіх сферах життя, що пов'язано з кращою стресостійкістю та адаптивною поведінкою. Ветерани з екстернальним локусом контролю мали нижчі результати, що свідчить про підвищену тривожність і труднощі в подоланні ПТСР.

Програми психологічної реабілітації повинні включати методи, спрямовані на розвиток інтернального локусу контролю, зокрема когнітивно-поведінкові техніки для зміни переконань про контроль над життям [4, с.83].

Дослідження, в якому взяли участь 36 ветеранів війни, показало, що для успішної психологічної адаптації важливо працювати над зміцненням суб'єктивного контролю. Ветерани були поділені на три групи залежно від

домінуючої спрямованості: колективістська (38,9%), особистісна (33,3%) та ділова (27,8%). Найбільше ветеранів виявили схильність до соціальної взаємодії та інтеграції у суспільство (колективістська спрямованість). Ветерани з особистісною спрямованістю орієнтовані на саморозвиток, а з діловою спрямованістю – на професійну реалізацію. Результати дослідження свідчать про необхідність психологічної підтримки для розвитку ефективних адаптаційних стратегій, зокрема індивідуального консультування.

Ділова спрямованість, яку виявлено у невеликій кількості ветеранів, пов'язана з високою мотивацією до професійного розвитку, що вказує на потребу підтримки в працевлаштуванні та кар'єрному зростанні. Тестування за методикою В. А. Семиченка визначило рівень стресостійкості ветеранів, що було поділено на три групи: високий, середній та низький рівень. Найбільшу групу складають ветерани з середнім рівнем стресостійкості (44,4%), вказуючи на певну емоційну стійкість, але труднощі з подоланням довготривалого стресу. 27,8% ветеранів мають високий рівень стресостійкості, а ще 27,8% – низький рівень, що свідчить про вразливість до стресу. Аналіз показав, що емоційна стабільність і когнітивна гнучкість є важливими складовими стресостійкості, де високий рівень вказує на здатність ефективно адаптуватися до стресових ситуацій.

Рівень самоконтролю визначає здатність зберігати раціональність у складних ситуаціях: високий рівень означає спокій і логіку, середній - можливість втрати контролю в критичних моментах, а низький - імпульсивні реакції. Адаптивні стратегії означають ефективні способи справлятися зі стресом, з високим рівнем ефективних механізмів і низьким рівнем дезадаптивних. Психологічні ресурси вказують на здатність долати труднощі, з високим рівнем достатніх внутрішніх ресурсів і низьким рівнем, що потребує допомоги. Дослідження показало значну варіативність стресостійкості у ветеранів, з третиною з високим рівнем стресостійкості, що дозволяє ефективно адаптуватися до мирного життя, і третиною з низьким рівнем, що потребує спеціальних програм психологічної підтримки [3, с.25].

Методика оцінює рівень травматичного стресу, включаючи нав'язливі спогади, емоційну дисоціацію, збудливість, стратегії уникнення та адаптаційні механізми. Результати показали, що 44,4% ветеранів мають високий рівень стресу, 36,1% - середній, і 19,5% - низький. Ветерани з високим рівнем стресу стикаються з яскравими флешбеками, емоційною відстороненістю, підвищеною збудливістю та уникненням ситуацій, що нагадують про бойовий досвід. Ветерани з низьким рівнем стресу мають слабкі або відсутні симптоми травми. Адаптація знижується з підвищенням рівня стресу, що підтверджує потребу в реабілітаційних заходах для покращення адаптаційного потенціалу.

Дослідження серед 36 ветеранів війни за допомогою Шкали оцінки важкості травми (IES) показало, що 47,2% ветеранів мають високий рівень травматичного впливу, 33,3% - середній, і 19,5% - низький.

Аналіз симптомів виявив, що ветерани з високим рівнем стресу мають найбільш виражені нав'язливі спогади, що проявляються у вигляді яскравих

флешбеків і постійного переживання травматичних подій, що негативно впливає на їхній емоційний стан. Вони також часто використовують стратегію уникнення, щоб уникнути ситуацій або людей, що нагадують про травму, що може призводити до соціальної ізоляції. Крім того, високий рівень стресу супроводжується гіперзбудженням, яке проявляється через постійну тривожність, проблеми зі сном і дратівливість, що ускладнює їхню здатність розслабитися і ефективно взаємодіяти з навколишнім світом.

Ці симптоми значно впливають на психічне та соціальне функціонування ветеранів, що потребує розробки спеціальних програм підтримки для полегшення їхнього адаптаційного процесу. Кореляційний аналіз показав, що з підвищенням рівня травматичного стресу знижується адаптація, особливо в контексті гіперзбудження, яке має найсильніший зворотний зв'язок з адаптацією ($r = -0,79$). Дослідження шкалою IES виявило високий рівень посттравматичного стресу у багатьох ветеранів, з найбільш вираженими симптомами, такими як нав'язливі спогади та гіперзбудження. Результати підтверджують необхідність психологічної підтримки та реабілітаційних заходів, зокрема когнітивно-поведінкової терапії та спеціалізованих програм для адаптації до мирного життя.

Таблиця 1. Кореляційні зв'язки між рівнем травматичного стресу та адаптацією

Показник	г-кореляція	р-рівень значущості
Нав'язливі спогади ↔ адаптація	-0,76	$p < 0.01$
Уникнення ↔ адаптація	-0,71	$p < 0.01$
Гіперзбудження ↔ адаптація	-0,79	$p < 0.01$

Висновки. Дослідження стратегій подолання посттравматичного стресового розладу у ветеранів війни підкреслює важливість ефективної психологічної підтримки. Ветерани, які мають високий рівень стресу, стикаються з найбільш вираженими симптомами, такими як нав'язливі спогади та гіперзбудження, що негативно впливає на їхнє психічне та соціальне функціонування [1, с.12]. Результати вказують на потребу в спеціалізованих програмах реабілітації, включаючи когнітивно-поведінкову терапію для покращення адаптаційного потенціалу. Також важливо працювати над розвитком інтернального локусу контролю, що сприяє підвищенню стресостійкості та адаптації до мирного життя.

Список використаних джерел

1. Березовська Л., Богайчук В. Емоційна стійкість військовослужбовців: емпіричний ракурс. *Вісник Національного університету оборони України*. 2022. № 3 (67). 25 с.
2. Данильченко Т. В. Особливості особистісного благополуччя військовослужбовців, що перебували в зоні АТО. *Український психологічний журнал*. 2020. № 2 (14). 84 с.

3. Даценко О. А. Психологічний ресурс особистості як наукова парадигма. *Вчені записки ТНУ імені В.І. Вернадського. Серія: Психологія*. Том 31 (70) № 4. 2020, С. 22 – 27.

4. Мороз В. М. Огляд досвіду формування і забезпечення психологічної стійкості військовослужбовців армії США. *Вісник Національного університету оборони України*. 2022. № 3 (67). С. 80–88.

5. Психологія екстремальної діяльності: *навч. посіб.* за заг. ред. проф. І. І. Приходька. Харків, 2016. 571 с.

ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ПЕРЕЖИВАННЯ ПОТРЕБИ У ПСИХОЛОГІЧНІЙ ДОПОМОЗІ У ПОКОЛІНЬ Y ТА Z

Бортнік Надія,

І курс ОР магістр, спеціальність «Психологія»,
ОП «Клінічна та реабілітаційна психологія».

Наукова керівниця – Лещинська О.А.,
докторка психологічних наук, професорка
кафедри клінічної та реабілітаційної психології

Актуальність. Трансформаційні процеси у сучасному суспільстві спричинили соціальні та культурні зміни, що, відповідно, позначилось на світогляді населення, міжособистісній комунікації та особливостях переживання потреби в психологічній допомозі. Покоління Y та Z формувались у період цифровізації суспільства, що привнесло певні корективи у формування ціннісних установок та вплинуло на способи реагування на стресові події. Це викликало необхідність з'ясування, що лежить в основі переживання потреби в психологічній допомозі, з чого складається це переживання, а також які фактори впливають на переживання цієї потреби. Все це актуалізує вивчення особливостей переживання потреби в психологічній допомозі у поколінь Y та Z у контексті побудови ефективних стратегій психологічної допомоги.

Мета. Теоретично обґрунтувати особливості переживання потреби у психологічній допомозі у поколінь Y та Z.

Виклад основного матеріалу. Розглядаючи наукові підходи до розгляду проблеми переживання потреби у психологічній допомозі, спочатку варто окреслити суть поняття “психологічна допомога”. Як зазначає Л. Ф. Щербіна, поняття “психологічна допомога” відображає певну реальність, певну психосоціальну практику, полем діяльності якої є сукупність питань, труднощів і проблем психічного життя людини [8]. Колектив авторів за редакцією В. Г. Панка та І. М. Зварича визначають психологічну допомогу як система заходів, які спрямовані на пом'якшення чи подолання психологічних

труднощів, вирішення психологічних проблем, що виникають в окремої особистості чи групи людей, засобами практичної психології [7 с.11].

Погоджуємось із вітчизняними вченими та під психологічною допомогою в подальшій роботі розумітимемо певну психосоціальну практику, яка охоплює як сукупність проблем психічного життя людини, так і систему заходів щодо їх вирішення. Вважаємо, що механізм переживання потреби в психологічній допомозі – це комплексна система, що включає потреби людини, думки, емоції, зовнішнє середовище (соціальне, політичне, економічне, культурне), а також їх взаємодію.

Дослідження проблеми переживання потреби у психологічній допомозі можна розглядати в тривалому історичному поступі, починаючи з праць давньогрецьких філософів, які наголошували на важливості питання саморефлексії та пошуку балансу у житті людини.

Розвиток психології як самостійної науки дав поштовх дослідженню теоретичних аспектів потреби в психологічній допомозі. З позицій психоаналітичної парадигми (З. Фройд, К. Юнг, А. Адлер) ця потреба виникає внаслідок конфлікту між свідомим і несвідомим, між реальним та ідеальним Я. Захисні механізми, зокрема заперечення й проєкція, можуть пригнічувати усвідомлення потреби в допомозі, а внутрішні суперечності — сприяти її наростанню [3; 6]. Когнітивно-поведінкова теорія акцентує увагу на ролі автоматичних негативних думок, когнітивних спотворень та моделей поведінки, що підкріплюють деструктивні переконання. Емоційні розлади (тривога, депресія, стрес) часто стають результатом не самих подій, а їх інтерпретацій. У цій парадигмі звернення за допомогою відбувається тоді, коли особистість не справляється з навантаженням, не має ресурсів для саморегуляції та шукає шляхи змінити своє мислення й поведінку [2]. Гуманістичний підхід (А. Маслоу, К. Роджерс, В. Франкл) інтерпретує переживання потреби у допомозі як наслідок розриву між реальним та ідеальним образом себе, труднощами на шляху до самоактуалізації. Якщо особа не відчуває сенсу в житті, не може реалізувати себе або втратила зв'язок зі своїми глибинними цінностями – з'являється внутрішній запит на підтримку. На думку К. Роджерса, створення простору безумовного прийняття є важливою умовою виникнення мотивації до змін. Соціокультурний підхід (Л. Виготський, Г. Костюк) підкреслює, що ставлення до психологічної допомоги формується в процесі соціалізації та залежить від норм і очікувань суспільства [5].

Тривалий час у суспільстві панувала стигматизація психічних розладів і упереджене ставлення до психологів, що спричиняло ігнорування або заперечення потреби у допомозі. У сучасних умовах спостерігається зниження рівня стигматизації, що частково пов'язано з розвитком соціальних медіа, які відкривають доступ до інформації про ментальне здоров'я. Особливо це актуально для покоління Z, представники якого з дитинства занурені у цифрове середовище. Теорія поколінь (Н. Хоув, В. Штраус) дозволяє проаналізувати особливості становлення особистості у різних соціально-історичних умовах.

Покоління Y (народжені орієнтовно 1983–2003 рр.) сформувалось у період трансформації пострадянського простору, глобалізації, становлення ринку, тоді як покоління Z (народжені з 2003 р.) зростало в умовах цифровізації, соціальних протестів, війни, пандемій. Для покоління Y характерна орієнтація на досягнення, кар'єру, самореалізацію, потреба у схваленні. Покоління Z – більш відкриті до інклюзивності, емоційного вираження, активно цікавляться ментальним здоров'ям, швидше усвідомлюють власні емоційні труднощі.

Фактори, що впливають на переживання потреби у психологічній допомозі, поділяються на об'єктивні та суб'єктивні. До об'єктивних належать соціокультурні, економічні та технологічні умови; до суб'єктивних — особистісні характеристики, цінності та мотивація до саморозвитку (рис.1).

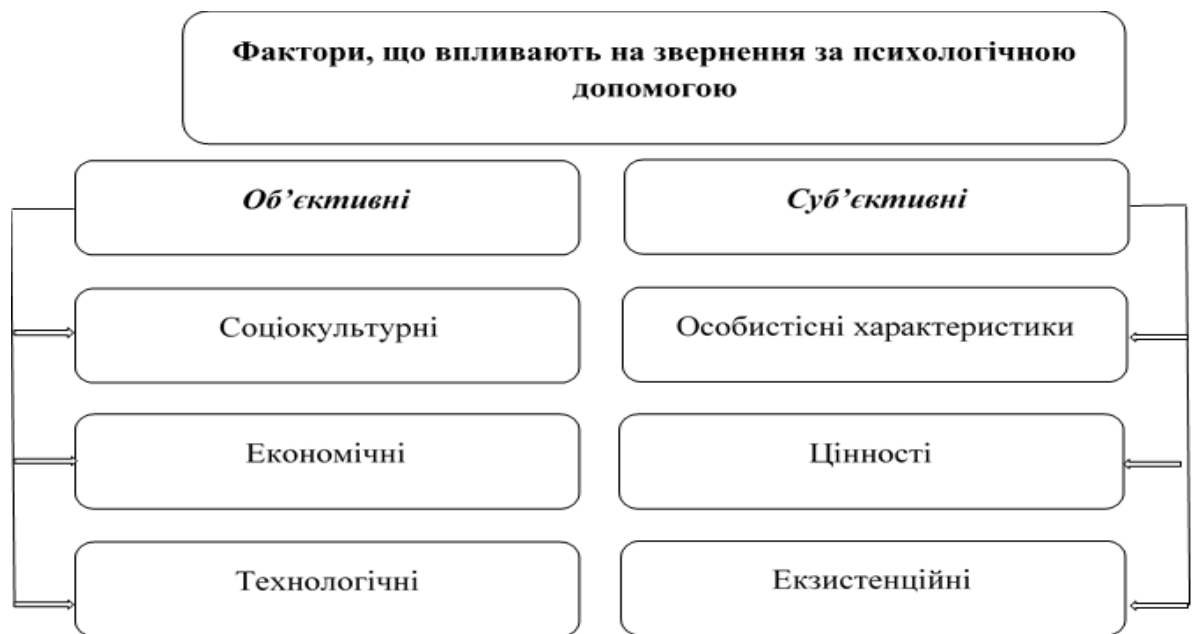


Рис.1 Фактори, що впливають на звернення за психологічною допомогою

Соціокультурне середовище є одним з провідних чинників, що визначає як усвідомлення потреби у психологічній допомозі, так і сам факт звернення за нею. В Україні зберігається високий рівень стигматизації психічного здоров'я, що обумовлено уявленнями про психологічну допомогу як прояв особистої слабкості. Водночас поширення інформації через соціальні мережі, які активно використовують покоління Y і Z, сприяє зниженню рівня упередженості та формуванню позитивного ставлення до теми ментального здоров'я. Економічна доступність послуг також залишається проблемним аспектом. Для значної частини молоді саме фінансова ситуація є бар'єром до отримання психологічної допомоги. До цього додається економічна нестабільність і виклики на ринку праці. Технологічні фактори мають подвійну дію: з одного боку, вони формують цифрове середовище, що є звичним для покоління Z, з іншого — відкривають нові формати допомоги, зокрема онлайн-консультації та мобільні застосунки (Better Help, Calm тощо), які роблять психологічну підтримку більш доступною. Серед суб'єктивних чинників

важливо виділити схильність до саморефлексії, емоційну відкритість, підвищену тривожність (що посилюється як воєнною реальністю, так і інформаційним перевантаженням), а також ціннісні орієнтації – прагнення до самореалізації, безпеки, стабільності та осмислення власного місця у світі.

Висновки. Таким чином, переживання потреби у психологічній допомозі є складним міждисциплінарним явищем, що інтегрує у собі як внутрішньоособистісні, так і зовнішні чинники. Застосування комплексного підходу – поєднання гуманістичного, когнітивно-поведінкового, психоаналітичного та соціокультурного підходів – дозволяє глибше зрозуміти психологічну динаміку молоді та закласти теоретичну основу для подальшого емпіричного дослідження особливостей переживання потреби у психологічній допомозі в поколіннях Y та Z. Особливої ваги набуває аналіз у межах теорії поколінь, оскільки соціальні, інформаційні та культурні контексти, в яких формувалися покоління Y та Z, суттєво впливають на їхню готовність звертатися по допомогу, способи інтерпретації власного стану та ставлення до ментального здоров'я загалом.

Комплексне теоретичне осмислення проблеми створює міцну основу для подальшого емпіричного дослідження. Зокрема, актуальним є вивчення того, як саме ціннісні орієнтації, рівень тривожності, типи мислення та формат соціалізації представників поколінь Y і Z корелюють з глибиною переживання потреби в психологічній підтримці та її реалізацією в конкретних поведінкових актах (звернення, відмова, заперечення, самодопомога тощо).

Список використаних джерел

1. Бар'єри та стереотипи: Чому люди уникають психологічної допомоги: вебсайт. URL: <https://er.auk.edu.ua/server/api/core/bitstreams/c3cfe79f-f57f-4c27-b0e9-0268044d8ff0/content>.
2. Вестбрук Д., Кеннерлі Г., Кірк Дж. Вступ у когнітивно-поведінкову терапію. Львів: Свічадо, 2014. 410 с.
3. Вступ до психоаналізу. Нові висновки / З. Фройд; пер. Таращук П. Тернопіль: Навчальна книга – Богдан, 2021. 552 с.
4. ГЛУШКО, Ольга; БАЙЄР, Оксана. Ціннісний портрет українця, потенційно зацікавленого у психотерапії. *Психологія і суспільство*. 2019. 1: 52-59.
5. Католик Г., Калька Н. Психологія особистості (в схемах, презентаціях і таблицях): навчальний посібник. Львів: ЛьвДУВС, 2022. 158 с.
6. Кечур Р., Турецька Х., Яскевич О. Психоаналітичні теорії розвитку. Навч. посіб. Жовква: Місіонер, 2023. 128 с.
7. Панок В. Г. Основи психологічної допомоги: теорія та практика психоконсультації : навч. посібник. Чернівці : Чернівець. нац. ун-т ім. Ю. Федьковича, 2019. 384 с.
8. Щербіна Л. Ф. Методологія психологічної допомоги. *Наукові записки Інституту психології ім. Г.С. Костюка АПН України*. 2009. Вип. 30, т. 4. С. 342-348.

СТАН ПОТОКУ (FLOW STATE) ЯК ПСИХОЛОГІЧНИЙ ЧИННИК МОТИВАЦІЇ ДОСЯГНЕННЯ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ

Наталія Вовчук,

I курс ОР магістр, спеціальність «Психологія»,
ОП «Психологія».

Наукова керівниця – Кулеша-Любінець М. М.,
кандидатка психологічних наук, доцентка
кафедри клінічної та реабілітаційної психології

Актуальність. Сучасна вища освіта стикається з низкою викликів: надмірне навантаження, стреси, рутинізація навчання. Ці фактори знижують мотивацію студентів, що актуалізує пошук механізмів її відновлення. У цьому контексті досвід переживання стану потоку (flow-state) у навчальній діяльності може стати ключем до подолання цієї проблеми, оскільки цей стан виступає механізмом внутрішньої мотивації, який може перетворити навчання з обов'язку на джерело задоволення.

Мета. Теоретичне дослідження стану потоку (flow-state) як психологічного чинника мотивації досягнення здобувачів вищої освіти.

Виклад основного матеріалу. Теорія стану потоку (flow-state) була сформульована угорсько-американським психологом Мігаєм Чиксентмігаї. Її витоки пов'язані з дослідженням творчого процесу художників у 1960-х роках. Науковець виявив, що митці, повністю занурені у створення творів, входили в особливий стан свідомості: вони працювали годинами, ігноруючи фізіологічні потреби, час та зовнішні подразники, а головне задоволення отримували саме від процесу діяльності, а не від кінцевого результату. Це явище Чиксентмігаї згодом назвав «станом потоку», підкреслюючи його аутотелічний характер (від грецьких auto – сам, telos – мета), де діяльність є цінною сама по собі, без зовнішніх стимулів [1].

Концепція стану потоку (flow) була вперше представлена Мігаєм Чиксентмігаї у 1975 році в праці «*Beyond Boredom and Anxiety*». Дослідник провів масштабне емпіричне дослідження, інтерв'юючи сотні людей з різних професій. Аналіз їхніх оповідей виявив спільний паттерн: під час виконання складних, але приємних завдань респонденти переживали оптимальний стан свідомості, який Чиксентмігаєм назвав «**поток**ом» (flow). Ця метафора виникла з численних описів — учасники порівнювали цей стан із відчуттям, ніби їх «несе потоком», що відображало інтенсивну енергію, натхнення, повну концентрацію та злагодженість дій [1, с.4].

У вище згаданій праці дослідник надав таке визначення: «*Flow — це стан, в якому люди настільки занурені в діяльність, що ніщо інше, здається, не має значення; сам досвід настільки приємний, що люди будуть продовжувати займатися цим навіть за велику ціну, просто заради того, щоб це робити*». [1, с.4] Ця формулювання підкреслює два ключові аспекти потоку: повне психічне занурення, що виключає зовнішні подразники, та

внутрішню мотивацію, яка перетворює діяльність на самоцінність, незалежно від зовнішніх винагород.

У психологічному словнику Американської психологічної асоціації термін «стан потоку» (англ. flow-state) визначається як «стан оптимального переживання, що виникає в результаті інтенсивного залучення в діяльність, яка приносить задоволення» [2, с.427].

Українські науковці І.Ф. Аршава, В.Ю. Кутєпова-Бредун. зазначають: «Коли людина відчуває стан «потоку» виникають наступні відчуття: цілі досить складні, але ясні та досяжні, близькі до навичок та здібностей, фахівець може увесь час перевіряти свою діяльність – зворотний зв'язок доступний та поведінка може регулюватися протягом усього процесу, увага гостра та її концентрація інтенсивна; особистість не відчуває себе; хвилювання зникає; також як і відчуття часу; власне діяльність і є винагородою за роботу – завдання здаються дуже цікавими, що може бути пояснено наявністю аутотелічної мотивації» [3, с.6]. Цей опис переживання досвіду «flow» досить повно відображає 9-ти компонентну модель Чиксентмігаї, демонструючи як умови виникнення, так і суб'єктивні переживання стану потоку.

М.Чиксентмігалі визначає потік як епіфеноменальний стан, який супроводжує внутрішню мотивацію, стимулюючи бажання повтору діяльності та розвиток її диспозиційних компонентів. Українська дослідниця Міщиха Л.П. поглиблює цю ідею, акцентуючи на зв'язку потоку з творчою самореалізацією. Вона зазначає, що внутрішньо мотивована діяльність, де переважають інтенсивні мотиви (інтерес до процесу та змісту), перетворюється на творчу активність. Важливою умовою для входження в потік є відсутність зовнішнього контролю, що забезпечує свободу дій і створює простір для творчого занурення. Саме ця автономія, як підкреслюють обидва дослідники, активізує внутрішню мотивацію: досвід потоку не лише підвищує ефективність навчання, але й сприяє розкриттю творчого потенціалу студентів через усвідомлення власних можливостей і задоволення від інтелектуальної діяльності [4, с.66]. Ця концепція підкреслює, що внутрішня мотивація є основою для виникнення стану потоку: саме аутотелічний (самоцінний) характер діяльності запускає механізми глибокої концентрації та емоційного задоволення, які лежать в основі творчої продуктивності студентів.

Коли студенти переживають потік, ними рухає не страх провалу чи бажання отримати винагороду, а радість від самої діяльності. Для студентів це означає, що навчання стає джерелом внутрішньої мотивації — прагнення до знань через інтерес, задоволення від процесу, а не через оцінки чи визнання [1]. Досвід потоку сприяє: підвищенню академічної продуктивності через глибоку концентрацію; зменшенню прокрастинації за рахунок емоційного задоволення; формуванню довгострокового інтересу до навчання, що перетворює його на джерело внутрішньої мотивації [1, 3].

Таким чином, досвід потоку в здобувачів вищої освіти не лише підвищує ефективність навчання, але й формує психологічну основу для самореалізації

через усвідомлення власних можливостей та отримання задоволення від інтелектуальної діяльності, що в результаті відображається у підвищенні мотивації досягнення студентів.

Висновки. Стан потоку (flow-state), концептуалізований М. Чікцентмігалі, виникає під час внутрішньо мотивованої діяльності, де мета полягає в самому процесі – аутотелічності. Цей стан характеризується повним зануренням у діяльність: студенти ігнорують зовнішні подразники, концентруються на завданнях, відчують радість від процесу та втрачають відчуття часу й себе [1]. Таке занурення перетворює навчання з обов'язку на джерело внутрішнього задоволення, де ключовим чинником стає інтерес до процесу, а не зовнішні винагороди чи страх невдачі.

Для здобувачів вищої освіти досвід потоку виступає ключовим механізмом мотивації досягнення. Він підвищує академічну продуктивність, стимулює креативність і збільшує задоволеність навчанням. Таким чином, інтеграція принципів flow-теорії у освітній процес може стати ключем до подолання сучасних викликів вищої освіти.

Список використаних джерел

1. Csikszentmihalyi. M. Flow: The Psychology of Optimal Experience. New York: Harper and Row.1990. 303 p.
2. VandenBos G. R. APA Dictionary of Psychology. Second edition. Washington. DC. American Psychological Association. 2015. 1204 p.
3. Аршава І., Кутєпова-Бредун В. Опис та адаптація опитувальника «Коротка шкала вимірювання стану потоку» (Ф. Рейнберг, Р. Воллмейер). *Актуальні проблеми психології: Збірник наукових праць Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України*. 2019. Т. 6. № 15. С. 6–15.
4. Міщиха Л. П. Творчий потенціал особистості у період пізньої дорослості: монографія. Івано-Франківськ : Місто НВ, 2014. 400 с.

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ТРИВОЖНОСТІ ПІДЛІТКІВ У ПРОЦЕСІ САМОРЕАЛІЗАЦІЇ

Голійчук Софія

4 курс ОР бакалавр, спеціальність «Психологія»,
ОП «Психологія».

Наукова керівниця – Кулеша-Любінець М. М.,
кандидатка психологічних наук, доцентка
кафедри клінічної та реабілітаційної психології

Актуальність. Підлітковий вік – це період глибоких особистісних змін, коли виникає потреба у самопізнанні, прийнятті себе та реалізації свого потенціалу. Самореалізація є одним з провідних напрямків психологічного

розвитку особистості в цьому віці, однак цей процес не є простим: підліток стикається із внутрішніми сумнівами, страхом помилок, тиском соціальних очікувань, а також із власними обмеженнями. Одним із чинників, що найбільше впливає на ефективність самореалізації, є тривожність – емоційний стан, що виникає у ситуаціях невизначеності, новизни чи передчуття загрози. Тому вивчення психологічних особливостей тривожності у процесі самореалізації підлітків набуває особливої актуальності як у науковому, так і практичному контексті – для ефективного психологічного супроводу дітей у кризові періоди розвитку.

Мета. Теоретично проаналізувати та емпірично визначити психологічні особливості тривожності та аспекти самореалізації у підлітків; виявити взаємозв'язок між цими явищами.

Виклад основного матеріалу. Процес самореалізації підлітків розглядається як цілісний внутрішній процес особистісного розвитку, що виявляється через систему психологічних показників і охоплює ключові аспекти становлення індивіда. На основі аналізу наукових джерел (А. Маслоу, К. Роджерс, Е. Еріксон, Д. МакКлелланд, Т. Титаренко та ін.) виокремлено три основні компоненти цього процесу: мотиваційно-ціннісний (життєві цілі, цінності, особистісні смисли), інформаційно-пізнавальний (усвідомлення власних можливостей, знань, потенціалу) та операційно-діяльнісний (реалізація здібностей у конкретній діяльності, поведінці, взаємодії) [3]. У підлітковому віці самореалізація набуває особливої значущості, оскільки саме в цей період, за теорією психосоціального розвитку Е. Еріксона, відбувається активне становлення ідентичності, усвідомлення власної суб'єктності та соціальної ролі. Формується здатність брати на себе відповідальність, робити свідомі вибори, визначати життєві орієнтири [4].

Проблема тривожності розглядалась як класичними, так і сучасними науковцями, як З. Фройдом, К. Хорні, Ч. Спілбергером, Р. Мей, В. Райхом, С. Холлом, Е. Еріксоном та іншими дослідниками. З. Фройд та К. Хорні розглядали тривожність передусім як внутрішній стан особистісного конфлікту, що виникає внаслідок суперечності між бажаннями людини та соціальними обмеженнями, між внутрішніми імпульсами і зовнішніми вимогами [1]. Згідно з концепцією Ч. Спілбергера тривожність розглядається як емоційна реакція, яка може бути як ситуативною (реактивною), так і стійкою (особистісною). Реактивна (ситуативна) тривожність – тимчасовий емоційний стан, що виникає у відповідь на конкретну ситуацію, яка сприймається як загрозлива. Особистісна (стійка) тривожність – індивідуальна схильність сприймати багато життєвих ситуацій як потенційно небезпечні або загрозливі, навіть коли для цього немає об'єктивних підстав. Залежно від інтенсивності прояву, тривожність може виконувати як адаптивну (сприяти мобілізації внутрішніх ресурсів, підвищувати увагу, відповідальність), так і дезадаптивну функцію (блокувати активність, ускладнювати прийняття рішень, знижувати рівень самооцінки, посилювати емоційну нестабільність). У підлітковому віці дезадаптивна функція це особливо небезпечно, оскільки саме в цей період

формується основи для формування особистісної автономії, ідентичності та самореалізації [2].

Таким чином, тривожність у контексті підліткового розвитку є багатограним феноменом, який може як підтримувати особистісне зростання, так і гальмувати його, залежно від рівня вираженості та впливу супутніх чинників.

Емпіричне дослідження проводилось в січні – березні 2025 року в офлайн-форматі на базі Української суботньої школи Пречистої Діви Марії у м. Глазго, Шотландія. Вибірку склали 60 підлітків віком від 12 до 15 років. З них 38 осіб (63%) – дівчата, а 22 особи (37%) – хлопці. Обробку результатів дослідження здійснено з використанням математико-статистичного методу – критерію рангової кореляції Спірмена.

У ході дослідження особливостей тривожності та структурних компонентів самореалізації підлітків було обрано п'ять методик: «Шкала оцінки рівня реактивної (ситуативної) та особистісної тривожності Ч. Д. Спілбергера», «Шкала проявів тривоги Дж. Тейлор», Шкала психологічного благополуччя К. Ріфф; авторський опитувальник «Мій шлях до самореалізації» та авторська анкета для дослідження рівня тривожності у підлітків.

Дослідження психологічних особливостей тривожності, із використанням розробленої авторської анкети, дозволяють окреслити психологічний портрет підлітків з різним рівнем тривожності та виявити чинники, які впливають на її виникнення, прояви та шляхи подолання.

Бачимо, що тривожність є поширеним і визнаним досвідом серед підлітків, оскільки переважна більшість респондентів (75%) засвідчила, що добре знайомі з цим переживанням. Переважаюча частина підлітків (75%) демонструють високу частоту тривожних переживань, що є ознакою підвищеної емоційної напруженості.

Стосовно ситуацій, у яких найчастіше виникає тривожність, більшість підлітків (53%) відзначили соціальні взаємодії – спілкування з новими людьми, це засвідчує, що міжособистісна сфера є головним чинником емоційного дискомфорту серед підлітків (див. Рис 1).

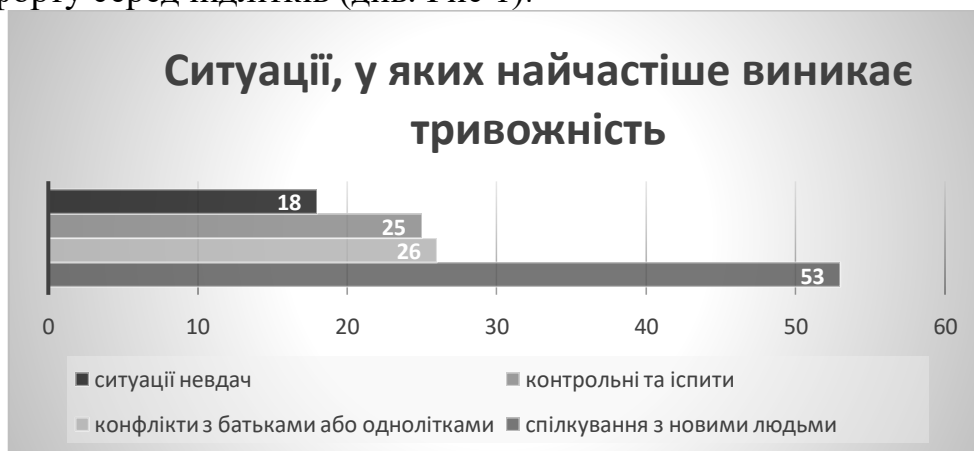


Рисунок 1. Чинники виникнення тривожності у підлітків

Щодо ознак тривожності спостерігаємо домінування тілесних проявів тривожності, оскільки підлітки найчастіше повідомляли про прискорене

серцебиття (76%), напругу в тілі (70%) та тремтіння (53%). Рідше – безсоння (8%), дратівливість (7%) та труднощі з концентрацією уваги (5%).

У відповідях на запитання, що або хто заспокоює у складні моменти, респонденти найчастіше називали близьких людей – маму, друга/подругу, домашніх тварин. Також згадувалися тиша, спокійна музика, улюблена книга, малювання, сон. Це підкреслює важливість як соціальних, так і індивідуальних ресурсів стабілізації емоційного стану. Аналізуючи способами зниження тривожності виявилось домінування звичних, інтуїтивних способів над структурованими психотехніками. Серед інших варіантів – читання книг, перегляд мемів, гра в комп'ютерні ігри, ведення блогу, прогулянки на природі.

Стандартизовані опитувальники вказують на те, що значна частина підлітків перебуває в стані підвищеної ситуативної тривожності, реагуючи емоційно та напружено на актуальні події. Водночас більшість мають помірний рівень особистісної тривожності. Також наявні й підлітки з високим рівнем як реактивної, так і особистісної тривожності. Загальний розподіл результатів свідчить про виражену схильність до тривожного реагування у більшості підлітків та вказує на необхідність системної психологічної підтримки. (див. Рис 2).

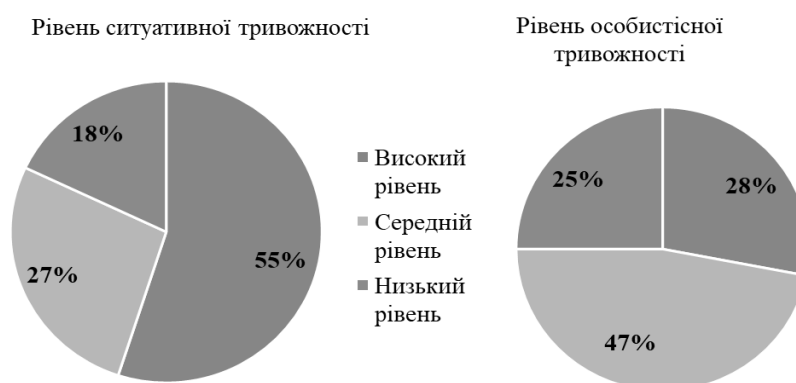


Рисунок 2. Рівень ситуативної та особистісної тривожності у підлітків

У межах дослідження процесу самореалізації підлітків використано Шкалу психологічного благополуччя К. Ріфф та авторський опитувальник, які охоплюють ключові аспекти самореалізації: самоприйняття, позитивні міжособистісні стосунки, автономію, контроль над середовищем, цілеспрямованість і особистісний ріст, соціальне визнання та самоствердження, мотивація до досягнень, професійне самовизначення, творче самовираження.

У більшості підлітків сформовані базові умови для міжособистісної взаємодії (65%), наявне прагнення до самостійності (40%), розвиток особистісного потенціалу (50%), а також орієнтація на досягнення життєвих цілей (40%). Високими показниками спостерігаються за шкалами соціальне визнання та самоствердження (65 % – високий рівень), мотивація до досягнень (42 % – високий рівень) та творче осамовираження (44 %), що вказує на досить

сформовану активну позицію в соціумі, прагнення до особистого успіху, й бажання реалізувати креативний потенціал. Водночас найнижчі результати відзначено за шкалою самоприйняття (45%), що може вказувати на труднощі у формуванні стабільного позитивного ставлення до себе, прийняття власних сильних і слабких сторін, а також досвіду з минулого.

Загальний рівень самореалізації показав, що процес самореалізації у підлітковому віці, загалом, активізований, з наявністю здорових тенденцій до розвитку, але супроводжується окремими дефіцитами (у 25% респондентів низький рівень самореалізації).

Підсумовуючи данні математико-статичного аналізу за критерієм кореляції Спірмена, виявлено наявність стійких зворотних зв'язків між рівнями тривожності та окремими аспектами самореалізації підлітків. Найбільш тісно зниження тривожності пов'язане зі сформованістю таких компонентів самореалізації як контроль над середовищем, професійне самовизначення, пошук ідентичності, творче самовираження та автономія. Це свідчить про потребу в створенні умов для особистісного розвитку, формування життєвих цілей та підтримки впевненості у власному майбутньому як запоруки емоційної стабільності.

Висновки. Тривожність є типовим емоційним станом для більшості підлітків і значно впливає на їхнє самопочуття, поведінку та здатність до самореалізації. При цьому переважають тілесні прояви тривоги, соціальні чинники є основними тригерами, а більшість респондентів використовує інтуїтивні способи її подолання. Виявлено загальну тенденцію до самореалізації. Сильними сторонами виступають соціальна активність, мотивація до досягнень та творчий потенціал. Водночас найвразливішими сферами є самосвідомість, ідентичність і самоприйняття, що потребує подальшої корекційно-розвивальної роботи. Особливу увагу варто приділити підтримці формування цілісної Я-концепції, рефлексивних умінь.

Список використаних джерел

1. Батраченко І., Сурякова М., Учитель І. Соціальна тривожність у міжособистісній взаємодії студентів. *Вісник Львівського університету. Серія психологічні науки*. 2021. №10. С. 3-11.
2. Вереніч Н. Особливості тривожності сучасних підлітків. *Підліток: як йому допомогти*. Київ. 2004. С. 60-65.
3. Гомонюк В. О. Самоактуалізація та самореалізація особистості: сучасні наукові уявлення. *Materialy IX Międzynarodowej naukowo-praktycznej konferencji «Europejska nauka XXI wieka – 2013»*. *Psychologia i socjologia. Politologija. Przemysl: Nauka i studia*, 2013. Vol. 22. P. 21–26.
4. Дзюбко Л. В. Особливості становлення діяльнісної самореалізації підлітків в освітньому просторі школи. *Матеріали III Міжнародної науково-практичної конференції Тенеза буття особистості*. К.: ДГІ «Інформаційно-аналітичне агентство», 2017. С. 136-137.

ПСИХОКОРЕКЦІЙНІ МОЖЛИВОСТІ АРТТЕРАПІЇ У РОЗВИТКУ ЕМОЦІЙНОЇ СФЕРИ ДІТЕЙ З РАС

Гречко Марта,

І курс ОР магістр, спеціальність «Психологія»,
ОП «Клінічна та реабілітаційна психологія».

Наукова керівниця – Іванцев Н.І.
кандидатка психологічних наук, доцентка
кафедри клінічної та реабілітаційної психології

Актуальність. Арттерапія зарекомендувала себе ефективним засобом для діагностики, корекції та терапії аутичних розладів. Для дітей з розладами аутистичного спектру мистецтво є ідеальним засобом самовираження. Оскільки люди з РАС мислять візуально, то саме арттерапевтичні методи роботи, є природним способом повідомити, що вони відчувають і як бачать світ.

Діти з розладами аутистичного спектру страждають від нерозуміння власних емоцій, нестачу контролю над емоціями, легко піддаються перезбудженню. Такі люди не завжди здатні сприймати і розуміти сигнали, що надходять від оточуючих. Арттерапія допомагає розвивати емоційний інтелект, визначати провокуючі ситуації та розробляти механізми подолання.

Мета. Теоретично проаналізувати психокорекційні можливості арттерапії у розвитку емоційної сфери дітей з РАС.

Виклад основного матеріалу. Арттерапія чудово підходить для психокорекційної роботи. Арттерапевти допомагають дітям із розладами аутистичного спектру у таких моментах: розвиток власного емоційного інтелекту; встановлення емоційних зв'язків та контактів з однолітками, членами сім'ї, розпізнавання та адекватне реагування на вирази обличчя та поведінку інших.

Малюнок – це один із найпоширеніших видів арттерапії для вираження почуттів та думок. Малювання сприяє зниженню емоційної напруги ,завдяки ідентифікації свого емоційного стану. Це, у свою чергу, дозволяє зрозуміти потребу у даний момент. Завдяки цьому, знижується тривожність, дитина стає більш відкритою, більш відкритою для контакту з фахівцем та зі світом. Коли діти-аутисти малюють свої емоції на аркуші, то - використовують нові можливості висловлювання, освоюють новий вид контакту, що має величезне практичне значення .

Ліплення – у цьому методі використовують глину та інші матеріали для створення об'ємних фігур. Ліплення допомагає пацієнтам вивільнити свої почуття, через виготовлення конкретних об'єктів, сприяє сенсорному розвантаженню.

Музична арттерапія – головним завданням музичної терапії є налагодити слухо-вокальну, чутно-рухову та зорово-рухову координацію, здатність

синтезувати їх в одній діяльності. Рекомендують займатися хором співом, саме так розвивається навик слухати і чути, долається сором. Спів помітно зменшує прояви аутизму, оскільки аутисти починають себе чути.

