

ВОЛИНСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ ЛЕСІ УКРАЇНКИ
ФАКУЛЬТЕТ ПСИХОЛОГІЇ
ЛАБОРАТОРІЯ «ПСИХОГЕНЕЗА ОСОБИСТОСТІ»
STAROPOLSKA AKADEMIA NAUK STOSOWANYCH W KIELCACH, POLSKA
PONTIFICIA-UNIVERSIDADE-CATOLICA-DO-PARANA
(CURITIBA, REPUBLICA FEDERATIVA DO BRASIL)
УПРАВЛІННЯ СОЦІАЛЬНИХ СЛУЖБ ДЛЯ СІМ'Ї, ДІТЕЙ ТА МОЛОДІ
ЛУЦЬКОЇ МІСЬКОЇ РАДИ
ГРОМАДСЬКА ОРГАНІЗАЦІЯ «ОМЕП»
ВОЛИНСЬКИЙ ВІДОКРЕМЛЕНИЙ ПІДРОЗДІЛ АСОЦІАЦІЇ
ПОЛІТИЧНИХ ПСИХОЛОГІВ УКРАЇНИ
НАВЧАЛЬНО-НАУКОВИЙ ЦЕНТР МЕНТАЛЬНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ

ОСОБИСТІСТЬ І СУСПІЛЬСТВО: МЕТОДОЛОГІЯ ТА ПРАКТИКА СУЧАСНОЇ ПСИХОЛОГІЇ

МАТЕРІАЛИ XII МІЖНАРОДНОЇ НАУКОВО-ПРАКТИЧНОЇ
ІНТЕРНЕТ-КОНФЕРЕНЦІЇ

(12-16 травня 2025 року)

PERSONALITY AND SOCIETY: METHODOLOGY AND PRACTICE OF MODERN PSYCHOLOGY

XII INTERNATIONAL INTERNET CONFERENCE
BOOK OF ABSTRACTS

(May 12-16, 2025)

Луцьк
2025

*Рекомендовано до друку Вченою радою
Волинського національного університету імені Лесі Українки
(протокол № 8 від 26 червня 2025 року)*

Редакційна колегія:

Гошовський Я. О. – доктор психологічних наук, професор, завідувач кафедри педагогічної та вікової психології Волинського національного університету імені Лесі Українки;

Журавльова О. В. – доктор психологічних наук, професор, завідувач кафедри загальної і клінічної психології та соціології Волинського національного університету імені Лесі Українки;

Коструба Н. С. – доктор психологічних наук, керівник навчально-наукового Центру ментального благополуччя;

Кульчицька А. В. – кандидат психологічних наук, доцент кафедри педагогічної та вікової психології Волинського національного університету імені Лесі Українки;

Малімон Л. Я. – кандидат психологічних наук, професор, декан факультету психології Волинського національного університету імені Лесі Українки;

Мудрик А. Б. – кандидат психологічних наук, доцент кафедри загальної і клінічної психології та соціології Волинського національного університету імені Лесі Українки;

Федотова Т. В. – кандидат психологічних наук, доцент кафедри загальної і клінічної психології та соціології Волинського національного університету імені Лесі Українки.

О-75 **Особистість і суспільство: методологія та практика сучасної психології** : матеріали XII Міжнар. наук.-практ. інтернет-конф. (12-16 трав. 2025 р.) = Abstract XII International Scientific & Practical Internet Conference (May 12-16, 2025) / за заг. ред. А. В. Кульчицької, Т. В. Федотової. – Луцьк : ФОП Мажула Ю. М., 2025. – 140 с.

ISSN 2413-0273

У виданні вміщено матеріали наукових розвідок учасників XII Міжнародної науково-практичної інтернет-конференції «Особистість і суспільство: методологія та практика сучасної психології». Розкрито актуальні питання психології особистості, зокрема методологічні засади дослідження особистості в суспільстві, в умовах кризи та конфлікту, в системі соціально-економічних та організаційних відносин, в міжкультурному й освітньому просторі, в тому числі у вимірі вікової, педагогічної, клінічної та практичної психології.

Рекомендовано науковцям, викладачам, аспірантам, учителям, методистам, студентам.

ЗМІСТ

ОСОБИСТІСТЬ В УМОВАХ ІНФОРМАЦІЙНОГО СУСПІЛЬСТВА

Герасимчук Ангеліна, Кульчицька Анна

КОМП'ЮТЕРНІ ІГРИ ЯК ЧИННИК ПІДВИЩЕННЯ АГРЕСИВНОСТІ 9

Журавльова Олена

THEORETICAL AND METHODOLOGICAL FOUNDATIONS OF THE
CLIENT-CENTRED APPROACH IN MODERN PSYCHOTHERAPY 10

Зятюк Софія, Коструба Наталія

МЕДІАЗАЛЕЖНІСТЬ ЯК НЕКОНСТРУКТИВНА ФОРМА ВЗАЄМОДІЇ
ОСОБИСТОСТІ З ІНФОРМАЦІЙНИМ ПРОСТОРОМ 12

Малімон Володимир

ВІКАРНА ТРАВМА У ЖУРНАЛІСТІВ В УМОВАХ ВІЙНИ..... 15

Мисковець Богдан

ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ПРОБЛЕМИ КІБЕРБУЛІНГУ: ТИПИ, ЧИННИКИ
ВИНИКНЕННЯ ТА ОСОБЛИВОСТІ ПРОЯВУ В ПІДЛІТКОВОМУ
СЕРЕДОВИЩІ..... 17

Цюпка Наталія, Федотова Тетяна, Мудрик Алла

ЕМПІРИЧНИЙ АНАЛІЗ САМОЕФЕКТИВНОСТІ У КОНТЕКСТІ
СІМЕЙНОГО ДОСВІДУ 20

ОСОБИСТІСТЬ У ПОЛІТИКО-ПРАВОВОМУ ТА ОРГАНІЗАЦІЙНОМУ ВИМІРІ

Галан Ліна

ОСОБЛИВОСТІ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОГО СУПРОВОДУ ДІТЕЙ,
ЯКІ ПОСТРАЖДАЛИ ВІД ДОМАШНЬОГО НАСИЛЬСТВА 26

Гошовська Дарія, Гошовський Ярослав

СПЕЦИФІКА МІЛІТАРНОЇ СТРЕСОСТІЙКОСТІ ЮНАКІВ – УЧАСНИКІВ
БОЙОВИХ ДІЙ : РЕВІТАЛІЗАЦІЙНИЙ РАКУРС 