Театральна містить залучення театральних технік, драматичних постановок та імпровізації для прояву емоційності, стимулювання креативності та спілкування.

Танцювальна – заснована на використанні танцю та рухів для розслаблення, покращення свідомості, а також сприяння фізичному та емоційному відновленню.

Пісочна терапія є однією з ігрових технік терапевтичного процесу, під час якого клієнт будує власний світ у мініатюрі з піску та невеликих фігурок. Дитина з РАС не може розповісти нам про свої складнощі, але вона може зробити це за допомогою пісочних картин.

Знайомство з різними художніми матеріалами допомагає дитині з РАС розвинути сильніші дрібні та великі моторні навички та дає їй більшу гнучкість у нових, незнайомих ситуаціях.

Арттерапія є ефективним методом впливу на розвиток емоційного інтелекту, завдяки залученню творчих процесів, які сприяють вираженню емоцій, самопізнанню, розумінню поведінки інших людей:

- творчий процес дозволяє виявити та символічно опрацювати складні емоції, такі як тривога, гнів, страх чи сум;
- занурення у творчу діяльність діє як медитативна практика, знижуючи рівень стресу та тривожності;
- через арттерапію людина краще розуміє власні емоції та внутрішні конфлікти, що сприяє особистісному зростанню;
- досягнення творчого результату, навіть маленького, підвищує впевненість у собі;
- творчий процес стимулює різні ділянки мозку, включаючи ті, що відповідають за увагу, пам'ять, логіку та просторове мислення;
- малювання, ліплення чи інші види арттерапії покращують концентрацію, планування, організацію та здатність до вирішення завдань;
- арттерапія допомагає знаходити нестандартні рішення завдяки стимуляції уяви;
- участь у мистецьких заняттях допомагає людям виражати думки через символи, кольори, форми;
- арттерапія в групах стимулює соціальну взаємодію, допомагає побудувати довіру та підтримку між учасниками;
- спільна творчість дозволяє людям відчувати себе частиною спільноти, що особливо важливо для ізольованих чи травмованих індивідів;
- участь у групових заняттях сприяє розумінню емоцій інших людей та розвитку співчуття;
- робота над спільними проектами розвиває вміння домовлятися, слухати та підтримувати інших.

Механізми впливу арттерапевтичних методів:

- Символічне вираження – мистецтво дозволяє людям виявити підсвідомі конфлікти та проблеми, які важко описати словами.

- Каталізатор змін – через символічне відображення внутрішнього стану арт-терапія допомагає усвідомити та прийняти емоції.

- Розвиток нейропластичності – творчий процес стимулює створення нових нейронних зв'язків, що позитивно впливає на мозок і його функціонування.

- Процес "поток" – арттерапія занурює людину у стан повного зосередження та задоволення від процесу, що стимулює позитивні психологічні зміни.

Висновки. Таким чином, арттерапія впливає комплексно, сприяючи гармонійному розвитку особистості на когнітивному, емоційному та соціальному рівнях. За допомогою методів арттерапії успішно вирішуються внутрішні та міжособистісні конфлікти, проживаються кризові стани, проводиться робота з травмами, втратами, тривогами, страхами, а також розвивається креативність, підвищується цілісність особистості.

Арттерапія є потужним інструментом, який позитивно впливає не тільки на емоційне вираження, а й на соціальний та психологічний розвиток дітей з РАС. Арттерапія природний спосіб для самовираження та комунікації, що дозволяє людям знаходити нові способи взаємодії із собою та світом. Творчість допомагає "говорити" мовою кольору, форм і рухів, відкриваючи двері до глибшого саморозуміння та зміцнення соціальних зв'язків.

Список використаних джерел

1. Гримов В. Ю. Арт-терапія у реабілітації дітей з аутизмом. *Фізична реабілітація та здоров'язбережувальні технології: реалії та перспективи*: зб. наук. матеріалів X Всеукр. наук.–практ. конф-ції, 20 листопада 2024 р. Полтава: Нац. ун-т ім. Ю. Кондратюка, 2024. С. 148–149.

2. Мамічева О. В. Діагностика та корекція порушень психофізичного розвитку дітей: навчально-методичний посібник зі спеціальної психології. Слов'янськ : Вид-во Б. І. Маторіна, 2017. 256 с.

3. Скрипник Т. В. Феноменологія аутизму: монографія. Київ: Видавництво «Фенікс», 2010. 320 с.

4. Тарасун В. В. Концепція розвитку, навчання і соціалізації дітей з аутизмом: навч. посіб. для вищих навч. закладів. Київ, 2004. 100 с.

5. Терлецька Л. Г. Психологія здоров'я: арттерапевтичні технології: навчальний посібник. Київ: Видавничий дім «Слово», 2016. 128 с.

6. Шульженко Д. І. Освітньо-психологічна інтеграція (інклюзія) дітей із аутизмом : монографія. Київ : НПУ імені М. П. Драгоманова, вид-во Хортицької національної академії, 2017. 444 с.

ОСОБЛИВОСТІ ПЕРЕЖИВАННЯ ПОТРЕБИ У ШЛЮБНИХ СТОСУНКАХ У ЧОЛОВІКІВ ТА ЖІНОК

Гросул Діана,

І курс ОР магістр, спеціальність «Психологія»,
ОП «Клінічна та реабілітаційна психологія».

Наукова керівниця – Лещинська О. А.,
докторка психологічних наук, професорка
кафедри клінічної та реабілітаційної психології

Актуальність. У сучасному суспільстві шлюбні стосунки залишаються важливою сферою реалізації особистості, забезпечення емоційної стабільності, соціальної підтримки та ідентичності. Попри трансформацію уявлень про шлюб, підвищення рівня індивідуалізму та поширення альтернативних форм партнерства, потреба у шлюбі зберігає свою значущість. Особливої ваги набуває питання про те, як ця потреба переживається в представників різної статі. Чоловіки та жінки мають відмінний досвід соціалізації, різні гендерні ролі та очікування, що може зумовлювати специфіку їхнього ставлення до шлюбних стосунків. Розуміння цих відмінностей є важливим як для подальшого розвитку психологічної теорії, так і для практики консультування, профілактики шлюбних криз та підвищення якості стосунків у подружжі. Саме тому дослідження особливостей переживання потреби у шлюбних стосунках у чоловіків і жінок є на сьогодні надзвичайно актуальним.

Мета. Виявлення та опис особливостей переживання потреби у шлюбних стосунках у чоловіків і жінок, а також визначення можливих статевих відмінностей у її змісті, структурі й інтенсивності. Передбачається з'ясувати, як представники кожної статі усвідомлюють, формулюють та переживають потребу у шлюбі, а також які чинники впливають на її реалізацію.

Завдання: - проаналізувати наукові підходи до розуміння потреби у шлюбних стосунках; - визначити психологічні особливості переживання цієї потреби у чоловіків та жінок; виявити можливі гендерні відмінності у мотивації до шлюбних стосунків.

Для досягнення мети планується використання якісного та кількісного аналізу: теоретичний аналіз наукової літератури, психодіагностичні методики, такі як опитувальник потреб (авторський), методика діагностики мотивації до шлюбних стосунків, а також інтерв'ювання з відкритими запитаннями. У вибірку увійдуть чоловіки та жінки віком 20–35 років.

Виклад основного матеріалу. Передбачається, що в ході дослідження буде виявлено відмінності у змісті, структурі та інтенсивності переживання потреби у шлюбних стосунках між чоловіками та жінками. Зокрема, очікується, що жінки частіше характеризуватимуть цю потребу через емоційні аспекти — прагнення до близькості, підтримки, взаєморозуміння, тоді як чоловіки — через прагнення стабільності, структурованості життя, соціального схвалення та виконання ролі забезпечувача. Також передбачається

виявлення певних закономірностей залежно від віку, досвіду стосунків або сімейного виховання. Ці результати дозволять краще зрозуміти гендерні особливості внутрішньої мотивації до створення шлюбу.

Висновки. Очікується, що дослідження дозволить зробити висновок про наявність відмінностей у переживанні потреби у шлюбних стосунках між чоловіками та жінками, що зумовлені як біопсихологічними чинниками, так і соціокультурним контекстом. Це відкриє можливості для подальших наукових розвідок у сфері психології сім'ї та гендерної психології, а також сприятиме підвищенню ефективності психологічного консультування у сфері шлюбних стосунків. Результати можуть бути застосовані у практиці роботи сімейних психологів, тренінгах із побудови гармонійних партнерських відносин, а також у просвітницьких проектах, спрямованих на підвищення психологічної грамотності молоді.

Список використаної джерел

1. Баранова С.В. Особистісна зрілість та відповідальність: соціально-психологічний аспект: монографія. Київ: Інтерконтиненталь–Україна, 2020. 364 с.
2. Білова М.Е., Калашнікова О.В., Кременчуцька М.К. Психологічні маркери реалізації жінки в сім'ї та кар'єрі. *Соціальна психологія. Юридична психологія*. 2021. Вип. 25. С. 175–179.
3. Крижановська З.Ю. Самореалізація особистості в шлюбно-сімейних відносинах. *Наукові записки. Серія «Психологія і педагогіка»*. 2017. Вип. 18. С. 138–146.
4. Ляшенко Н.О. Соціологія сім'ї: конспект лекцій для студентів спеціальності 054 «Соціологія». Частина I. Сім'я як соціальний інститут. Харків: НТУ «ХП», 2018. 96 с.
5. Мащак С.О., Борух В. Взаємозв'язок гендерних стереотипів з рівнем самооцінки та самореалізацією особистості. *Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія: Психологія*. 2024. №2. С. 26–30.
6. Нуралієва Л., Сиволоцька Л., Наливайко О. Самореалізація в процесі становлення особистості. *Мотивація успіху та відбиток невдач. Освітологічний дискурс*. 2022. №3–4 (38–39). С. 57–75.

СОЦІАЛЬНІ УЯВЛЕННЯ МОЛОДІ ПРО ФЕНОМЕН ТА ПРИЧИНИ ВИНИКНЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ЗАЛЕЖНОСТІ ВІД СОЦІАЛЬНИХ МЕРЕЖ

Данілова Діана,
I курс ОР магістр, спеціальність «Психологія»,
ОП «Клінічна та реабілітаційна психологія».
Наукова керівниця – Лещинська О. А.,
докторка психологічних наук, професорка
кафедри клінічної та реабілітаційної психології

Актуальність. У сучасному світі соціальні мережі є важливою частиною життя молоді, виконуючи функції спілкування, самореалізації та розваг. Проте надмірне їх використання може призводити до психологічної залежності, що негативно впливає на психіку, стосунки й продуктивність. Актуальним є вивчення соціальних уявлень молоді про цю залежність, адже саме вони формують поведінкові моделі.

Проблема психологічної залежності активно досліджується як за кордоном (Kuss & Griffiths, Andreassen), так і в Україні (Л. С. Вавдіюк, Н. В. Чепелева, О. В. Слободянюк). Проте соціально-психологічні уявлення молоді про цей феномен залишаються малодослідженими — більшість праць зосереджені на клінічних або статистичних аспектах. Поглиблене дослідження уявлень молоді є важливим для розуміння їхньої поведінки у цифровому середовищі та розвитку сучасної психології.

Мета. Визначити специфіку соціальних уявлень молоді про феномен та причини виникнення психологічної залежності від соціальних мереж для здійснення допомоги.

Виклад основного матеріалу. У сучасній психології поняття «соціальні уявлення» трактується як багатовимірний феномен, що відображає колективну свідомість, формує культурні норми й регулює суспільну поведінку. Воно охоплює спільні уявлення, сформовані у межах соціальних груп, які впливають на сприйняття реальності, комунікацію та адаптацію особистості.

Вперше термін запропонував Серж Московічі у 1961 році, визначивши соціальні уявлення як форму знань, що структурує реальність і поєднує індивідуальний та колективний досвід. Ключові характеристики соціальних уявлень: динамічність (змінюються під впливом соціальних і культурних факторів), колективність (формується через взаємодію) і нормативність (встановлюють очікувані стандарти поведінки).

Московічі виокремив два механізми формування уявлень: якоріння (включення нової інформації в знайомий контекст) та об'єктивація (перетворення абстракцій у конкретні образи чи символи).

Соціальні уявлення виконують низку функцій:

- організаційну (допомагають структурувати інформацію);
- інтегративну (консолідуєть суспільство);
- регулятивну (встановлюють норми поведінки).

Існує кілька підходів до їх вивчення:

- когнітивний – вивчає процеси категоризації та сприйняття;
- культурологічний – розглядає вплив традицій і історичних змін;
- психолінгвістичний – аналізує мовні засоби у формуванні

уявлень.

У сучасних умовах цифрової трансформації важливу роль відіграють соціальні мережі, які стали джерелом нових соціальних уявлень. Молодь, як найактивніша аудиторія цих платформ, підпадає під їхній сильний вплив: формується нове бачення успіху, самореалізації, статусу. Соцмережі сприяють якорінню нових ідей і об'єктивації явищ через меми, відео та цифрові образи.

Інтернет-залежність як психологічне явище. Усі види залежностей мають спільний механізм — спробу компенсувати внутрішній дефіцит зовнішніми стимулами. Соцмережі дають ілюзію взаємодії, особливо привабливу для людей з низькою самооцінкою та потребою у схваленні. Лайки й коментарі викликають викид дофаміну, що формує звичку, схожу на залежність від азарту чи наркотиків.

Залежність від соцмереж розвивається швидше за хімічні — іноді за кілька місяців. Людина занурюється у віртуальний світ, втрачає інтерес до реального життя, що особливо помітно серед підлітків. Перші ознаки — нехтування обов'язками, зниження соціальних контактів. Друга стадія супроводжується психологічним дискомфортом при відсутності доступу до мережі, безсонням, дратівливістю. Третя — глибока дезадаптація, депресія, конфлікти, відсутність задоволення навіть від соцмереж.

Відомі фізичні наслідки: головний біль, біль у спині, сухість очей, порушення сну. У США інтернет-залежність уже визнана клінічним діагнозом, для лікування застосовують когнітивно-поведінкову терапію та медикаменти.

Феномен описав І. Голдберг (1995), а К. Янг створила перший тест на визначення інтернет-залежності. Інші відомі методики: GPIUS і OCS. Фактори ризику — анонімність, зміна ідентичності, можливість створення бажаного образу.

Соціальні мережі стали невід'ємною частиною життя і мають значний вплив на психологічний стан людини. Дослідники, зокрема Л. Березовська, Є. Гіденко, І. Гоян, Н. Малєєва, Ю. Якущенко, вивчали вплив соцмереж на самооцінку, психічне благополуччя, формування залежностей і кібербулінг.

У дослідженнях кіберкомунікативної залежності молоді, увага акцентується на Instagram як платформі, що сприяє емоційному виснаженню та зниженню самооцінки. Л. Березовська вказує, що помірне використання соцмереж сприяє емоційній стабільності, тоді як надмірне — тривожності й соціальній ізоляції.

Є. Гіденко аналізує кібербулінг як форму агресії в цифровому середовищі, що вимагає правового врегулювання та профілактичної роботи. І. Гоян і Т. Данилова наголошують, що вплив соцмереж залежить від особистісних факторів: для одних це джерело підтримки, для інших — стрес і тривожність. Особливо вразливими є молоді користувачі, які формують свою самооцінку через соціальне схвалення.

Соцмережі активують механізм психологічної винагороди, що формує залежність, викликає емоційне виснаження та знижує продуктивність. Проте їхній негативний вплив можна зменшити через свідоме використання, розвиток критичного мислення та цифрову грамотність.

Ю. Якущенко та К. Глущенко виявили, що більшість студентів надає перевагу онлайн-спілкуванню, яке зручніше й менш енерговитратне. Водночас спостерігається зростання інтернет-залежності серед молоді, що призводить до зниження соціальної активності й проблем у навчанні. Необхідно

впроваджувати профілактичні заходи та підтримувати баланс між онлайн- і офлайн-активністю.

Висновки. Соціальні уявлення — це динамічне колективне знання, що формує спільне бачення реальності та впливає на культуру й поведінку. Вони виникають через якоріння та об'єктивацію, виконуючи організаційну, інтегративну й регулятивну функції.

У цифрову епоху соцмережі активно формують нові уявлення, особливо серед молоді, змінюючи образи успіху й самореалізації. Інтернет-залежність — поширена проблема, пов'язана з дофаміновою стимуляцією та дефіцитом соціального визнання, що призводить до психічних і фізичних порушень.

Дослідження підтверджують шкоду надмірного користування соцмережами, тоді як помірне — може бути корисним. Профілактика та розвиток цифрової грамотності необхідні для збереження психічного здоров'я молоді.

Список використаних джерел

1. Аймедов К. В. Особливості особистості підлітків, які страждають на комп'ютерну залежність. *Наука і освіта : наук.-практ. журн. Південноукр. нац. пед. ун-ту ім. К.Д. Ушинського*. 2012. С. 9–13.

2. Артемов В. Ю., Руснак, О. В., Жалубак, В. М. Ризики, які виникають в ході використання соціальних мереж в інтернеті: психологічний аспект. *Правничий вісник Університету «КРОК»*. 2019. (34). С. 178–185.

3. Jodelet, D. Représentations sociales: phénomènes, concept et théorie. In S. Moscovici (Ed.), *Psychologie Sociale*. Paris, PUF. 1984. p. 357-378

4. Гречановська О. В., Мегем О. М., Потапюк Л. М. Вплив соціальних мереж на психологічний стан та самооцінку української молоді. *Вчені записки Таврійського національного університету імені В.І. Вернадського. Серія: Психологія*. 2023. Т. 34(73). №4. с. 60-66

5. Ісакова Т. О. Інтернет-залежність як новий феномен сучасного світу: сутність і проблеми. Київ: НІСД. 2011. 47 с.

ПСИХОЛОГІЧНІ ЧИННИКИ ПОРУШЕННЯ ХАРЧОВОЇ ПОВЕДІНКИ У МОЛОДІ

Зорій Ілона,

І курс ОР магістр, спеціальність «Психологія»,

ОП «Клінічна та реабілітаційна психологія»,

Наукова керівниця – Шкраб'юк В. С.,

кандидатка психологічних наук, доцентка

кафедри клінічної та реабілітаційної психології

Актуальність. Актуальність дослідження розладів харчової поведінки серед молоді зростає через вплив сучасних соціальних, економічних і

культурних змін на психологічне здоров'я. Війна, пандемія COVID-19 і соціальна нестабільність підвищують тривожність, депресію та емоційне виснаження, створюючи умови для РХП як способу захисту від стресу. Ці розлади шкодять фізичному здоров'ю, знижують самооцінку, погіршують соціальні зв'язки і можуть призвести до інвалідності чи смерті. За даними ВООЗ, у 2019 році понад 14 мільйонів людей у світі страждали від РХП. В Україні випадки серед молоді 15–25 років зростають, особливо під час війни, хоча точної статистики бракує через відсутність моніторингу.

Мета. Проналізувати психологічні аспекти формування розладів харчової поведінки серед молоді з метою розробки ефективних стратегій реабілітації та профілактики.

Виклад основного матеріалу. Розлади харчової поведінки — це група психогенних синдромів, для яких характерні порушення ставлення до їжі, надмірна увага до ваги та форми тіла, а також використання їжі як засобу для подолання емоційного дискомфорту чи покращення настрою. Згідно з класифікацією МКХ-10 (рубрика F50 "Розлади прийому їжі") та DSM-5, до основних видів РХП належать:

- Нервова анорексія (F50.0): свідоме обмеження калорій, страх набору ваги, спотворене сприйняття тіла, що призводить до виснаження. Симптоми: значна втрата ваги, тривога, депресія, соціальна ізоляція тощо.

- Нервова булімія (F50.2): повторювані напади переїдання з очищенням (блювота, проносні, надмірні навантаження). Нормальна вага часто приховує стан, але супроводжується почуттям провини й емоційним стресом.

- Компульсивне переїдання (DSM-5): неконтрольоване споживання великої кількості їжі за короткий час, що викликає емоційний стрес та фізичний дискомфорт.

- Розлад уникнення їжі або обмеження споживання їжі (DSM-5): сенсорна відраза до їжі (смак, текстура, запах), що викликає тривогу чи відторгнення без занепокоєння вагою, часто призводить до дефіциту поживних речовин [6].

Молодь переживає емоційні та психологічні зміни, що можуть спричинити конфлікти й стреси. Розлади харчової поведінки виникають через соціальні, психологічні та біологічні фактори. Л. Абсалюмова зазначає, що вони формуються під впливом соціальних стандартів, тиску оточення, сімейних стосунків і особистісного розвитку. Т. Сорокман підкреслює роль медійних стандартів краси, які викликають тривогу та страх, штовхаючи молодь до деструктивних харчових моделей [3, 5].

Війна та пандемія COVID-19 із карантинними обмеженнями стали потужними стресовими чинниками, що руйнують психоемоційний стан молоді. Постійні загрози обстрілів, евакуація, втрата стабільності, тривога, невизначеність і дезорганізація посилюють емоційну напругу. У таких умовах частина молоді вдається до емоційного переїдання для регуляції негативних емоцій, тоді як інші втрачають апетит або обмежують харчування, прагнучи контролю, що може провокувати булімію чи анорексію як реакцію на травми.

Тривожність, емоційна нестабільність і низька стресостійкість сприяють розвитку розладів харчової поведінки, негативно впливаючи на фізичне й психічне здоров'я.

Соціокультурний контекст відіграє ключову роль у формуванні харчової поведінки молоді. Соціальні медіа, такі як Instagram, TikTok і YouTube, просувають ідеали стрункості та фізичної досконалості, що провокує незадоволення власним тілом і може призводити до булімії чи анорексії. Сімейні фактори, зокрема стрес від конфліктів або нездорові традиції, як-от пізні вечері, сприяють «заїданню» емоцій чи обмеженню їжі. Булінг через зовнішність, поєднаний із тиском досягти «ідеального» вигляду, підштовхує молодь до небезпечних методів схуднення, такі як таблетки чи проносні, що шкодить психічному й фізичному здоров'ю [4].

Психологічні чинники суттєво впливають на розвиток розладів харчової поведінки. Травматичні події, зокрема сексуальне насильство чи загроза життю, часто виступають тригерами. Дослідження 2018 року показало, що понад 74% студентів пережили травму, а більше половини осіб із розладами мали симптоми ПТСР. Доктор Керолін Кокер Росс зазначає, що переїдання чи блювота є механізмами захисту від емоційного болю. Низька самооцінка, перфекціонізм і емоційна нестабільність посилюють стурбованість зовнішністю, провокуючи тривогу, жорсткі дієти чи обмеження. Тривожність і депресія ускладнюють розлади, оскільки їжа стає способом самозаспокоєння, що призводить до переїдання, провини та погіршення стану [1, 2].

Генетичні та метаболічні особливості значно сприяють розвитку розладів харчової поведінки. Дослідження вказують на спадковість анорексії: люди з родинною історією розладу частіше стикаються з ним через гени, що впливають на апетит, тривожність, депресію, а також через успадковані риси, зокрема перфекціонізм чи імпульсивність. Порушення, спричинені розладами, змінюють гормональний баланс, викликаючи нерегулярні менструації, безпліддя, зниження статевого потягу, а у жінок із такими розладами підвищують ризик ускладнень під час вагітності, хоча нормалізація харчування може покращити стан.

Ці розлади завдають серйозної шкоди здоров'ю молоді. Вони провокують проблеми із серцево-судинною системою, такі як зниження пульсу й тиску, порушення травлення, включаючи гастропарез і запори, а також погіршення роботи нервової системи, когнітивних функцій і сну. Часто супроводжуються депресією, тривожністю, низькою самооцінкою та ізоляцією, що ускладнює психоемоційний стан [2, 4].

Висновки. Розлади харчової поведінки серед молоді зумовлені комплексом соціокультурних, психологічних і біологічних чинників, посилених сучасними стресами, такими як війна та пандемія COVID-19. Соціальні медіа, сімейні проблеми, травми, генетична схильність, низька самооцінка й тривожність формують деструктивні харчові моделі, що шкодять фізичному й психічному здоров'ю. Практична цінність роботи полягає в обґрунтуванні необхідності комплексних стратегій профілактики та підтримки

молоді, спрямованих на зниження впливу цих чинників і покращення якості життя.

Список використаних джерел

1. Connecting Trauma to Disordered Eating. URL: <https://www.eatingdisorderhope.com/blog/trauma-connects-disordered-eating>
2. Health Consequences. URL: <https://www.nationaleatingdisorders.org/health-consequences/>
3. Сиротенко І. Є. Соціально-психологічні особливості впливу самоідентичності особистості підлітків на порушення їх харчової поведінки. *Proceedings of III International Scientific and Practical Conference, Chicago, USA, 9–11 November. 2023.* 644 с.
4. Сідельникова А. М. Психологічні особливості проявів порушень харчової поведінки серед молодих жінок. 2022. С.115-123
5. Терещенко Л. А., Мойзріст О. М. Психологічні особливості дівчат підліткового віку з розладами харчової поведінки. 2019. С. 79-83

ПСИХОЛОГІЧНІ НАСЛІДКИ ІНСУЛЬТУ: КОГНІТИВНІ, ЕМОЦІЙНІ ТА МОТИВАЦІЙНІ АСПЕКТИ

Зотова Анжела,

І курс ОР магістр, спеціальність «Психологія»,
ОП «Клінічна та реабілітаційна психологія».

Наукова керівниця – Семак О. О.
кандидатка психологічних наук, доцентка
кафедри клінічної та реабілітаційної психології

Актуальність. Інсульт – це не лише фізична травма, а й серйозний психологічний стрес. Пацієнти стикаються з втратою рухових, мовленнєвих функцій, зміною звичного способу життя, страхом майбутнього, що може призвести до депресії, апатії та зниження мотивації до відновлення. Відновлення після інсульту – це тривалий процес, який вимагає постійної підтримки. Після інсульту пацієнти часто стикаються з емоційними труднощами, такими як депресія, тривога, відчуття безвиході.

Мета. Здійснити теоретичний аналіз психологічних наслідків інсульту.

Виклад основного матеріалу. Ще в давнину цілителі та мислителі стверджували, що душевні переживання є головною причиною тілесних недуг. Важливу роль у розвитку психології відіграли Платон і Аристотель. Зокрема, трактат Аристотеля «Про душу» вважається першою спеціалізованою науковою працею з психології, де він детально аналізував зовнішні прояви людської психіки [1].

Проблема пізнання завжди привертала увагу науковців. Джон Локк стверджував, що процес пізнання розпочинається через органи чуття – зір, слух, дотик тощо. Отримані відчуття та сприйняття фіксуються у свідомості,

перетворюючись на раціональне мислення, яке є основою абстрактного пізнання.

У ХХ столітті наукові дискусії щодо домінування пізнання над емоціями дали поштовх розвитку когнітивної психології. Дослідники, такі як С. Річардс, Н. Лазарус, Р. Лазарс та С. Фолькман, почали вивчати механізми подолання стресу та наслідків травматичного досвіду [2].

Когнітивні розлади, за А. Р. Лурією, є наслідком судинних порушень при цереброваскулярних захворюваннях, що можуть призводити до деменції. Інсульт викликає не лише фізичні, а й психічні зміни – порушення пам'яті, мислення, уваги. За даними NeuroNEWS, у 30% пацієнтів після інсульту розвивається судинна деменція, що значно погіршує якість життя. Когнітивні порушення впливають на соціальну адаптацію, працездатність і здатність до самостійного життя. Когнітивні порушення можуть бути спричинені немодифікованими (генетика, вік, стать) і модифікованими (спосіб життя, стрес, паління) чинниками. Яків Стерн ввів поняття когнітивного резерву, що залежить від освіти, інтелекту й життєвих умов.

Виділяють три ступені дисфункції: легка (зниження пам'яті), помірна (труднощі з розумовою діяльністю) і тяжка (деменція). Тривожність, за Роджерсом і Ізардом, пов'язана з внутрішніми та соціальними конфліктами. Когнітивні порушення часто виникають після інсульту та можуть прогресувати без вчасного втручання. Когнітивні порушення після інсульту бувають: фокальні (вважають одну функцію – афазія, амнезія), помірні множинні (не досягають деменції) та тяжкі множинні (призводять до деменції) [3].

Серед емоційних наслідків інсульту найпоширеніші: депресія, емоційна лабільність, апатія, агресія, смуток. Постінсультна депресія проявляється втратою інтересу, втомою, порушенням сну та концентрації, інколи – суїцидальними думками. Симптоми можуть з'явитися впродовж перших трьох місяців або пізніше, впливаючи на соціальне життя пацієнта.

Судинна депресія – це розлад, пов'язаний із порушенням мікроциркуляції мозку, який включає постінсультну депресію. Вона частіше виникає в похилому віці, супроводжується когнітивними порушеннями та погано піддається лікуванню антидепресантами.

Апатія – це втрата мотивації, емоцій і соціального інтересу, яка спостерігається у 29-40% пацієнтів після інсульту й ускладнює відновлення.

Тривожність проявляється напругою, страхом і фізичними симптомами, такими як підвищений тиск. Її оцінюють за спеціальними шкалами, зокрема Госпітальною шкалою тривожності та шкалою Бека.

Судинні когнітивні порушення варіюються від легких проблем до тяжкої деменції та можуть супроводжувати хворобу Альцгеймера. Вони впливають на увагу, швидкість обробки інформації, виконавчі функції (планування, прийняття рішень, переключення між завданнями), а також пам'ять, мовлення, зорово-конструктивні навички та соціальну когніцію. Найчастіше страждають лобові функції мозку, що ускладнює повсякденну діяльність та адаптацію. Судинні ураження мозку спричиняють когнітивні порушення через інфаркти,

ішемічні зміни та крововиливи. Фактори ризику – гіпертензія, діабет, порушення кровопостачання.

Втома після інсульту – це стійке виснаження, що не минає після відпочинку. Вона може бути об'єктивною (зниження продуктивності) або суб'єктивною (відчуття виснаження). Симптоми включають надмірну втому, потребу в додатковому сні, знижену Ураження правої півкулі мозку може спричинити параліч лівої сторони тіла, "неглект" (неусвідомлення лівої частини), імпульсивність, зниження обережності та труднощі в розумінні мови тіла.

Ураження лівої півкулі викликає параліч правої сторони, афазію (мовні труднощі) та більш стриману поведінку [4]. Емоційні зміни після інсульту є нормальною реакцією на травму мозку. Проговорювання переживань і прийняття змін допомагають пацієнтам адаптуватися. Комплексність наслідків інсульту: інсульт – це не лише фізична травма, а й серйозний психологічний стрес. Пацієнти стикаються з втратою рухових, мовленнєвих функцій, зміною звичного способу життя, страхом майбутнього, що може призвести до депресії, апатії та зниження мотивації до відновлення.

Мотивація є ключовим фактором у успішній реабілітації. Пацієнти, які мають високу мотивацію, як правило, досягають кращих результатів і швидше повертаються до активного звичного життя.

Висновки. Відновлення після інсульту – це тривалий процес, який вимагає постійної підтримки. Консультування допомагає пацієнтам зберегти мотивацію на всіх етапах реабілітації. Воно дозволяє не тільки покращити фізичний стан пацієнта, але й підвищити його якість життя, сприяти психологічному благополуччю і соціальній адаптації.

Список використаних джерел

1. Махній М. М. Історія психології: навчальний посібник. Київ: Видавничий Дім "Слово", 2016.
2. Історія психології: від античності до початку ХХ століття : навч. посібник / Авт-уклад. О. П. Коханова, 2016. НВП «Інтерсервіс».
3. Віничук С. М., Судинні захворювання головного та спинного мозку. Київ: Наукова думка, 1999. 144 с.
4. Основи реабілітаційної психології: подолання наслідків кризи. Навчальний посібник. Том 2. Київ, 2018. 240 с.
5. Віничук С. М., Мохнач В. О. Прогностичні фактори клінічного перебігу та наслідків гострого ішемічного інсульту. *Український медичний часопис*. 2008. №3 (65). С. 29 – 36.

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ПРИВ'ЯЗАНOSTІ В ОСІБ ЮНАЦЬКОГО ВІКУ В УМОВАХ ВІЙНИ

Зубко Ольга,

IV курс ОР бакалавр, спеціальність «Психологія»,
ОП «Психологія».

Наукова керівниця — Кулеша-Любінець М. М.,
кандидатка психологічних наук, доцентка
кафедри клінічної та реабілітаційної психології

Актуальність. Повномасштабне вторгнення країни-агресора до України чинить сильний психологічний вплив на населення. Громадяни піддаються зовнішньому стресу, що може негативно відобразитися на їхньому психічному здоров'ї та міжособистісних стосунках. Пом'якшити цей екстернальний вплив може сформована емоційна прив'язаність. Якщо вона надійна, то високий рівень емоційної близькості та ефективно володіння діадним копінгом зможуть нейтралізувати непорозуміння та знизити нервово-психічну напругу.

Мета. Здійснити теоретичний аналіз психологічних особливостей прив'язаності в осіб юнацького віку в умовах війни.

Виклад основного матеріалу. Термін «прив'язаність» (англ. «attachment») вперше введений у психологію Джон Боулбі. Вчений визначав прив'язаність (прихильність) як емоційний зв'язок, що виникає у процесі близькості дитини із дорослим, який виконує батьківську функцію. Під час цієї взаємодії дитина задовольняє свою потребу в безпеці [5, с.246].

Мері Ейнсворт стала першою дослідницею, яка емпіричним шляхом підтвердила теорію прив'язаності Дж. Боулбі. Щоб дослідити прив'язаність дітей, вона провела експеримент під назвою «ситуація з незнайомцем» [4, с.11]. Найголовнішим завданням цього експерименту було простежити, якою буде реакція дитини, коли батьківська особа виходить із кімнати, і потім — повертається.

На основі цього дослідження М. Ейнсворт виокремила три типи прив'язаності в дітей:

- 1) Безпечна (надійна) прив'язаність.
- 2) Унікаюча (небезпечна) прив'язаність.
- 3) Амбівалентна небезпечна прив'язаність (тривожно-амбівалентна прив'язаність).

Також деякі вчені виокремлюють ще й четвертий тип прив'язаності — дезорганізована прив'язаність. [5, с.248-249].

Беззаперечно, в дитини існує потреба у прив'язаності, проте у ранньому дитинстві з'являється ще й потреба у дослідницькій взаємодії зі світом та від'єднанні від батьківської фігури.

ВООЗ визначає хронологічні межі юнацького віку від 15 до 24 років, де рання юність — це період від 15 до 18 років, а зріла юність — від 18 до 24 років.

Юнацький вік характеризується завершенням фізичного дозрівання, соціалізацією особистості, формуванням ідентичності та самосвідомості, професійним самовизначенням, важливістю інтимно-особистісного спілкування та першими кроками в кар'єрній реалізації.

В період дитинства основним об'єктом прив'язаності для маляти є батьківська фігура. В підлітковому та юнацькому віці фокус із батьків зміщується на пошук партнера, разом із яким можна було б утворити глибокі, емоційно близькі стосунки. Така зміна може викликати біль через розлуку зі звичним об'єктом прив'язаності (батьківською фігурою), але водночас відсутність особи прихильності спонукає юнака до того, щоб шукати шляхи збалансування свого внутрішнього стану через любовні стосунки [1, с.15].

Хазан С. і Шейвер Ф. переконані в тому, що в романтичних взаєминах юнаків та дорослих проявляється той тип прив'язаності, який був сформований у ранньому дитинстві завдяки батьківській фігурі [3, с.9].

Як же проявляється феномен прив'язаності молоді в умовах війни?

Як ми вже визначили вище, прив'язаність — це емоційний зв'язок, який утворюється між двома людьми та передбачає певну емоційну близькість.

Важливим для нас є поняття «діадний копінг», яке ввів Bodenmann G. І означає воно процес, під час якого людина ділиться з партнером своїми переживаннями щодо стресу та отримує від нього зворотній зв'язок, який може виражатися у формі словесної підтримки, дій, спрямованих на зниження стресу, або ж відсутності прагнення допомогти партнеру. Оскільки стан одного члена пари здатен чинити вплив на стан іншого (особливо неприємний, мінорний стан), то ресурси обох партнерів активізуються для того, щоб відродити рівновагу в самопочуванні. Ї така спільна спрямованість до гармонії в парі сприяє більшому емоційному зближенню та задоволеності у стосунках.

Що вищий рівень діадного копінгу, то вищий показник емоційної близькості в парі [2, с.7].

Через зовнішній стрес всередині пари можуть виникати конфлікти. Зменшувати напругу між закоханими якраз-таки може діадний копінг [2, с.9].

Окрім цього, можна стверджувати, що в партнерів із надійним типом прив'язаності вищий рівень емоційної близькості [2, с.20].

Бланяр А.В. було проведено дослідження, спрямоване на визначення змін у емоційній близькості в умовах війни. Респондентів було поділено на такі групи: пари, в яких стосунки не змінилися (1), покращилися (2), погіршилися (3) і почалися (4) після 24 лютого 2022 року.

Згідно результатів дослідження, найвищий показник емоційної близькості було виявлено в пар, стосунки яких покращилися від початку повномасштабного вторгнення; середній рівень — в пар, у яких стосунки не змінилися, або почалися після 24 лютого 2022 року; найнижчий рівень — в пар, у яких взаємини погіршилися [2, с.21].

Оскільки у воєнний час актуальним є проживання втрати, можна поговорити про зв'язок типів прихильності із горюванням.

Під час горювання, поведінкова система прихильності активується, оскільки смерть сигналізує про втрату фігури прихильності. Відповідно, типи реакцій та стратегій подолання, можна пояснити стилем прихильності людини, яка горює.

Безпечна (надійна) прихильність особи характеризується гнучким коливанням між різними копінг-стратегіями, вміннями інтегрувати позитивний і негативний сенси втрати (наприклад, відчуття болісної туги і заспокійливих спогадів про стосунки з померлим), і призводить до неускладненого переживання скорботи.

Для людей із тривожно-стійкою прихильністю характерним втрата партнера стає для них сильним стресом, вони цілком орієнтовані на втрату, внаслідок чого виникає більший ризик розвитку ускладнених реакцій горя.

Особа з тривожно-унікаючим стилем прихильності після втрати близької людини заперечуватиме потребу у скорботі, уникатиме думок, пов'язаних із втратою, і наголошуватиме на своїй здатності самостійно адаптуватися до життя без близької людини, однак у таких людей час від часу виникають яскраві емоційні реакції, зумовлені горюванням, які вони так само як і саму прихильність, намагаються не демонструвати, це призводить до серйозних проблем зі здоров'ям та ускладнює процес адаптації до втрати.

Дезорганізований тип прихильності проявляється так, що людина хоче мати близькі стосунки, а з іншого – усіляко уникає їх, відповідно виникає складний і заплутаний зв'язок із померлим («я потрібна тобі, але я нехтую тобою»), а процес горювання супроводжуються вираженими депресивними та тривожними реакціями, проблемами фізичного здоров'я, порушеннями адаптації [6, с.27-28].

Висновки. Можна підсумувати, що внутрішня модель поведінки, яка лежить в основі стилю прихильності переноситься із взаємодії з батьківською фігурою в період юності і проявляється у стосунках із романтичним партнером. Тип прив'язаності впливає на встановлення емоційної близькості. Її найвищий рівень демонструє саме надійний стиль. Діадний копінг (тобто слова та вчинки, які зменшують емоційну напругу партнера) може пом'якшити ті складнощі, які виникають у стосунках під впливом зовнішнього стресу через війну. І саме ті пари, які можуть дієво застосовувати діадний копінг, мають високий рівень емоційної близькості у взаєминах.

Список використаних джерел

1. Барановська Я. С. Зв'язок типів прив'язаності та переживання самотності у молоді: бакалаврська робота. Національний авіаційний університет. Київ, 2023. 39 с.
2. Бланяр А. В. Діадний копінг як корелят емоційної близькості у романтичних стосунках молоді: контекст воєнного стресу: бакалаврська робота. Український католицький університет, Львів, 2023, 38 с.

3. Вонс О.-М. Тип прив'язаності як чинник якості романтичних стосунків у різні вікові періоди: магістерська робота. Український католицький університет, Львів, 2019, 82 с.

4. Манжос В. О. Емоційна прив'язаність до матері як чинник становлення самооцінки дитини : кваліфікаційна робота магістра спеціальності 053 «Психологія» / наук. керівник Ю. В. Железнякова. Запоріжжя : ЗНУ, 2020. 70 с.

5. Підчасов Є.В., Галушко С.М. Термінологічний аналіз поняття «прив'язаність» як соціально-психологічної категорії. *Харківський осінній марафон психотехнологій*: матеріали наук.- практи. конф., м. Харків, 27 жовтня 2018 р., ХНПУ імені Г.С. Сковороди. Харків: Діса плюс, 2018. 304 с.

6. Терапія горя (R. A. Neimeyer, 2015, переклад та адаптація В. Зливков, С. Лукомська, обкладинка Анастасія Гридасова). Київ. 2021. 259 с.

РОЛЬ АРТТЕРАПІЇ У ЗАБЕЗПЕЧЕННІ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОЇ АДАПТАЦІЇ ПІДЛІТКІВ, ТРАВМОВАНИХ ВІЙНОЮ

Іжик Уляна

І курс ОР магістр, спеціальність «Психологія»,
ОП «Клінічна психологія та реабілітація».

Наукова керівниця – Мицкан Т. С.,
кандидатка психологічних наук, доцентка
кафедри теорії та методики фізичної культури

Актуальність. Протягом останніх десяти років на території України тривають військові дії, які спричиняють значні психологічні наслідки для всіх верств населення. Особливо вразливими до таких подій стають діти та підлітки, адже цей період є критичним для формування особистості. Окрім того, значна кількість людей були змушені залишити свої домівки та отримали статус внутрішньо переміщених осіб (ВПО), що також вплинуло на їхню соціальну та психологічну адаптацію.

Внаслідок воєнних дій в Україні велика кількість підлітків стикнулися з глибокими психологічними та соціальними викликами. Актуальність дослідження зумовлена необхідністю впровадження ефективних методів підтримки, серед яких арттерапія є одним з найбільш дієвих підходів.

Мета. Дослідити застосування арттерапії у соціально-психологічній адаптації підлітків, які зазнали впливу воєнних дій.

Виклад основного матеріалу. Стресові ситуації призводять до втрати відчуття безпеки, викликають тривожність, повторювані негативні переживання та можуть спричинити емоційну нестабільність [2]. У підлітковому віці це ускладнюється фізіологічними та психологічними

змiнами, що може призводити до труднощiв у самовизначеннi, залежностi вiд соцiального схвалення та iмпульсивностi.

Пiдлiтки, якi зазнали впливу вiйни, стикаються з рядом труднощiв, серед яких:

- Травматичний досвiд, що впливає на iхню емоцiйну сферу.
- Соцiальна iзоляцiя, втрата друзiв та звичного оточення.
- Фiнансовi труднощi сiм'ї, що можуть ускладнювати доступ до необхідних ресурсiв.
- Неможливість повноцiнного навчання через безпекову ситуацiю в країні.

Успiшна адаптацiя пiдлiткiв пiсля травматичних подiй передбачає використання рiзних психологiчних пiдходiв, одним з найефективнiших з яких є арттерапiя.

Арттерапiя є одним з найбільш безпечних i ресурсних методiв роботи з пiдлiтками, що дозволяє їм виразити свої переживання через творчiсть [7]. Вона не вимагає спецiальних навичок або здiбностей, адже головне — це сам процес, а не кiнцевий результат. Арттерапевтичний, пiдхiд у роботi психолога сприяє адаптацiї до змiнених життєвих умов, допомагає опрацювати емоцiї.

Основнi форми арттерапевтичної роботи:

- Малювання та живопис — допомагає виразити емоцiї через кольори та форми.
- Музична терапiя — гра на iнструментах та прослуховування музики сприяють релаксацiї та стабiлiзацiї емоцiйного стану.
- Лiпка з глини чи пластилiну — сприяє розвитку моторики та символiчного опрацювання переживань.
- Колажування та створення вiзуалiзацiй — допомагає структурувати думки та бажання.
- Танцювальна терапiя — використовує рух як спiсiб звiльнення вiд напруги.
- Лялькотерапiя та казкотерапiя — дозволяє пiдлiткам опрацювати травматичний досвiд через створення персонажiв та iсторiй.
- Пiсочна терапiя — символiчне моделювання ситуацiй для переосмислення життєвого досвiду.
- Фототерапiя — робота з фотографiями для аналізу почуттiв i спогадiв.

Важливим аспектом є органiзацiя регулярних занять у безпечному середовищi. Ефективнiсть арттерапiї значно зростає в умовах регулярних групових занять. Групи мають бути стабiльними за складом учасникiв для атмосфери довiри та безпеки. Для якiсної роботи кiлькiсть учасникiв занять також має обмеження – зазвичай це до 10 осiб, що дає можливість кожному отримати достатньо уваги вiд спецiалiста та разом з тим мати можливість взаємодiяти з однолiтками. Заняття повиннi проходити щонайменше 1 раз на тиждень. Груповий формат роботи є важливий тим, що створює пiдтримуючу спiльноту, сприяє розвитку соцiальних навичок, допомагає формувати вiдчуття спiльностi та знижує рiвень iзоляцiї.

Згідно з теорією відновлення життєвої неперервності, пережитий травматичний досвід може призводити до фрагментації особистості, втрати цілісного сприйняття свого життя [4]. Арттерапія дозволяє підліткам інтегрувати ці фрагменти, відновлюючи їхнє сприйняття себе та світу [5].

Дослідження ЮНІСЕФ вказують, що постійна військова загроза в Україні призводить до значного погіршення психічного стану дітей та підлітків: кожен другий підліток стикається з проблемами сну, а кожен п'ятий переживає нав'язливі спогади. В таких умовах групова арттерапія може стати ефективним методом підтримки та адаптації, оскільки вона [6]:

- сприяє соціальній взаємодії та формуванню підтримуючого середовища;
- допомагає опрацювати травматичний досвід через творчість;
- навчає навичок емоційної саморегуляції;
- знижує рівень тривожності та ізольованості.

Висновки. Арттерапія є ефективним інструментом для соціально-психологічної адаптації підлітків, які зазнали впливу воєнних дій [1]. Особливо цінною є групова форма терапії, оскільки вона сприяє соціальній інтеграції, створенню безпечного простору для вираження почуттів та допомагає учасникам відновити емоційну стабільність. Враховуючи обмеженість ресурсів, розвиток та впровадження безкоштовних арт-терапевтичних програм є важливим напрямком роботи у сфері психологічної підтримки підлітків [3].

Список використаних джерел

1. Групова арт-терапія для підлітків та її вплив на емоційний стан і стресостійкість. URL: <https://lib.iitta.gov.ua/730763/>.
2. Дзюба Т. М. Арт-терапія в роботі з травматичним досвідом підлітків. *Редакційна колегія*. 2023. С.69. URL: <https://elibrary.kubg.edu.ua/46297/>.
3. Бондаренко Л. О., Шелкошвеев І. В. Простір арт-терапії для зцілення дітей в умовах війни. *Особистість, суспільство, війна*. 2022. С. 30-32.
4. Лаад М. Теорія, практика та способи втручання. URL: <http://bccp.bspu.by/?mid=107>.
5. Гундერთайло Ю. Д. Відновлення життєвої неперервності за допомогою арт-терапевтичних технологій. 2018. Т. 2. №12. С. 25–45.
6. ЮНІСЕФ: Майже 2000 дітей загинули або отримали поранення внаслідок війни в Україні. URL: <https://www.unicef.org/ukraine/press-releases/nearly-2000-children-killed-or-injured-escalation-war-ukraine>.
7. Bosgraaf L., Spreen M., Pattiselanno K. Art therapy for psychosocial problems in children and adolescents. *Frontiers in Psychology*. 2020. Vol. 11.

ГЕНДЕРНІ ОСОБЛИВОСТІ ПРОЯВУ ТРИВОЖНОСТІ В СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ У ЧАСІ ВІЙНИ

Йовдій Діана,

IV курс ОР бакалавр, спеціальність «Психологія»,
ОП «Психологія».

Наукова керівниця – Кулеша-Любінець М.М.,
кандидатка психологічних наук, доцентка
кафедри клінічної та реабілітаційної психології.

Актуальність. У контексті сучасної соціально-політичної ситуації в Україні, зокрема повномасштабної війни, проблема тривожності у студентської молоді набула особливої актуальності. Молоді люди, які перебувають у важливий період становлення особистості, професійної ідентичності та самореалізації, стикаються з численними викликами: втрата безпеки, тривала нестабільність, невизначеність майбутнього, розлука з родиною, загроза фізичному існуванню. Все це призводить до підвищення рівня тривожності, зниження адаптивності, появи деструктивних психологічних станів. Значну увагу в дослідженні приділено гендерному аспекту проблеми. Численні емпіричні спостереження свідчать про наявність істотних відмінностей у проявах тривожності серед осіб різної статі [1; 3; 5].

Мета. Визначити гендерні особливості прояву тривожності у студентської молоді в умовах війни та розробити психокорекційну програму для зниження її рівня.

Виклад основного матеріалу. У процесі дослідження тривожність розглядалась як багатовимірне психічне утворення, що включає когнітивний, емоційний, фізіологічний та поведінковий компоненти. Незалежно від підходу, всі визначення сходяться в тому, що тривожність — це стан внутрішнього напруження та неспокою, що виникає у відповідь на передчуття потенційної загрози, яка не має чітких обрисів. Воно проявляється як відчуття невизначеного занепокоєння та очікування можливих негативних подій. Згідно з класифікацією Ч.Д. Спілбергера, виділено особистісну і ситуативну тривожність, що дозволяє точніше розмежувати тимчасові реакції на стрес і стабільні риси особистості [1].

Психофізіологічні зміни, викликані тривогою, спричиняють зниження продуктивності, порушення уваги, сну, апетиту та загальну дезадаптацію. Студенти, які зазнають надмірного емоційного навантаження через воєнні події, демонструють високу схильність до соматизації, знижену мотивацію до навчання та соціальної активності. При цьому студентки, відповідно до даних за шкалами STAI та GAD-7, демонструють вищі середні бали тривожності порівняно зі студентами.

Аналіз соціокультурного контексту з опорою на концепцію С. Бем дозволив оцінити зв'язок рівня фемінінності/маскулінності з показниками тривожності. Студенти з вираженими фемінними рисами більш схильні до

емоційної нестійкості та потреби в підтримці, тоді як маскулітні особистості частіше демонструють емоційний самоконтроль [3]. Статистичний аналіз підтвердив наявність значущих гендерних відмінностей за обома шкалами тривожності, а також взаємозв'язок із соціально-психологічними характеристиками особистості.

На основі результатів емпіричного дослідження була розроблена авторська тренінгова програма для зниження тривожності, яка включає когнітивно-поведінкові техніки, вправи з емоційної регуляції, методи тілесно орієнтованої терапії та елементи арт-терапії.

Висновок. Тривожність у студентської молоді є поширеним явищем, що посилюється під впливом екзистенційної загрози війни. Отримані результати підтверджують наявність гендерних відмінностей у переживанні та вираженні тривожності. Жінки виявляють вищу емоційну реактивність, що зумовлює необхідність у психологічній підтримці, спрямованій на розвиток навичок емоційної регуляції. Чоловіки натомість потребують методів розвитку конструктивного емоційного вираження. Розроблена тренінгова програма демонструє потенціал у зниженні рівня тривожності та посиленні адаптивних механізмів у студентів обох статей.

Список використаних джерел

1. Гуляев А. А. Гендерні особливості прояву тривожності в юнацькому віці в умовах війни. Хмельн. нац. ун-т; наук. керівник – Л. В. Міхеєва. Хмельницький, 2022. 97 с.
2. Кодацька Н. О., Терпімова П. Є. Гендерні аспекти прояву страхів і тривожності у студентів юнацького віку. *Науковий журнал «Молодий вчений»*. 2016. № 7. С. 317-321. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/molv_2016_7_78
3. Bem S.L. (1981). Gender Schema Theory: A Cognitive Account of Sex Typing. *Psychological Review*. 88(4). P.354–364.
4. Nolen-Hoeksema S. (2001). Gender Differences in Depression. *Current Directions in Psychological Science*. 10(5). P.173–176.
5. Ясточкіна І. А. Прояви тривожності серед студентської молоді. *Вісник Запорізького національного університету. Педагогічні науки*. 2014. №1. С. 173-180.

ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ ХРОНІЧНОГО СТРЕСУ ТА ЙОГО ВПЛИВУ НА ЗДОРОВ'Я

Каменєва Олександра,
І курс ОР магістр, спеціальність «Психологія»
ОП «Клінічна та реабілітаційна психологія»
Наукова керівниця – Семак О.О.,
кандидатка психологічних наук, доцентка
кафедри клінічної та реабілітаційної психології

Актуальність. У сучасному світі хронічний стрес перетворився на одну з найпоширеніших проблем, що негативно впливає на фізичне та психічне здоров'я людини. Швидкий ритм життя, постійні зміни, надлишок інформації, а також соціальні й економічні виклики сприяють його розвитку, що може призвести до серйозних психічних розладів. Хронічний стрес нерідко стає причиною депресії, тривожних розладів і емоційного вигорання, суттєво знижуючи якість життя та здатність до соціальної адаптації. Вивчення цього явища та його впливу на психічне здоров'я є ключовим для створення ефективних методів профілактики та боротьби зі стресом.

Мета. Узагальнення та систематизація теоретичних підходів до вивчення хронічного стресу, аналіз його впливу на психічне здоров'я, а також визначення основних механізмів розвитку стресових станів. Дослідження спрямоване на виявлення взаємозв'язку між тривалим впливом стресу та формуванням психічних розладів, що дозволить обґрунтувати необхідність ефективних методів профілактики та корекції його наслідків.

Виклад основного матеріалу. Проведені дослідження дозволяють акцентувати увагу на тому, що хронічний стрес чинить доволі сильний вплив на здоров'я особистості. Вивченням даної теми займалися багато відомих науковців, серед них Г. Сельє, Р. Лазарус, Ю.М. Швалб, Н.Жигайло, В. Крайнюк. Г. Сельє стверджує, що за класичною концепцією стресу на стадії виснаження організм вичерпує ресурси для боротьби зі стресом, що може призводити до серйозних хвороб, депресії чи загострення хронічних захворювань.

Фізіологічні реакції, ефективні при короткочасному стресі (напруження м'язів, підвищення тиску) стають шкідливими за тривалої дії стресора[1]. Американський психолог Станіслав Гроф досліджував вплив фізичного і емоційного стресу на організм людини і вказує, що стрес може стати причиною артеріальної гіпертонії. Також цей вчений вивчав вплив пологів на подальший розвиток фізичного здоров'я людини [2].

Стрес є частиною життя людини і залежно від характеру, тривалості впливу може бути різним. Розуміння природи виникнення стресу є важливим, адже допомагає краще адаптуватися і запобігти наслідкам. За класичною теорією стресу Г.Сельє, стрес – це стан фізіологічної або психологічної напруги, зумовлений різноманітними чинниками (соматичними, розумовими, емоційними, зовнішніми або внутрішніми, або їх сукупністю), які спрямовані на порушення функцій організму та яких організм намагається уникнути. Подальший розвиток вчення про стрес привів до створення нових концепцій, теорій і моделей, які висвітлюють загальні біологічні, фізіологічні та психологічні підходи до розуміння цього стану, його причин, механізмів регуляції та особливостей прояву. Серед них виділяють: генетично-конституціональну теорію, психодинамічну модель, модель Н. G. Wolff, міждисциплінарну модель стресу та інші.

Результати наукових досліджень вказують на те, що стрес має вплив на процеси пам'яті. Стрес може суттєво порушувати когнітивні функції, зокрема

увагу, що впливає на різні аспекти мислення та роботи мозку. Під його впливом здатність людини зосереджуватися на завданні знижується, що ускладнює підтримання уваги на певній діяльності або інформації. Це часто призводить до зниження продуктивності та збільшення кількості помилок під час виконання завдань [3].

Стрес може сприяти виникненню або погіршувати різні дерматологічні захворювання, наприклад, псоріаз, екзема, акне та інші. Механізми цього впливу пов'язані зі змінами в імунній системі, запаленні, змінами в мікробіоті шкіри та впливом стресових реакцій на роботу нервової системи [4].

Стрес, як важливий фактор впливу на здоров'я, відіграє критичну роль у розвитку нейродегенеративних захворювань, таких як синдром Альцгеймера, та їхньому прогресуванні. Стрес активує молекулярні та клітинні шляхи, що сприяють оксидативному стресу, запаленню, мітохондріальній дисфункції та нейротрансмітерній дисрегуляції, всі ці фактори разом сприяють нейродегенеративним змінам [5].

Висновки. Проаналізувавши теоретичні основи дослідження хронічного стресу, можна вказати, що стрес впливає на всі аспекти благополуччя людини, викликаючи дисбаланс і нестабільність. Він впливає на фізичне і психічне здоров'я, а також на стосунки з оточуючими людьми. Важливе розуміння і знання про стрес, його аналіз та ефективні методи подолання, бо вони відіграють ключову роль у збереженні психічного й фізичного здоров'я, а також у підтримці соціального добробуту.

Список використаних джерел

1. Романюк В. Л. Стресореактивність і стресостійкість та психічне здоров'я особистості. *Наукові записки Національного університету "Острозька академія"*. 2022. № 14. С. 9–15.
2. Гриценко В. Ю. Стрес та його вплив на психологічне та фізичне здоров'я людини. С.57-59. URL: https://enpuir.npu.edu.ua/bitstream/handle/123456789/45185/Osvita%20i%20nauka_Materialy%20konfer_2024.pdf?sequence=1#page=57
3. Соловійова Є. Т., Максименко О. В., Літвін В. І., Цикало Б. М. Вплив стресу на когнітивні функції. С. 211-216. URL: <https://repo.knmu.edu.ua/server/api/core/bitstreams/c9d96140-cc94-4545-8125-38e7675c9b6a/content>
4. Добржанська Є. І., Максименко О. В., Літвін В. І., Цикало Б. М. Вплив стресу на виникнення дерматологічних захворювань. С. 43-48. URL: <https://sci-conf.com.ua/wp-content/uploads/2024/02/TOPICAL-ASPECTS-OF-MODERN-SCIENTIFIC-RESEARCH-22-24.02.24.pdf#page=43>
5. Плиська О. І., Васильєва Я. С. Стрес і нейродегенеративні захворювання: роль стресу у ранньому старінні та ризик розвитку хвороб Альцгеймера і Паркінсона. 2024. URL: <https://enpuir.npu.edu.ua/bitstream/handle/123456789/45482/Plyaska-68-71.pdf?sequence=1>

ОСОБЛИВОСТІ ПЕРЕЖИВАННЯ ПОТРЕБИ У МЕДІЙНІЙ КОМУНІКАЦІЇ У МОЛОДІ З РІЗНИМ РІВНЕМ ТРИВОЖНОСТІ

Касілов Кирило,

І курс ОР магістр, спеціальність «Психологія»,
ОП «Клінічна та реабілітаційна психологія».

Наукова керівниця – Лещинська О.А.,
докторка психологічних наук, професорка
кафедри клінічної та реабілітаційної психології

Актуальність. Тривожність — суб'єктивна характеристика особи, яка проявляється схильністю до надмірного хвилювання у ситуаціях, які, на думку цього індивіда, загрожують йому неприємностями та призводять до фрустрації. Відчуття тривоги супроводжує людину чи не кожного дня і це почуття схиляє нас часто переживати сильний страх навіть з незначних причин. Внаслідок цього відчуття страху людина може втрачати свою ефективність як робоча одиниця, що буде позначатись на її матеріальному становищі та призводити до ще більшого стресу. Також, відсутність соціального контакту внаслідок почуття тривоги може призводити до проявів депресії. Наприклад, за даними Mental Health Foundation у 2021 відчуття тривожності супроводжувало 28% людей вікової групи від 16 до 29 років, і, якщо врахувати що в 2018 році цей показник дорівнював 19.8%, ми можемо із впевненістю сказати, що він невинно росте. Цей факт підкреслює важливість та актуальність даної тематики. Завдяки цьому дослідженню ми зможемо проаналізувати як впливає потреба у медійній комунікації через використання соціальних мереж на рівень тривожності і чи існує між ними залежність.

Мета. Дослідити вплив соціального медіа на відчуття тривожності та кореляцію між цими об'єктами.

Виклад основного матеріалу. Тематика тривожності є предметом досліджень багатьох психологів та психотерапевтів впродовж останніх сторіч.

3. Фройд вважав, що тривожність з'являється, коли біологічні потяги індивіда стикаються із соціальними заборонами і є симптоматичним проявом внутрішнього емоційного конфлікту, викликаного тим, що людина несвідомо пригнічує в собі відчуття, почуття або імпульси, які вона вважає занадто загрозливими або дратівливими в тих умовах соціуму, в яких вона знаходиться. Внаслідок цього, тривожність стає перманентним станом індивіда, якого неможливо позбутися.

Згідно з теорією емоцій Джеймса-Ланге, стимули, що досягають кори головного мозку, викликають вісцеральні зміни, які потім сприймаються як емоція.

Дж. Б. Уотсон, батько біхевіоризму вважав, що існує лише три типи незасвоєних емоційних реакцій, які він для зручності називав «страх», «лють» і «любов» і відніс тривогу до продукту відчуття страху.

Барлоу описав тривогу як «[...] унікальну та узгоджену когнітивно-афективну структуру в нашій захисній та мотиваційній системі [...] в основі структури якої лежить відчуття неконтрольованості, зосереджене здебільшого на можливих майбутніх загрозах, небезпеці чи інших потенційно - негативних подіях, на відміну від страху, коли небезпека присутня і неминуча». Той факт, що тривога та страх, ймовірно, є різними емоційними станами, не виключає деякого збігу в основних мозкових і поведінкових механізмах.

Етологи визначають страх як мотиваційний стан, викликаний специфічними стимулами, які викликають захисну поведінку або втечу. Тварини можуть навчитися боятися ситуацій, у яких вони раніше зазнавали болю чи стресу, і згодом демонструвати поведінку уникнення, коли вони знову стикаються з цією ситуацією

Тривога, у свою чергу, є природною адаптаційною реакцією, вона може стати патологічною та заважати здатності успішно справлятися з різними проблемами та/або стресовими подіями та навіть змінювати стан організму (наприклад, утворення виразки шлунка).

Емоційні та когнітивні процеси неможливо розділити, навіть якщо розглядати таку базову емоцію, як страх. Когнітивне сприйняття подій і ситуацій критично впливає на емоційні переживання, а також впливає на стратегії подолання або захисні механізми. Це відображено у контролі емоційної поведінки людей і тварин.

Соціальна тривога, також відома як «соціальний терор», відноситься до негативної тривоги, яку відчувають люди в реальних або уявних ситуаціях соціальної взаємодії через страх або побоювання отримати негативну оцінку від інших.

За останнє десятиріччя різко зросло використання соціальних мереж, особливо серед молоді, що має значний зв'язок із поширенням тривоги та депресії.

Використання соціальних мереж також може призвести до загального комунікаційного перевантаження, оскільки людей бомбардують повідомленнями з кількох електронних каналів одночасно, що може призводити до психологічних розладів.

Висновки. Отже, наша робота є спробою розібратись у впливі соціальних мереж на таке явище як тривожність, яке намагались дослідити вчені зі всього світу впродовж останнього сторіччя. Ця проблема стає все більше актуальною, оскільки у всьому світі існує низький рівень використання послуг і висока частка тих, хто отримує послуги, які не відповідають стандартам адекватності для лікування тривожних розладів. Результати роботи свідчать про необхідність покращення розпізнавання тривожних розладів, якості лікування та підтримки ментального здоров'я.

Список використаних джерел

1. Anxiety Disorders. URL: <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC9248771/>

2. The biology of fear- and anxiety-related behaviors. URL: <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC3181681/>

3. Anxiety Disorders: A Review. URL: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/36573969/>

4. Anxiety and arousal: physiological changes and their perception. URL: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0165032700003396?via%3Dihub>

5. Anxiety Disorders Among Children and Adolescents. URL: <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC6524434/>

6. Relationship between Social Media Use and Social Anxiety in College Students: Mediation Effect of Communication Capacity. URL: <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC9966679/>

ШЛЮБНО-СІМЕЙНІ ВІДНОСИНИ ЯК ЧИННИК ПРОФЕСІЙНОЇ САМОРЕАЛІЗАЦІЇ ЖІНОК

Книш Вероніка,

IV курс ОР бакалавр, спеціальність «Психологія»,
ОП «Психологія».

Наукова керівниця – Кулеша-Любінець М. М.,
кандидатка психологічних наук, доцентка
кафедри клінічної та реабілітаційної психології

Актуальність. У сучасному соціальному контексті, що характеризується переосмисленням гендерних ролей та розширенням можливостей для жінок, професійна самореалізація стає одним із провідних чинників розвитку особистості. Водночас шлюбно-сімейні відносини залишаються фундаментальною складовою життя жінки, впливаючи на її життєві пріоритети, самооцінку, мотиваційну сферу та можливість професійного зростання. Проблема полягає в тому, що традиційні уявлення про жіночу роль у суспільстві досі обмежують її активність у професійній сфері, зумовлюючи внутрішні конфлікти, рольові напруження та подекуди професійне вигорання.

Зважаючи на це, дослідження шлюбно-сімейних відносин як чинника професійної самореалізації жінки є надзвичайно актуальним як з наукової, так і з практичної точки зору, оскільки дозволяє глибше зрозуміти механізми, які сприяють або, навпаки, гальмують її розвиток.

Мета. Теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити шлюбно-сімейні відносини як чинник професійної самореалізації жінок.

Виклад основного матеріалу. Науковий інтерес до теми шлюбно-сімейних відносин виявляється в роботах багатьох українських дослідників, зокрема Л. Пучкової, М. Жидко, О. Кочарян, О. Волошок, О. Сидоренко, О. Язвинської, Н. Хлопоніної та інших. Вони розглядають сім'ю як унікальну соціальну групу, що вирізняється особливими характеристиками: шлюбними

або родинними зв'язками, емоційною значущістю стосунків, високим рівнем особистісної близькості, взаємною моральною відповідальністю, особливими психологічними, етичними та правовими нормами взаємодії [4].

Якість шлюбно-сімейних стосунків визначається низкою показників. Зокрема, в дитячо-батьківських відносинах значення мають емоційна близькість, послідовність у вихованні, прийняття дитини, співпраця, авторитетність і контроль. У подружніх стосунках важливими є ефективна комунікація, взаєморозуміння, задоволеність подружнім життям, узгодженість у розподілі обов'язків і здатність до конструктивного вирішення конфліктів. Наявність підтримки, прийняття та поваги в сім'ї сприяє психологічному комфорту, що, у свою чергу, створює передумови для професійного розвитку жінки [5].

Професійна самореалізація розглядається у працях таких дослідників, як А. Маслоу, К. Роджерс, Д. Сьюпер, М. Боришевський, А. Бондаренко, С. Максименко, В. Муляр та інших. Вона визначається як процес реалізації особистісного та професійного потенціалу в діяльності, досягнення поставлених цілей, утвердження в професійній сфері. Існує кілька наукових підходів до вивчення цього явища: суб'єктно-діяльнісний (акцентує увагу на активній ролі особистості в професійному самоздійсненні); особистісно-розвивальний (розглядає професійну самореалізацію як динамічний процес, що змінює особистісні характеристики); акмеологічний (фокусується на досягненні людиною найвищого рівня професіоналізму, тобто професійного «акме») [1].

Професійна самореалізація відбувається поетапно: самовизначення, розвиток, становлення. Успішна реалізація жінки у професійній сфері сприяє зростанню її самооцінки, життєвої задоволеності та внутрішнього благополуччя [3].

Тип сімейної моделі суттєво впливає на можливість жінки поєднувати особисте й професійне життя. Сучасні дослідники виокремлюють три основні моделі сім'ї: патріархальна (головну роль виконує чоловік, а жінка переважно займається домашнім господарством і вихованням дітей); дітоцентристська (акцент робиться на дитині, а рольові очікування між подружжям розмиті, що потребує високого рівня взаємної адаптації); подружня (передбачає рівноправність партнерів, їхню співпрацю та взаємну підтримку у всіх сферах життя) [2].

Історично розвиток шлюбно-сімейних відносин пройшов складну трансформацію: від ендогамії (внутрішньообщинного шлюбу) до екзогамії та парних шлюбів, що виникли на тлі матріархату й передбачали певний рівень гендерної рівності. Проте з часом соціальні структури знову встановили домінування чоловіків, обмежуючи участь жінок у публічному житті. Як стверджує А. Ортнер, асиметричні відносини між статями стали результатом символічного знецінення жіночності, що ототожнювалася з природою, тоді як чоловіки – з культурою. Однак, сучасна жінка активно освоює нові соціальні простори: суспільно-трудова, політико-культурна, і водночас трансформує

традиційну сімейну модель. Попри це, вона часто стикається з труднощами в поєднанні професійної реалізації з виконанням сімейних обов'язків. Соціальні стереотипи, недостатня підтримка з боку партнера або родини, рольові конфлікти, багатозадачність і хронічна втома стають серйозними бар'єрами на шляху до самореалізації [4].

Таким чином, професійна самореалізація жінки є багаторівневим процесом, що залежить від цілого комплексу зовнішніх і внутрішніх чинників. Шлюбно-сімейні стосунки можуть як сприяти цьому процесу – за умови партнерської підтримки, емоційної стабільності, розподілу обов'язків, – так і гальмувати його, якщо жінка позбавлена необхідних ресурсів або стикається з тиском традиційних ролей. З огляду на це, дослідження взаємозв'язку між якістю сімейного життя та професійною самореалізацією жінки має важливе значення як для психологічної науки, так і для практики сімейного та кар'єрного консультування.

Метою дослідження стало вивчення особливостей впливу шлюбно-сімейних відносин на професійну самореалізацію жінок, з урахуванням стажу професійної діяльності, віку та рівня задоволеності шлюбом. У дослідженні взяли участь 60 жінок, які перебувають у шлюбі. Залежно від віку та професійного досвіду респондентки були поділені на дві групи: першу групу склали 30 жінок віком 20–30 років зі стажем роботи 1–3 роки, другу – 30 жінок віком 30–40 років зі стажем роботи понад 3 роки.

У межах емпіричного дослідження були використані такі психодіагностичні методики: методика «Визначення рівня самоактуалізації особистості» (САМОАЛ), опитувальник задоволеності шлюбом та анкета «Вплив гендерних стереотипів на професійну самореалізацію жінок».

Результати дослідження за методикою САМОАЛ засвідчили, що у першій групі переважає високий рівень самоактуалізації: 60% респонденток показали високі результати, 30% – середні, і лише 10% – низькі. У другій групі спостерігається інша картина: 37% жінок мають високий рівень самоактуалізації, 46% – середній, а 17% – низький. Таким чином, молодші жінки з меншим стажем роботи демонструють вищий рівень самоактуалізації порівняно зі старшими.

Згідно з результатами опитувальника задоволеності шлюбом, більшість жінок обох груп мають переважно позитивне уявлення про свої шлюбно-сімейні стосунки. У першій групі 30% жінок виявили абсолютно благополучний тип сім'ї, 33% – благополучний, 24% – швидше благополучний, 13% – перехідний. У другій групі переважає швидше благополучний тип (33%), 26% жінок мають благополучний тип, 24% – абсолютно благополучний, а 17% – перехідний. Таким чином, у жінок другої групи простежується дещо нижчий рівень задоволеності шлюбом, ніж у жінок першої групи (див. Рис.1).

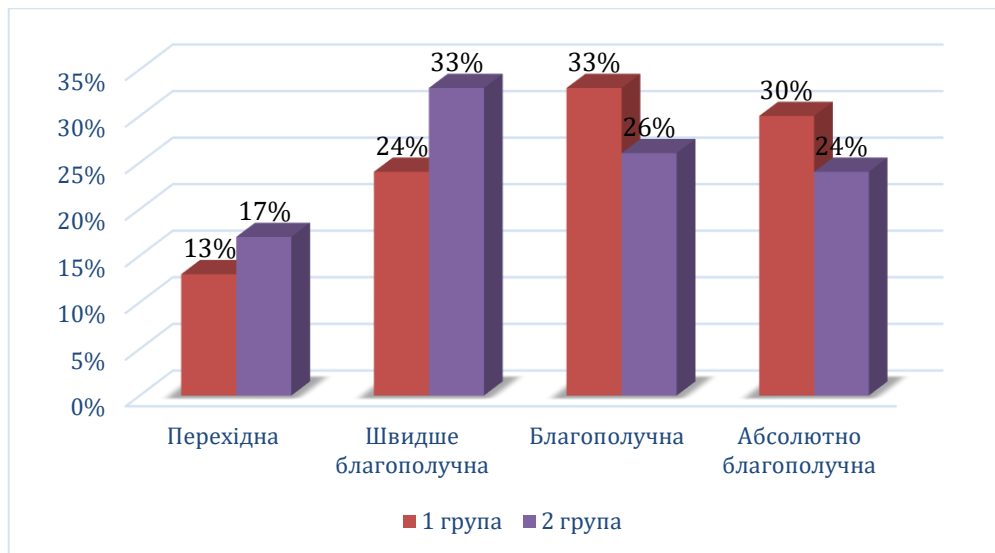


Рисунок 1. Рівень задоволеності шлюбом у жінок

Результати анкети щодо впливу гендерних стереотипів на професійну самореалізацію показали, що в першій групі переважає високий рівень професійної самореалізації – 46%, середній рівень мають 27% жінок, низький – 27%. У другій групі лише 27% респонденток мають високий рівень професійної самореалізації, 40% – середній, а 33% – низький. Це свідчить про те, що молодші жінки з меншим професійним стажем більшою мірою реалізують себе у професійній сфері, попри вплив гендерних стереотипів (див. Рис.2).

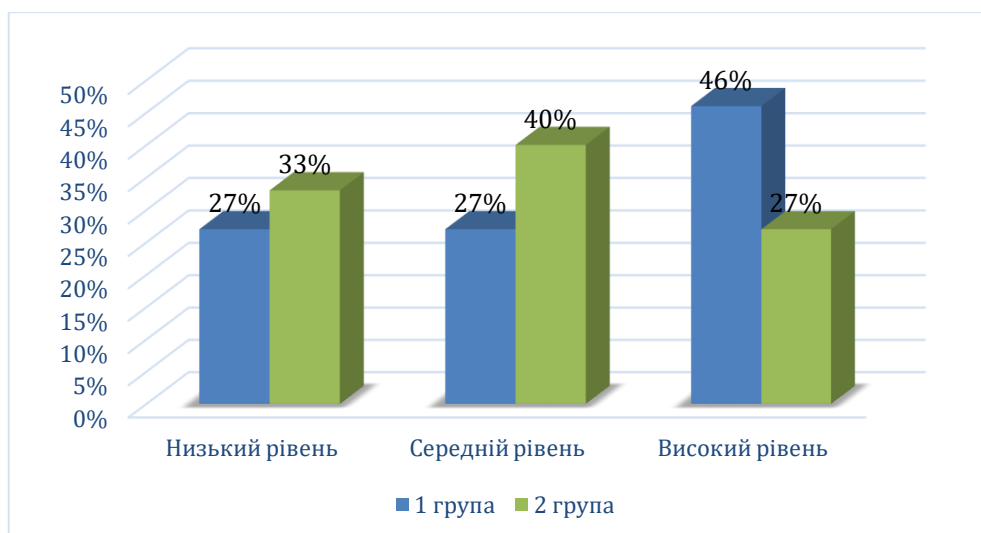


Рисунок 2. Рівень професійної самореалізації жінок залежно від гендерних стереотипів

Кореляційний аналіз виявив статистично значущі позитивні зв'язки між показниками задоволеності шлюбом і самоактуалізації особистості, а також задоволеності шлюбом і професійної самореалізації. У першій групі

коефіцієнт кореляції між задоволеністю шлюбом та самоактуалізацією становив $r = 0,666$, а у другій – $r = 0,749$, що свідчить про помірно сильний позитивний зв'язок: чим вища задоволеність шлюбом, тим вищий рівень самоактуалізації жінки. Водночас зв'язок між задоволеністю шлюбом і професійною самореалізацією ще вищий: $r = 0,892$ у першій групі та $r = 0,895$ – у другій.

Висновки. Результати дослідження підтвердили, що шлюбно-сімейні відносини мають істотний вплив на професійну самореалізацію жінок. Жінки, які почуваються щасливими в шлюбі, частіше досягають високих результатів у професійному житті та виявляють вищу самоактуалізацію. Разом із тим з віком і зростанням професійного навантаження дещо знижується рівень самоактуалізації та професійної реалізованості, що може бути пов'язано з накопиченням сімейних і соціальних ролей, а також з впливом гендерних стереотипів. Встановлено, що гармонійні шлюбно-сімейні стосунки є важливим ресурсом для розвитку жінки як професіонала.

Список використаних джерел

1. Безверхий О.С., Грабіщук С.В. Розвиток самоактуалізації жінки в професійній діяльності. *Вісник Одеського національного університету. Серія «Психологія»*. 2016. Том 21. Випуск 1 (39). С. 20-30.

2. Гук О.М. Професійна самореалізація сучасної жінки [Текст] / Моначин І. Л., Гук О. М. *Актуальні задачі сучасних технологій* : матеріали VI Міжнародної науково-технічної конференції молодих учених та студентів. м. Тернопіль, 16-17 листопада. ТНТУ, 2017. С. 199-200.

3. Гупаловська В. А. Професійна самореалізація та суб'єктивне благополуччя жінки. *Збірник наукових праць Інституту психології ім. Г. С. Костюка АПН України. Проблеми загальної та педагогічної психології*. Київ, 2005. Т. 7. № 1. С. 90–97.

4. Ігнатенко І.. Шлюбно-сімейні стосунки у традиційній культурі українців. Харків: КСД, 2017. 240 с.

5. Психологія сімейних взаємин. Навчальний посібник [за заг. редакцією М.С. Корольчука]. К.: Ніка-центр, 2012. 296 с.

ПСИХОЛОГІЧНА АДАПТАЦІЯ ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ З РАС ДО СОЦІАЛЬНОГО СЕРЕДОВИЩА

Ковалюк Марія-Моніка,

І курс ОР магістр, спеціальність «Психологія»,

ОП «Клінічна та реабілітаційна психологія».

Наукова керівниця – Семак О. О.

кандидатка психологічних наук, доцентка
кафедри клінічної та реабілітаційної психології

Актуальність. Психологічна адаптація дітей дошкільного віку з розладом аутистичного спектру (РАС) є складним процесом, що вимагає глибокого розуміння їхніх потреб та особливостей поведінки. Основними проблемами є емоційні труднощі (тривожність, депресія), поведінкові розлади, труднощі у встановленні соціальних контактів та дефіцит просоціальної поведінки. Відсутність належної адаптації призводить до ізоляції та ускладнює інтеграцію в суспільство. Актуальність дослідження обумовлена зростанням кількості дітей з РАС та необхідністю розробки ефективних методів їхньої соціалізації в умовах інклюзивної освіти. Важливими є підтримка батьків, адаптація освітнього середовища та створення сприятливих умов для розвитку комунікативних навичок.

Мета. Визначити психологічні фактори та бар'єри адаптації дітей дошкільного віку з РАС до соціального середовища. Для вивчення психологічної адаптації дітей дошкільного віку з розладом аутистичного спектра (РАС) були обрані наступні методи: шкала комунікативної та символічної поведінки – профіль розвитку (CSBS-DP); шкала тестів розумового розвитку А. Біне-Т. Сімона; шкала оцінювання проявів дитячого аутизму (CARS).

Виклад основного матеріалу. Діти з РАС часто виявляють обмежену та повторювану поведінку, зосереджуючись на певних діях або інтересах та уникаючи змін. Вони можуть мати труднощі у спілкуванні, демонструючи унікальні мовні особливості та дефіцит соціальної взаємодії, що ускладнює встановлення контактів з однолітками. Також спостерігаються труднощі в емоційній регуляції, що впливає на адаптацію в соціальному середовищі.

Анкетування батьків допомогло оцінити рівень комунікативного розвитку дітей та їх особливості у взаємодії з оточенням, виявивши ключові тенденції.

Більшість дітей з РАС демонстрували низьку ініціативність у соціальних контактах, уникали зорового контакту та мали труднощі у вираженні потреб. Жестикуляція була мінімально розвинена, лише троє дітей використовували вказівні жести, тоді як інші демонстрували стереотипні рухи. Вокалізація була обмеженою, семеро дітей мали вузький репертуар звуків і рідко ініціювали комунікацію. Половина дітей мали труднощі з фокусуванням уваги, а більшість не реагували на мовленнєві сигнали без багаторазового повторення. Символічна гра була майже відсутня—дев'ятеро дітей взаємодіяли з предметами стереотипно.

Дослідження соціальної орієнтації дітей з РАС віком 3–6 років показало значну варіативність у рівні комунікативних навичок. Лише 2 з 10 дітей активно ініціювали контакт, шукали зоровий контакт і використовували жести та вокалізації. Шестеро дітей проявляли вибірковість у взаємодії, реагуючи лише на знайомих дорослих, а двоє майже повністю ігнорували спроби спілкування. Отримані результати підкреслюють необхідність індивідуального підходу та корекційних програм для покращення комунікативних навичок і соціальної адаптації.

Спостереження показали, що лише троє дітей активно використовували жести та міміку для вираження бажань, хоча їхні жести були несистематичними. П'ятеро дітей намагалися привернути увагу дорослого, але їхні дії не мали чіткої комунікативної спрямованості. Двоє дітей взагалі не ініціювали взаємодії, не реагували на звернення та гралися окремо. Це свідчить про труднощі у формуванні соціальних зв'язків і потребує корекційної роботи.

Лише четверо дітей використовували вказівні жести, але нерегулярно і переважно для задоволення базових потреб. У трьох дітей спостерігалися одноманітні вокалізації без комунікативної спрямованості, які були радше сенсорною стимуляцією. Ще троє дітей демонстрували ехолалії, механічно повторюючи почуті слова без розуміння їхнього змісту. Це свідчить про труднощі у формуванні осмисленої вербальної комунікації, що потребує спеціальних методів корекції.

Лише четверо дітей демонстрували здатність координувати увагу між об'єктом і дорослим, реагуючи на вказівні жести та погляд, але їхня навичка була нестабільною. У шістьох дітей не спостерігалася вміння спільного зосередження – вони не реагували на комунікативні стимули та продовжували займатися власною діяльністю. Такі труднощі зі спільною увагою свідчать про проблеми з соціальною взаємодією та потребують спеціальних методів корекції.

Лише чотири дитини реагували на мовленнєві запити дорослого, виконуючи прості інструкції за умови використання жестів або підказок, хоча їхня реакція була нестабільною. Шестеро дітей не виявляли чіткої реакції на мовлення навіть за умови емоційної інтонації чи повторення запиту. Це свідчить про значну варіативність мовленнєвого розуміння у дітей з РАС та потребує використання спеціальних методів навчання, таких як візуальна підтримка, альтернативна комунікація та багаторазове повторення інструкцій.

Більшість дітей не залучалися до символічної гри, демонструючи лише маніпулятивні чи стереотипні дії з іграшками. Лише одна дитина проявила елементи уявної гри, використовуючи ляльку та іграшковий посуд у простих сюжетах. Вісім дітей мали суттєві труднощі у комунікації, рідко ініціювали взаємодію, обмежено використовували невербальні засоби та не розпізнавали соціальні сигнали. Шестеро мали низький рівень розуміння мовлення, потребуючи багаторазового повторення інструкцій. Загалом результати підкреслюють необхідність спеціальних корекційних методик для розвитку комунікативних навичок та соціальної адаптації дітей із РАС.

Висновки. Аналіз особливостей розвитку дітей із розладами аутистичного спектра (РАС) засвідчив наявність суттєвих труднощів у соціальній комунікації, мовленнєвому сприйнятті та ігровій діяльності. Більшість дітей демонстрували низьку ініціативність у контактах із дорослими та однолітками. Вони рідко відповідали на звернення, уникали спільної діяльності та не використовували ефективних комунікативних стратегій. Лише двоє дітей епізодично проявляли невербальні способи взаємодії (жести,

погляд). Шестеро дітей мали труднощі у сприйнятті мовленнєвої інформації: не завжди реагували на звернені фрази, потребували багаторазового повторення інструкцій або додаткових невербальних підказок. Це обмежувало їхню здатність до навчання та соціальної адаптації. У дев'яти дітей символічна гра була відсутня або розвинена слабо. Вони не використовували предмети уявно, не наслідували рольові сценарії, а їхня гра зводилася до маніпулятивних чи стереотипних дій. Це свідчить про труднощі в розвитку уяви та когнітивної гнучкості. Результати дослідження за методикою Біне-Сімона виявили значну варіативність інтелектуального розвитку серед дітей. Це підтверджує неоднорідність когнітивного профілю осіб із РАС та необхідність індивідуального підходу у навчанні.

Отримані дані підкреслюють важливість раннього втручання та спеціалізованої підтримки дітей із розладом аутистичного спектра (РАС). Одним з ефективних підходів є використання альтернативних засобів комунікації, таких як картки, піктограми та жести. Ці засоби допомагають дітям краще виражати свої потреби та розуміти оточуючих, що значно полегшує їхню комунікацію.

Ще одним важливим аспектом є розвиток спільної уваги та розуміння мовлення через візуальні підказки. Використання візуальних елементів сприяє поліпшенню сприйняття інформації дітьми з РАС, допомагаючи їм фокусуватися на ключових моментах і краще розуміти мовлення.

Стимулювання уявної гри є ще одним ефективним методом для формування навичок соціальної взаємодії. Уявні ігри дозволяють дітям відтворювати та практикувати різні соціальні ситуації, розвиваючи здатність до емпатії та співпраці.

Крім того, індивідуалізація навчальних підходів відповідно до когнітивних особливостей дитини є важливим елементом у забезпеченні ефективної підтримки. Адаптація навчальних матеріалів та методів під конкретні потреби кожної дитини дозволяє досягти кращих результатів у розвитку їхніх комунікативних та когнітивних навичок.

Висновки. Загалом, результати дослідження підтверджують необхідність комплексного підходу до розвитку комунікативних і когнітивних навичок у дітей із РАС. Важливо враховувати індивідуальні потреби кожної дитини та забезпечувати раннє втручання для успішної соціалізації та адаптації. Це допоможе дітям із РАС краще інтегруватися в суспільство та підвищити якість їхнього життя.

Список використаних джерел

1. Бочелюк В. Й., Панов М. С., Позднякова О. Л., Турубарова А. В. *Аутологія: навчально-методичний посібник*. Запоріжжя: Видавництво КЗВО «Хортицька національна навчально-реабілітаційна академія» Запорізької обласної ради, 2023. 324 с.

2. Кабанцева А. В., Корнєєва О. Л. Підтримка дитини в умовах емоційного напруження : навчально-методичний посібник. Київ : КВІЦ, 2018. 136 с.

3. Куценко Т. О. Розвиток комунікації у дітей з аутизмом: методичні рекомендації. Київ, 2019. 28 с

4. Семизорова В. В. Діти з розладами аутичного спектра: план корекційно-розвиткової роботи. Тернопіль : Мандрівець, 2020. 104 с.

5. Пехарева С. В., Пехарева А. С. Вплив ігрової діяльності на розвиток спілкування у дітей дошкільного віку з розладами аутистичного спектру. *Tasks and Problems of Science and Practice*. 2022. С. 169–170.

ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ КОМПУЛЬСИВНОГО ПЕРЕЇДАННЯ: ПОНЯТТЯ, ПРИЧИНИ ТА УМОВИ

Лихолат Христина,

І курс ОР магістр, спеціальність «Психологія»,
ОП «Клінічна та реабілітаційна психологія».

Наукова керівниця – Малкович М. М.,
кандидатка психологічних наук, доцентка
кафедри клінічної та реабілітаційної психології

Актуальність. Проблема «психологічної реабілітації осіб з компульсивним переїданням» набуває особливої уваги в сучасному світі. Зростає потреба в ефективних методах психологічної реабілітації через поточні ресурси та помітне зростання компульсивного переїдання, особливо в умовах тривалого стресу (зокрема, під час кризи і війни). У цьому випадку традиційні методи лікування зосереджуються на фізіологічних проблемах, залишаючи поза увагою психологічні фактори, які сприяють розвитку цієї хвороби. Дослідження показують, що в процесі реабілітації недостатньо когнітивно-емоційних, тілесно-орієнтованих та поведінкових підходів. Таким чином, психологічна реабілітація є актуальним питанням клінічної та реабілітаційної психології в сучасному світі.

З-за підвищеного стресу, інформаційного перенавантаження та змін у способі життя проблеми харчової поведінки стають все більш поширеними в сучасному суспільстві. Компульсивне переїдання є одним із найбільш розширених явищ у цій галузі та водночас недостатньо усвідомлених. В даний час АРА (Асоціація психологів Америки) використовує найпоширеніше визначення розладу компульсивного переїдання. DSM-V також це визначення, яке описує поглинання великої кількості продуктів за короткий проміжок часу та внутрішній контроль над їжею, що часто супроводжується дискомфортом.

Мета. Визначити ефективні підходи до психологічної реабілітації осіб із компульсивним переїданням та обґрунтувати їхню практичну значущість.

Завдання дослідження має на меті більш детальне вивчення явища компульсивного переведення з точки зору його психологічних факторів, а також деяких методів психокорекції. Передбачається теоретичний аналіз наукових підходів до розуміння природи компульсивного переїдання. Це також включає визначення основних психологічних механізмів, що лежать в основі цієї поведінки. Наступним кроком є систематизація сучасних методів психологічної реабілітації для людей із зазначеним розладом харчової поведінки. Особливо увага відноситься до психологічних особливостей людей, які страждають від компульсивного переживання під час підвищеного стресу, що особливо актуально в умовах соціальної напруги та нестабільності. Завершальним завданням є оцінка ефективності запропонованої корекційної програми, яка вітає психоемоційне відновлення людей, які потребують від компульсивного переїдання, під час психологічної реабілітації.

Виклад основного матеріалу. ВООЗ повідомляє, що кількість людей у всьому світі з ожирінням зросла з 1975 року. У 2016 році понад 1,9 млрд дорослих мало посилену вагу, а 650 млн людей мали ожиріння (Світова організація охорони здоров'я: ожиріння та посилена вага) [2]. Втрата контролю над харчовою поведінкою, а не просто споживання продуктів харчування, є ключовим моментом у розумінні компульсивного переїдання. У клінічному сенсі, хоча внутрішній контроль над прийомом їжі є важливою ознакою переїдання, про яку дуже важливо говорити в попередніх дослідженнях. Небагато досліджень розрізняють епізоди перевидання з внутрішнього контролю. Тим не менш, у порівнянні з переїданням без втрати контролю було виявлено, що переїдання із втратою контролю пов'язане з більшою кількістю їжі, більшим дистресом і більшим почуттям провини [4].

Таким чином, концепція комп'ютерного перевидання виникає в тому, що неконтрольоване споживання їжі призводить до більшої психологічної функції, наприклад, боротися зі стресом, заповнювати емоційні пориви або подолання внутрішнього дискомфорту. Коли їжа стає головним джерелом задоволення, а не просто засобом вгамовування голоду, говорять про компульсивне переїдання. Харчовий епізод служить своїм рідним відволіканням і особою втечі від неприємних відчуттів. Завдяки задоволенню фізіологічної потреби в їжі підвищується, що призводить до значного збільшення кількості та частоти їжі, а також до порушення метаболічного балансу.

Для створення ефективних методів профілактики та терапії, які забезпечують корекцію харчової поведінки та покращення якості життя пацієнта, необхідно вивчити психологічні аспекти цього розладу та його тригерів. Нервова булімія, власне компульсивне переїдання та нервова анорексія за типом «переїдання-чистка» — це випадки атипу, але також дуже поширені серед дорослих жінок, у яких клінічно не діагностовано порушення харчової поведінки. компульсивне переїдання [1].

Симптоми компульсивного переїдання демонструють його різноманітну природу, яка включає як поведінкові, так і емоційні елементи, що дозволяє

краще зрозуміти особливості цієї хвороби. Відповідно до класифікатора DSM-V, компульсивне переїдання характеризується споживанням значної кількості їжі протягом певного періоду часу, яка є більшою, ніж інші люди в подібних ситуаціях, і супроводжується відчуттям втрати контролю над тим, що саме і скільки їжі спожито. Обидва критерії — об'єктивно великого обсягу їжі та внутрішнього контролю — необхідні для клінічної класифікації епізоду як компульсивного переїдання. Можна поставити діагноз розладу компульсивного переїдання, якщо це часто (наприклад, частіше за два рази на тиждень) і супроводжується поведінковими ознаками втрати контролю та стресу [5].

Люди запасують їжу та їдять у прихованих місцях, щоб приховати проблеми від інших людей [2]. Такі ризики поведінки свідчать про глибокий внутрішній характер харчових імпульсів і тенденцію до самотності в контексті власної проблеми. Деякі люди з ожирінням відчувають компульсивне переїдання, яке називається «випасанням», тобто тривалим, майже постійним споживанням їжі протягом дня, яке супроводжується відчуттям втрати контролю. Згідно з емпіричними даними [6], під час таких епізодів люди з розладами компульсивного переїдання з'явилися про значні кількості в обсягах їжі, які вони їли. З психологічної точки зору більш детальне дослідження «вуглеводного голоду» в контексті компульсивних епізодів було б корисним. Загалом підтверджено, що люди реагують на стрес, знижуючи свою харчову поведінку. З іншого боку, емоційні їдці роблять протилежне [7].

Висновки. Для забезпечення комплексного підходу до психологічного осмислення та подальшого навчання майбутні дослідження мають напрямок на вдосконалення існуючих методів, розробку індивідуалізованих методів та інтеграцію міждисциплінарних моделей. Участь у дослідженні методів нових психопедагогічної та психосоціальної підтримки є важливою частиною цього. Для того, щоб допомогти людям, які потребують від компульсивного переїдання, важливо не тільки коригувати свою харчову поведінку, але й працювати над емоційними причинами розладу, використовувати психотерапевтичні методи та виробляти здорове та гармонійне ставлення до їжі. Крім того, важливою частиною реабілітації є підтримка допомоги у соціальному середовищі, де сприятливе середовище та підтримка з боку інших може значно підвищити результати лікування.

Список використаних джерел

1. Абсалямова Л. М. Психологія харчової поведінки жінок: розлади та корекція. Дисертація на здобуття наукового ступеня доктора психологічних наук за спеціальністю 19.00.01 – загальна психологія, історія психології. Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України. Київ, 2019. URL: <http://psychology-naes-ua.institute/read/1965/>

2. Леся Лимар. Психологічні аспекти атипового компульсивного переїдання. Національний медичний університет імені О.О. Богомольця,

Україна. № 42. 2018. *Проблеми сучасної психології*. URL: <https://journals.uran.ua/index.php/2227-6246/article/view/156445>

3. American Psychological Association. (2013). *Publication Manual of the American Psychological Association* (6th ed.). Washington D.C.

4. *Int J Eat Disord* 2007 Apr;40(3):195-203.doi: 10.1002/eat.20352. What's driving the binge in binge eating disorder?: A prospective examination of precursors and consequences Richard I Stein 1, Justin Kenardy, Claire V Wiseman, Jennifer Zoler Dounchis, Bruce A Arnow, Denise E Wilfley. URL: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/17103418/>

5. Waller G. Sexual Abuse and the Severity of Bulimic Symptoms. *Journal of Psychiatry*. 1992. №161. Pp. 90–93.

6. Rogers P., Blundell P. Psychobiological bases of food choice. *The British Nutrition Foundation Nutrition Bulletin*. 1990. №15. Pp. 31–40.

7. Lattimore P.J. Communications Stress-induced eating: an alternative method for inducing ego-threatening stress. *Author links open overlay panel*. Volume 36, Issue 2, April 2001. Pages 187-188.

АРТТЕРАПІЯ ЯК МЕТОД ВІДНОВЛЕННЯ ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я ПІД ЧАС ВІЙНИ: УКРАЇНСЬКИЙ ДОСВІД

Локоткова Світлана,

І курс ОР магістр, спеціальність «Психологія»,
ОП «Клінічна психологія та реабілітація».

Наукова керівниця – Мицкан Т.С.,
кандидатка психологічних наук, доцентка
кафедри теорії та методики фізичної культури

Актуальність. Сьогодні тема відновлення психічного здоров'я є надзвичайно актуальною для України, що вже багато років протистоїть збройній агресії. Війна є потужним стресовим фактором, що глибоко впливає на психіку дітей. В Україні, яка зіткнулася з масштабними викликами через воєнні дії, підтримка психічного здоров'я наймолодших громадян стала надзвичайно важливою.

Йдеться про арттерапію як ефективний метод відновлення психічного здоров'я дітей під час війни.

Мета. Дослідити та узагальнити український досвід застосування арттерапії як ефективного методу відновлення психічного здоров'я дітей під час війни, проаналізувати існуючі проекти та ініціативи, визначити їх результативність та перспективи подальшого розвитку у контексті надання психологічної допомоги дітям, які постраждали від воєнних дій.

Виклад основного матеріалу. Арттерапія – це терапевтичний підхід, що використовує мистецтво для полегшення емоційного стану та відновлення

психологічної рівноваги. Головна мета якого не створення естетично досконалого продукту, а вираження емоцій, зменшення тривожності та

Для дітей арттерапія є природним способом самовираження та дозволяє знизити рівень стресу, підвищити почуття контролю та безпеки, відновити соціальні зв'язки через спільну творчу діяльність [1].

Тож, з початком повномасштабної агресії росії у 2022 році, арттерапія стала одним із ключових інструментів психологічної допомоги дітям в Україні. Фахівці з психології активно використовують цей метод у роботі з дітьми як у прифронтових зонах, так і серед переселенців, запроваджуючи різноманітні проєкти та ініціативи, наприклад:

- *Мобільні арттерапевтичні майстерні.* Волонтери організують творчі заняття для дітей у бомбосховищах, тимчасових притулках та реабілітаційних центрах. Такі заходи включають малювання, створення аплікацій, розфарбовування, що допомагає дітям виразити свій емоційний стан та відволіктися від реальності війни.

- *Групові заняття для внутрішньо переміщених осіб.* У західних регіонах України працюють творчі осередки для роботи з дітьми, які втратили дім. Вони малюють, ліплять з пластиліну, слухають казки та складають власні історії, що сприяє інтеграції в нове середовище.

- *Цифрові платформи.* Через неможливість доступу до дітей у певних регіонах арттерапія проводиться онлайн. У мережі доступні майстер-класи, інструкції та поради для батьків, як використовувати мистецтво для підтримки дитини вдома.

- *Психологічні хаби.* На базі університетів та громадських центрів створено спеціалізовані програми, де психологи працюють над адаптацією арттерапевтичних методів до воєнних умов, проводять групи підтримки та індивідуальні консультації з використанням арттерапії.

- *Інноваційні методи.* Українські спеціалісти впроваджують сучасні підходи для формування резильєнтності, такі як використання пісочної терапії, створення колажів, малювання історій на теми миру, сили, витримки, виживання з використанням різних копінг-стратегій, та використання м'яких і терапевтичних іграшок [2]. Крім того, популярності набуває робота з VR-технологіями, які дозволяють дітям «перенестися» в уявний світ і знизити тривогу.

Українське суспільство продемонструвало надзвичайну здатність до самоорганізації та швидкого реагування на гуманітарні виклики. Українські благодійні фонди відіграють ключову роль у створенні та підтримці системних програм арттерапії. Багато організацій працюють одразу в декількох областях:

- Благодійний фонд "Голоси дітей" в 19 регіонах України,
- Благодійна організація «Благодійний фонд «Рокада» в 17 регіонах України,
- Благодійна організація «Благодійний фонд «Рідні» в 4 регіонах України,

- Благодійний фонд «BUTTERFLY» створили дружній до жінок та дівчат простір «Вільна», у різних містах України 29 осередків та творчих майстерень,
- Благодійний фонд «Я Маріуполь» в багатьох регіонах України,
- Міжнародний благодійний фонд «Україна 3000» у різних містах України та в Болгарії і Грузії.

Ефективність роботи українських благодійних фондів значною мірою зумовлена їх здатністю до співпраці з:

- державними установами (школи, лікарні, соціальні служби),
- міжнародними організаціями (UNICEF, Save the Children, World Vision, та іншими),
- професійними спільнотами психологів та арттерапевтів,
- закладами освіти та науковими установами.

На початку повномасштабного вторгнення основні запити до психологів стосувалися подолання гострих стресових реакцій. Тепер запити стають більш складними й комплексними, бо діти навчилися жити з гострими стресовими подразниками такими як сирени, потреба прокидатись вночі та йти в сховище, але водночас потребують допомоги з навичками соціальної взаємодії, мотивацією будувати плани на майбутнє й опануванням способів стабілізації, релаксації та відпочинку.

Багато фахівців працюють уже третій рік повномасштабної війни в різних форматах, адаптуючи свої програми відповідно до місцевих потреб та можливостей, впроваджують унікальні методики та форми арттерапевтичної роботи. Досвід українських фахівців демонструє, що арттерапія сприяє поліпшенню психоемоційного стану дітей.

Основні досягнення: відновлення емоційної стабільності, поліпшення концентрації та зниження агресивності, розвиток позитивного мислення та надії на майбутнє.

Діти, які брали участь у таких програмах, краще адаптуються до нових умов, знижують рівень соціальної ізоляції та знаходять нових друзів через спільну творчість [5].

Висновки. Арттерапія є потужним інструментом психологічної реабілітації дітей під час війни. Досвід українських спеціалістів доводить, що творчість допомагає не лише впоратися з травматичними подіями, а й повернути відчуття нормальності у дитяче життя. Він є унікальним і цінним не лише для нашої країни, але й для світової спільноти. Систематизація, дослідження та розвиток цього досвіду можуть стати важливим внеском України у глобальний розвиток методів психологічної допомоги дітям у кризових ситуаціях та збройних конфліктах.

Дане дослідження не є вичерпним, перспективу вбачаємо в підвищенні значущості системних наукових досліджень щодо застосування арттерапії в Україні у контексті війни. Мистецтво залишається універсальною мовою, здатною зцілювати душі у найскладніші часи.

Список використаних джерел

1. Вознесенська О., Луценко О., Перун М. Арттерапія дітей у часи війни: методичний посібник. Київ: ВГО «Арт-терапевтична асоціація», 2023.
2. Назаревич В., Вальковська М. Використання іграшки як трансферного об'єкту в формуванні резильєнтності у дітей. *Збірник наукових праць РДГУ. Психологія: реальність і перспективи*. Вип.19. 2022. С. 60–67.
3. Простір арттерапії: місце особистості в часи суспільних трансформацій: матеріали XIX Міжнародної міждисциплінарної науковопрактичної конференції (м. Київ, 17–18 червня 2022 р.), за наук. ред. О. Л. Вознесенської, О. М. Скарн., Київ, 2022. 203 с.
4. Простір арттерапії: мистецтво відновлення психічного здоров'я в часи війни: матеріали XX Міжнародної міждисциплінарної науковопрактичної конференції (31 березня – 2 квітня 2023 р.) за наук. ред. О. Л. Вознесенської, Л. О. Подкоритової Київ, 2023. 163 с
5. Простір арттерапії: єднання у творчій співпраці: матеріали XXI Міжнародної міждисциплінарної науково-практичної конференції (онлайн-офлайн м. Львів, 15–17 березня 2024 р.) за наук. ред. О. Вознесенської, В. Волошиної, М. Перун, Л. Подкоритової. Київ, 2024. 138 с.

ПСИХОЛОГІЧНИЙ АНАЛІЗ СТРАТЕГІЇ АДАПТАЦІЇ ЛЮДИНИ ДО ГОСТРИХ ТА ПРОЛОНГОВАНИХ ПСИХОЛОГІЧНИХ ТРАВМ

Манько Дмитро,

І курс ОР магістр, спеціальність «Психологія»,
ОП «Клінічна та реабілітаційна психологія».

Наукова керівниця – Лещинська О. А.,
докторка психологічних наук, професорка
кафедри клінічної та реабілітаційної психології

Актуальність дослідження стратегій адаптації людини до психологічних травм зумовлена масштабними суспільно-політичними змінами, що супроводжуються збройними конфліктами, природними катастрофами та іншими травматичними подіями, які безпосередньо впливають на психічне здоров'я людей. В умовах сучасних реалій України, де значна частина населення зазнала травматичного досвіду внаслідок військових дій, питання ефективної адаптації до гострих та пролонгованих психологічних травм набуває особливої значущості для збереження психологічного благополуччя населення та запобігання розвитку посттравматичних розладів.

Мета. Комплексний психологічний аналіз стратегій, механізмів та чинників адаптації особистості до гострих і пролонгованих психологічних травм, визначення ефективних шляхів психологічної допомоги різним категоріям постраждалих. Особлива увага приділяється дослідженню відмінностей у процесах адаптації до короткотривалих травматичних подій та

тривалого травматичного досвіду, а також розробці диференційованих підходів до психологічної підтримки осіб з різним типом травматизації.

Виклад основного матеріалу. Психологічна травма визначається як переживання, що виходить за межі звичайного людського досвіду та викликає інтенсивний страх, безпорадність або жах [1, с. 23]. Травматичні події можуть бути класифіковані за різними параметрами: інтенсивністю, тривалістю, передбачуваністю, причинами виникнення, а також ступенем впливу на психіку людини. Гострі травми характеризуються раптовим початком, короткою тривалістю та інтенсивним впливом, натомість пролонговані травми розвиваються протягом тривалого періоду часу та мають кумулятивний ефект. Колесніченко О. С. зазначає, що "бойова психологічна травматизація військовослужбовців є складним багаторівневим процесом, що відбувається внаслідок впливу факторів бойової обстановки різної інтенсивності, тривалості та комбінаторності" [1, с. 34].

Стратегії адаптації до гострих психологічних травм переважно спрямовані на швидке відновлення психологічної рівноваги та запобігання розвитку посттравматичного стресового розладу. До ефективних стратегій належать: своєчасне звернення за психологічною допомогою, відновлення відчуття безпеки, структурування досвіду та надання йому особистісного сенсу, активація соціальної підтримки [2, с. 45]. За даними досліджень Зливкова В.Л. та Лукомської С.О., "діти, які зазнали травматичного впливу внаслідок війни, демонструють кращі показники адаптації при застосуванні комплексних психологічних інтервенцій, що включають арт-терапевтичні техніки, ігрову терапію та групову роботу" [2, с. 67].

При пролонгованій травматизації особливого значення набувають стратегії адаптації, спрямовані на формування психологічної стійкості та розвиток посттравматичного зростання. Рибик Л. А. підкреслює, що "дружини правоохоронців, загиблих при виконанні службових обов'язків, проходять складний шлях горювання, який може розтягуватися на роки та потребує специфічних підходів до психологічної підтримки на різних етапах переживання втрати" [3, с. 112]. Ключовими стратегіями адаптації до пролонгованих травм є прийняття невизначеності, розвиток толерантності до дистресу, формування нової ідентичності та системи цінностей, побудова нових життєвих перспектив [3, с. 120]. Особливу роль відіграє пошук сенсу травматичного досвіду та інтеграція його в особистісну історію.

Аналіз процесів ресоціалізації військовослужбовців, проведений Мяловим А.І., свідчить про необхідність диференційованого підходу до адаптаційних стратегій залежно від індивідуальних особливостей людини, характеру та інтенсивності травматичного досвіду [4, с. 78]. Зокрема, автор виділяє три ключові складові успішної адаптації: "відновлення психофізіологічного балансу, реконструкція соціальних зв'язків та переосмислення життєвих цінностей" [4, с. 82]. Важливу роль у формуванні адаптивних стратегій відіграють індивідуальні особистісні ресурси, такі як

резилієнтність, самоефективність, копінг-стратегії, а також наявність соціальної підтримки та професійної психологічної допомоги.

Висновки. На основі проведеного аналізу можна зробити висновок, що адаптація до психологічних травм є складним динамічним процесом, який залежить від багатьох факторів: характеру травматичної події, її інтенсивності та тривалості, індивідуальних особливостей людини, наявних ресурсів та соціального контексту.

Стратегії адаптації до гострих та пролонгованих психологічних травм мають суттєві відмінності, зумовлені специфікою травматичного впливу. При гострих травмах ефективними є техніки швидкої стабілізації та ранні психологічні інтервенції, тоді як при пролонгованих травмах більш дієвими є довготривалі програми психологічної підтримки, спрямовані на розвиток психологічної стійкості та посттравматичного зростання.

Особливого значення набуває диференційований підхід до психологічної допомоги різним категоріям постраждалих, з урахуванням їхніх специфічних потреб та особливостей травматичного досвіду. Військовослужбовці, внутрішньо переміщені особи, діти, що пережили воєнні дії, родини загиблих потребують різних стратегій психологічної підтримки.

Інтеграція травматичного досвіду в особистісну історію та надання йому нового сенсу є ключовим механізмом успішної адаптації як до гострих, так і до пролонгованих психологічних травм. Цей процес дозволяє трансформувати негативний досвід у ресурс для особистісного зростання та розвитку.

Перспективним напрямком подальших досліджень є розробка комплексних моделей психологічної допомоги, які враховують взаємодію біологічних, психологічних та соціальних факторів у процесі адаптації до психологічних травм різного типу, а також розвиток інноваційних підходів до профілактики та лікування посттравматичних розладів.

Список використаних джерел

1. Колесніченко О. С. Засади бойової психологічної травматизації військовослужбовців Національної гвардії України : монографія. Харків : ФОП Бровін О. В., 2018. 488 с. URL: https://www.researchgate.net/profile/Oleksander-Kolesnichenko-2/publication/345388461_Principles_of_combat_psychological_traumatization_of_servicemen/links/6458f9c597449a0e1a878ba4/Principles-of-combat-psychological-traumatization-of-servicemen.pdf (дата звернення: 04.04.2025).
2. Зливков В. Л., Лукомська С. О. Діти війни: теоретико-методичні і практичні аспекти психологічної допомоги. Київ, 2022. 152 с. URL: https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/734178/1/War_Kids_2022.pdf (дата звернення: 04.04.2025).
3. Рибик Л. А. Теоретико-прикладні засади надання психологічної допомоги дружинам правоохоронців, загиблих при виконанні службових обов'язків : дис. ... канд. психол. наук : 19.00.06. Київ, 2019. 245 с. URL:

<https://elar.navs.edu.ua/server/api/core/bitstreams/0af3889d-1260-4c24-8540-85fe2ed64956/content> (дата звернення: 04.04.2025).

4. М'ялов А. І. Особливості ресоціалізації військовослужбовців, які брали участь в активних бойових діях : дис. ... доктора філософії : 053. Запоріжжя, 2024. 236 с. URL:

<https://dspace.znu.edu.ua/jspui/bitstream/12345/18973/1/%d0%9c%d1%8f%d0%b%d0%be%d0%b2%20%d0%90.%d0%86..pdf> (дата звернення: 04.04.2025).

КОПІНГ-СТРАТЕГІЇ ЯК МЕХАНІЗМИ САМОРЕГУЛЯЦІЇ СТУДЕНТІВ В УЧБОВІЙ ДІЯЛЬНОСТІ

Мицьо Аліна,

IV курс ОР бакалавр, спеціальність «Психологія»,
ОП «Психологія».

Наукова керівниця – Кулеша-Любінець М. М.,
кандидатка психологічних наук, доцентка
кафедри клінічної та реабілітаційної психології

Актуальність. У сучасних умовах інтенсивного освітнього процесу та соціальної нестабільності зростає потреба у розвитку адаптивних психологічних ресурсів студентської молоді. Учбова діяльність є джерелом не лише саморозвитку, а й значного стресу. Саморегуляція виступає ключовим механізмом досягнення навчальних цілей, а копінг-стратегії – важливим інструментом подолання стресових впливів. Їх вивчення є необхідним для розуміння психологічного добробуту студентів та побудови ефективних психопрофілактичних програм.

Мета. Теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити особливості копінг-стратегій як механізмів саморегуляції студентів у процесі навчальної діяльності; розробити практичні рекомендації для підвищення ефективності цих стратегій.

Виклад основного матеріалу. Попри наявність численних досліджень, присвячених саморегуляції учбової діяльності, аспект копінг-стратегій як її складової досі не отримав достатньої уваги у науковій літературі. Проблематика саморегуляції в освітньому контексті ґрунтовно опрацьована як українськими, так і зарубіжними дослідниками, серед яких варто відзначити В. Волошину-Нарожну, Е. Балашову, І. Каменську, Л. Журавльову, М. Гриньову, Р. Каламажа, а також А. Бандуру, Б. Циммермана, П. Пінтріха та інших. Проте активне вивчення цієї теми розпочалося відносно нещодавно – лише з 1980–1990-х років, що свідчить про її порівняно коротку історію в науковому дискурсі.

Феномен копіngu як свідомого процесу подолання стресових впливів, основні підходи до його класифікації та роль копінг-стратегій у структурі саморегуляції учбової діяльності студентів описано в працях Р. Лазаруса, С. Фолкмана, Р. Моос, А. Біллінгса та ін. [1; 2; 3].

Поняття копінг-стратегій у психологічній науці розглядається як сукупність емоційних, когнітивних і поведінкових механізмів, які особистість використовує для подолання стресових ситуацій. Копінг-стратегії виконують адаптивну функцію, спрямовану на зниження психоемоційного напруження, підтримання психологічної рівноваги та забезпечення ефективної діяльності в умовах стресу. У сучасній науці існує велика кількість класифікацій копінг-стратегій, однак найбільш поширеними є поділ на проблемно-орієнтовані, емоційно-орієнтовані та соціально-орієнтовані стратегії, що відображають різні стилі подолання труднощів.

Також виокремлюють кілька теоретичних напрямів інтерпретації поняття «копінг»: психоаналітичний, диспозиційний, трансакційний та ін. підходи. Зокрема, у межах психоаналітичного тлумачення копінг розглядається як різновид захисної реакції, яка активується автоматично для зниження внутрішнього напруження, не потребуючи усвідомленого когнітивного або емоційного залучення. До представників цього підходу належать Н. Ендлер, П. Крамер і Н. Хан. Саме завдяки їхній класифікації деякі захисні реакції почали позначатися як «копінг-механізми», що спричинило ряд методологічних суперечностей. У зв'язку з цим актуальним стало чітке розмежування між копінгом і психологічним захистом. Захисні механізми, як правило, є автоматичними й несвідомими реакціями, тоді як копінг-стратегії передбачають свідоме, цілеспрямоване реагування на виклики.

У межах диспозиційного підходу копінг розглядається як схильність особистості постійно використовувати одні й ті ж стратегії реагування у подібних обставинах. Проте ця концепція зазнає критики через те, що недостатньо враховує динаміку особистісних змін протягом життя.

Інший підхід – трансакційний – трактує копінг як безперервний процес взаємодії людини з навколишнім середовищем. Цю точку зору поділяють Р. Lazarus, С. Folkman, В. Hunsberger та інші науковці, які вважають копінг динамічною системою когнітивних і поведінкових зусиль, що змінюються залежно від конкретної ситуації [4].

Аналіз наукових джерел про психологічні особливості студентської молоді дало змогу встановити, що цей період розвитку характеризується високим рівнем емоційної нестабільності, посиленими пошуками ідентичності, самостійністю у прийнятті рішень та схильністю до рефлексії. Усе це впливає на вибір копінг-стратегій: молодь частіше обирає емоційно або соціально орієнтовані стратегії, уникаючи конструктивного вирішення проблем, що, у свою чергу, може призводити до зростання рівня тривожності, зниження навчальної мотивації та загального психологічного благополуччя.

Копінг-стратегії є важливою складовою саморегуляції навчальної діяльності студентів. Саморегуляція передбачає здатність особистості самостійно планувати, контролювати, оцінювати та коригувати свою поведінку в навчальному середовищі. Використання адекватних копінг-стратегій дозволяє зменшити вплив стресу, покращити емоційний стан, підвищити здатність до концентрації уваги, наполегливості та досягнення

навчальних цілей. Водночас виявлено, що недостатня сформованість копінг-компетентності у студентів залишається проблемним питанням, яке потребує систематичної психолого-педагогічної підтримки.

Емпіричне дослідження здійснене з використанням комплексу психодіагностичних методик: авторської анкети, опитувальника академічної саморегуляції, опитувальника проактивного копінгу (Л. Аспінвалл, Р. Шварцер, С. Тауберт) та методики «Індикатор копінг-стратегій» (Д. Амірхан). Вибірку склали 30 студентів віком від 17 до 25 років.

Результати емпіричного дослідження показали, що більше половини студентів мають середній або низький рівень автономної саморегуляції (високі показники зовнішнього та інтроєктованого регулювання), що свідчить про потребу у підтримці внутрішньої мотивації. Найбільш вживаними копінг-стратегіями є уникнення та звернення до емоційної підтримки, водночас стратегії вирішення проблем використовуються менш активно. Проактивний копінг має переважно середній рівень прояву, а рівень планування у багатьох респондентів низький, що може ускладнювати ефективне управління навчальною діяльністю. У процесі аналізу виявлено також позитивну динаміку між високим рівнем автономії й активним застосуванням конструктивних копінг-стратегій.

Висновки. Проведене дослідження підтвердило наявність тісного зв'язку між копінг-стратегіями та ефективністю саморегуляції студентів. Виявлено необхідність у розвитку навичок самостійного планування, емоційного контролю та активного пошуку підтримки, а також зменшення частоти використання стратегій уникнення. Запропоновані практичні рекомендації можуть бути використані у психолого-педагогічній роботі зі студентами, спрямованій на оптимізацію адаптації до навчального навантаження. Перспективи подальших досліджень полягають у вивченні динаміки копінг-поведінки у студентів різних спеціальностей, а також у розробці тренінгових програм для формування ефективної саморегуляції.

Список використаних джерел

1. Гриньова М. В. Саморегуляція : навч.-метод. посіб. Полтава : АСМІ, 2008. 268 с.
2. Дем'яненко Б. Механізми психологічного захисту та копінг-стратегії в теорії і практиці корекційної та психотерапевтичної діяльності. *Науковий часопис НПУ ім. М. П. Драгоманова*. 2013. № 24. С. 282–288.
3. Замерзляк Д., Федоренко А. Еволюція поняття копінг-стратегій: від класичних теорій до сучасних досліджень. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 12. Психологічні науки*. 2025. С. 20–32. URL: [https://doi.org/10.31392/udu-nc.series12.2025.26\(71\).02](https://doi.org/10.31392/udu-nc.series12.2025.26(71).02) (дата звернення: 10.04.2025).
4. Kuhl J., Fuhrman A. Decomposing self-regulation and self-control: The Volitional Components Inventory // In: motivation and self-regulation across the life span. 1998. P. 15–49.

ПСИХОЛОГІЧНИЙ СУПРОВІД БАТЬКІВ ДІТЕЙ З АУТИЗМОМ: ОСОБЛИВОСТІ, ВИКЛИКИ ТА РЕСУРСИ

Мосійчук Ганна,

І курс ОР магістр, спеціальність «Психологія»,
ОП «Клінічна та реабілітаційна психологія».

Наукова керівниця – Іванцев Н. І.,
кандидатка психологічних наук, доцентка
кафедри клінічної та реабілітаційної психології.

Актуальність. Розлад аутистичного спектра (РАС) є складним нейророзвитковим станом, що впливає на соціальну взаємодію, комунікацію та поведінку дитини. Цей стан проявляється в широкому спектрі симптомів, від легких труднощів у спілкуванні до значних порушень, що потребують постійної підтримки. Батьки дітей з РАС часто зіштовхуються зі стресом, емоційним вигоранням, відчуттям соціальної ізоляції та труднощами у вихованні. Їхнє життя наповнене не лише турботою про дитину, а й боротьбою з власними емоціями, суспільними упередженнями та браком доступних ресурсів. Вчасний і якісний психологічний супровід допомагає їм адаптуватися до нових умов, розвинути ефективні стратегії взаємодії з дитиною та знизити рівень психологічного напруження.

Питаннями розладів аутистичного спектру та їхньої корекції займалися, такі українські науковці, як: Г. Афузова, Ю. Богатіков, О. Борисенко, В. Бочелюк, Н. Гапон, Є. Давоян, Т. Дегтяренко, В. Драченко, Н. Євдокимова та інші. Їхні дослідження підкреслюють важливість не лише роботи з дітьми, а й супроводу сімей, адже психологічне благополуччя батьків безпосередньо впливає на успіх корекційних програм. Таким чином, актуальність теми зумовлена як зростанням кількості діагнозів РАС, так і потребою в комплексному підході до підтримки сімей.

Мета. Дослідити особливості психологічного супроводу батьків дітей із РАС та визначити його ефективні методи.

Виклад основного матеріалу. Поняття «аутизм» (від грецького «autos» – сам) був запропонований відомим швейцарським психіатром Е. Блейлером (E. Bleuler) у ХХ столітті. Першочергово під аутизмом розуміли відгородженість від навколишнього світу, занурення у себе [3, с.46].

На даний час, аутизм відноситься до групи первазивних порушень розвитку. Для аутизму характерно порушення у сферах соціальної взаємодії та комунікації, а також своєрідність, обмеженість та стереотипність поведінки [1, с. 44].

Батьки дітей з РАС проходять через різні стадії емоційного реагування:

- Шок і заперечення – коли діагноз тільки встановлено, батьки можуть відчувати невіру та страх перед майбутнім.

- Горе та депресія – усвідомлення того, що їхня дитина має особливі потреби, може викликати глибоке емоційне потрясіння.

- Пошук вирішення – батьки починають активно шукати методи лікування, педагогічні підходи та спеціальні програми розвитку.

- Прийняття та адаптація – батьки поступово вчаться жити в нових умовах і використовувати ресурси для допомоги своїй дитині [4, с. 221].

Цей процес може тривати роками, і без належної підтримки батьки часто страждають від хронічного стресу, вигорання та почуття провини. Наприклад, вони можуть звинувачувати себе в тому, що недостатньо роблять для дитини, або відчувати сором через її поведінку в громадських місцях. Саме тому психологічний супровід стає незамінним інструментом, який допомагає пройти ці етапи з меншими втратами для психічного здоров'я.

Одним із ключових напрямів супроводу є навчання батьків. Багато сімей на початкових етапах не мають достатньої інформації про РАС, що посилює їхню тривогу. Психологи можуть надавати [2, с. 43]:

1. Роз'яснення природи розладу. Пояснення, що РАС – це не хвороба, а особливість розвитку, допомагає батькам прийняти ситуацію.

2. Огляд методів корекції. Наприклад, прикладний аналіз поведінки (АВА), сенсорна інтеграція чи логопедична терапія.

3. Поради щодо повсякденного життя. Як організувати розпорядок дня, як реагувати на кризи поведінки.

Інформованість знижує страх перед невідомим і дає батькам відчуття контролю над ситуацією.

Психологічна допомога може реалізовуватися через різні формати [3, с. 50]:

- Індивідуальні консультації, що дозволяють працювати з особистими проблемами батьків, такими як почуття провини чи страху за майбутнє дитини.

- Групові заняття – це зустрічі з іншими сім'ями створюють спільноту, де батьки можуть ділитися досвідом і підтримувати одне одного.

- Тренінги, навчання практичних навичок – від технік релаксації до стратегій спілкування з дитиною.

- Онлайн-підтримка, вебінари та чати стають доступним способом отримання допомоги.

Кожний із цих методів має свої переваги та може комбінуватися залежно від потреб сім'ї. Наприклад, для батьків, які тільки дізналися про діагноз, ефективними будуть індивідуальні консультації, тоді як групові заняття більше підходять для тих, хто вже почав адаптацію.

Ефективний супровід неможливий без співпраці між психологами, педагогами, медичними працівниками та соціальними службами. Психолог координує процес, допомагаючи батькам зрозуміти рекомендації інших спеціалістів і адаптувати їх до реального життя. Наприклад, якщо логопед радить певні вправи, психолог може навчити батьків, як мотивувати дитину їх виконувати [1, с. 45].

Серед конкретних технік, які використовуються в супроводі:

1. Техніки релаксації - це дихальні вправи, медитація чи прогресивна м'язова релаксація.

2. Щоденник емоцій – це запис переживань допомагає батькам усвідомлювати свої почуття та відстежувати прогрес.

3. Сценарії вирішення проблем – це розробка плану дій на випадок складних ситуацій, наприклад, істерик дитини в громадському місці.

Окреслені інструменти сприяють не лише емоційній стабільності, а й практичній готовності до викликів.

Висновки. Психологічний супровід батьків, які виховують дитину з розладом аутистичного спектра, є необхідною складовою комплексної підтримки таких сімей. Він допомагає знизити рівень стресу, підвищити впевненість батьків у своїх силах і покращити взаємодію з дитиною. Завдяки систематичній допомозі батьки отримують знання та навички, які дозволяють їм краще розуміти потреби своєї дитини, бачити її сильні сторони та адаптуватися до особливостей її розвитку. Це не лише полегшує їхнє життя, а й створює умови для гармонійного розвитку дитини, адже спокійні й упевнені батьки здатні дати більше любові й тепла.

Важливо, щоб такі програми стали доступними на державному рівні, адже сьогодні в Україні підтримка сімей із дітьми з РАС часто залежить від ініціативи окремих фахівців чи громадських організацій. Недостатнє фінансування, брак кваліфікованих спеціалістів і низька обізнаність суспільства ускладнюють доступ до якісної допомоги. Розвиток психологічного супроводу сприятиме не лише благополуччю окремих сімей, а й формуванню більш інклюзивного суспільства, де кожна дитина та її батьки матимуть шанс на повноцінне життя. Це інвестиція в майбутнє, де різноманітність сприйматиметься не як тягар, а як багатство, що збагачує нас усіх.

Список використаних джерел

1. Дідик Н. М. Психологічна робота з сім'єю, яка виховує дитину з особливими освітніми потребами. *Вісник педагогіки і психології*. Вип. 27. Київ : ІСПП НАПН України, 2021. С. 44 – 47.

2. Душка А. Л. Психологічний супровід родин дітей з розладами аутистичного спектра в умовах стресу: методичні рекомендації. Інститут спеціальної педагогіки і психології імені Миколи Ярмаченка НАПН України. Київ. 2022. 99 с.

3. Маркова О. В., Криворотченко І. А. Психологічні індикатори емоційної безпеки батьків дітей з особливими освітніми потребами. *Психологія і суспільство*. 2020. №2. С. 45–53.

4. Сухіна І. Емоційне вигорання у батьків дітей з особливими освітніми потребами: реалії та шляхи подолання. *Освіта осіб з особливими потребами: шляхи розбудови*. 2020. Вип. 17. С. 220–235.

ОСОБЛИВОСТІ ПЕРЕЖИВАННЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ДОПОМОГИ ЛЮДЬМИ, ЩО ЗАЗНАЛИ ВТРАТИ ВНАСЛІДОК РОСІЙСЬКОЇ АГРЕСІЇ В УКРАЇНІ

Назаренко Наталія,

І курс ОР магістр, спеціальність «Психологія»,
ОП «Клінічна та реабілітаційна психологія».

Наукова керівниця – Лещинська О. А.,
докторка психологічних наук, професорка
кафедри клінічної та реабілітаційної психології

Актуальність. Повномасштабна війна в Україні призвела до значних людських втрат, що викликало хвилю горя серед населення. Втрата близької людини є глибоким екзистенційним викликом, який змінює звичну картину світу, руйнує відчуття безпеки та може призводити до важких психологічних станів: депресії, посттравматичного стресового розладу, втрати сенсу життя. В умовах війни ці переживання ускладнюються несподіваністю та жорстокістю втрати, неможливістю попроситися, почуттям провини того хто вижив та соціальною ізоляцією. Важливо досліджувати особливості переживання психологічної допомоги цими людьми, оскільки навіть ті, хто гостро переживає втрату, не завжди звертаються за підтримкою. Страх стигматизації, фокусування на виживанні та прагнення бути “сильним” можуть перешкоджати отриманню необхідної допомоги.

Одним із найважливіших аспектів психологічної допомоги є не лише підтримка у процесі горювання, а й допомога у знаходженні сенсу втрати.

Логотерапія, заснована Віктором Франклом, пропонує підхід, що ґрунтується на виявленні сенсу навіть у стражданні.

Переживання втрати є одним із найскладніших життєвих випробувань, що впливає на психологічний стан людини, її цінності та сенс життя. Традиційні методи психологічної допомоги не завжди здатні відповісти на глибокі екзистенційні питання, які виникають після втрати. У цьому контексті логотерапія, розроблена Віктором Франклом, пропонує ефективний підхід до осмислення страждання та пошуку сенсу навіть у кризових ситуаціях. Вона базується на ідеї, що людина може знайти нові життєві орієнтири та відновити внутрішню рівновагу через сенс, самодистанціювання, самотрансценденцію та орієнтацію на цінності.

Мета. Дослідити особливості переживання психологічної допомоги серед осіб, які втратили близьких унаслідок війни, та обґрунтувати ефективність логотерапевтичних підходів до переживання втрати, розгляд їхнього впливу на психологічне відновлення особистості та визначення практичних способів застосування логотерапії в психологічній підтримці людей, що пережили втрату.

Виклад основного матеріалу. Згідно з дослідженнями, багато людей, які пережили втрату, не звертаються по допомогу бо перебувають в полоні

стереотипу, що психологія – це для слабких, також і через низьку психологічну культуру, відсутність розуміння того як саме допомога може бути корисною, люди уникають роботи з втратою, щоб не відчувати ще більше болю.

Традиційні підходи до роботи з горем зосереджені переважно на емоційній складовій втрати. Однак логотерапія, розроблена Віктором Франклом, пропонує підхід, що виходить за межі суто психологічного виміру й апелює до сенсів, цінностей та духовної стійкості людини. Логотерапевтичні методи дозволяють не лише прийняти втрату, але й інтегрувати її у власний життєвий шлях, трансформуючи страждання у джерело смислу.

Воля до сенсу як основний принцип логотерапії. Віктор Франкл стверджував, що головною рушійною силою людини є воля до сенсу, а не задоволення чи влада. Втрата близької людини або значущого аспекту життя часто призводить до екзистенційної кризи, що супроводжується почуттям порожнечі та втрати орієнтирів. Завдання логотерапевта – допомогти клієнту знайти сенс навіть у стражданні, адже його усвідомлення сприяє адаптації до змін і дозволяє рухатися вперед.

Самодистанціювання як відділення себе від страждання. Самодистанціювання є ключовою технікою логотерапії, що допомагає людині подивитися на власні переживання зі сторони. Коли особа переживає втрату, вона може зануритися у страждання настільки, що втрачає здатність бачити майбутнє. Логотерапія вчить розрізняти себе та свої емоції, розуміючи, що вони є лише частиною досвіду, а не визначають особистість цілком. Це відкриває можливість для об'єктивного аналізу ситуації та пошуку ресурсів для подолання втрати.

Самотрансценденція як вихід за межі власного болю. Самотрансценденція – це здатність виходити за межі власного болю через допомогу іншим, звернення до духовних цінностей або творчість. Після втрати людина часто замикається у власному горі, що може спричинити депресивні стани. Логотерапія пропонує альтернативний шлях – активну соціальну взаємодію, волонтерство, благодійну діяльність або інші форми самовираження, які дозволяють трансформувати біль у позитивний досвід для себе та інших.

Логотерапія підкреслює важливість особистих цінностей як стабільної опори у житті людини. Навіть після втрати близьких чи значущих життєвих орієнтирів, цінності, такі як любов, дружба, духовність, творчість або соціальна відповідальність, можуть стати внутрішньою підтримкою та джерелом сенсу. Логотерапевтична робота спрямована на допомогу клієнту у переосмисленні його ціннісних орієнтирів та використанні їх як ресурсу для подальшого життя.

Висновки. Логотерапія є ефективним методом психологічної підтримки людей, які пережили втрату. Вона допомагає подолати страждання через усвідомлення сенсу, використання технік самодистанціювання, самотрансценденції та орієнтації на цінності. Завдяки цим підходам особа може не лише відновити психологічну рівновагу, а й знайти нові життєві перспективи. Таким чином, логотерапія сприяє не лише подоланню болю, а й особистісному зростанню та зміцненню внутрішніх ресурсів людини.

Список використаних джерел

1. Буглак Ю. Логотерапія як метод психологічної допомоги. *Психологічний журнал*. №2 (15). 2018. С.45-58.
2. Луц О. Екзистенційні аспекти переживання втрати: логотерапевтичний підхід. *Український журнал психології*. № 3 (27). 2020. С. 67-82.
3. Шумейко Л. Психологічні стратегії подолання горя: порівняння логотерапії та когнітивно-поведінкової терапії. *Практична психологія* №4(19). 2021. С. 88-102.
4. Сливка О. В. Логотерапія як метод подолання екзистенційної кризи втрати. *Науковий вісник ХНУ ім. В. Н. Каразіна*. 2020. № 42. С. 98–104.

ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ВИКОРИСТАННЯ АРТТЕРАПЕВТИЧНИХ ТЕХНІК У РОБОТІ З КОМПУЛЬСИВНИМ ПЕРЕЇДАННЯМ

Найда Марія Кароліна,

І курс ОР магістр, спеціальність «Психологія»,
ОП «Клінічна та реабілітаційна психологія».

Наукова керівниця – Малкович М. М.,
кандидатка психологічних наук, доцентка
кафедри клінічної та реабілітаційної психології

Актуальність. Харчові розлади є однією з найпоширеніших психічних проблем у сучасному суспільстві, що підтверджується зростанням частоти випадків компульсивного переїдання, яке негативно впливає як на фізичне здоров'я, так і на психоемоційний стан людини. Зважаючи на зростання рівня стресу, депресії та інших психічних захворювань, виникає необхідність у комплексних підходах для корекції цього стану, зокрема через арт-терапевтичні методики, які сприяють самовираженню, емоційному розвантаженню та формуванню здорових поведінкових стратегій.

Мета. Аналіз теоретичних засад застосування арт-терапевтичних технік у роботі з особами, які мають компульсивне переїдання, та визначення їх ефективності в процесі лікування.

Виклад основного матеріалу. Компульсивне переїдання (binge eating disorder, BED) є розладом харчової поведінки, що характеризується періодами

неконтрольованого вживання великої кількості їжі за короткий проміжок часу, що супроводжується відчуттям втрати контролю над своїми діями під час їди. Це порушення часто супроводжується емоційною напругою, тривогою чи депресією, а також почуттям сорому або провини після споживання їжі. На відміну від булімії, компульсивне переїдання не супроводжується етапом очищення (наприклад, блюванням чи використанням проносних засобів). Компульсивне переїдання є результатом комплексної взаємодії біологічних, психологічних та соціальних факторів, і часто є проявом глибших емоційних проблем або травм.

Арт-терапія як метод психотерапевтичної допомоги займає особливе місце у лікуванні компульсивного переїдання. Оскільки харчовий розлад має складну емоційну і психологічну складову, використання арттерапевтичних технік є ефективним способом допомогти клієнтам впоратися з глибокими внутрішніми конфліктами, що лежать в основі їхньої патологічної харчової поведінки. Мистецтво, в силу своєї здатності обігрувати складні емоції через образи та метафори, дозволяє особистостям з компульсивним переїданням виразити свої переживання, що неможливо або надзвичайно складно зробити за допомогою звичайної мовної комунікації. В процесі створення мистецьких творів клієнт має можливість не лише дослідити свої відчуття, але й проявити себе без страху бути неправильно зрозумілим чи осудженим [1, с. 9].

Арттерапія не є простим методом вираження емоцій; це складний процес самопізнання, через який особистість намагається відновити контакт із власним тілом і свідомістю. Харчовий розлад, такий як компульсивне переїдання, часто є відображенням глибоких психологічних травм, втрат чи внутрішніх протиріч, пов'язаних із самовідчуттям та самооцінкою. Такі клієнти часто сприймають своє тіло як ворога, і це відчуття транслюється в поведінку, що є основною характеристикою розладу.

Процес створення мистецьких об'єктів дає клієнтові свободу виражати те, що складно або навіть неможливо сказати словами. Наприклад, малювання може стати способом побачити і прийняти свої внутрішні переживання, які часто приховані в підсвідомості. Під час роботи з кольором, формою, текстурами клієнт безпосередньо контактує з тими емоціями, що викликають у нього страх, сором, депресію або гнів [2, с. 28].

Арттерапевтичний підхід дозволяє вирішувати питання, пов'язані з низькою самооцінкою та спотвореними уявленнями про тіло, що часто супроводжують особистостей з компульсивним переїданням. Це дозволяє не лише полегшити емоційну напругу, а й розпочати процес переробки травматичного досвіду, що призводить до змін у самовідчутті та ставленні до свого тіла. Серед основних теоретичних засад арт-терапії можна виділити поняття катарсису - процесу очищення, що відбувається через емоційне вираження. Це очищення має особливу цінність у лікуванні компульсивного переїдання, оскільки клієнти часто живуть із постійною емоційною напругою, спричиненою їхніми харчовими звичками або страхом перед їжею. Суть арттерапевтичних методів полягає в тому, щоб через творче вираження

створити нову реальність для клієнтів. За допомогою технік, які включають малювання, створення колажів, працювання з текстурами або ліпку, клієнт може впорядкувати свої емоції, отримати нові уявлення про себе, а також створити образи, що відображають його сприйняття світу та власної особистості.

Висновки. Отож, арттерапія є ефективним інструментом у роботі з компульсивним переїданням, оскільки вона не лише дозволяє працювати з емоціями і психологічними травмами, але й допомагає відновити здорове ставлення до тіла, харчової поведінки та соціальних зв'язків. Цей метод є унікальним за своєю здатністю допомогти клієнту побачити глибинні проблеми, що лежать в основі розладу, і знайти нові шляхи для їхнього подолання. Тому, арттерапія є незамінним інструментом у комплексній роботі з харчовими розладами.

Список використаних джерел

1. Аврамчук О., Круц О. Особливості схильності до розладів харчової поведінки серед підлітків. *Проблеми сучасної психології*. 2019. № 43. С. 9-32.
2. Гордієнко І. О. Психологічні чинники харчової поведінки підлітків. *Актуальні проблеми життєвого та професійного самоздійснення особистості: Матеріали Всеукраїнської науково-практичної конференції (19–20 травня 2023 р.)* / відп. ред. О. П. Саннікова. Одеса : ФОП Бєлий А. Є., 2023. С. 28–36.
3. Ільницька Т. Розлади харчової поведінки. *Медичний журнал «Нейроньюс»*. 2018. № 4. С. 6-7.

ЕМОЦІЙНИЙ ІНТЕЛЕКТ ЯК ЧИННИК ФОРМУВАННЯ КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ У СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ

Радик Марта,

IV курс ОР бакалавр, спеціальність «Психологія»,
ОП «Клінічна та реабілітаційна психологія».
Наукова керівниця – Кулеша-Любінець М. М.,
кандидатка психологічних наук, доцентка
кафедри клінічної та реабілітаційної психології

Актуальність. Сучасний освітній простір характеризується інтенсивними психоемоційними навантаженнями, що висувають принципово нові вимоги до особистісних ресурсів студентської молоді. Динамічні соціальні трансформації, постійні інформаційні виклики та невизначеність соціально-економічного середовища створюють потужні стресогенні фактори, подолання яких потребує розвинутого емоційного інтелекту.

Традиційні підходи до навчання та виховання вже не забезпечують повноцінної психологічної підготовки молодих фахівців до реальних життєвих

випробувань. Необхідність комплексного вивчення механізмів емоційної стійкості, здатності до саморегуляції та конструктивного подолання стресових ситуацій набуває особливої значущості в контексті професійного становлення особистості.

Наукова актуальність дослідження підтверджується недостатнім рівнем розробленості теоретико-методологічних основ впливу емоційного інтелекту на формування копінг-стратегій у студентському середовищі, що потребує ґрунтовного системного аналізу.

Мета. Теоретичне вивчення закономірностей впливу емоційного інтелекту на формування адаптивних копінг-стратегій у студентської молоді.

Виклад основного матеріалу. Емоційний інтелект є складною інтегративною здатністю особистості, що забезпечує глибоке розуміння та ефективно управління емоційними станами. У контексті студентського віку він виступає критичним ресурсом психологічної адаптації та особистісного зростання.

Юнацький період розвитку особистості є унікальним етапом формування комунікативних навичок та здатності до ефективної соціальної взаємодії. Саме в цей час відбувається становлення психологічних механізмів міжособистісного спілкування, які безпосередньо пов'язані з рівнем розвитку емоційного інтелекту [1].

Дослідження психологічних особливостей юнацького віку демонструють, що рівень емоційної компетентності виступає ключовим фактором вибору стратегій поведінки в конфліктних ситуаціях. Молоді люди з високим рівнем емоційного інтелекту принципово відрізняються від своїх однолітків з низьким рівнем емоційної саморегуляції [3].

Структура емоційного інтелекту включає два взаємопов'язаних компоненти: внутрішньоособистісний та міжособистісний. Внутрішньоособистісний компонент характеризується здатністю до самосприйняття, саморегуляції та рефлексії власних емоційних станів. Міжособистісний компонент розкривається через емпатію, комунікативну компетентність та здатність до соціальної взаємодії [2].

Копінг-стратегії особистості представляють собою комплекс індивідуальних характеристик та факторів соціального оточення, які забезпечують ефективне пристосування до стресових ситуацій. Стратегії подолання виступають як інструменти управління стресогенними чинниками, що виникають у відповідь на сприйняття потенційної загрози [2].

Ключову значущість має доцільний підбір психологічних механізмів подолання стресу, які визначаються окремими емоційними компетенціями та навичками, що формують емоційну компетентність особистості. До психоемоційних ресурсів подолання належить здатність належним чином висловлювати власні емоційні стани та відчуття, а також розпізнавати їхні прояви в оточуючих. Значущим ресурсом подолання є здатність до співпереживання, яка охоплює як емоційний відгук, так і спроможність враховувати альтернативні погляди, що сприяє більш точній оцінці

проблемної ситуації та розробці різноманітних шляхів її вирішення. Відтак, емоційна компетентність виступає потужним ресурсом адаптивної поведінки, а її недостатній розвиток призводить до зниження психоемоційних ресурсів подолання, що може спричинити розвиток синдрому хронічної втоми, професійного виснаження та психосоматичних розладів [2].

Особливої уваги заслуговує дослідження емоційного інтелекту як чинника формування копінг-стратегій у студентської молоді, оскільки саме в цей період відбувається активне формування адаптаційних механізмів під впливом навчальних навантажень, соціалізації та професійного становлення. Студенти з розвиненим емоційним інтелектом демонструють більшу схильність до використання проблемно-орієнтованих стратегій подолання, ефективніше регулюють свої емоційні стани під час стресу та виявляють вищу психологічну стійкість до академічних викликів. Розвиток емоційної компетентності у студентському віці не лише сприяє формуванню конструктивних копінг-стратегій, але й закладає фундамент для успішної професійної адаптації та психологічного благополуччя в майбутньому.

Молодь з розвиненим емоційним інтелектом має унікальну здатність обирати найбільш конструктивні стратегії взаємодії в складних міжособистісних ситуаціях. Вони демонструють виняткову гнучкість у спілкуванні, віддаючи перевагу стратегіям компромісу та співробітництва. Їхня комунікативна поведінка характеризується глибоким розумінням емоційного стану співрозмовника та здатністю до емпатійного сприйняття [1].

Протилежна картина спостерігається у осіб з низьким рівнем емоційного інтелекту. Такі юнаки здебільшого обирають стратегію уникнення конфлікту, що є своєрідним психологічним захистом від емоційної напруги. Вони менш спроможні аналізувати складні міжособистісні ситуації, розпізнавати невербальні сигнали та контролювати власні емоційні реакції [1].

Копінг-стратегії студентської молоді формуються під впливом комплексу психологічних чинників, серед яких провідну роль відіграє рівень розвитку емоційного інтелекту. Дослідження демонструють, що студенти з високим рівнем емоційної компетентності схильні обирати більш конструктивні моделі подолання стресових ситуацій [3].

Ключовими стратегіями подолання виступають: активний пошук соціальної підтримки, конструктивне розв'язання проблем та здатність до адаптивної трансформації негативного емоційного досвіду. Важливою характеристикою є гнучкість поведінкових реакцій та здатність диференціювати емоційні впливи [2].

Висновки. Емоційний інтелект виступає системоутворюючим чинником формування адаптивних копінг-стратегій у студентської молоді. Його розвиток забезпечує не лише ефективне подолання стресових ситуацій, але й створює передумови для особистісного та професійного зростання.

Практична значущість дослідження полягає в обґрунтуванні необхідності цілеспрямованого розвитку емоційної компетентності студентів через впровадження спеціалізованих психолого-педагогічних технологій.

Список використаних джерел

1. Бондарчук Д., Проскурка Н. Вплив емоційного інтелекту на вибір стратегії поведінки в конфлікті. *Proceedings of the National Aviation University. Series: Pedagogy, Psychology.* 2023. № 21. С. 90–96. URL: <https://doi.org/10.18372/2411-264x.21.17094> (дата звернення: 28.03.2025).
2. Смирнова О. П., Кас'янова С. Б. Особливості впливу емоційного інтелекту на вибір стратегій копінг-поведінки. *Теорія і практика сучасної психології.* 2018. 4.
3. Liashch O., Mysiva D. INFLUENCE OF EMOTIONAL INTELLIGENCE ON COPIN STRATEGIES OF STUDENTS. *Lviv University Herald. Series: Psychological sciences.* 2018. Vol. 2522-1876. P. 123–128. URL: <https://doi.org/10.30970/2522-1876-2018-3-14> (date of access: 27.03.2025).

ВПЛИВ ГЕНДЕРНИХ СТЕРЕОТИПІВ ЖІНОК НА ПСИХОЛОГІЧНІ ПРОЯВИ НАСИЛЬСТВА ЩОДО НИХ ЗІ СТОРОНИ ПАРТНЕРА

Романчук Аліна,

І курс ОР магістр, спеціальність «Психологія»,
ОП «Клінічна та реабілітаційна психологія».

Наукова керівниця – Лещинська О. А.,
докторка психологічних наук, професорка
кафедри клінічної та реабілітаційної психології

Актуальність. Гендерні стереотипи відіграють значну роль у формуванні суспільних уявлень про взаємини між чоловіками та жінками, зокрема у сфері сімейних і партнерських відносин. Закріплені в культурі уявлення про жіночу покірність, емоційність та залежність створюють підґрунтя для нерівноправних відносин. Такі стереотипи не лише обмежують можливості жінок для самореалізації, але й сприяють толеруванню агресивної поведінки з боку чоловіків. У сучасному суспільстві насильство у стосунках часто виправдовується традиційними уявленнями про «природну» роль жінки, що ускладнює процес визнання проблеми та пошук виходу для жертв. Актуальність теми підкреслюється потребою розробки ефективних заходів психологічної та соціальної підтримки жінок, а також реформування культурних норм, що виправдовують насильство.

Мета. Проаналізувати вплив гендерних стереотипів на психологічний стан жінок та дослідити механізми, через які ці стереотипи сприяють толеруванню насильства в партнерських відносинах. Основна мета – виявити взаємозв'язок між закріпленням традиційних гендерних уявлень та зниженням здатності жінок адекватно реагувати на насильницькі прояви у близьких стосунках.

Виклад основного матеріалу. Гендерні стереотипи та їх роль у підтримці насильства. Гендерні стереотипи – це соціально сформовані

уявлення про риси характеру, поведінку та соціальні ролі, що традиційно приписуються чоловікам і жінкам. Наприклад, жінки часто асоціюються з турботливістю, емоційністю та здатністю жертвувати власними інтересами заради сім'ї, а чоловіки – з рішучістю, силою та лідерськими якостями.

Механізм підтримки насильства:

Стереотипи про «природну» покірність жінок створюють підґрунтя для виправдання домінуючої позиції чоловіка в стосунках. Партнер може вважати, що його право на керівництво та контроль є обґрунтованим, що приводить до легітимізації агресивних форм поведінки. Суспільні норми, які закріплюють ідею, що жінка має терпіти чи підкорятися, стають каталізатором для виникнення насильницьких сценаріїв.

Психологічні наслідки гендерних стереотипів для жінок полягають у наступному: внутрішній тиск та стрес. Постійний соціальний тиск відповідати очікуванням «ідеальної жінки» може призводити до тривожності, хронічного стресу та емоційного виснаження. Жінки, змушені відповідати нереалістичним стандартам, часто відчують провину та невідповідність своїм власним бажанням.

Дослідження вказують на підвищену схильність до депресії, посттравматичного стресового розладу (ПТСР) та зниження самооцінки серед жінок, що постійно піддаються впливу стереотипів. Негативні внутрішні переконання, закріплені в процесі соціалізації, можуть стати причиною психологічної ізоляції та небажання шукати допомогу у випадках насильства.

Вплив стереотипів на сприйняття насильства призводить до нормалізації агресії. Традиційні уявлення про ролі в стосунках можуть змусити жінок сприймати насильство як «нормальну» частину взаємин. В результаті, навіть при систематичних випадках психологічного чи фізичного тиску, жінки можуть не усвідомлювати масштаб проблеми, що перешкоджає своєчасному пошуку допомоги.

Стереотип підсилення контролю, згідно з яким чоловік має право контролювати поведінку жінки, зміцнює позицію агресора. Це створює замкнений коло, в якому жінка відчуває власну безсилля і починає виправдовувати агресивні дії партнера, що подальше ускладнює процес виходу з токсичних стосунків.

Висновки. Соціально-психологічні аспекти та культурні умови підсилюють роль медіа та культурних наративів. Сучасні ЗМІ, реклама та популярна культура часто відображають традиційні гендерні ролі, що сприяє подальшому укріпленню стереотипів. Ці уявлення впливають на свідомість як молодих, так і дорослих, закріплюючи уявлення про «нормальні» стосунки, де домінує контроль і підпорядкування.

Список використаних джерел

1. Мельник, О. І. (2020). Гендерні стереотипи в контексті насильства в стосунках. Київ: Інститут психології ім. Г. С. Костюка НАПН України.

2. Шевченко, Л. В. (2021). Психологічні аспекти насильства щодо жінок: теорія та практика. Львів: Видавництво “Літера”.
3. Коваленко, Н. А. (2019). Гендерна рівність та роль стереотипів у стосунках між партнерами. Харків: ХНУ ім. В. Н. Каразіна.
4. Петрів, О. І., & Сидоренко, М. С. (2022). Психологічні наслідки гендерного насильства в стосунках. Одеса: ОНУ ім. І. І. Мечникова.
5. Іванова, В. Г. (2023). Вплив культурних стереотипів на гендерну поведінку жінок. Київ: Наукова думка.

РОЛЬ ДИТЯЧОЇ ТРАВМИ У ФОРМУВАННІ ЖИТТЄСТІЙКОСТІ В РАНЬОМУ ДОРΟΣЛОМУ ВІЦІ

Русенко Оксана,

ІІІ курс ОР бакалавр, спеціальність «Психологія»,
ОП «Реабілітаційна психологія».
Наукова керівниця – Кулеша-Любінець М. М.,
кандидатка психологічних наук, доцентка
кафедри клінічної та реабілітаційної психології

Актуальність. У сучасному суспільстві зростає усвідомлення критичного впливу дитячого травматичного досвіду на психологічний розвиток особистості. Особливої уваги заслуговує дослідження парадоксального зв'язку між травмою та подальшим формуванням життєстійкості – ключового ресурсу для подолання стресу та адаптації. Ранній дорослий вік, будучи періодом інтенсивного життєвого самостійного становлення, постає як критичний етап для актуалізації наслідків дитячої травми та виявлення механізмів розвитку компенсаторних можливостей особистості.

Мета. Теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити роль дитячої травми у формуванні життєстійкості в ранньому дорослому віці.

Виклад основного матеріалу. До основних видів дитячої травми належать фізичне, сексуальне та емоційне насильство, а також нехтування фізичними чи емоційними потребами. Сучасні дослідження, зокрема масштабне ACE Study (Felitti et al., 1998), доводять, що травматичний досвід у дитинстві порушує нормальний нейробіологічний розвиток, що призводить до стійких змін у структурі та функціонуванні мозку (зменшення гіпокампу, гіперактивація амігдали), створюючи основу для психологічної вразливості. У ранньому дорослому віці (20-40 років), людина стикається з низкою викликів – пошук ідентичності, побудова інтимних стосунків, професійне становлення. Якщо дитинство було позначене травмою, здатність адекватно долати ці виклики значно знижується.. Наслідки можуть бути різними – від негайних

проявів (тривожність, агресивність, порушення поведінки) до відстрочених ефектів, які проявляються в юності чи дорослому житті. Серед них – знижена самооцінка, труднощі у побудові довірливих стосунків, схильність до залежностей, депресивні й тривожні розлади. Водночас важливо зазначити, що не всі діти з травматичним досвідом неодмінно стикаються з цими проблемами. Значну роль у подоланні негативних наслідків відіграють індивідуальні ресурси, соціальна підтримка та рівень життєстійкості.

Концепція життєстійкості (*hardiness*), запропонована С. Мадді, розглядається як ключовий психологічний ресурс, що забезпечує здатність успішно долати труднощі, зберігати психічну рівновагу та адаптуватися до стресових обставин. Життєстійкість включає три основні компоненти: залученість, контроль та сприйняття виклику. Людина з високим рівнем життєстійкості активніше взаємодіє зі світом, відчуває власний вплив на перебіг подій і сприймає труднощі не як катастрофу, а як можливість для зростання.

Емпіричне дослідження було проведене на вибірці з 54 молодих дорослих віком від 20 до 40 років. Учасникам було запропоновано три опитувальники: «Childhood Trauma Questionnaire – Short Form» (CTQ-SF) для оцінки рівня травматизації у дитинстві, «Hardiness Test» С. Мадді для вимірювання життєстійкості та «Generalized Anxiety Disorder Scale» (GAD-7) для визначення рівня тривожності.

Результати показали високу поширеність травматичного досвіду: 75,9% респондентів мали досвід емоційного нехтування, 40,8% – емоційного насильства, 31,5% – сексуального насильства. Загальний рівень життєстійкості у вибірці виявився низьким (85,2% респондентів), причому найбільш ураженим виявився компонент «прийняття ризику» (100% низьких показників). Рівень тривожності був клінічно значущим у 51,8% опитаних.

Кореляційний аналіз виявив статистично значущі зв'язки:

- чим вищий рівень травматизації в дитинстві, тим нижчий рівень життєстійкості в юному дорослому віці ($r = -0,361$; $p < 0,01$);
- травматичні події дитинства значною мірою підвищують вразливість до розвитку тривожності у дорослому віці ($r = 0,586$; $p < 0,01$);
- особи з високими показниками життєстійкості мають нижчий рівень тривожності навіть за умов наявності травматичного минулого ($r = -0,579$; $p < 0,01$).

Важливим результатом є те, що окремі підшкали травми не корелювали із життєстійкістю так значуще, як загальний бал, що вказує на кумулятивний ефект політравматизації.

Висновки. По-перше, численними дослідженнями доведено, що дитяча травма, незалежно від її форми, має визначальний вплив на формування життєстійкості в ранньому дорослому віці. Вона створює стійкі

нейробиологічні зміни та психологічні патерни, що підривають здатність особистості ефективно протистояти стресу.

По-друге, встановлено, що саме кумулятивний ефект політраматизації, тобто поєднання різних форм травматичного досвіду, є найбільш руйнівним для розвитку ключових компонентів життєстійкості – залученості, контролю та прийняття ризику.

По-третє, емпіричні дані підтверджують, що низький рівень життєстійкості безпосередньо пов'язаний із високим рівнем тривожності, тоді як висока життєстійкість виступає захисним буфером. Тобто, подолання наслідків травми та розвиток життєстійких переконань є ключем до психологічного благополуччя молодого дорослого.

Отже, дитяча травма створює серйозні перешкоди, але не є вирокком. Цілеспрямована психологічна робота, спрямована на інтеграцію травматичного досвіду, розвиток навичок саморегуляції та формування нових, адаптивних життєвих стратегій, може трансформувати травму в ресурс і значно підвищити рівень життєстійкості.

Список використаних джерел

1. Ван дер Колк Б. (2019). Тіло веде лік. Мозок, розум і тіло у зціленні травми / пер. з англ. І. Корнієнко. Львів: Видавництво Старого Лева.
2. Мадді С. Життєстійкість: новаторське уявлення про психологічну стійкість. Київ: Психологія, 2004. 194 с.
3. Ошаровська О.В. Психологічні наслідки дитячої травми: сучасний погляд на проблему. *Вісник Харківського національного університету*. Серія «Психологія». 2020. № 52. С. 45-53.
4. American Psychological Association. (2023). Trauma. URL : <https://www.apa.org/topics/trauma> (date of access: 21.03.2025).
5. Felitti V. J., Anda R. F., Nordenberg D., Williamson D. F., Spitz A. M., Edwards V., Koss M. P., Marks J. S. Relationship of childhood abuse and household dysfunction to many of the leading causes of death in adults. The Adverse Childhood Experiences (ACE) Study. *American Journal of Preventive Medicine*. 1998. Vol. 14, No. 4. P. 245–258.

ВЗАЄМОЗВ'ЯЗОК ТРАВМАТИЧНИХ ПЕРЕЖИВАНЬ І ТРАНСФОРМАЦІЇ ГЕНДЕРНОЇ ІДЕНТИЧНОСТІ

Руханська Дарина,

І курс ОР магістр, спеціальність «Психологія»,
ОП «Клінічна та реабілітаційна психологія».

Наукова керівниця – Семак О. О.,
кандидатка психологічних наук, доцентка
кафедри клінічної та реабілітаційної психології

Актуальність теми дослідження взаємозв'язку між травматичними переживаннями і трансформацією гендерної ідентичності зростає через численні випадки травм, які зазнають люди в умовах війни, насильства чи дитячої травматизації. Такі переживання можуть мати глибокі наслідки для психічного здоров'я особистості, зокрема для формування її гендерної ідентичності. З огляду на сучасні соціальні процеси і нові реалії, тема гендерної ідентичності стає не лише актуальною в контексті психічного здоров'я, а й у загальній соціальній та культурній дискусії.

Мета. Дослідити вплив різних типів травматичних подій на процеси трансформації гендерної ідентичності та визначити їх психологічні та соціальні особливості.

Виклад основного матеріалу. Вплив військових дій на гендерну ідентичність жінок. Під час воєнних дій переосмислення соціальної ролі стає актуальним як для чоловіків, так і для жінок, водночас у жінок цей процес зазвичай проходить особливо складно. В умовах війни жінки змушені виконувати ролі, які зазвичай пов'язані з чоловічою статтю — від боротьби за виживання до виконання фізично важкої праці. Цей соціальний дисбаланс призводить до стресів, внутрішнього конфлікту та викликає важкі психологічні наслідки, зокрема порушення в самоідентифікації, зниження самооцінки, а також розвиток психосоматичних захворювань. Жінки, в часі війни, можуть відчувати гендерну дисфорію через втрату традиційного уявлення про жіночність, яке асоціюється з вразливістю та соціальною пасивністю [1].

Також, на тлі стресу від війни, жінки часто переживають серйозні порушення фізичного здоров'я — наприклад, аменорею, порушення менструального циклу, що виявляється не лише як фізична проблема, а й психосоматична, викликана зміною сталого устрою та соціальних ролей. Водночас, окрім негативних чинників (які «забирають» із життя жінки важливу частину її ідентичності), існують і позитивні, які приносять нові конструкції. Наприклад, прагнення стати сильнішою, позбутися рис, що асоціюються зі «слабкою статтю», або навіть відмовитися від статевих характеристик, які не відповідають обставинам [2].

Не всі психосоціальні травми спричиняють зміну гендерної ролі або самосприйняття. Вплив травм на ідентичність залежить від багатьох чинників: від характеру травми, віку на момент її переживання, соціального контексту, в якому особистість росте, і навіть біологічних факторів. У дослідженні *Does Trauma Shape Identity?*, в якому було опитано студентів коледжів, не виявлено прямої кореляції між змінами гендерної ідентичності та пережитими травматичними подіями. Водночас висновки цього дослідження свідчать, що певні тяжкі травматичні переживання, такі як сексуальне насильство, можуть збільшувати ймовірність формування більш дифузної ідентичності. Дифузна гендерна ідентичність характеризується тим, що людина не має чіткого уявлення про свою гендерну роль чи приналежність [4].

Вплив сексуального насильства на гендерну ідентичність чоловіків. У традиційному суспільстві поширене уявлення, що сексуальне насильство в

основному стосується жінок, але дослідження показують, що чоловіки, які стали жертвами такого насильства, можуть переживати не менший психологічний стрес, хоча й рідше звертаються за допомогою. Це пов'язано з соціальними стереотипами про мужність, контроль, силу, які визначають чоловічі ролі [3]. Часто чоловіки не можуть визнати у себе наслідків сексуального насильства, оскільки це суперечить уявленням про маскуліність і чоловічу поведінку. Натомість, вони можуть виявляти свої травми через агресію, залежність від алкоголю або інші форми зовнішнього конфлікту.

Вплив сексуального насильства в ранньому дитячому віці. Гендерна ідентичність формується поступово, в ранньому віці вона піддається багатьом впливам, тому травматичний досвід (а тим паче сексуальне насилля) в ранньому віці може мати колосальні наслідки для формування патологічних змін у сприйнятті своєї ідентичності. Важкість порушень залежить від багатьох чинників, зокрема від попереднього функціонування ЕГО, характеру сексуальної віктимізації, стосунків і ідентифікації дитини з кривдником чи іншими учасниками, культурного та сімейного ставлення до сексуальності.

Діти, які стали жертвами такого насильства, можуть втратити здатність коректно сприймати свою статеву ідентичність, оскільки вони асоціюють свою статеву роль з травмою і насильством. У дівчат це може проявлятися в уникненні жіночої ідентичності або відмові від будь-якої ідентифікації з жіночими атрибутами, оскільки це пов'язується з вразливістю й насильством. Для хлопчиків травматичний досвід сексуального насильства може зруйнувати уявлення про чоловічу силу, маскуліність і самодостатність, що веде до гендерної плутанини і зміни сексуальної ідентичності.

У дітей які пережили сексуальне насильство, вищий ризик розвитку проблемної сексуальної поведінки та плутанини в гендерній ідентичності, що може залишатися з ними протягом усього дорослого життя. У деяких випадках вони можуть проявляти підвищену агресивність або порушення сексуальної поведінки в підлітковому віці, що є відображенням пережитої травми.

Травма розвитку та гендерна дисфорія. Травма розвитку включає різноманітні психічні травми, отримані в ранньому віці, що впливають на подальший розвиток особистості та гендерну ідентичність. Це можуть бути наслідки насильства, втрат, емоційного або фізичного занедбання, а також хронічний стрес. Як показали дослідження, зокрема Лаури Вайлі Хейнс, травми розвитку мають схожі психологічні прояви з гендерною дисфорією, зокрема відчуття дискомфорту в тілі, емоційний біль та труднощі у психосоціальному функціонуванні [6].

Люди, що пережили травму розвитку, часто мають нестабільну самооцінку, емоційну нестабільність, імпульсивність та схильність до самоушкодження. Ці прояви також зустрічаються у тих, хто переживає гендерну дисфорію. Обидві групи мають проблеми з соціалізацією та почуттям ізоляції, що може виявлятися у самопошкодженнях чи ризикованій поведінці, що є ознаками внутрішнього конфлікту.

У клінічній практиці гендерна дисфорія часто не розглядається в контексті попередніх травм розвитку, що може призвести до недостатнього лікування. Без врахування цих ранніх травм, процес транс-переходу може не вирішити глибинні психологічні проблеми, спричинені ними. Тому важливо комплексно підходити до лікування, враховуючи травми розвитку як можливу причину гендерних труднощів.

Висновки. Війна змушує жінок переосмислювати свою гендерну ідентичність, часто супроводжуючись психологічними та фізичними наслідками. Водночас це відкриває можливості для нових форм самовираження і відмови від традиційних гендерних стереотипів.

Травматичні переживання, зокрема сексуальне насильство, відіграють важливу роль у формуванні гендерної ідентичності. Це може призвести до порушення стереотипних уявлень про чоловічі та жіночі ролі, а також до розвитку гендерної дисфорії та змін у самосприйнятті.

Психологічні наслідки травм у чоловіків і жінок можуть мати різні прояви: у чоловіків це може бути агресія, залежність від алкоголю та депресія, а у жінок — відмова від жіночої ідентичності через асоціацію з вразливістю та слабкістю. Травма розвитку, яка виникає через відсутність емоційної підтримки, втрати чи зловживання, є важливим чинником у формуванні гендерної дисфорії. Діти, які пережили такі травми, можуть мати проблеми з гендерною ідентифікацією і відчувати великий емоційний стрес.

Список використаних джерел

1. Торжевська Н. Р. Психологічні травми жінок, викликані зміщенням гендерних ролей під час військових дій. *Збірник матеріалів Всеукраїнської науково-практичної конференції з міжнародною участю.* (73). 2022.
2. Франкова Ірина, Олег Чабан, Олена Бурлака, Софія Лагутіна, Зоя Федотова. Гендерні особливості стрес-асоційованих розладів у військовослужбовців в умовах війни в Україні. *Psychosomatic Medicine and General Practice.* 2019.
3. Peterson Zoë D et al. Clin Psychol Rev. Prevalence and consequences of adult sexual assault of men: review of empirical findings and state of the literature, front. Psychol. 2011. Feb.
4. Truskauskaitė-Kuneviciene I, Julia Brailovskaia, Yuka Kamite, Gabija Petrauskaitė, Jürgen Margraf and Evaldas Kazlauskas. Does Trauma Shape Identity? published: 15. September 2020.
5. Waterman Alan "Now what do I do?": Toward a conceptual understanding of the effects of traumatic events on identity functioning; *Journal of Adolescence* 79.2020.
6. Wiley Laura. Gender Identity Through the Lens of Developmental Trauma By Wiley Haynes; February 2023.

ПСИХОЛОГІЧНІ НАСЛІДКИ НЕВИЗНАЧЕНОСТІ: ПЕРЕЖИВАННЯ СІМЕЙ ПОЛОНЕНИХ ТА ЗНИКЛИХ БЕЗВІСТІ

Сириця Євгенія,

І курс ОР магістр, спеціальність «Психологія»,
ОП «Клінічна та реабілітаційна психологія».

Наукова керівниця – Шкраб'юк В. С.,
кандидатка психологічних наук, доцентка
кафедри клінічної та реабілітаційної психології

Актуальність. Війна в Україні створила нову соціально вразливу групу — сім'ї полонених та зниклих безвісти, які опинилися у стані триваючої невизначеної втрати [2]. Відсутність чіткої інформації про долю близьких призводить до хронічного стресу, емоційного виснаження та соціальної ізоляції [4]. Такі обставини створюють гостру потребу у глибокому розумінні психологічних механізмів переживання невизначеності та в розробці ефективних методів психологічної підтримки.

Особливість ситуації цих родин полягає у відсутності чітких протоколів психологічної допомоги та нестачі фахівців. Ці сім'ї стикаються не лише з емоційним виснаженням, але й із соціальною ізоляцією, що ускладнює їхнє відновлення.

Мета. Теоретично проаналізувати психологічні наслідки невизначеності.

Виклад основного матеріалу. Феномен «невизначеної втрати» характеризується відсутністю підтвердження життя або смерті близької людини, що створює емоційний конфлікт між надією та горем [2]. Такий стан ускладнює процес горювання та адаптації.

Основні психологічні наслідки невизначеної втрати:

Хронічний стрес і тривога — постійне очікування новин, порушення сну, психосоматичні симптоми [4].

Депресивні стани — апатія, зниження життєвої активності, почуття безпорадності.

Емоційне виснаження — втрата здатності відчувати позитивні емоції, хронічна втома [1].

Соціальна ізоляція — уникнення контактів, відчуття нерозуміння та відторгнення з боку суспільства [3].

У стані невизначеності родини полонених та зниклих безвісти часто стикаються з феноменом передчасного горя (*anticipatory grief*), коли вони вже переживають втрату, хоча вона ще не підтверджена [2]. Це викликає інтенсивні емоції тривоги, страху та відчаю, що знижує адаптаційні можливості.

Практичний контекст та український досвід. Соціальна підтримка відіграє важливу роль у процесі переживання невизначеної втрати. Дослідження подібних спільнот, як аргентинські «Матері площі Мая»,

демонструють ефективність колективної боротьби за права зниклих та підтримки родин [3, 4].

В Україні активну роль відіграють організації, такі як ГО «Спільнота родин Оленівки» та «Асоціація родин захисників Азовсталі», які забезпечують емоційну підтримку, допомагають родинам боротися за права зниклих, сприяють соціальній інтеграції та професійній реадaptaції членів сімей.

Висновки. Невизначена втрата є серйозним психологічним викликом для родин полонених та зниклих безвісти. Вона спричиняє хронічний стрес, депресивні стани, емоційне виснаження та соціальну ізоляцію.

Розуміння теоретичних аспектів цього явища дозволяє створювати ефективні програми психологічної підтримки, спрямовані на зменшення психоемоційного навантаження та покращення якості життя постраждалих родин.

Подальші напрями дослідження:

1. Розробка інтервенційних програм для підтримки родин полонених та зниклих безвісти.
2. Аналіз копінг-стратегій — вивчення механізмів подолання стресу та ефективних стратегій адаптації.
3. Порівняльний аналіз міжнародного досвіду — вивчення практик інших країн та інтеграція їх в український контекст.
4. Лонгітюдні дослідження — спостереження за змінами психологічного стану родин у довгостроковій перспективі.

Список використаних джерел

1. Іванова, О. (2022). Сублімація як шлях до емоційного відновлення родин полонених. *Психологія та соціум*, 15(4), 70-78.
2. Boss, P. (1999). *Ambiguous Loss: Learning to Live with Unresolved Grief*. Harvard University Press.
3. Шлях коханої воїна. Дослідження БО БФ «Veteran Hub». kohani.veteranhub.com.ua
4. Садова-Чуба З. Т., та ін. (2023). Factors affecting the quality of women's life in the conditions of the Russian-Ukrainian war. *Вісник проблем біології і медицини*, 1(168), 360-366.

ГЕНДЕРНІ ЧИННИКИ У РОЗВИТКУ РОЗЛАДУ ДЕФІЦИТУ УВАГИ З ГІПЕРАКТИВНІСТЮ У ДОРОСЛОМУ ВІЦІ

Сілін Діана,
III курс ОР бакалавр, спеціальність «Психологія»,
ОП «Реабілітаційна психологія».
Наукова керівниця – Крикун Л. В.,
викладачка кафедри клінічної та реабілітаційної психології

Актуальність. Розлад дефіциту уваги з гіперактивністю (РДУГ) є одним із найпоширеніших нейропсихіатричних розладів, що виявляються як у дітей, так і у дорослих. Хоча клінічні прояви РДУГ – неухважність, імпульсивність, гіперактивність і емоційна дисрегуляція – добре описані та задокументовані, його етіологія залишається складною і є предметом активних наукових дискусій. Сучасні дослідження демонструють, що в розвитку стану вагому роль відіграють генетичні впливи, структурні та функціональні особливості мозку, а також взаємодія багатьох нейромедіаторів, серед яких ключовими є дофамін, норадреналін і серотонін.

Мета. Проаналізувати вплив генетичних факторів на розвиток розладу дефіциту уваги з гіперактивністю (РДУГ) у дорослих, зокрема дослідити спадкові механізми, які впливають на структурні та функціональні особливості мозку.

Методи та матеріали. З метою дослідження впливу генетичних чинників на розвиток РДУГ у дорослому віці проаналізовано наукові публікації, присвячені спадковим механізмам, що впливають на морфофункціональні особливості мозку. У роботі застосовано порівняльний аналіз теоретичних підходів у галузі нейропсихології, генетики, нейровізуалізації, психіатрії та поведінкової генетики.

Виклад основного матеріалу. Дослідницькі дані свідчать про високу спадковість РДУГ, що свідчить про значний генетичний внесок у розвиток цього розладу. За деякими оцінками, спадковість РДУГ може досягати до 76% протягом усього життя. Це означає, що ризик виникнення розладу значною мірою обумовлений індивідуальними генетичними особливостями [1]. Генетика впливає на структурні та функціональні характеристики мозку, що впливають не лише на когнітивні процеси, але і на регуляцію поведінкових реакцій. Наприклад, численні дослідження за участю загальногеномних аналізів асоціацій (GWAS) та мета-аналізів виявили, що як поширені, так і рідкісні генетичні варіанти відіграють важливу роль у ризику розвитку РДУГ. При цьому встановлено, що загальні генетичні варіанти можуть спричиняти близько 22% успадкованості розладу, а також існує значне генетичне перекриття РДУГ з іншими психіатричними і неврологічними розладами, а також із певними поведінковими і когнітивними характеристиками [1].

Попри численні наукові дослідження, точної кореляції між окремими генетичними варіантами та проявами РДУГ однозначно встановлені не були. Це пов'язано з полігенною природою розладу, що означає участь великої кількості генів з невеликим індивідуальним ефектом. Таким чином, генетичні дослідження РДУГ вказують на багатофакторність його етіології – не лише окремі генетичні варіанти, а їх взаємодія, а також вплив зовнішніх факторів, наприклад, навколишнього середовища та психосоціальних стресорів, суттєво впливають на розвиток симптоматики. [5]

Нейробіологія РДУГ є надзвичайно багатокомпонентною і стосується численних нервових шляхів і регуляторних механізмів. Ключову роль у патогенезі цього розладу відіграють нейромедіатори – дофамін, норадреналін

та серотонін. Зміни в популяціях нейронів, порушення в передачі синаптичних сигналів і аномалії в структурі мозку сприяють появі клінічних симптомів РДУГ [2]. Генетичні фактори, за участю яких відомі так звані «гарячі гени» (до них відносяться FOXP2, SORCS3, DUSP6 тощо), можуть впливати на ключові нейробиологічні процеси, такі як ріст нейронів, синаптична пластичність і хімічна регуляція нейромедіаторів [2].

Аналіз функціональних мереж мозку за допомогою сучасних технологій, таких як нейровізуалізація, допомагає виявити аномалії в деяких структурах, наприклад, у проєкціях нейронів і у формуванні синаптичних зв'язків. Дані з методів наприклад, дифузійної тензорної візуалізації свідчать про те, що структурні зміни в білій речовині можуть корелювати з особливостями нейромедіаторної системи [2]. Такі відкриття показують, що порушення регуляції нейротрансмітерів можуть бути пов'язані з особливостями генотипу, а саме з поліморфізмами в генах, відповідальних за синтез і транспортування дофаміну та серотоніну. Однак питання, як саме ці зміни у структурі мозку відображаються на клінічній картині РДУГ, все ще залишається відкритим, що стимулює подальші дослідження [2].

Сучасні наукові дослідження спрямовані на інтеграцію даних з різних галузей – генетики, нейровізуалізації, психіатрії та поведінкової генетики. Використання аналізу ендотипів, пов'язаних із структурною і функціональною архітектурою мозку, допомагає встановити тонкі зв'язки між генетичними варіантами і нейробиологічними параметрами, такими як структура синапсів, хімічна регуляція та активність нейронних мереж. Поєднання цих даних дозволяє створити комбінаторну модель ризику, яка базується на полігенних оцінках та взаємодії численних генетичних і нефакторних чинників. Такі підходи можуть не лише поглибити наше розуміння патофізіології розладу, але й сприяти розробці персоналізованих методів діагностики і лікування [3].

Попри численні успіхи сучасної науки, специфічні кореляції між окремими генетичними варіантами та симптоматикою РДУГ досі не встановлено через полігенну природу розладу. Однак розробка масштабних, багатоцентрових підходів до нейровізуалізації і генетичного аналізу відкриває нові перспективи для досліджень. Сучасні технології, такі як оптогенетика *in vivo* і нокаутні моделі тварин, дозволяють проводити вибіркове маніпулювання нейронними ланцюгами, що беруть участь у виконанні задач, пов'язаних із РДУГ. Ці підходи відкриють можливість вивчення причинно-наслідкових зв'язків між генетичними та нейронними змінами та патогенезом розладу [4]. Подальші дослідження, з використанням як людських даних, так і моделей на основі вивчення тварин, сприятимуть ідентифікації аномальних нейронних ланцюгів і біологічних шляхів, що порушуються при РДУГ. Застосування таких технологій, як вдосконалена нейромодуляція та фармакологічні підходи, допоможе зрозуміти розлад і впровадження інноваційних терапевтичних стратегій.

Висновки. РДУГ є складним багатофакторним розладом, укоріненим як у генетичній архітектурі, так і в нейробіологічних процесах мозку. Висока спадковість розладу свідчить про те, що генетичні фактори визначають значну частину ризику розладу, але точна ідентифікація окремих генів ризику ускладнюється полігенною природою РДУГ. Сучасні міждисциплінарні підходи, які інтегрують результати загальногеномних досліджень асоціацій, аналізу ендотипів та нейровізуалізації, відкривають нові можливості для розуміння патогенезу РДУГ. Інтеграція генетичних, нейрофізіологічних та поведінкових даних є ключем до розв'язання загадки патогенезу РДУГ і створення більш ефективних методів лікування, для покращення якості життя тих, у кого він наявний. Ці зусилля, в свою чергу, є надзвичайно важливими для створення ефективніших методів діагностики та терапії, які дозволять розробити персоналізовані підходи до лікування розладу.

Список використаних джерел

1. Attention, Genes, and ADHD / ed. by F. Levy, D. A. Hay. Psychology Press, 2021. [URL: <https://doi.org/10.4324/9781315782959>] (date of access: 23.03.2025).
2. Genetic variations influence brain changes in patients with attention-deficit hyperactivity disorder / S. K. Yadav et al. *Translational Psychiatry*. 2021. Vol. 11, no. 1. [URL: <https://doi.org/10.1038/s41398-021-01473>] (date of access: 23.03.2025).
3. Grimm O., Kranz T. M., Reif A. Genetics of ADHD: What Should the Clinician Know? *Current Psychiatry Reports*. 2020. Vol. 22, no. 4. [URL: <https://doi.org/10.1007/s11920-020-1141>] -x (date of access: 23.03.2025).
4. Shared genetic background between children and adults with attention deficit/hyperactivity disorder / P. Rovira et al. *Neuropsychopharmacology*. 2020. Vol. 45, no. 10. P. 1617–1626. [URL: <https://doi.org/10.1038/s41386-020-0664-5>] (date of access: 23.03.2025).
5. The genetics of attention deficit/hyperactivity disorder in adults, a review / B. Franke et al. *Molecular Psychiatry*. 2011. Vol. 17, no. 10. P. 960–987. [URL: <https://doi.org/10.1038/mp.2011.138>] (date of access: 23.03.2025).

ВПЛИВ КОПІНГ–СТРАТЕГІЙ НА ЯКІСТЬ ЖИТТЯ ТА ЕМОЦІЙНЕ БЛАГОПОЛУЧЧЯ ЖІНОК З РАКОМ МОЛОЧНОЇ ЗАЛОЗИ

Солоніченко Інна,

І курс ОР магістр, спеціальність «Психологія»,
ОП «Клінічна та реабілітаційна психологія».

Наукова керівниця – Іванцев Н. І.,
кандидатка психологічних наук, доцентка
кафедри клінічної та реабілітаційної психології

Актуальність. Щороку рак молочної залози залишається однією з провідних причин смертності серед жінок з онкопатологіями. Завдяки

вдосконаленню методів діагностики та лікування, рівень виживаності при раку молочної залози статистично зріс за останні десятиліття. Однак, незважаючи на це, у багатьох хворих на рак спостерігаються високий рівень емоційного стресу, що суттєво впливає на якість їхнього життя. Пацієнти прагнуть не лише вижити, а й жити повноцінно. Якість життя також є важливим прогностичним фактором, який впливає на ризик рецидиву раку та загальну смертність. У зв'язку з цим покращення якості життя жінок із раком молочної залози стало ключовим викликом для дослідників останнім часом. Основою сучасного лікування є комбінована терапія, яка включає хірургічне втручання, хіміотерапію та променевию терапію. Однак лікувальні заходи можуть спричинити серйозні побічні ефекти, які впливають на стан здоров'я кожного пацієнта та його емоційне благополуччя [1].

Мета. Здійснити теоретичний аналіз впливу копінг-стратегій на якість життя та емоційне благополуччя жінок з раком молочної залози.

Виклад основного матеріалу. Якість життя онкопацієнтів визначається багатьма факторами, зокрема соціально-демографічними, клінічними (зокрема, рівнем болю), а також психосоціальними аспектами, такими як прийняття хвороби та копінг-стратегії для подолання раку, болю та стресу [3]. Період діагностики та лікування раку є важким життєвим випробуванням для хворих на рак, що супроводжується високим рівнем емоційного стресу. Водночас дослідження підтверджують, що люди здатні адаптуватися до значних стресових ситуацій. Зокрема, ефективні копінг-стратегії вважаються ключовими ресурсами для подолання емоційних викликів, пов'язаних із раком [4].

Подолання — це процес адаптації до незвичайних вимог або стресових факторів, який вимагає значних когнітивних і поведінкових зусиль для зменшення або подолання дистресу. Люди обирають різні стилі подолання залежно від своїх особистісних характеристик. Гнучкість у підходах є більш ефективною, ніж жорсткість, оскільки дозволяє адаптувати стратегії до конкретних обставин [2].

Стрес є неминучою частиною життя, проте його наслідки залежать від ефективності механізмів подолання. Якщо копінг-стратегії недостатньо дієві, стрес може негативно впливати на здоров'я та соціальне функціонування. Натомість ефективне подолання дозволяє зберігати контроль над ситуацією та мінімізувати її вплив на загальний стан.

Серед ключових стратегій подолання, які допомагають пацієнтам ефективно адаптуватися до хвороби, виділяють: позитивну переоцінку, прийняття відповідальності та пошук соціальної підтримки, використання творчих занять як способу переключення уваги, а також залучення до духовних практик. Ці підходи сприяють покращенню емоційного стану та створюють основу для більш конструктивного сприйняття ситуації [2; 5]. До дезадаптивних копінг-стратегій, які збільшують ризик розвитку дезадаптивної поведінки та поглиблення психологічного дистресу можна віднести стратегії конфронтації та втечі-уникнення, вони мають найменші показники

ефективності подолання хвороби у жінок з діагнозом рак молочної залози [1; 5].

Застосування пацієнтами конструктивних стратегій подолання демонструвало статистично значущий вплив на психологічне благополуччя та якість життя в усіх функціональних сферах, а також на тяжкість симптомів і побічні ефекти лікування [4]. Дослідження показують, що високий рівень стійкості сприяє активному використанню адаптивних і мінімізуючих копінг-стратегій, що допомагає зменшити симптоми депресії, тривоги та негативного емоційного стану, а також покращити якість сну. Висока стійкість також корелює з кращою емоційною адаптацією пацієнтів з онкологічними захворюваннями, виступаючи захисним фактором проти емоційного дискомфорту. Додатково було виявлено, що стійкість відіграє посередницьку роль між рівнем стресу, негативним емоційним впливом і якістю життя, підвищуючи адаптивність пацієнтів. Це підкреслює її важливість як ресурсу для покращення психоемоційного стану онкопацієнтів. Пацієнти з високим рівнем стійкості частіше застосовують адаптивні стратегії подолання, такі як прийняття та позитивну переоцінку, що сприяє кращому сприйняттю якості життя. Натомість пацієнти з низьким рівнем стійкості демонструють значно гіршу якість життя, зокрема в аспектах болю та загального стану здоров'я, порівняно з більш стійкими пацієнтами.

Люди з конструктивними копінг-стратегіями прагнуть змінити незручну ситуацію та знайти способи ефективної адаптації до хвороби. У протизагуг цьому, дезадаптивні стратегії подолання часто спричиняють психологічний дистрес, що проявляється підвищеними рівнями тривоги та депресії, зниженням якості життя, погіршенням симптомів, таких як втома чи порушення сну, а також зниженням прихильності до онкологічного лікування. Результати досліджень доводять, що стійкість є найсильнішим фактором, який корелює з рівнем здоров'я онкопацієнтів: чим вищий рівень стійкості, тим кращі показники здоров'я. Натомість дезадаптивні копінг-стратегії виявляються негативно пов'язаними зі станом здоров'я, призводячи до його зниження [1].

Висновки. Таким чином, стратегія подолання, яку обирають пацієнтки з діагнозом рак молочної залози, значно впливає на їхню якість життя. Використання конструктивних копінг-стратегій статистично підвищує рівень адаптації до лікування, психологічне благополуччя та якість життя. Деструктивні стратегії, навпаки, сприяють погіршенню емоційного та фізичного стану онкопацієнтів. Ці результати можуть слугувати основою для створення ефективних втручань, спрямованих на оптимізацію стратегій подолання стресу у жінок із раком молочної залози, що може значно покращити їхній психологічний стан, що в свою чергу значною мірою впливає і на процес лікування.

Список використаних джерел

1. Patricia Macía, Mercedes Barranco, Susana Gorbeña, Esther Álvarez-Fuentes, Ioseba Iraurgi. Resilience and coping strategies in relation to mental health outcomes in people with cancer. *PLOS ONE*. 2021. May 24;16(5):e0252075. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0252075>
2. Berhan Tsegaye Negash, Yitateku Alelign. Stress and coping strategies of cancer among adult cancer patients in Hawassa University comprehensive specialized hospital cancer centre in 2024: patient, family and health professional perspective. *BMC Cancer*. 2025; 25(621). <https://doi.org/10.1186/s12885-025-14023-0>
3. Lingyan Li, Xiongzhaoh Zhu, Yanjie Yang, Jincai He, Jinyao Yi, Yuping Wang, Jinqiang Zhang. Cognitive emotion regulation: characteristics and effect on quality of life in women with breast cancer. *Health and Quality of Life Outcomes*. 2015;13(51). <https://doi.org/10.1186/s12955-015-0242-4>
4. Edyta Ośmiałowska, Weronika Misiąg, Mariusz Chabowski, Beata Jankowska-Polańska. Coping strategies, pain, and quality of life in patients with breast cancer. *Journal of Clinical Medicine*. 2021; 10(4469). <https://doi.org/10.3390/jcm10194469>
5. Bayraktar S, Ozkan M. Unchanging dynamics in posttraumatic growth in cancer patients: ways of coping and illness perception. *Front Psychol*. 2023. Sep 1;14:1223131. doi: 10.3389/fpsyg.2023.1223131. PMID: 37736156; PMCID: PMC10509471.
6. Samami E, Elyasi F, Mousavinasab SN, Shojaee L, Zaboli E, Shahhosseini Z. The effect of a supportive program on coping strategies and stress in women diagnosed with breast cancer: A randomized controlled clinical trial. *Nurs Open*. 2021 May;8(3):1157-1167. doi: 10.1002/nop2.728. Epub. 2020. № 30. PMID: 34482657; PMCID: PMC8046153.

ДЕТЕРМІНАНТИ ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ МЕДИЧНИХ ПРАЦІВНИКІВ

Солопійчук Марина,

І курс ОР магістр, спеціальності 053 «Психологія»,
ОП «Клінічна та реабілітаційна психологія».

Наукова керівниця – Мицкан Т. С.,
кандидатка психологічних наук, доцентка
кафедри теорії та методики фізичної культури

Актуальність. В умовах війни в Україні, дослідження емоційного вигорання медичних працівників набуло ще більшої актуальності, зумовлюється зростанням синдрому емоційного вигорання (СЕВ), широкою поширеністю та високим соціальним значенням. Синдром емоційного вигорання найчастіше зустрічається серед професій, чия діяльність пов'язана

зі спілкуванням, і однією з найбільш вразливих груп є працівники медичного сектору. Дія численних емоціогенних факторів викликає у медичних фахівців накопичення втоми, наростання почуття незадоволеності, погіршення самопочуття, настрою, що призводить до професійних криз, стресів, виснаження та вигорання. Результатом дії цих процесів є зниження ефективності професійної діяльності медичних фахівців: перестає справлятися зі своїми обов'язками, деформує професійні відносини, ролі, комунікації, погіршується фізичне здоров'я та якість життя. Натомість рівень обізнаності з проблеми вигорання серед медичних фахівців залишається на тому ж рівні. В таких умовах протидіяти емоційному вигоранню медичних фахівців, які не володіють відповідними знаннями та навичками – дуже складно та не завжди можливо.

Емоційне вигорання в медичних закладах явище досить часте. Наслідки вигорання працівників в медичних організаціях мають особливе значення, так як можуть нести загрозу здоров'ю пацієнтів і знижувати якість медичної допомоги. Невміння медичного працівника управляти емоціями на робочому місці може призвести не тільки до зниження якості наданих медичних послуг населенню, а й до розвитку у самого працівника хронічного стресу і, як наслідок, синдрому емоційного вигорання, які також позначаються на якості медичної допомоги населенню [1].

Мета. Провести системне дослідження особливостей розвитку емоційного вигорання фахівців медичного сектору при реалізації професійних обов'язків в умовах воєнного стану в Україні.

Виклад основного матеріалу. Синдром вигорання є наслідком впливу комбінації організаційних, професійних стресових і особистісних факторів. СЕВ розвивається поступово протягом тривалого періоду часу. Він не настає несподівано, в одну мить, якщо вчасно не звернути увагу на перші ознаки вигорання, то він неодмінно настане. Ці ознаки спочатку непомітні, але з часом все більше прогресують. Ранні ознаки СЕВ – свого роду маркери, що сигналізують, щось не в порядку і необхідне прийняття рішення для запобігання зриву.

Законодавчо типові професійні ризики медичної діяльності, які здійснюють негативний вплив на здоров'я медичних фахівців, закріплені за показниками тяжкості й напруженості трудового процесу, медична праця належить до шкідливої. Відповідно до Наказу Міністерства охорони здоров'я (МОЗ) України від 27.12.2001 року № 528 «Про затвердження Гігієнічної класифікації праці за показниками шкідливості та небезпечності факторів виробничого середовища, важкості та напруженості трудового процесу». Напруженість трудового процесу означає зумовлене навантаження на центральну нервову систему (ЦНС) за рахунок інтелектуальних та емоційних чинників.

Нозологічна структура захворюваності медичних фахівців свідчить саме про стресове походження більшості їх захворювання [2].

Передумовами розвитку синдрому емоційного вигорання у медичних фахівців можуть бути зовнішні і внутрішні фактори. Якщо відійти від загальноприйнятих передумов виникнення СЕВ, проаналізувати реальність з якою медичні фахівці стикнулися з 24 лютого 2022 року, можна дійти висновку що проблема виснаження має широкий контекст:

- Відсутність безпеки, загроза життю – новий контекст життя;
- Тотальна невідомість у роботі та житті;
- Потреба працювати в змінених умовах – сирени тривоги, зони бойових дій, влучання ракет без попереднього сигналу, інші міста в разі вимушеного переміщення;

- Максимальна конфронтація з травматичними історіями, ситуаціями населення, а також власними, або близьких людей;

- Мозок щодня опрацьовує надмірну кількість інформації, яка передусім стосується виживання. Відчуття постійної небезпеки забирає велику кількість сил, рівень ресурсів виснажується, можливості зменшуються [3,4,5].

Висновки. Професійна діяльність медичних фахівців закладів охорони здоров'я (ЗОЗ) незалежно від різновиду виконуваної роботи відноситься до групи професій з підвищеною моральною відповідальністю за здоров'я і життя населення, особливо в кризових умовах. Медичні фахівці є представниками групи соціальних професій, що характеризуються високим рівнем емоційного вигорання. Передумовою до виникнення СЕВ є постійні стреси, висока психоемоційне навантаження.

СЕВ або burnout-синдром включений до переліку захворювань МКХ 10 та 11 перегляду, які відповідно до роз'яснення, «слід пов'язувати лише та виключно із професійною діяльністю. Цей розлад описують як «хронічний стрес на робочому місці, з яким фахівець своєчасно не впорався».

СЕВ – комплексне, багатокомпонентне психолого-психофізіологічне явище, яке проявляється в емоційному, розумовому і фізичному виснаженні. Причиною СЕВ є тривале емоційне навантаження або перевантаження, що виражається в депресії, втомлюваності і спустошеності, недостатчі енергії та прояву ентузіазму до роботи, фахівець втрачає можливість бачити позитивні результати своєї діяльності, фокусується тільки на негативних обставинах відносно роботи і життя взагалі, втрачає емпатію.

Список використаних джерел

1. Білоус М. В. Синдром «професійного вигорання» у медичних працівників. *Збірник матер. наук.-практ. конф. з міжнар. участю, присвячений 50-літтю створення кафедри організації та економіки фармації Львівського національного медичного університету імені Данила Галицького*. Львів, 2021. С. 14–16.

2. Величко А. Основні детермінанти емоційного вигорання особистості. *Вісник Київського Ін-ту бізнесу та технологій*. 2019. Вип. № 1 (17). С. 89.

3. Гончаренко, Н. В. (2017). Психічне здоров'я в структурі професійно важливих утворень майбутніх провізорів. *Збірник наукових праць Кам'янець-*

Подільського національного університету імені Івана Огієнка, Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України «Проблеми сучасної психології», (38). <https://doi.org/10.32626/2227-6246.2017-38>.

4. Гусак Н., Чернобровкіна В., Чернобровкін В., Максименко А., Богданов С., Бойко О. (2017). Психосоціальна підтримка в умовах надзвичайних ситуацій: підхід резильєнтності: навч.-метод. посіб. за заг. ред. Н. Гусак; Нац. ун-т «Києво-Могилянська академія». Київ: НаУКМА, 92.

5. МПК (2007). Керівництво МПК з психічного здоров'я та психосоціальної підтримки в умовах надзвичайної ситуації. URL: https://www.who.int/mental_health/emergencies/guidelines_iasc_mental_health_psychosocial_june_2007.pdf.

ОСОБЛИВОСТІ ПЕРЕБІГУ АДАПТАЦІЙНОГО СИНДРОМУ В УЧАСНИКІВ БОЙОВИХ ДІЙ

Стратій Тетяна,

І курс ОР магістр, спеціальність «Психологія»,
ОП «Клінічна та реабілітаційна психологія».

Наукова керівниця – Лещинська О.А.,
докторка психологічних наук, професорка
кафедри клінічної та реабілітаційної психології

Актуальність. Проблема адаптації учасників бойових дій набуває особливого значення у сучасному українському суспільстві через тривалий військовий конфлікт. Психологічний і фізіологічний стан військовослужбовців після повернення з бойових завдань потребує ретельного дослідження, оскільки порушення адаптаційних процесів можуть призводити до серйозних наслідків, таких як посттравматичний стресовий розлад (ПТСР) та психосоматичні захворювання. Розуміння особливостей перебігу адаптаційного синдрому дозволить розробити ефективні методики психологічної реабілітації та соціальної інтеграції ветеранів.

Мета. Визначити особливості перебігу адаптаційного синдрому у учасників бойових дій та встановити ключові фактори, що впливають на цей процес.

Виклад основного матеріалу. Адаптаційний синдром — це сукупність фізіологічних і психологічних реакцій організму на стресові фактори, які викликають необхідність пристосування до нових умов. Цей термін був вперше введений Гансом Сельє у 1936 році, який детально описав реакцію організму на стрес у своїй концепції «загального адаптаційного синдрому» (General Adaptation Syndrome, GAS). Адаптація охоплює три основні аспекти: фізіологічний, психологічний та соціальний. Фізіологічний аспект включає зміни в роботі систем організму (ендокринної, нервової, імунної) у відповідь на стрес, наприклад, активацію симпатичної нервової системи, що супроводжується підвищенням рівня адреналіну та кортизолу. Психологічний

аспект стосується змін у психічному стані людини, таких як тривога, напруження або мобілізація внутрішніх ресурсів для подолання викликів. Соціальний аспект впливає на взаємодію індивіда з соціальним середовищем, що особливо актуально для військовослужбовців, які проходять через періоди бойових дій та мирного життя.

Адаптаційний синдром розвивається у три основні фази. Перша фаза — фаза тривоги, є початковою реакцією організму на стресовий подразник. У цей період відбувається мобілізація ресурсів організму, активізується симпатoadреналова система, що проявляється прискореним серцебиттям, підвищенням артеріального тиску та зниженням активності імунної системи. Друга фаза — фаза резистентності, під час якої організм адаптується до постійного стресу, підтримуючи стійкість до подразника. Фізіологічні показники стабілізуються, але залишаються на підвищеному рівні, а витрати ресурсів організму зростають. Психологічно людина може відчувати як тривожність, так і мобілізацію. Третя фаза — фаза виснаження, настає, коли ресурси організму вичерпуються через тривалий стресовий вплив. У цій фазі часто спостерігається хронічна втома, депресія, зниження імунітету та розвиток психосоматичних захворювань. Для військовослужбовців ця фаза часто асоціюється з ризиком розвитку посттравматичного стресового розладу (ПТСР)

Особливості адаптаційного синдрому у військовослужбовців мають специфічний характер. Однією з ключових особливостей є інтенсивність стресових факторів. Військова служба передбачає екстремальні умови, які включають фізичне навантаження, бойові дії, втрату побратимів та тривале перебування у небезпеці. Ці умови створюють унікальні виклики для адаптації. Стрес у військових умовах часто є хронічним, що значно ускладнює процес адаптації та підвищує ризик виснаження. Соціальні та психологічні аспекти також відіграють важливу роль: підтримка товаришів по службі, взаємовідносини у колективі та післявоєнна соціалізація можуть визначати успішність адаптації. Крім того, індивідуальні особливості, такі як фізична підготовка, рівень стресостійкості, бойовий досвід і особистісні якості, значною мірою впливають на перебіг адаптаційного синдрому. Адаптаційний синдром є важливим показником здатності організму пристосовуватися до екстремальних умов, а його дослідження у військовослужбовців дозволяє глибше зрозуміти механізми стресової адаптації. Це знання необхідне для розробки ефективних програм підтримки психічного та фізичного здоров'я учасників бойових дій, що сприяє їх успішній соціальній інтеграції та реабілітації після повернення до мирного життя [1, с. 265].

У військовослужбовців, які перебували на фронті тривалий час, часто спостерігаються порушення сну, вегето-судинна дистонія та фізичне виснаження [2, с. 124-151]. З психологічної точки зору, адаптація військовослужбовців включає процеси когнітивної, емоційної та мотиваційної регуляції. Один із ключових механізмів — це десенсибілізація, коли психіка поступово знижує реактивність на повторювані стресові стимули. Водночас це

може мати негативний ефект, оскільки десенсибілізація може призвести до емоційного притуплення, втрати емпатії та байдужості до небезпеки, що ускладнює адаптацію до мирного життя.

Після бойових дій спостерігаються проблеми з концентрацією уваги, погіршення пам'яті та уповільнена реакція. Це пояснюється виснаженням нейронних ресурсів та постійною активацією мозкових структур, що відповідають за реакцію на загрозу, зокрема мигдалини та гіпокампа. [3, с. 249-258]

Одним з серйозних наслідків порушення адаптації є соціальна ізоляція. Військовослужбовці, які не можуть адаптуватися до цивільного життя, часто стикаються з труднощами в побудові нових соціальних зв'язків, зокрема з родиною, друзями та колегами. Фізичні наслідки також мають велике значення. Багато військовослужбовців, повертаючись після бойових дій, страждають від фізичних травм, хронічних болів і втоми, які можуть супроводжуватися фізичним та емоційним виснаженням. Недостатня реабілітація, а також стрес і депресія можуть погіршити цей стан. [4, с. 401].

Порушення адаптації може також призвести до професійних труднощів. Військовослужбовці, які не змогли адаптуватися до нових умов, можуть зазнавати труднощів у знаходженні роботи або збереженні роботи через низьку продуктивність, нестабільність у виконанні обов'язків або труднощі у взаємодії з колегами. Це може призвести до довготривалого безробіття, що в свою чергу збільшує рівень стресу і може сприяти розвитку додаткових психологічних проблем. Також важливим наслідком порушення адаптації є високий рівень ризику для родинних стосунків. Стрес, емоційна нестабільність, проблеми з комунікацією та соціальними взаємодіями можуть негативно вплинути на стосунки з родиною. Військові, які переживають труднощі з адаптацією, можуть ставати менш емоційно доступними, що веде до конфліктів та непорозумінь. В результаті, сімейні проблеми можуть загострюватися, що ще більше ускладнює процес адаптації.

Важливою проблемою є також зловживання алкоголем і наркотичними речовинами. Як спосіб саморегуляції та боротьби з емоційними труднощами, деякі військовослужбовці можуть звертатися до алкоголю або наркотиків, що, в свою чергу, лише посилює їхні проблеми. Зловживання психоактивними речовинами може призвести до розвитку залежностей, серйозних здоров'я та соціальних проблем, а також збільшити ризик агресії або суїцидальних тенденцій. [5, с. 234].

Висновки. В умовах АТО та повномасштабного вторгнення росії в Україну тема реінтеграції учасників та учасниць бойових дій стає чи не найактуальнішою темою на даний час. Розуміння того, що таке порушення адаптації, адекватне сприйняття цього факту, знання про його перебіг про фактори і чинники, які впливають на цей процес дасть як і цивільному суспільству, так і самим ветеранам хоча б часткове усвідомлення про стан учасника бойових дій. Своєчасне виявлення симптомів порушень адаптації

підвищує ефективність реабілітаційних процесів особливо ,якщо це мультидисциплінарний підхід.

Список використаних джерел

1. Агаєв Н. А. Збірник методик для діагностики негативних психічних станів військовослужбовців : метод. посіб. Київ : НДЦ ГП ЗСУ, 2016. 234 с. URL:<https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/107163/1/%D0%9F%D0%BE%D1%81%D1%96%D0%B1%D0%BD%D0%B8%D0%BA%20%D0%9D%D0%9F%D0%A116.pdf> (дата звернення: 19.11.2024).
2. Журавльова Н. Ю. Особливості вторинної травматизації в дружин ветеранів війни: орієнтири психологічної допомоги. *Збірник наукових праць Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України*. 2018. С. 124–151. URL: <http://appsychology.org.ua/data/jrn/v3/i14/8.pdf> (дата звернення: 25.11.2024)
3. Кокун О.М. Оптимізація адаптаційних можливостей людини: психофізіологічний аспект забезпечення діяльності : монографія. Київ : Міленіум, 2004. 265 с. URL: <https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/1513/> (дата звернення: 28.11.2024)
4. Олексюк Н. Позитивна спрямованість сімейних взаємин як вагомий чинник життєдіяльності сімей військовослужбовців Збройних сил України. *Проблеми сучасної психології*. 2019. Вип. 4. С. 249–258. URL: <http://vtz.asv.gov.ua/index.php/2227-6246/article/view/162921> (дата звернення: 02.12.2024)
5. Кризова психологія : навч. посіб. : 2-ге вид. / за заг. ред. О. В. Тімченка. Харків : НУЦЗУ : Міська друкарня, 2010. 401 с. URL: http://extrpsy.nuczu.edu.ua/book_kryzova (дата звернення: 29.11.2024)

СЕКСУАЛЬНА ІДЕНТИЧНІСТЬ ЯК СКЛАДНИЙ ПСИХОЛОГІЧНИЙ ФЕНОМЕН У КОНТЕКСТІ ВПЛИВУ ІНФОРМАЦІЙНОГО СЕРЕДОВИЩА

Тарасевич Мар'яна,

І курс ОР магістр, спеціальність «Психологія»
ОП «Клінічна та реабілітаційна психологія».

Наукова керівниця – Іванцев Н. І.,
кандидатка психологічних наук, доцентка
кафедри клінічної та реабілітаційної психології

Актуальність. В епоху глобалізації та стрімкого розвитку інформаційно-комунікаційних технологій молодь опиняється під впливом різноманітних, часто суперечливих інформаційних потоків, які значною мірою визначають їх уявлення про сексуальність, гендерні ролі та моделі інтимних стосунків. Формування сексуальної ідентичності молоді в умовах сучасного

інформаційного середовища є актуальною проблемою, що має значні психологічні, соціальні та культурні виміри.

Мета. Теоретично обґрунтувати особливості формування сексуальної ідентичності молоді під впливом сучасного інформаційного середовища.

Виклад основного матеріалу. В контексті дослідження сексуальної ідентичності важливо розуміти багатовимірність поняття сексуальності. У широкому сенсі експерти розглядають сексуальність як інтегральний процес розвитку особистості, що охоплює фізичні, психологічні та соціальні аспекти на всіх етапах життєвого шляху. У більш вузькому розумінні «сексуальність» розглядається як фундаментальний аспект людського буття, що інтегрує стать, гендерну ідентичність, сексуальну орієнтацію та репродуктивну функцію [1, с. 76-77].

Сексуальна ідентичність є складним багатовимірним психологічним феноменом. О. Козарчук та А. Кононенко виокремлюють основні поняття:

Статева ідентичність переважно фокусується на біологічному вимірі та усвідомленні своєї статевої приналежності. Гендерна ідентичність охоплює соціокультурний аспект та інтеріоризацію відповідних гендерних ролей [5, с. 94]. Сексуальна орієнтація становить базову схильність індивіда до специфічних еротичних переживань, сексуальних фантазій та відповідних поведінкових патернів [4, с. 35].

Сексуальна ідентичність становить собою комплексну систему самоідентифікації, через яку особистість визначає та інтерпретує власну сексуальну орієнтацію та поведінку. Вона включає процес ототожнення себе з певною сексуальною групою та усвідомлення своєї приналежності до неї. Характерною особливістю сексуальної ідентичності є її динамічність – вона може модифікуватися залежно від домінуючих форм сексуальної поведінки. По суті, це інтегративний процес усвідомлення та прийняття єдності фізичних і психічних аспектів особистості, що відображається у глибинній саморефлексії. Ідентичність може змінюватися залежно від форм сексуальної поведінки у конкретний період. Виходячи з цього, існує відмінність між сексуальною орієнтацією та сексуальною ідентичністю [4, с. 35].

О. Бялик виокремлює основні фактори, що впливають на формування здорової сексуальної ідентичності молоді. Серед захисних факторів особливе значення мають адекватна сексуальна освіта, підтримка сім'ї, позитивні рольові моделі та доступність психологічної допомоги. До факторів ризику належать брак правдивої інформації про сексуальність, травматичний досвід та деструктивні сімейні установки [1, с. 97-99].

У контексті суспільних трансформацій саме молодіжна аудиторія, як найбільш адаптивна соціально-демографічна верства, демонструє підвищену сприйнятливості до змін. Інтенсивний розвиток цифрового медіапростору, що характеризується розширенням соціальних мереж та урізноманітненням їх змістового наповнення, у поєднанні з динамічним поступом Інтернет-технологій зумовив формування новітнього медійного середовища, що здійснює потужний вплив на молоде покоління. У процесі соціалізації цифрові

медіа набувають провідного значення, суттєво впливаючи на засвоєння знань та формування уявлень щодо сексуальності [7, с. 722].

А. Данілова також підтверджує, що в сучасних реаліях соціальні мережі й онлайн-спільноти стали невіддільним елементом життєдіяльності молодого покоління, докорінно змінивши моделі міжособистісного спілкування. У контексті формування сексуальної ідентичності ці платформи виявляють амбівалентний характер впливу. З одного боку, вони розширюють горизонти самопрезентації, пошуку однодумців та розбудови взаємин. З іншого боку, систематичне зіставлення власної особистості з ідеалізованими віртуальними образами потенційно призводить до незадоволення власною зовнішністю та зниження самооцінки [2, с. 195].

Вплив телевізійного контенту, кінопродукції, рекламних матеріалів, Інтернет-ресурсів та соціальних платформ набуває особливої значущості у формуванні світогляду молоді, оскільки через ці канали транслюються різновекторні сексуальні образи та стереотипні уявлення [7, с. 725]. Соціальні медіаплатформи та відповідні мобільні застосунки надають користувачам можливість конструювати власну онлайн-ідентичність, комунікувати з іншими та розбудовувати соціальні зв'язки. Характерною особливістю сучасного покоління молоді є використання не поодиноких платформ, а формування комплексного «медіапортфоліо», що охоплює декілька обраних ресурсів..

Як наголошує А. Калініна, у сучасному інформаційному просторі людське тіло часто розглядається як товар, що має ринкову цінність, а фізична привабливість, молодість та сексуальність трансформуються у засоби досягнення соціальної успішності та статусного визнання. Віртуальний простір характеризується надмірною насиченістю контентом сексуального змісту, що вирізняється високою доступністю та недостатньою урегульованістю [3, с. 55].

Н. Чорна зазначає, що представники молодого покоління, які активно залучені до цифрового медіапростору, схильні до ідентифікації з медійними персонажами, засвоюючи їхні поведінкові патерни, ціннісні орієнтації та реакції. «Медіа стають каталізаторами культурних змін, оскільки вони пропонують різноманітні інтерпретації та підходи до сексуальності, що, своєю чергою, можуть впливати на колективні уявлення про прийнятні форми поведінки» [7, с. 726]. Цифрові медіаканали, через які молодь отримує сексуальну просвіту, суттєво впливають на розвиток особистості. Інформаційне середовище активно сприяє формуванню сексуальної ідентичності та поведінкових моделей, надаючи молодим людям можливості для усвідомлення власних сексуальних прав і потреб. О. Бялик, аналізуючи європейський досвід, визначає сексуальну освіту як «довічній процес отримання інформації та формування поглядів, переконань і цінностей про сексуальну ідентичність, відносини і близькість... включає в себе отримання інформації про секс, сексуальність, емоцій, відносини і сексуального здоров'я, розвиток навичок і формування позитивного ставлення та цінностей» [1, с. 75].

Висновки. Отже, інформаційне середовище відіграє визначальну роль у формуванні сексуальної ідентичності сучасної молоді. Завдяки інтенсивному розвитку інформаційно-комунікативних технологій відбувається суттєва трансформація традиційних механізмів гендерної та сексуальної соціалізації. Молодь змушена конструювати свою ідентичність в умовах нових соціокультурних реалій та множинних, часом суперечливих дискурсів щодо сексуальності. Попри певні позитивні ефекти, такі як розширення інформаційного поля та послаблення табуованості сексуальної теми, вплив інформаційного середовища несе і суттєві ризики, що зумовлює необхідність розробки ефективних стратегій статевого виховання та психологічного супроводу молоді в процесі становлення здорової сексуальної ідентичності.

Список використаних джерел

1. Бялик О. В. Сучасні тенденції статевого виховання учнівської молоді в країнах Євросоюзу: дис..докт. педаг. наук. 13.00.07. Уманський державний педагогічний університет імені Павла Тичини. Умань, 2017. 547 с.
2. Данілова А. П. Ризикована поведінка старшокласників у сфері Інтернет-спілкування як соціально-педагогічна проблема. *Теоретико-методичні проблеми виховання дітей та учнівської молод.* 2015. Вип. 19(1). С. 194-203.
3. Калініна Г. Асексуальність як усвідомлена особиста ідентичність. *Український педагогічний журнал.* 2024. № 1. С. 53-63.
4. Козачук О. А. Психосоціальний розвиток особистості юнацького віку з гомосексуальною орієнтацією: дис..канд. психол. наук. 19.00.07. Рівне, 2015. 213 с.
5. Кононенко А. О. Сучасні підходи до вивчення проблеми сексуальності. *Психологія та соціальна робота.* 2021. Вип. 1(53). С. 90-101.
6. Токарева Н. М. Шамне А. В. Вікова та педагогічна психологія : навч. посіб. Київ, 2017. 548 с.
7. Чорна Н. В. Вплив цифрових медіа на сексуальну освіту та розвиток сексуальних норм серед молоді. *Журнал «Перспективи та інновації науки» Серія : Психологія.* 2024. № 9(43). С. 720-730.

ТРАВМА ВІЙНИ У ДІТЕЙ ПІДЛІТКОВОГО ВІКУ: ПСИХОЛОГІЧНІ НАСЛІДКИ

Фіялка Надія,

І курс ОР магістр, спеціальність «Психологія»,
ОП «Клінічна та реабілітаційна психологія».

Наукова керівниця – Малкович. М. М.,
кандидатка психологічних наук, доцентка
кафедри клінічної та реабілітаційної психології

Актуальність. Військові конфлікти мають довготривалий вплив на психіку людей, особливо на дітей та підлітків. З 2014 року війна в Україні стала джерелом хронічного стресу для мільйонів дітей, а з початком повномасштабного вторгнення у 2022 році ситуація погіршилася. Вимушена міграція, втрата рідних і постійна загроза життю серйозно впливають на їхній емоційний стан.

За даними ЮНІСЕФ (2023), понад 5,7 мільйона дітей в Україні зазнали впливу війни, а 1,5 мільйона – стали внутрішньо переміщеними особами. Наукові дослідження свідчать про різке зростання рівня тривожних розладів, депресії та посттравматичного стресового розладу (ПТСР) серед підлітків, які безпосередньо пережили військові події або вимушене переселення [1].

З огляду на це, дослідження психологічних наслідків війни у підлітків та пошук ефективних методів реабілітації стають надзвичайно актуальними.

Мета. Визначення основних психологічних наслідків війни у підлітків; аналіз факторів, що впливають на глибину та тривалість психологічної травми; огляд сучасних підходів до реабілітації дітей та підлітків, які пережили воєнні події.

Виклад основного матеріалу. Війна залишає глибокий відбиток на людській психіці, особливо у підлітків, які перебувають у критичному періоді свого розвитку. Вони змушені пристосовуватися до нової реальності, що супроводжується втратою безпеки, зміною звичного життя та необхідністю долати постійний стрес. Наслідки цієї травматизації проявляються в різних аспектах – від емоційного дисбалансу до соціальної ізоляції та навіть серйозних психічних розладів [2,4].

Одним із найпоширеніших наслідків є посттравматичний стресовий розлад (ПТСР). Нав'язливі спогади, нічні кошмари, підвищена тривожність і уникання певних ситуацій – усе це стає частиною повсякденного життя підлітків, які пережили жахіття війни. Разом із ПТСР часто розвиваються депресивні стани, які проявляються в апатії, втраті мотивації, почутті безнадії. Війна руйнує їхню віру в майбутнє, змушуючи замислюватися про сенс життя або навіть про суїцид.

Тривожність також є характерною реакцією на воєнні події. Діти, які постійно відчувають небезпеку, можуть стати надмірно обережними, замкненими, вразливими до стресу. Інші, навпаки, проявляють агресію, оскільки не можуть впоратися з внутрішнім напруженням. Часто вони уникають спілкування, відчуваючи себе відчуженими від однолітків, які не поділяють їхнього досвіду.

Однак рівень травматизації залежить не лише від самої війни, а й від того, у яких умовах підліток отримує підтримку. Родина, соціальне оточення, можливість доступу до психологічної допомоги – усі ці фактори можуть як пом'якшити, так і погіршити наслідки стресу.

Дослідження показують, що діти, які мають стабільне середовище та відчувають турботу з боку близьких, набагато краще адаптуються до кризових ситуацій [5]. Саме тому реабілітація підлітків після війни є не лише

індивідуальним, а й соціальним завданням. Важливими методами підтримки є психотерапія, зокрема когнітивно-поведінкова терапія, арт-терапія, групи емоційної підтримки. Освітні програми, що навчають навичкам саморегуляції, і сімейна терапія, яка допомагає батькам краще розуміти потреби своїх дітей, відіграють ключову роль у процесі відновлення. Крім того, громада також повинна відігравати активну роль у реабілітації постраждалих дітей. Інтеграція підлітків у нові середовища, створення безпечного простору для спілкування та волонтерські ініціативи можуть допомогти їм відновити довіру до світу [7].

Отже, війна завдає глибоких психологічних ран, але своєчасна допомога та підтримка здатні зменшити її негативні наслідки. Підлітки – це покоління, яке буде формувати майбутнє, і від того, як суспільство подбає про них сьогодні, залежить, яким воно стане завтра.

Висновки. Війна є одним із найпотужніших стресових факторів, що впливає на психіку людини, особливо дітей та підлітків. У цей віковий період відбувається активне формування особистості, встановлення соціальних зв'язків і розвиток емоційної регуляції. Вплив бойових дій, втрата близьких, вимушене переселення та загальна невизначеність щодо майбутнього можуть спричиняти глибокі психологічні травми.

Забезпечення доступності якісної психологічної допомоги має стати пріоритетом для державної політики та громадських ініціатив, аби мінімізувати довготривалі наслідки війни для дітей та підлітків сучасної України.

Список використаних джерел

1. ЮНІСЕФ Україна. *Вплив війни на психічне здоров'я дітей в Україні*. (2023). URL: <https://www.unicef.org/ukraine>
2. War Childhood Museum. *Вплив війни на дітей: статистика та наслідки*. (2024). URL: <https://warchildhood.org/ua/impact-of-war-on-childrens-mental-health>
3. Український інститут розвитку дитини. *Дослідження впливу воєнних дій на психологічний стан підлітків*. (2023). URL: <https://childdev.org.ua>
4. Український журнал психіатрії. *Психологічні наслідки війни для дітей та підлітків*. (2023). URL: <https://uk.e-medjournal.com/index.php/psp/article/view/532>
5. Reuters. *Emotional trauma piles up for Ukraine's children three years after invasion*. (2025). URL: <https://www.reuters.com/world/europe/emotional-trauma-piles-up-ukraines-children>
6. Науковий журнал "Психологія і суспільство". *Вікові особливості переживання травм війни*. (2023). URL: <https://pj.journal.kspu.edu/index.php/pj/article/view/1272>
7. Психологічні особливості підвищення рівня стресостійкості у підлітків під час війни. *Актуальні проблеми психології*. (2023). URL: <https://apsijournal.com/index.php/psyjournal/article/view/1555>

ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ТА ОСОБЛИВОСТІ АДИКТИВНОЇ ПОВЕДІНКИ ЖІНОК

Хамар Роксоляна,

І курс ОР магістр, спеціальність «Психологія»,
ОП «Клінічна та реабілітаційна психологія».

Наукова керівниця – Лещинська О. А.,
докторка психологічних наук, професорка
кафедри клінічної та реабілітаційної психології

Актуальність. Життя сучасної жінки — це баланс між кар'єрою, сім'єю, суспільними очікуваннями та власними мріями. Часто цей баланс здається ілюзією, і коли напруга досягає межі, на допомогу приходять різні механізми подолання стресу. Однак не всі вони безпечні.

У сучасному суспільстві спостерігається зростання проявів адиктивної поведінки серед різних соціально-демографічних груп, зокрема серед жінок. Цей феномен набуває все більшої актуальності через соціальні, психологічні та біологічні чинники, що зумовлюють розвиток залежної поведінки. Особливості адикції в жінок відрізняються від аналогічних процесів у чоловіків, що обумовлює потребу у глибшому теоретичному осмисленні цієї проблеми.

Мета. Надати психологічну характеристику жінкам з алкогольною залежністю.

Виклад основного матеріалу. Поняття "адиктивна поведінка" (від лат. *addictus* — "пристраститися") трактується як одна з форм девіантної поведінки, що полягає у прагненні до уникнення реальності шляхом зміни психоемоційного стану через певні об'єкти чи дії [3]. Найпоширенішими видами адикцій є хімічні (алкогольна, наркотична, ніотинова залежності) та нехімічні (ігрова, трудоголізм, шопоголізм, залежність від стосунків, Інтернету тощо) [3].

Адиктивна поведінка формується як механізм психологічного захисту у відповідь на фрустрацію, стрес або психотравматичні ситуації. Вона виконує функцію компенсації емоційної нестійкості, недостатньої самооцінки та дефіциту міжособистісних зв'язків.

Згідно з дослідженнями Бега, існують чітко виражені відмінності в мотивації та проявах адиктивної поведінки у чоловіків і жінок. Жінки частіше використовують адикції як засіб емоційного розвантаження, подолання тривоги або депресивних станів. Водночас у них спостерігається більша схильність до формування співзалежності, яка виникає в контексті міжособистісних стосунків [1].

Жінки частіше звертаються до "м'яких" форм залежності, таких як харчова, шопінг-залежність, залежність від соціальних мереж. Ці типи адикцій часто не сприймаються суспільством як небезпечні, що ускладнює їх діагностику та профілактику.

Розвиток адиктивної поведінки у жінок зумовлений низкою психосоціальних чинників (Рис. 1):

- Сімейне середовище. Несприятливі умови виховання, гіперопіка, насильство або нестабільність у родині сприяють формуванню невпевненості в собі та пошуку "порятунку" у залежностях [5].

- Соціальні ролі. Соціокультурні очікування щодо ролі жінки можуть провокувати внутрішній конфлікт, що компенсується адиктивною поведінкою [4].

- Емоційна нестійкість. Жінки мають більш високу емоційну чутливість, що підвищує ризик втечі від реальності через адикції, особливо в умовах тривалого стресу або втрати [2].

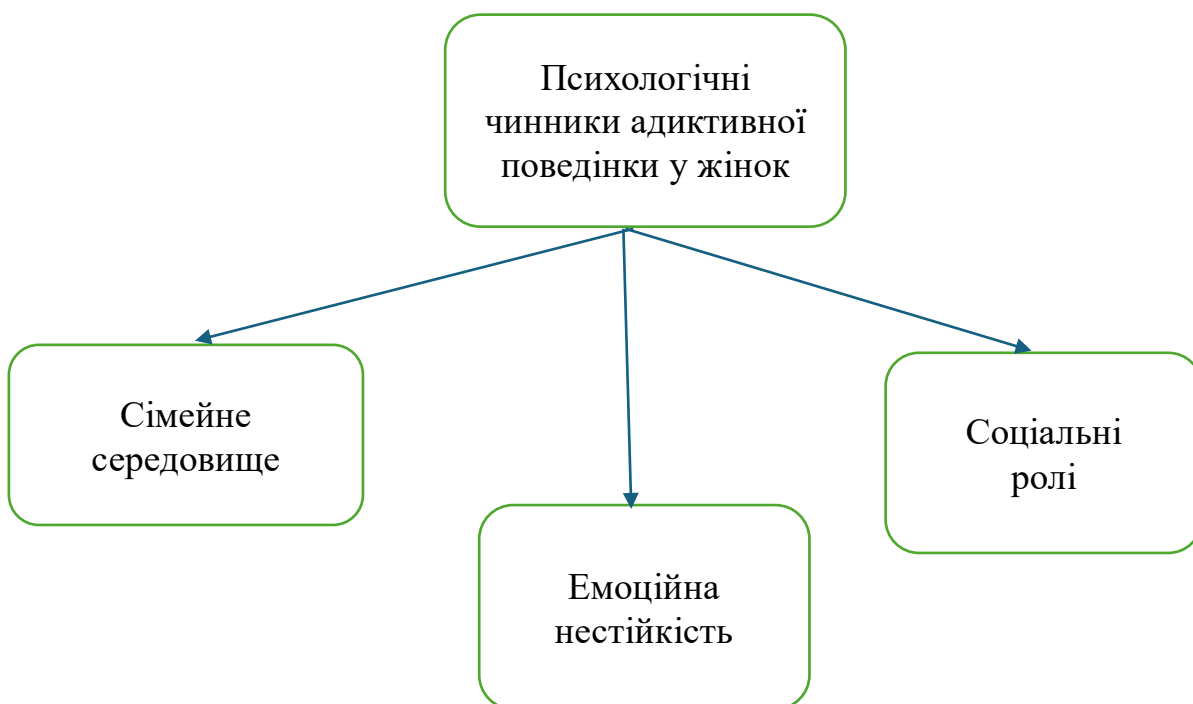


Рисунок 1. Психологічні чинники адиктивної поведінки у жінок

За узагальненими даними, жінки з адиктивною поведінкою характеризуються низькою самооцінкою, почуттям внутрішньої порожнечі, труднощами у встановленні та підтриманні емоційно зрілих стосунків. Часто спостерігається високий рівень тривожності, ригідності мислення, залежність від думки оточення.

Жінки з хімічною залежністю можуть демонструвати поведінкові моделі, що поєднують самодеструктивні та залежні елементи, тоді як при нехімічних залежностях частіше проявляються емоційна лабільність і депресивні симптоми.

Психокорекційна робота з жінками, що мають залежності, має бути комплексною та ґрунтуватися на індивідуальному підході. Вона включає:

- роботу з самооцінкою;
- розвиток навичок емоційної регуляції;

- формування автономності у стосунках;
- залучення до групової терапії;
- залучення родини до психоосвіти [9].

Також важливим є профілактичний напрям — інформування щодо ризиків адиктивної поведінки, розвиток критичного мислення та стресостійкості у жінок з груп ризику.

Висновки. Адиктивна поведінка жінок має комплексну природу, обумовлену біопсихосоціальними чинниками. Особливості її прояву відрізняються від чоловічих моделей залежності, що вимагає спеціального підходу до діагностики, профілактики та психокорекції. Розуміння гендерних аспектів адикції дозволяє підвищити ефективність психологічної допомоги та сприяти здоровому особистісному розвитку жінок.

Список використаних джерел

1. Бех І. Д. Особистісно орієнтоване виховання: *методологія і практика*. Київ. Освіта. 2016. С.123-132
2. Гаврилова С. Ю. Психологічні основи формування адиктивної поведінки. *Психіатрія і психологія*. Харків. 2014. С. 48-54
3. Донцов А. І. Психологія девіантної поведінки. Київ. Центр навчальної літератури. 2017. С. 32-39
4. Змановська Е. В. Девіантна поведінка підлітків: *психолого-педагогічний аспект*. Львів. Світ. 2015. С. 146-152
5. Каган М. С. Психологічна реабілітація осіб з адиктивною поведінкою. Одеса. Фенікс. 2018. С.68-71
6. Співаковська Н. О. Психологія залежностей. Київ. Університетська книга. 2019. С.102-106
7. Спіріна І. М. Психологічний аналіз адиктивної поведінки жінок. *Науковий вісник ХДУ*, 3(4), 2016. С. 145–149.
8. Швалб Ю. Психотерапія залежної поведінки: *методи та техніки*. Львів. Магнолія. 2020. 158с.

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ НАЦІОНАЛЬНОЇ ІДЕНТИЧНОСТІ ПІДЛІТКІВ-ЕМІГРАНТІВ В УМОВАХ КРОС-КУЛЬТУРНОЇ ВЗАЄМОДІЇ

Черниш Руслана,

І курс ОР магістр, спеціальність «Психологія»,
 ОП «Клінічна та реабілітаційна психологія».
 Наукова керівниця – Кулеша-Любінець М. М.
 кандидатка психологічних наук, доцентка
 кафедри клінічної та реабілітаційної психології

Актуальність. Дослідження психологічних особливостей національної ідентичності підлітків-емігрантів є надзвичайно актуальним у сучасному науковому дискурсі. Процеси міграції, соціально-політичні трансформації та міжетнічна напруга, особливо в умовах російсько-української війни, суттєво впливають на формування ідентичності молоді. Підлітковий вік є критичним періодом становлення особистості, під час якого формується уявлення про власну приналежність до національної спільноти.

В умовах кроскультурної взаємодії цей процес може набувати нових характеристик, зумовлених впливом іншого соціального середовища, потребою адаптації та інтеграції.

У світовій та українській психології питання ідентичності широко досліджували такі вчені, як А. Бандура, Е. Еріксон, Г. Теджфел, А. Каппелер, Е. Геллнер, Е. Гідденс, Ю. Бех, В. Горбатенко, І. Грабовська та інші.

Ідентичність розглядається як ключовий механізм соціалізації, що визначає інтеграцію особистості у суспільство. Національна ідентичність, зокрема, є важливим аспектом особистісного розвитку, оскільки впливає на самосприйняття, соціальні орієнтири та стратегії поведінки.

Особливе значення має вивчення національної ідентичності підлітків-емігрантів, оскільки їхнє самоусвідомлення проходить через випробування культурного середовища країни перебування.

Мета. Дослідити психологічні особливості національної ідентичності підлітків-емігрантів, зокрема вплив крос-культурної взаємодії на формування їхньої національної ідентичності.

Виклад основного матеріалу. Наукове вивчення ідентичності особистості починається з кінця XIX століття. Вільям Джеймс у 1890 році представив концепцію ідентичності з двома вимірами: персональним (I) та соціальним (Me). Пізніше, у 1950 році, Ерік Еріксон увів поняття ідентичності як процесу формування «Я», виділивши три аспекти: его-ідентичність, особистісну та соціальну ідентичність [13]. Він запропонував три форми ідентичності: приписну (незалежну від вибору людини), набуту (досягнуту власними зусиллями) та запозичену (засвоєну під час виконання соціальних ролей).

Джеймс Марсія розробив модель статусів ідентичності: дифузна, вирішена, мораторій та досягнута. Чарльз Кулі та Джордж Мід довели, що ідентичність формується через взаємодію з оточенням, запропонувавши теорію «дзеркального Я». Гнатенко П.І. та Павленко В.М., спираючись на роботи Еріксона та Сміта, розглядають національну ідентичність як багатовимірний феномен, ключовими елементами якого є національна ідея, самосвідомість, культура та духовність [4].

Олексій Гора виділив три компоненти національної ідентичності: когнітивний (знання про культуру та історію нації), конативний (прояви приналежності до етнічної групи) та афективний (національна самоповага, солідарність) [1].

У підлітковому віці формування національної ідентичності набуває особливої значущості. Т. Яновська встановила, що підліткам притаманний емоційно-полярний тип рівноваги, з переважанням показника «соціальне Я» [8]. Дослідниці О. Горецька та О. Краєва виявили, що криза ідентичності найяскравіше проявляється у 14-річних підлітків [2].

Підлітковий вік характеризується формуванням ціннісних орієнтацій, розвитком «почуття дорослості» та самосвідомості. За Е. Еріксоном, цей період (11-20 років) є основною стадією формування почуття ідентичності [9]. Сприятливі умови сприяють розвитку стійкої ідентичності, а несприятливі призводять до сумнівів щодо свого місця в суспільстві.

А.В. Гусева та Л.Г. Комашко зазначають, що сучасна криза ідентичності проявляється у формі депресії, апатії, жорстокості та різних залежностей [3]. Важливу роль відіграє самооцінка та «Я»-концепція особистості.

Ентоні Д. Сміт підкреслює, що національна ідентичність є «усепроникною» і визначає ставлення індивідів до світу в мовному, культурному та релігійному аспектах [6].

Термін «крос-культурний» з'явився в наукових публікаціях наприкінці 19 століття. А. Солодка інтерпретує слово «cross» як «перехресний, взаємний, гібрид, симбіоз» [7].

Крос-культурні дослідження виходять за межі простого порівняння поведінки, виявляючи універсальні психологічні принципи та культурно-специфічні особливості.

Адаптація підлітків-емігрантів є актуальною проблемою в контексті російсько-української війни. Вимушена міграція характеризується зміною місця проживання внаслідок обставин, що не залежать від волі мігрантів [5].

J. Gullahorn розробив теорію W-подібної кривої адаптації, що включає п'ять етапів: від оптимістичних сподівань до повної адаптації або реадaptaції [11]. Процес адаптації охоплює соціальну, культурну та психологічну сфери.

Успішність адаптації залежить від типу заселення (компактного чи дисперсного) та місця проживання. Дослідження показують, що менш фрустрованими є переселенці, які проживають у великих населених пунктах із дисперсним типом розселення [10].

Успішна соціальна адаптація передбачає підтримання рівня життя, який дозволяє зберігати соціальний статус, тоді як неуспішна характеризується його зниженням.

Висновки. Ідентичність особистості – це динамічна система, що формується під впливом індивідуальних та соціальних чинників. Національна ідентичність охоплює когнітивний, конативний та афективний компоненти, що формуються через культурні традиції, мову та історичну пам'ять.

Підлітковий вік характеризується інтенсивною перебудовою самосвідомості з новоутвореннями у вигляді «почуття дорослості» та формування ціннісних орієнтацій. Криза ідентичності найвиразніша у 14 років.

Адаптація підлітків-емігрантів – складний процес, що охоплює соціальну, культурну та психологічну сфери. Його успішність залежить від багатьох чинників, включаючи тип розселення та індивідуальні особливості підлітка.

Формування національної ідентичності у підлітковому віці – це складний, динамічний процес, що визначає подальший особистісний розвиток та інтеграцію в соціокультурний простір.

Список використаних джерел

1. Гора О. В. Наукові записки Методика дослідження рівня сформованості національної ідентичності студентів. *Наукові записки Кіровоградського державного педагогічного університету імені Володимира Винниченка*. Серія: Педагогічні науки., 2012. Вип. №103. С.90-100. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Nz_p_2012_103_14 (дата звернення: 12.03.2025).
2. Горещька О. В., Краєва О. А. Порівняльний аналіз психологічних особливостей ідентичності підлітків 13–14 років на етапі перебігу кризи. *Збірник наукових праць. Психологічні науки*. 2014. Вип. 21 (103). С. 57–62.
3. Гусєва А. В., Комашко Л. Г. Кризи суспільних систем і психічне здоров'я особистості. *Збірник наукових праць К-ПНУ імені Івана Огієнка*. 2010. С.196-204.
4. Данилюк І. В. Етнічна психологія як галузь наукового знання: історикотеоретичний вимір: Монографія. К.: “САММІТ-КНИГА”, 2010. 432 с.
5. Капінус О. Я. Особливості державного регулювання міграційних процесів в умовах збройного конфлікту на сході України. *Теорія та практика державного управління: зб. наук. пр. Х.: Вид-во ХарПІ НАДУ «Магістр», 2016. Вип. 2 (53). С. 119–124.*
6. Сміт Е.Д. Національна ідентичність / Пер. з англійської П. Таращука. К.: Основи, 1994. 224 с.
7. Солодка А. К. Основи теорії і практики крос-культурної взаємодії : навч.-метод. комплекс. Миколаїв : Іліон, 2014.
8. Яновська Т. А. Особливості становлення ідентичності у підлітковому віці. *Молодий вчений*. 2016. № 11 (38). С. 401–404.
9. Erikson Erich H. *Childhood and Society*. New Jork, Norton, 1963. 445 p.
12. Marcia J. E. Theory and measure: the identity status interview. In: Watzlawik M., Born A., editors. *Capturing Identity: Quantitative and Qualitative Methods*. Lanham: University Press of America, 2007. P. 1–14.
10. Furnham A., Bochner S. *Culture Shock : Psychological reactions to unfamiliar environments*. L.& N.Y., 1994. 240 p.
11. Gullahorn J., Gullahorn J. An Extension of the U-Curve Hypothesis. *Journal of Social Issues*. 1963. No. 19 (3). pp. 33–47.
12. Hegel: A Re-examination. By J. N. Findlay. London and New York, 1958.
13. Theory of identity Erikson. URL: <https://www.bpi.edu/ourpages/auto/2018/11/21/57748242/theory%20of%20identity%20erikson.pdf> (date of access: 25.02.2025).

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ РОЗВИТКУ РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ ЧОЛОВІКІВ ДОРΟΣЛОГО ВІКУ З ЦУКРОВИМ ДІАБЕТОМ II ТИПУ

Шиманівська Наталія,

I курс ОР магістр, спеціальність «Психологія»,
ОП «Клінічна та реабілітаційна психологія».

Наукова керівниця – Кулеша-Любінець М. М.,
кандидатка психологічних наук, доцентка
кафедри клінічної та реабілітаційної психології

Актуальність. Проблема стресостійкості у сучасному світі має неабиякий інтерес у наукових колах, особливо коли йдеться про будь-які захворювання та здатність адаптуватися до життя із ними. Поруч із цим поширеності набуває таке ендокринне захворювання як цукровий діабет II типу (надалі – ЦД II типу), що має не тільки біохімічні, метаболічні, а й психологічні передумови виникнення та інтенсивності перебігу. В цьому контексті дослідження резильєнтності у чоловіків з цукровим діабетом є необхідним задля підвищення ефективності терапії захворювання і забезпечення повноцінного функціонування осіб із ЦД II типу, зокрема чоловіків.

Мета. Проаналізувати та узагальнити теоретичні знання про поняття резильєнтності у чоловіків дорослого віку, які хворіють на цукровий діабет II типу.

Виклад основного матеріалу. Резильєнтність – психологічне явище, що перебуває на піку наукового інтересу, адже трактується як «захисний фактор організму, пов'язаний зі здатністю адаптуватися під впливом стресорів чи зовнішніх факторів (змін життєвих обставин) або ж протидіяти психологічним проблемам та обставинам, що викликають стрес» [2]. З огляду на те, що будь-які захворювання негативно впливають на емоційний стан особи та є основними факторами виникнення стресу й дезадаптації, резильєнтність надзвичайно важлива для пацієнтів із хронічними захворюваннями.

Одним із таких хронічних захворювань є ЦД II типу – одне із найпоширеніших хронічних захворювань сучасності, що характеризується високою частотою виявлення, особливо серед чоловіків у вікових групах старше 40 років і характеризується порушенням метаболізму глюкози, інсулінорезистентністю та значним впливом на якість життя пацієнтів [1].

В контексті розгляду психогенних факторів ЦД II типу варто відзначити метаболічне підґрунтя стресогенності через підвищений рівень кортизолу, що обумовлює актуальність проблематики дослідження резильєнтності у пацієнтів, які хворіють на цукровий діабет. Особливо важливим є психологічний аспект адаптації до цього захворювання, оскільки він визначає ефективність лікування та дотримання медичних рекомендацій і здатності до адаптації. Дослідження свідчать, що саме резильєнтність відіграє ключову роль у підтримці самоконтролю та покращенні психоемоційного стану хворих,

тому важливим є визначення факторів, котрі впливають на резильєнтність, оцінка її рівня серед чоловіків дорослого віку із діагностованим ЦД II типу та розробка рекомендацій щодо резильєнтності. Основними факторами, що впливають на резильєнтність, є наявність підтримки з боку близьких, як у родині, так і поза нею; вміння ставити реалістичні цілі та послідовно працювати над їх досягненням; позитивна самооцінка та впевненість у власних силах; розвинені комунікативні та навички розв'язання проблем; здатність контролювати сильні емоції та імпульсивність; а також вплив екологічних і особистісних факторів.

Науково доведено (С. Мадді, Е. Кроуфорд, М.О. Райт і А. Мастен, Дж. Бонанно), що резильєнтність можливо розвинути або зберегти незважаючи на фізичне нездужання. Згідно із науковим доробком С. Мадді (S. Maddi) явище резильєнтності є також динамічним і піддається едукації, тобто можна виховувати в собі здатність протистояти труднощам та уникати їх дезадаптаційного впливу, адже у кожної людини є вроджена життєстійкість [3].

Отримані результати також свідчать, що соціальна підтримка та особистісні ресурси відіграють важливу роль у підвищенні резильєнтності. Чоловіки, які мали стабільну соціальну мережу та підтримку з боку сім'ї, демонстрували вищий рівень адаптації до захворювання. На основі аналізу розроблено рекомендації для підвищення резильєнтності серед пацієнтів із цукровим діабетом II типу. До них належать:

- проведення психоедукації з метою контролю фізичного та емоційного станів;
- впровадження програм підтримки самоменеджменту (self-efficacy);
- навчання навичкам стрес-менеджменту та стратегій копінгу;
- використання КПТ та майндфулнес-практик як інструменту підвищення психологічної стійкості.

Розвиток психологічної стійкості та навчання навичкам самоконтролю можуть значно покращити стан здоров'я таких пацієнтів, а також сприяти зниженню ризиків ускладнень. Також встановлено, що чоловіки з високим рівнем резильєнтності більш відповідально ставляться до самоконтролю рівня глюкози в крові, дотримуються режиму харчування та фізичної активності, ретельніше виконують призначення лікарів. З іншого боку, пацієнти з низьким рівнем резильєнтності частіше демонструють тривожність, депресивні стани та схильність до нехтування медичними приписами, що призводить до погіршення самопочуття і здатності до повноцінного повсякденного функціонування.

Висновки. У ході дослідження виявлений стійкий взаємозв'язок тенденцій до покращення якості життя пацієнтів з діагнозом ЦД II типу, котрі мають високий рівень резильєнтності і, навпаки, рецидиви, коморбідність та обтяжений психологічний анамнез у чоловіків дорослого віку, котрі мають низьку резильєнтність і хворіють ЦД. Позитивні результати дає психоедукація, яка допомагає розвивати резильєнтність. Дані щодо цього підтверджено шляхом методу повторного анкетування за шкалою PAID, що дає підстави

говорити про резильєнтність як набуту якість, яка піддається едукації при умовах контролю і досягнення стійкого результату при умові регулярності та сприятливої підтримки середовища, в якому перебуває пацієнт. Підтримувальне середовище виявляється в прямій взаємозалежності резильєнтності від психосоціального фактору (сім'я, друзі, колеги на роботі і медичний персонал).

Список використаних джерел

1. Уніфікований клінічний протокол первинної та спеціалізованої медичної допомоги (УКПМД) «Цукровий діабет 2 типу у дорослих» URL: <https://surl.lu/zvwjru> (дата звернення: 14.02.2025).
2. Школіна Н.В., Шаповал І.І., Орлова І.В., Кедик І.О., Станіславчук М.А.. Адаптація та валідація україномовної версії шкали стресостійкості Коннора-Девідсона-10 (CD-RISC-10): апробація у хворих на анкілозивний спондиліт. *Український ревматологічний журнал*. № 2 (80). 2020. С 66-72. URL: <https://surl.lt/akicba> (дата звернення: 10.03.2025).
3. Babić R., Babić M., Rastović P., Ćurlin M., Šimić J., Mandić K., Pavlović K. Resilience in Health and Illness. *sychiatr Danub*. 2020 Sep;32 (Suppl 2):226-232. URL: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/32970640/> (date of access:12.03.2025).
4. 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. URL: <https://surl.lt/hipudk> (date of access:14.03.2025).
5. Leventhal, H., Brissette, I., & Leventhal, E. A. The common-sense model of self-regulation of health and illness. URL: <https://surl.li/brlrkw> (date of access:18.03.2025).

РОМАНТИЗАЦІЯ ЕСКАПІЗМУ ТА ВІДСТОРОНЕНОСТІ ВІД СУСПІЛЬСТВА ЯК ФІЛОСОФСЬКА ТА СОЦІАЛЬНА ПРОБЛЕМА

Буцяк Захар,

I курс ОР бакалавр, спеціальність «Філософія»,
ОП «Філософія».

Науковий керівник – Возняк С.В.,
кандидат філософських наук, доцент
кафедри філософії, соціології та релігієзнавства

Актуальність. Тема дослідження актуальна на даний момент через тенденцію до відстороненості та ескапізму, що сформувалась в наслідок стрімкої діджиталізації у XXI ст. Важливо обговорити та дослідити причини, розвиток та можливі наслідки для суспільства в майбутньому.

Мета. Зрозуміти причини романтизації відстороненості та ескапізму, розгорнути, описати та висвітлити деструктивний ескапізм, його наслідки для окремого індивіда та суспільства в цілому.

Виклад основного матеріалу. Попри те, що ескапізм виступає важливим захисним механізмом людської свідомості та може допомогти в вирішити проблему вигорання через проблеми, проте в сучасності зазвичай проявляється як негативне соціокультурне явище. Це зумовлене вимогами суспільства до індивіда, а також впливом сучасної медіакультури, яка перенасичена інформацією, рекламою та розвагами, що «борються» за увагу споживача, а останнім часом – і романтизацією відстороненості від соціуму.

Вплив медіа, особливо соціальних мереж, формує та закріплює ідею успішності, ілюзорної легкості досягнення цілей, що часто виявляється лише примарною надією. Це породжує внутрішній конфлікт інтересів: бажаного, нав'язаного суспільством та того, що наявне, – що є одним із ключових факторів занурення у себе та відсторонення – розчарування та неможливість відповідати стандартам. Втеча від реальності, нагальних та важких питань переростає з бажання відволіктись від усього на короткий час, зробити перепочинок – у тотальне відсторонення та заміну понять, важливих для збереження гармонійного співіснування у соціумі.

Посилюється атомарність суспільства, заміна спілкування соцмережами; розваги відволікають увагу, створюючи окремі світи, де люди спроможні задовольнити свої мрії та виправдати, хоч і віртуально, соціальні вимоги. Помітна тенденція до інтелектуального деградування мас, суспільства в цілому, а також відчувається значне зниження зацікавленості у реальній взаємодії, оскільки знайомитись у місцях, які не вимагають формального відношення або напівзакритого/закритого кола (офіс, університет, гуртожиток тощо), викликає в більшій мірі здивування чи роздратування, ніж залученість у процес спілкування.

У медіапросторі Японії з'явився цілий культурний феномен під назвою «хікікоморі», що є найкращою візуалізацією впливу відсторонення, ескапізму та розчарування у соціумі. Хікі, або ж хікікоморі – люди асоціальні, відлюдники, що не бажають соціалізуватись, часто термін характеризує також і людей з антисоціальними розладами. Більшість часу вони проводять в межах приміщення домівки або ж, в принципі, не покидають його, оскільки реалії дозволяють це – за рахунок існуючої можливості доставки практично будь-яких предметів.

Дослідники вважають, що цей феномен зумовлений розчаруванням у соціальному устрої, освітніх програмах та можливістю мати постійне забезпечення від батьків/опікунів, адже в більшості такі люди – вихідці з середньо/добре забезпечених сімей. Варто також зазначити, що це проблема, яка є важливою через рівень її поширеності. За неофіційними підрахунками, таких осіб налічується до 1 млн у країні – практично 20% населення від загального числа громадян, хоч і державні підрахунки налічують лише 50 тисяч таких осіб.

Для суспільства це небезпечно, адже враховуючи соціальну неадаптованість, часті випадки приниження та булінгу таких людей підвищує ризики маріганльної поведінки. Відомою є трагічна подія у місті Нагасакі, коли дівчина з синдромом «хікі» – Невада-тян – вбила однокласницю. Це не лише проблема Японії, але й інших розвинених країн Європи, де таких людей називають «basement dwellers» (мешканці підвалу). У мережах присутня романтизація такого явища, в рамках якого відбувається ігнорування ключових негативних аспектів суспільного буття, а альтернативою їх є позиціонування ескапізму як «естетичних» способів бачення дійсності: самотність, відсторонення та відкидання соціуму починають мислитись як привабливі форми існування, що може призвести до подальшого поширення та популяризації явища.

Взагалі, «тег» у соціальних мережах «естетика» є чудовим полем для романтизації не тільки морально-естетичних пріоритетів, але також є простором для романтизації деструктивних культурних феноменів, таких як психічні розлади, деструктивні звички та поведінкові конструкти.

Висновки. На нашу думку, ескапізм, відстороненість та самотність – це нагальні питання, котрі потребують уваги. Зі стрімким зростанням діджиталізації, непередбачуваністю майбутнього (особливо це стосується України, коли невідомо, як будувати довгострокові плани, формувати суспільні потреби та стандарти), – зовсім не дивно, що люди починають ховатись у собі, тікати від страху непередбачуваності життя, повного розчарування у соціальному устрої та болю, й стають відстороненими.

Суспільство слухає далеко не всіх – тоді що залишається людям, які не мають можливості бути почутими серед галасу очікувань та ярликів? Посилюється відчуття меншовартості через перенасичення контентом, зниження самооцінки та соціального життя відповідно. Ця проблема відносно нова, тож необхідно звернути на неї більшу увагу, досліджувати й аналізувати,

оскільки вона може принести неочікувані, довгострокові та негативні наслідки не тільки для окремих осіб, а й для суспільного життя в цілому.

Список використаних джерел

1. Кучерук О. О. Аксіологія віртуального мислення як сучасна філософська проблема. *Людинознавчі студії: збірник наукових праць Дрогобицького державного педагогічного університету імені Івана Франка*. Серія «Філософія». №48, 2024. С.102–116. URL: <https://doi.org/10.24919/2522-4700.48.72>.

2. Мовчан М. М. Самотність як полівекторний феномен: філософсько-антропологічний дискурс. *Філософські обрії*. 2008. № 20. С. 124-137. URL: <http://dspace.nbu.gov.ua/bitstream/handle/123456789/25954/12-Movchan.pdf?sequence=3>

3. Чаплінський Р. М. Тотальність відчуження у буттєвості людини. *Актуальні проблеми сучасної філософії та науки: виклики сьогодення: зб. наук. праць / за ред. А. Р. Кобетяка та ін. Житомир : Видавничий центр ЖДУ імені Івана Франка, 2024. 260 с. С. 50-51. URL: http://eprints.zu.edu.ua/39832/7/АПФН_16_05_2024_Макет%20збірник_.pdf#page=50*

УКРАЇНСЬКА КУЛЬТУРА ПІД ЧАС ВІЙНИ: РОЗВИТОК ТА МІЖНАРОДНЕ ВИЗНАННЯ

Гуменюк Віталіна,

І курс ОР бакалавр, спеціальність «Соціальна робота»,
ОП «Соціальна педагогіка».

Наукова керівниця – Борисевич Л. В.,
доцентка кафедри філософії, соціології та релігієзнавства,
заслужена працівниця культури України.

Актуальність. Російська агресія проти України принесла загрозу територіальній цілісності нашої країни, руйнацію культурних пам'яток і базової мережі культурних інституцій.

Культура є не лише об'єднуючим чинником, що формує та підтримує національну ідентичність наших громадян, але й засобами, за допомогою яких Україна звертається до світової спільноти, демонструє наші надбання та привертає увагу до трагічних проблем, викликаних війною [6].

Митці та інтелектуали є учасниками різних волонтерських проєктів, культурних ініціатив, які спрямовані на піднесення морального духу цивільних і військових, беруть участь у заходах, які популяризують сучасну українську культуру за кордоном.

Мета. Проаналізувати наявну в ЗМІ інформацію про стан української культури після 24 лютого 2022 р.; з'ясувати шляхи збереження культурної

спадщини у воєнному конфлікті в Україні та особливості міжнародної співпраці.

Виклад основного матеріалу. Із моменту російської навали, знищення та масове вивезення російськими окупантами культурних цінностей з території України вражає своїми обсягами.

У березні 2022 р. Міністерство культури та інформаційної політики України проголосило збір інформації щодо руйнування об'єктів культурної спадщини та закликала не поширювати її з метою захисту культурних цінностей та місце перебування або переміщення музейних колекцій під час російської агресії.

Засвідчують дані, що вже у вересні 2022 р. в Україні було зафіксовано понад 500 епізодів пошкоджень та руйнувань об'єктів культури, серед яких 169 релігійних споруд, 75 мистецьких осередків, 52 меморіальних пам'ятників та витворів мистецтва, 45 бібліотек і 36 музеїв та заповідників. Серед постраждалих об'єктів – 23 пам'ятки національного значення та 112 – місцевого. Найбільше злочинів проти культурної спадщини зареєстровано в Донецькій (130), Харківській (108), Київській (80), Луганській (59), Чернігівській (38) та Сумській (28) областях.

З перших днів від ракетного обстрілу окупантів згорів Іванківський історико-краєзнавчий музей в Київській обл., в якому зберігалися твори народної творчості, зокрема картини М. Примаченко [1].

У м. Харків пошкоджена Центральна наукова бібліотека університету ім. В. Каразіна, засновану 1804 р. [1]. У Києві постраждала мала опера на Лук'янівці. В Маріуполі знищено драматичний театр, а після бомбардування росією Меморіального центру Голокосту «Бабин Яр» у Києві, Центр Симона Візенталя закликав ЮНЕСКО вжити негайних заходів для захисту всіх релігійних та культурних об'єктів в Україні.

Є сотні інших злочинів проти культурної спадщини та тисячі випадків знищення й пограбування культурних цінностей, у т. ч., приватної форми власності – родинних ікон, стародруків, картин тощо.

За підтримки Міністерства культури та інформаційної політики України (МКІП) було реалізовано понад 100 проєктів і виставок для міжнародної спільноти про війну в Україні, а також більш як 500 зустрічей з українськими й іноземними партнерами.

Українська культура набула широкої представленості та визнання серед закордонних музеїв, театрів, університетів, майданчиків і фестивалів на рівні як проєктів, так і особистих контактів митців. Варто згадати, що за участю творчої групи Київської опери балет сучасного українського композитора Олександра Родіна «Аладдін» було поставлено на сцені Каунаського державного музичного театру і внесено до його постійного репертуару.

Понад мільйон людей прослухали лекційний курс «Створення сучасної України» професора Єльського університету Тімоті Снайдера, в якому розглянуто становлення новітньої суб'єктної України через основні події європейської історії.

У контексті взаємодії України з головними партнерами також варто згадати флагманську програму Українського інституту та Британської Ради – «Сезон культури Велика Британія / Україна» до 30-ліття встановлення дипломатичних відносин між цими державами. Сезон культури став майданчиком для вираження українських митців під час війни, а також дає можливість привернути увагу до пріоритетних сторін українського культурного сектору.

Ще одним триумфом для України став історичний концерт «Ноти з України» в одному з найбільших концертних залів світу – Карнегі-холі в Нью-Йорку. Захід було приурочено до 100-річчя північноамериканської прем'єри «Щедрика» Миколи Леонтовича.

Серед міжнародних корпорацій, які посприяли підтримці української культури, слід згадати Гугл і Нетфлікс. У межах співпраці Міністерства культури та інформаційної політики України і Гуглу у 2022р. було створено онлайн-простір української культури «Україна – поруч». Нетфлікс на своїй платформі запусив український інтерфейс, який став доступним користувачам не тільки в Україні, а й у всьому світі. Також компанія додає нові фільми і серіали, дубльовані українською [3].

Мало не єдиний приклад нетривіального способу промоції української культури був ініційований та реалізований не українцями, а латвійцями. Саме вони, вражені руйнуванням музею Марії Примаченко в Іванкові внаслідок російського обстрілу в 2022 р., започаткували проєкт «Від латвійського серця до українського серця», у межах якого в Ризі всі охочі могли взяти участь у створенні 60 мозаїчних реплік-парафраз робіт Марії Примаченко. Ініціатором проєкту став латвійський мозаїст В. Верник, котрий залучив до проєкту керівників галерей Риги та українських біженців.

Неабиякої популяризації української музики сприяла участь в Євробаченні- 2022 та перемога гурту KALUSH, що представляв Україну, із піснею «Стефанія». Перемога була прогнозованою. За лічені дні до фіналу Kalush Orchestra почали закликати підняти тему Маріуполя й екстракції з «Азовсталі» зі сцени конкурсу, який дивиться майже 200 млн людей. За правилами конкурсу це заборонено, бо може бути розцінене як політичний заклик, але Kalush ризикнули.

Також піднесенню української культури та популяризації пісенної індустрії сприяють дві українські виконавиці: Jerry Neil та aloyна aloyна. Влітку 2022 р. вони випустили трек «КУПАЛА» у виконанні з німкенею Ela, а у лютому 2023 р. з польським репером Trill Rem [5]. Пісня «Teresa & Maria» співачки Jerry Neil та реперки aloyна aloyна на офіційному YouTube-каналі «Євробачення» зібрала мільйони переглядів. [8].

Кіно також перебуває у фокусі уваги. У ніч з 10 на 11 березня 2024р. в Лос-Анджелесі відбулась 96-та церемонія нагородження премії «Оскар» від Американської Кіноакадемії. Український фільм «20 днів у Маріуполі» режисера Мстислава Чернова отримав «Оскар» у категорії «Найкращий документальний фільм» [7].

Також потребують осмислення питання концептуального підходу до презентації за кордоном українського образотворчого мистецтва. Як і у випадку кіно, з усього українського образотворчого мистецтва у фокусі культурної дипломатії перебуває тільки сучасне мистецтво. Це пояснюється тим, що світові мистецькі форуми, як правило, присвячені сучасному мистецтву, і тому, відповідно, саме сучасні українські художники представляли нашу країну під час таких заходів у Римі, Каунасі, Вероні, Берліні, Венеції, Турині [2].

З повідомлень ЗМІ, що з'явилися після 24 лютого 2022 р., у яких ішлося про ознайомлення закордонної аудиторії з українською культурою, приблизно 50 % були присвячені українському кіно, 30 % – музиці, 10 % – візуальним мистецтвам, 5 % – дизайну та народним ремеслам, по 3 % – театральному мистецтву та літературі.

Висновки. Сьогодні ступінь інтересу світової, а найперше європейської громадськості до України є високим. Цей інтерес, виходячи із зазначеного, не є продуктом діяльності української культурної дипломатії, як можна було б припустити, – це опосередкований результат національного спротиву агресивним діям значно переважаючих сил ворога.

Особливо варто звернути увагу на те, що образ України в очах сучасних іноземців був великою мірою сформований радянською пропагандою. Цей образ складався в кращому випадку з чудових народних пісень та запальних народних танців, а незалежна Україна не вважала за потрібне щось цьому протиставляти.

Отже, під час війни важливо звертати увагу на збереження, відновлення, повернення та популяризацію як матеріальної, так і нематеріальної культурної спадщини. Усі митці об'єднуються під час війни заради єдиної цілі: бути почутими і донести у будь-якій з форм (відео, пісенні, образотворчі тощо) своє бачення, свою правду, поділитися своїми цінностями та сприяти їх популяризації задля залучення міжнародної підтримки [5].

Список використаних джерел

1. Купрійчук В. Державне управління у сфері охорони культурної спадщини в умовах воєнного стану 2022-2023 рр. *Українська культура: минуле, сучасне, шляхи розвитку*. 2023. Вип. 45. С. 36-42.
2. Кушнарьова М. Українська культурна дипломатія під час війни: досвід, проблеми, перспективи. *Наукові праці Національної бібліотеки України імені В. І. Вернадського*. 2023. Вип. 7. С. 35-53.
3. Шкурко М. Культурна дипломатія України під час війни. *Україна дипломатична* : наукове фахове видання за спеціальністю 032 – «Історія та археологія» / редкол.: В. Власенко (гол. редактор) та ін. 2023, С. 741-749.
4. Придятько С. Збереження та просування української культури в умовах війни. *Актуальні питання та перспективи проведення наукових досліджень*: матеріали IV Міжнародної студентської конференції / відп. за

випуск ГО «Європейська наукова платформа» (м. Полтава, 17 березня 2023р.). м. Полтава, 2023. С. 197-199.

5. Маслікова І. Міжнародне співробітництво у сфері культури в умовах російсько-української війни: культурологічний аспект. *Українські культурологічні студії*. 2023. Вип. 12. С. 4-9

6. Луценко Є. Історична перемога: «20 днів у Маріуполі» отримали «Оскар» за найкращий документальний фільм. *Суспільне Культура*. URL: <https://suspilne.media/culture/702656-20-dniv-u-mariupoli-otrimav-oskar-za-najkrasij-dokumentalnij-film/>

7. Качковська Я. Пісня alyona alyona та Jerry Heil зібрала 4,4 млн переглядів на YouTube «Євробачення»: це один із найкращих показників. Суспільне Євробачення. URL: <https://eurovision.ua/6105-pisnya-alyona-alyona-ta-jerry-heil-zibrala-44-mln-pereglyadiv-na-youtube-yevrobachennya-cze-odyn-iz-najkrashhyh-pokaznykiv/>

ГРИГОРІЙ СКОВОРОДА ПРО РОЛЬ БІБЛІЇ, НАВЧАННЯ У САМОПІЗНАННІ

Дойчик Максим,

III курс ОР бакалавр, спеціальність «Філософія»
ОП «Філософія».

Наукова керівниця – Білоус С.І.,
кандидатка філософських наук, доцентка
кафедри філософії, соціології та релігієзнавства

Актуальність. Потреба в розумінні себе, досягненні гармонії із собою, а через це і гармонії зі світом, – це та невирішена проблема, яка знову і знову спонукає звертатися до творчості Григорія Сковороди як потенційної шухляди з необхідними відповідями. І тут, зокрема, цікавим постає сквородинівське бачення ролі освіти та самоосвіти, читання священних текстів у самопізнанні людини. Саме це є **метою** нашої наукової роботи.

Виклад основного матеріалу. За Григорієм Сковородою, життя нам дано Богом для того, щоб бути веселими та натхненними. А для натхнення серцю нашому потрібна не тілесна пожива, а насолода сердечна. Жити треба з радістю, радісними думками. Треба радіти, і радіти кожній миті життя. Справжньою насолодою, подібно до Сократа і Платона, Григорій Сковорода вважає істину, бо тільки істинна думка здатна освітлювати благодушністю людське серце, «лиш вона його животворить». Блаженними (щасливими) є ті, хто не приземлюються і не обплутуються тяжкими гріховними думками, не тримає їх у своєму серці [1, с. 62]. Бо, як зауважує Григорій Сковорода, саме думки людини, то є «зерно і голова ділу». І з них бере початок як добра, так і зла воля. Думки, як віяння вітрів, що скеровують наш човен у вирі життя, яке

Григорій Сковорода порівнює з морем: «Розпусти свої вітрила, розуму свого крила. Пливучи по буйнім морі, возведи зінниці вгору – шлях знайдеш правдивий» [1, с. 62]. Щоб зрозуміти себе, свою унікальність, своє високе покликання людині треба очистити свої думки від марноти і упереджень, розширити межі своєї свідомості, оволодіти особливим духовним зором. І допомогти в цьому може освіта, навчання. Але тільки така освіта, в основі якої лежить вже згадане правильне цілепокладання [1, с. 89]. Бо кожен є тим, яке серце в ньому і чим сповнене воно. І «дітьми Божими» творить нас чисте серце, «що злетіло поверх всієї тліні» [1, с. 279], роблять нас наші чисті думки. І це важливо знати, бо «все підпорядковане нашим думкам» [1, с. 156]. Філософ наголошує: «Думка головна і центральна наша точка. Звідси вона зчаста серцем зветься. Відтак, не зовнішня наша плоть, але наша думка – головна наша людина... вона є нами» [1, с. 157].

Тому людині важливо вчитися, розвивати культуру свого мислення, виходячи з того, що «премудра й блаженна природа, чи не єдина вона і вигоює, і навчає» [2, с. 108]. Саме це дозволяє збагнути ілюзорність і марність багатьох речей, навіть ілюзорність бачення свого власного образу. Бо як не знаєш істинного себе, як же зможеш знати і бачити інших? Ілюзії щодо себе тільки породжують ілюзії щодо інших, усього світу. Людина має дійти до усвідомлення, що насправді вона видима (ілюзорна) є «тінню, тьмою і тлінню»: «Ти сон істинної твоєї людини... Ти привиддя, а він у тобі істина, ти-бо ніщо, а він у тобі сутність. Ти бруд, а він твоя краса... але ти його доти не пізнаєш, доки не признаєшся ..., що ти земля і попіл» [1, с. 159].

Григорій Сковорода також переконаний: без усвідомлення того, що найголовнішим і первинним пунктом премудрості є знання про Бога, рух до істини – неможливий. І тут доречно людині звернути увагу на книгу, яка саме і покликана допомогти людині збагнути істину – Біблію. Призначення Біблії – вчити про мир і щастя. «Біблія – цього джерело і основа» [1, с. 378].

Біблія, як і кожен із трьох світів, складається з двох натур – видимої та невидимої, духовної та матеріальної, тому то й не дається до розуміння усім, хто її читає. Більшість людей живе тілом, зовнішнім, видимим, тому духовне, внутрішнє, невидиме для них закрите. Про це Григорій Сковорода пише у своєму трактаті «Кільце». Насправді ж Біблія – є «аптекою, сповненою Божою премудрості, для лікування душевного миру, не виліковного жодними земними ліками» [1, с. 373]. І ця мудрість – випробувана віками. Тому, той, хто її заперечує, спираючись на зовнішній розум, буквально її сприйняття, вірогідно, робить методологічну помилку. Бо розкриття духовного, прихованого змісту Біблії, який назовні постає як переплетіння складного і заплутаного тесту, стає можливим тільки в контексті алегорично-символічного підходу і ніяк інакше Дух страху Божого і дух розуму, як зауважує Григорій Сковорода, «цей вхід відчиняє» і без цього ключа «всякий поремствує, пожадає і обійде це місто» [1,

с. 371]. На думку Григорія Сковороди, безглуздям високого ступеня вважати, що Біблія вже втратила свою актуальність у наш час торжества науки, суспільних перетворень. Це якраз минуще, а «Бог і премудрість не мають початку». І чим більш людина через Біблію, цей символічний світ, «погодженіша з Богом, тим більш є мирною і щасливою» [1, с. 379]. Бо читаючи Біблію, людина читає себе, краще бачить себе.

Хоча Григорій Сковорода і наполягав на важливості та доступності освіти для усіх станів суспільства, проте, освіта, на його думку, повинна бути індивідуалізована, заснована на таких важливих принципах «не заважай природі» [2, с. 108]. та «хто захоче чогось навчитися, повинен до того зродитися» [2, с. 108], щоб цим сприяти самопізнанню людини, більш глибокому розумінню нею самої себе, усвідомленню своїх природних нахилів, своєї «спорідненості», тобто Богом даного таланту, що передбачений для неї «блаженною натурою»: «Клубок сам від себе покотиться з гори: забери лише камінь, що лежить на перепоні. Не вчи його котитися, а лише допомагай» [2, с. 108]. Натомість, сучасна освіта прив'язує людину до речей, формує ненаситне, споживацьке мислення. І одна з причин цього – комерціалізація освіти: «Тут науки, як на торфиськах купля, киплять і бентежаться» [2, с. 109]. Освіта, що вчить людину не по природі, не може дати їй позитивного результату, а лише призведе до «великого шуму та грюку», до втрати дорогоцінного життєвого часу та енергії, необхідних для самоактуалізації, виконання нею власного призначення. А наслідком такої системи навчання є те, що люди стають «хижішими за птиць, не стриманішими за худобу, злостивішими за звірів, лукавішими за гадів, неспокійнішими за рибу» [2, с. 109]. Хто зважиться без природи навчати чи навчатися, хай затямить приказку: «Вовка в плуг, а він у луг». Доки кільце висить у свинячій ніздрі, доти вона не рие. Вийми – споганить землю» [2, с. 109].

Висновки. Отже вчитися треба, але, перш за все, слухаючи себе, свою природу, посилюючи плоди доброї волі і приборкуючи прояви злої волі. Не можна нехтувати талантами людини, а слід розвивати їх – це основне завдання освіти. Допомогти зрозуміти свою сродність і збагатити світ плодами блаженного (щасливого) життя: рідію, веселістю і задоволенням.

Список використаних джерел

1. Сковорода, Григорій. Твори: У 2 т. Київ: АТ «Обереги», 1994. Т.1. / Передм. О. Мишанича. 528 с.
2. Сковорода, Григорій. Твори: У 2 т. Київ: АТ «Обереги», 1994. Т.2. / Передм. О. Мишанича. 480 с.

СПІВВІДНОШЕННЯ САМОТНОСТІ І ПРИВАТНОСТІ

Змроць Роксолана-Марта,

IV курс, ОР бакалавр, спеціальність «Філософія»,
ОП «Філософія».

Науковий керівник – Возняк С. В.,
кандидат філософських наук, доцент
кафедри філософії, соціології та релігієзнавства

Актуальність. У сучасному світі, де цифрові технології все більше проникають у повсякденне життя, питання самотності та приватності набувають особливої гостроти. Людина водночас залучена до безперервного інформаційного потоку та соціальних взаємодій, але часто відчуває емоційне відчуження та втрату особистого простору. У цьому контексті важливо з'ясувати, як самотність і приватність співвідносяться між собою: чи є вони взаємовиключними, чи, навпаки, можуть взаємно підсилювати одне одного. Дослідження цього співвідношення дозволяє краще зрозуміти глибинні аспекти людського буття, свободи, автономії та меж особистості.

Мета. Осмислення природи самотності та приватності, а також виявлення характеру їхнього співвідношення у контексті людського існування. У межах дослідження передбачається зосередитися на аналізі того, як самотність і приватність виявляються у досвіді сучасної людини, які смисли вони в собі несуть, як впливають на формування особистості, її свободи, внутрішнього світу та взаємодії з соціумом. Особлива увага приділяється з'ясуванню того, чи є ці феномени взаємопов'язаними, чи навпаки – протилежними за своєю природою, а також тому, яку роль вони відіграють у становленні особистісної автономії та внутрішньої гармонії.

Виклад основного матеріалу. Проблема співвідношення самотності та приватності має глибокий філософський зміст, оскільки зачіпає питання людської суб'єктивності, свободи та межі особистого простору. Самотність може бути як добровільним станом усамітнення заради рефлексії та самопізнання, так і вимушеним відчуженням, що спричиняє екзистенційну тривогу. Водночас приватність забезпечує можливість встановлення меж між особистим і суспільним, дозволяючи індивіду залишатися автономним суб'єктом у соціальному світі.

Філософи різних епох по-різному трактували ці поняття. Для стоїків та екзистенціалістів самотність була необхідною умовою осмислення власного існування, тоді як сучасні дослідники наголошують на ризиках її соціального відчуження. Приватність, у свою чергу, в епоху цифрових технологій набуває нових викликів, оскільки баланс між індивідуальною автономією та публічністю стає дедалі складнішим. Дослідження взаємозв'язку цих феноменів дозволяє глибше зрозуміти природу людського буття та межі особистої свободи в сучасному суспільстві.

Самотність – це багатовимірне явище, що має як позитивні, так і негативні аспекти. З одного боку, вона може бути добровільним вибором людини, необхідним для саморефлексії, творчості та духовного розвитку. У такому розумінні самотність сприяє особистісному зростанню та формуванню внутрішньої свободи. З іншого боку, вимушена самотність, спричинена соціальною ізоляцією або відчуженням, може викликати почуття покинутості, тривоги та втрати сенсу життя [4, с.66],

Філософи-екзистенціалісти, такі як Жан-Поль Сартр і Мартін Гайдеггер, розглядали самотність як фундаментальний аспект людського буття, що дозволяє усвідомити власну унікальність, але водночас породжує екзистенційний страх перед порожнечою.

Приватність, на відміну від самотності, є радше соціальною та юридичною категорією, що визначає межі між особистим і публічним життям. Це право людини контролювати доступ до своєї інформації, простору та думок, забезпечуючи незалежність від зовнішнього впливу [4, с.115].

У класичній філософії приватність розглядалася як необхідна умова свободи, зокрема у працях Джона Локка [2, с.83] та Джона Стюарта Мілля, які підкреслювали її значення для самореалізації особистості. В епоху цифрових технологій поняття приватності набуває нових значень, адже сучасне суспільство стикається з проблемами втрати конфіденційності та розмивання особистих кордонів через соціальні мережі й цифрове спостереження. Попри відмінності між самотністю та приватністю, ці поняття тісно пов'язані, оскільки обидва забезпечують можливість індивіда зберігати автономію та незалежність.

Самотність може бути формою приватності, коли людина свідомо відмежовується від суспільного впливу, тоді як приватність дає змогу зберігати внутрішній світ і особисту ідентичність, навіть перебуваючи у соціальній взаємодії. У сучасному світі баланс між цими категоріями стає все складнішим, оскільки технологічний прогрес і соціальні зміни змушують переосмислювати їхні межі та значення для людини.

Самотність і приватність є двома взаємопов'язаними феноменами, що визначають межі людської автономії та соціальної взаємодії. Самотність часто розглядається як стан відокремленості від інших людей, який може бути як добровільним, так і вимушеним. Вона дозволяє людині зануритися у власні думки, переосмислити життєві цінності та знайти гармонію із собою. Приватність, у свою чергу, означає право людини на збереження особистого простору, контроль над інформацією про себе та свободу вибору щодо соціальних контактів. Попри очевидні відмінності, самотність і приватність мають спільну основу – вони обидві забезпечують можливість внутрішньої рефлексії та особистісного розвитку.

Приватність надає людині простір для самовираження без зовнішнього тиску, а самотність може бути способом реалізації цієї потреби. Наприклад, філософ-екзистенціаліст, такий як Жан-Поль Сартр [3, с.95], наголошував на важливості самотності як умови осмислення власного існування, тоді як

представники ліберальної традиції, зокрема Джон Локк [2, с.275] і Джон Стюарт Мілль розглядали приватність як необхідний елемент свободи особистості. Важливо зазначити, що самотність не завжди передбачає приватність, а приватність не обов'язково означає самотність. Людина може бути самотньою навіть у публічному просторі, почуваячись ізольованою серед інших, або ж зберігати приватність, активно взаємодіючи із суспільством, але контролюючи інформацію про себе.

В умовах цифрової епохи ці поняття набувають нових викликів: розмивання меж між публічним і приватним життям, вплив соціальних мереж та постійне спостереження ставлять під загрозу як можливість усамітнення, так і захист особистих даних. Однак, незважаючи на нові реалії, баланс між самотністю та приватністю залишається ключовим для психологічного благополуччя людини.

Висновки. Таким чином, співвідношення самотності і приватності є складним та багатовимірним. Воно відображає фундаментальні аспекти людського буття – потребу у взаємодії та необхідність збереження особистої цілісності. Сучасні філософські та соціальні дослідження свідчать про важливість дотримання балансу між цими феноменами, що сприяє гармонійному розвитку особистості та суспільства загалом.

Список використаних джерел

1. Гайдеггер Мартин // Філософський енциклопедичний словник / В. І. Шинкарук (гол. редкол.) та ін ; Інститут філософії імені Григорія Сковороди НАН України. Київ : Абрис, 2002. 742 с.
2. Локк Д. Два трактати про правління. пер. Павло Содомора. Київ: Наш Формат, 2020. 312 с.
3. Сартр Ж-П. Диявол і Господь Бог. п'єса / пер. із французької Олега Жупанського. К. 2021. 160 с.
4. Хамітов Н.В. Самотність у людському бутті. Досвід метаантропології. 2-ге вид., перероб та доп. К. 2017. 370 с.

МАЙСТЕР ЕКГАРТ ТА ГРИГОРІЙ СКОВОРОДА ПРО САМОПІЗНАННЯ: ЧИ МОЖНА ПІЗНАТИ БОГА В СОБІ?

Николайчук Марія,
IV курс, ОР бакалавр, спеціальність «Філософія»,
ОП «Філософія».
Науковий керівник – Возняк С.В.,
кандидат філософських наук, доцент
кафедри філософії, соціології та релігієзнавства

Актуальність. У часи, коли особистісна автентичність, духовний пошук та внутрішня цілісність знову стають предметом глибокої зацікавленості,

звернення до вчень Майстра Екгарта та Григорія Сковороди відкриває актуальний філософський вимір самопізнання як шляху до – трансцендентного. Їхні ідеї про присутність Божественного у бутті запрошують до цілісного погляду на людину і виміри її існування.

Мета. Виявити, як у вченнях Майстра Екгарта та Григорія Сковороди самопізнання стає шляхом до пізнання Бога та виділити відмінність їхніх підходів у межах містичної та духовно-філософської традиції.

Виклад основного матеріалу. Майстер Екгарт є представником західноєвропейського філософського дискурсу, де містика, раціональність та теологія розглядалися як взаємопов'язані складові. Його вчення про довіру ґрунтується на радикальному містичному зануренні у Божество. Григорій Сковорода мислив у зовсім іншому контексті, який поєднував православну духовність, українське бароко та біблійний символізм. Його світогляд формувався у Києво-Могилянській академії, яка, хоча і зазнавала впливу західної схоластики, все ж залишалася в руслі православної традиції.

У трактаті «Ікона Алківіадська» Г. Сковорода розвиває думку про дві натури – тілесну (видиму) і духову (невидиму). Вони відповідають двом світам: видимий – зовнішнє, матеріальне, який Г. Сковорода вважав мінливим і невидимий – внутрішній, духовний, що виступав справжньою реальністю, вважався вічним і незмінним, відповідно органами чуття пізнаватися не міг, проте його можна було відкрити через моральне вдосконалення та самопізнання.

Шлях розкриття, розгортання для себе невидимого світу мав декілька обов'язкових складових, в першу чергу, самопізнання, адже людина є в числі тварного світу і, як вказано вище, Бог/невидима натура пронизує все/проходить крізь все і є сутністю всього. Тож в людині міститься присутність Божественного. Г. Сковорода вважав, що «кров і плоть є ніщо», а істинну суть утворює духовне тіло, це схоже до концепції «чистого ніщо» у Майстра Екгарта: «Ім (людям) треба очиститися та звільнитися від бруду зовнішніх речей і повернутися до основи Бога і душі, щоб через повернення всередину пройти крізь зовнішню оболонку до народження Бога всередині, яке від віку приховано сяє в кожній людині» [1, с.49]. В людині далеко за можливостями фізичного погляду захована основа Божественного походження. Г. Сковорода використовував гасло «Пізнай самого себе» як вказівник для знаходження сродної для особи праці. Через працю, що споріднена людині, вона реалізує задум закладений в неї Богом. В кожній людині він індивідуальний.

Майстер Екгарт кроком до гармонії бачив відмову від себе, від усього людського та створення «порожнечі», в якій ніщо не заважає здійснюватися Богові крізь тебе. В його вченні центральну позицію займала концепція «Gelassenheit» (відпущення, зречення себе) – чим більше людина «порожня», тим більше вона відкрита для Божої присутності. Необхідне зречення всього земного та повне відкидання власної волі. «Іскра душі» – це внутрішній центр душі, божественного походження, але тому він є прихованим і його треба «відкрити», зняти з нього нашарування людського (низького) і звільнитися.

Така віддача, стирання свого «я», відмова від усього, що заважає єдності з Богом – є найтоншою формою довіри в Екгарта.

Г. Сковорода вважав життя згідно з своєю природою шляхом до гармонії. Він не закликав до знищення «я», а радше до знаходження себе у відповідності до своєї істинної природи (сродності). Усвідомлення своєї істинної природи веде до правильного життя. Через концепцію «двонатурності» світу, наявність вічного у всьому створеному, людина має пізнати це вічне/невидиме, що і є тим істинним в ній. Кожна людина має своє для неї сродне, своє «природне покликання» і завдання його знайти на шляху пізнання себе. Потрібно стати самим собою, знайти себе. Таке здійснення людської природи і закладеного в неї Богом через «правильне» життя і є природною рівновагою чи іншими словами гармонією.

Висновки. Обидва згадані філософи бачили матеріальний світ побічним за важливістю, проте Г. Сковорода повністю його не заперечував. Радше навпаки – він бачив у ньому присутність, символ Бога. Майстер Екгарт – містик, який бачив пізнання Бога через зречення себе, внутрішню порожнечу та вихід за межі буття, а Г. Сковорода був філософом-моралістом, який шукав гармонії людини з її природою, наголошував на сродності та етичному самопізнанні.

Список використаних джерел

1. Екгарт М. Проповіді. К. : Темпора, 2024. 736 с.
2. Сковорода Г. Повне зібрання творів: У 2-х т. Київ : Наукова думка, 1973. Т. 1. 532 с.
3. Сковорода Г. Повна академічна збірка творів. За редакцією проф. Леоніда Ушкалова. Харків–Едмонтон–Торонто : Майдан; Видавництво Канадського Інституту Українських Студій. 2011. 1400 с.

ПОТЕНЦІАЛ РОЗКРИТТЯ ГІПОТЕЗ СОЦІАЛЬНИХ ЕКСПЕРИМЕНТІВ У ФЕНТЕЗІЙНИХ СВІТАХ

Соколов Віталій,
IV курс ОР бакалавр, спеціальність «Філософія»,
ОП «Філософія».
Науковий керівник – Возняк С. В.,
кандидат філософських наук, доцент
кафедри філософії, соціології та релігієзнавства

Актуальність даного дослідження полягає в тому, що літературний жанр фентезі набув у XXI столітті чималого розвитку, і потребує нового погляду з точки зору філософії, соціології та культурології. Зокрема, є потреба розглянути його потенційні можливості стати доповнюючим інструментом соціально-філософських розвідок.

Мета. Виявити потенційні можливості використати жанр для розвитку соціогуманітарних наук.

Виклад основного матеріалу. Як нам відомо з прикладів історії розвитку світової культури, художнє мистецтво усіх видів має суттєвий вплив на розвиток людства. Прямо чи опосередковано воно залишає свій слід у кожній царині соціального життя, формуючи актуальну суспільну свідомість, цінності та індивідуальний світогляд. Водночас, мистецтво є прихистком для креативної творчої думки, котра може надихати на великі звершення у більш практичних сферах. Яскравим прикладом останнього будуть фантастичні романи французького письменника Жуля Верна, поза будь яким сумнівом він своєю творчістю надихнув не одну сотню великих науковців. Його твори були наповненні актуальними для тогочасної науки фактами, що не заважало йому створити цікаве фантастичне припущення, що оживлювало сюжет створюючи загадку. Власне, саме тому цього майстерного письменника вважають засновником жанру наукової фантастики, котрий у ХХ ст. отримав надзвичайного розвитку. Часто письменники були справжніми науковцями та передбачали вектори розвитку науки. Прикладів таких фантастичних передбачень було досить багато, що не дозволяє знехтувати літературними творами, як потенційним джерелом ідей.

Фантастика як жанр все глибше проникала у всі сфери людської діяльності, що власне породило безліч піджанрів, серед яких наразі буде доцільним зробити акцент на соціальній фантастиці та фентезі. Соціальна фантастика, як така формує моделі життя суспільства, за допомогою фантастичним допущення, створює певні умови його існування, формуючи певні рамки для розгортання сюжету. Ставлячи звичайну людину в незвичайні обставини, авторам вдається відобразити послідовність його можливих дій, що у свою чергу дає нам робочу гіпотезу для реального життя. За допомогою мистецтва можемо приблизно уявити, що відбуватиметься з людиною і суспільством, якщо задані параметри існування соціуму в літературному творі, трапляться у реальному житті як об'єктивні обставини. До прикладу можна згадати дві відомі антиутопії Джорджа Орвелла «1984» та Олдоса Гакслі «Прекрасний новий світ». Фантастичні припущення у цих двох творах є доволі полярними за змістом. В одному з них вважається, що людей будуть тримати в покорі з допомогою силових методів, жорсткої пропаганди та численними заборонами, у другому ж натомість ми спостерігаємо вплив на масову свідомість значно м'якшими чинниками, через створення зони комфорту, що притуплює людську пильність та прагнення до вільної дії. Хоч наразі, жодна з цих антиутопій не втілилась у життя в повній мірі, тим не менш, в обох цих творах є повно влучних передбачень, емпіричні приклади яких ми спостерігаємо у сучасності. Людина, що читала обидва твори, з сумною регулярністю стикатиметься з аналогіями у сучасності, але натомість це свідчить про те, що пряма користь від такої творчості присутня.

Що ж до дещо молодшого піджанру фантастики «фентезі», ми можемо сказати, що він має схожий потенціал. З часів першого твору цього жанру

Джона Роналда Руела Толкіна «Володар перснів» в ньому відбулося досить багато змін. Масштабні за обсягом казки на мотиви легенд і міфів дедалі частіше ставали більш подібними до реальності. Один з гострих проявів такого реалізму у фентезійному творі створив Джордж Мартін. У своїй епопеї «Пісня льоду і полум'я» (відома нам за екранізацією в рамках серіалу «Гра престолів») він зумів зобразити фентезійний світ на стадії розвитку середньовіччя, яким правлять жорсткі феодали. Транспонувавши історичний досвід людства середніх віків, на нове полотно, йому вдалося, яскраво зобразити жорстокий дух тієї епохи. Спостерігаючи за розвитком сюжету, читач бачить сувору дійсність, з персонажами які є плоть від плоті світу книги, що мають достатньо ґрунтовно прописану мотивацію своїх дій. Додані елементи гадки у вигляді фантастичних істот, органічно вплітаються у створену реальність, та не заважають читачу серйозно відноситись до твору плутаючи його з казкою. Письменнику вдалося сформувати нову суспільну модель, переносячи звичне нам середньовіччя у незвичні обставини, це у свою чергу розкриває нові грані природи людини та соціуму. Це дає нам первину відповідь на гіпотетичне питання, «А якщо це, то що?». І саме у жанрі фентезі простіше формувати ці «Якщо?»; вільність жанру надає значно більшої гнучкості у моделюванні вихідних умов. По суті, це формуватиме новий погляд на усталені соціальні інститути, такі, як освіта, сім'я, держава, релігія тощо.

Як наслідок, при достатній якості прописаного внутрішнього світу книги, де присутня логіка та послідовність конструйованої дійсності, читач може отримувати «переддосвід» перебування в подібних обставинах, а соціальний філософ матиме зручну творчу площину для формування гіпотез. Як доводить практика, обставини перебування у цьому світі міняються з шаленою швидкістю, а якісна література досить часто потрапляє в ціль, передбачаючи можливі варіації розвитку дійсності та поведінки в ній. У підсумку людина потрапляє в майбуття не з пустими руками, а хоча би з «переддосвідом» та практикою попереднього розумування.

Висновки. Жанр фентезі дозволяє формувати зручну абстраговану модель вигаданого світу, що дає нові можливості для розгляду проблем соціуму та індивіда у ньому. Також є корисним з точки зору формування гіпотетичних сценаріїв соціальної поведінки суспільства у незвичних обставинах, що суттєво поглиблює розуміння сутності його емпірично даного зразка у дійсному світі.

Список використаних джерел

1. Тихомирова О. Дж. Р. Р. Толкін і література ХХ століття. *Світова література на перехресті культур і цивілізацій: зб. наук. праць*. Сімферополь : Кримський архів, 2008. С. 115-126.
2. Clute J. (Red.) & Grant J. (Red.). *The Encyclopedia of Fantasy*. London : Orbit, 1999. 1076 p.

ПЕРЕШКОДЖАЛЬНА РОЛЬ ПОВСЯКДЕННИХ МИСЛЕННЄВИХ УПЕРЕДЖЕНЬ В ПРОЦЕСІ ПРОВЕДЕННЯ ФЕНОМЕНОЛОГІЧНОГО МЕТОДУ

Харук Марія-Катерина,
магістр філософії.

Науковий керівник – Возняк С. В.,
кандидат філософських наук, доцент
кафедри філософії, соціології та релігієзнавства

Актуальність дослідження полягає у фундаментальному питанні про можливість достовірного знання. Феноменологічний метод стає революційним в царині гносеології, взявши за основу декартівське *cogito*.

Мета. Спроба перелічити мисленнєві «пастки», з якими може зіштовхнутися дослідник, що проводить феноменологічний метод. Ми розглянемо лише першу та найголовнішу стадію феноменологічного методу – *дослідження окремих феноменів*. Для прикладу ми взяли феномен кішки.

Виклад основного матеріалу. Світ даний нам безпосередньо та першопочатково як потік феноменів. Але ми думаємо про нього як об'єктивно існуючу реальність, з позиції безумовної **віри**. Такий наш природний спосіб пізнання речей. Плутання феноменів нашого сприйняття та об'єктивно існуючої реальності є першою причиною складнощів в процесі феноменологічного аналізу - важко відрізнити кішку як звичного в нашому пізнанні *об'єкта* мислення та *феномена* кішки-як-я-її-бачу-тут-і-зараз, де кішка виступає в ролі не стільки самої себе, як каталізатора самопізнаючого трансцендентального суб'єкта.

Першим етапом на шляху до «феноменологічного мислення» буде чітке розділення *онтологічно-повсякденного* визначення світу, звичного для нас, з його класифікаціями, конструкціями й багатьма різного роду нашаруваннями та *феноменологічного* визначення світу, яке починається з абсолютної відмови від будь-яких (наукових, релігійних, філософських нормативних тощо) звично властивих нам дескрипцій. Спочатку я виконую феноменологічне інтуювання, намагаючись інтуїтивно вхопити феномен. Під кішкою я маю на увазі будь-яку кішку, але не лева, пуму чи рись, які хоч і відносяться біологічно до роду котячих, все ж сприймаються інакше. Мова йде не про біологічну відмінність, а про те, що саме феноменологічно ці тварини нам дані по-різному. В процесі уявлення може виникнути проблема зі вхопленням **відтінків** феномена. Феномен кішки є чітко окресленим, матеріально існуючим та вловлюється всіма органами чуттів – зором, дотиком, слухом тощо. Це не означає, що феноменами є лише те, що можна досягнути органами чуттів. Більше того, така установка веде нас до пастки **біологізму**.

Як було зазначено раніше, віднесення кішки до роду котячих може виглядати важливим для біології. Проте воно не є важливим для феноменології. Поставлення біологічного чи іншого будь-якого аспекту

феномена на перше місце веде до пастки **вибірковості**. Також феномен кішки відносно легко виокремити його з-поміж інших феноменів завдяки нашій здатності окреслювати та категоризувати емпіричні предмети світу. Однак редукція таких феноменів є складною через попередню очевидність реальності, що дається нам всіма органами чуття, а безпосередній та частий контакт з кішками дає велике нагромадження безпідставних суджень. На рівні загальнолюдських уявлень існують стереотипи, виражені у фразах на кшталт «кішки ходять самі по собі» (стереотип незалежності), «кішки мстиві» (антропоморфізація небажаної поведінки) тощо. Тут можна зловити себе на думці, що ми не одразу розуміємо, які судження про феномен кішки є «чистими», а які опосередковані попередніми теоретичними знаннями. Напротывагу феномену кішки існують інші, які не захоплюються жодними органами чуття, але якимось чином фіксуються, створюючи відповідний знак-поняття, що стає загальнозначущим, зрозумілим на інтерсуб'єктивному рівні. Заперечення таких через брак емпіричних даних означатиме потрапляння в пастку **фізикалізму**. Також я не повинна сприймати феномени як виключно результати активності моєї психіки. Я розглядаю їх як частину буття, даних в моїй окремії свідомості, а не продукти психічної діяльності. В цьому полягає пастка **психологізму**. Ми повинні «поставити за дужки» судження про реальність, зокрема знання про психічну реальність, не сприймаючи феномени як психічні одиниці.

Я починаю окреслювати феномен kota. Як він мені являється? Я дивлюсь на kota. Він чорно-білий, але не всі коти є чорно-білими. Не всі коти мають шерсть. Я бачила котів різних кольорів, розмірів, з шерстю та без. Я бачила, як інші представними роду котячих та інші тварини виявляли властиво котячі риси – лягали на спину та качалися, лізли на високі поверхні, вилизувались, терлись об різні поверхні. Мій собака, що виріс із кішками, вилизує лапи, чим викликає в моїй свідомості асоціації з властиво котячими рисами. Також я дивлюсь на прості зображення kota – трикутні вушка, довгі вібриси та округла мордочка – які асоціюються в мене з котами. Тим не менше, орієнтальні кішки мають овальну форму мордочки. Кішки Британської породи все ще є кішками, хоч мають неконвенційного вигляду висячі вуха. Американський керл має незвичні, трохи заокруглені, загорнуті назад вуха, але він все ще сприймається як кішка.

Я закриваю очі і торкаюся кішки. Її форма неоднорідна, в неї м'яке тіло і твердий череп, довгі 4 лапи з м'якими подушками і гнучкий хвіст. Я чую її муркотіння і звичні звуки вмивання. Відкриваю очі і бачу характерне вмивання мордочки круговими рухами. Я починаю пригадувати всі способи переживання феномена кішки. Вона дана мені через такі взаємодії: 1) зір: погляд на реальну кішку з різних ракурсів, впізнання кішки за частинами її тіла або тіні на шторах. Також погляд на зображення кішки у творах мистецтва – від малюнків і фотографій до письмових текстів. Зображення є не референтами, а знаками, що відносять мене до самого змісту – власне кішки; 2) слух: я чую мурчання, нявчання, звуки гри, закопування наповнювача в

лотку тощо. Останні два звуки даються не безпосередньо, а опосередковано через взаємодію кішки з іншими предметами, наприклад, паперовою кулькою. Звуки мурчання та нявчання не потребують зовнішніх факторів, вони йдуть зсередини самої кішки; 3) дотик: я торкаюсь кішки або кішка торкається мене. Таким чином я розумію, що окрім активного впливу на неї, *я можу грати роль пасивного об'єкта зазнавання впливу*. Я гладжу кішку і відчуваю вібрації від мурчання, відчуваю стук її серця, тепло. Я відчуваю біль від її пазурів та зубів. Я спросоння відчуваю рух на ліжку (як прогинається матрац) і розумію, що це застрибнула кішка. Так я розумію, що посередником між мною та моїм актом переживання феномена кішки може бути щось, що не надходить до мого тіла безпосередньо від кішки, а те, що зазнало впливу через її рух (стрибок на матрац); 4) нюх: я відчуваю запах шерсті кішки; 5) досвід поведінки: я дивлюсь на те, як кішка лежить скручена на спині, вмивається характерними круговими рухами, треться об меблі, нявкає *до мене*, грається з іграшками, мне лапи як кошенята при грудному вигодовуванні. Окрім безпосередньої взаємодії з кішкою я можу пригадувати кішку, уявляти кішку, бачити кішку уві сні. Тут я спробувала провести інтуювання та описати способи переживання кішки, не вдаючись до теоретичних надбудов та зайвих оцінок.

Наступним етапом є феноменологічна дескрипція. Мені потрібно класифікувати феномен кішки і відокремити його від інших. Зараз мені загрожує потрапити в пастку **описання без повного розуміння** того, що я описую. Якщо я помилилася на етапі інтуювання, пропустила важливі характеристики чи неправильно розставила акценти, дескрипція може бути неправильною. Її я проведу за характеристиками кішки, даної мені в досвіді, тими способами взаємодії, які раніше назвала. Вони не є вичерпними.

Кішка візуально відрізняється від своїх біологічних родичів: лева, пуми, рисі. Важче провести різницю між кішкою та її ближчими дикими родичами, які візуально мінімально, але помітно відрізняються від неї, наприклад, очеретяним котом. Виникає питання про межу: де закінчується феномен кішки і починається інший? Чи варто взагалі звертати увагу на цей нюанс, якщо ми знову повертаємось до біологічних фактів? Кішка видає звуки мурчання та нявчання. Перше видають не тільки кішки, але й інші тварини, наприклад, єноти. Друге є для мене більш знаковою характеристикою кішки. Кішка має зуби і пазурі, але багато тварин мають їх також, наприклад, собаки. Тим не менше, відчуття на шкірі кігтів кішки, яка грається, вп'явшись мені в руку, є для мене виразно унікальним. На дотик кішки різні, але володіють унікальною формою тіла, яку можна розпізнати, якщо їх детально дослідити навіть із закритими очима. Багато поведінкових котячих характеристик властиві іншим тваринам. Леви також вмиваються, скручуються, труться об стіни, мнуть лапами, граються. Унікальною відмінністю досвіду кішки та лева для мене є відсутність нявчання та яскрава зовнішня відмінність – будова тіла і розмір.

Висновки: на шляху проведення феноменологічного методу дослідник дійсно зіштовхується з багатьма мисленнєвими перешкодами. Перша – пастка віри – настає ще до будь-якої спроби помислити феномен. Тому ми повинні

звжати на цей важливий аспект нашої свідомості для отримання бажаних результатів – власне достовірного знання.

Список використаних джерел

1. Spiegelberg, H. The Phenomenological Movement: A Historical Introduction. Dordrecht: Springer Science+Business Media, 1971.

Наукове електронне видання

Студентські наукові студії: психологія, філософія.
Збірник студентських наукових праць

Випуск 3

Підписано до видання 23.05.2025. Гарнітура «Times New Roman»
Об'єм даних 1,8 Мб. Обл.-вид. арк. 6,8

Виготовлено в Прикарпатському національному університеті імені Василя Стефаника,
вул. Шевченка, 57, м. Івано-Франківськ, 76018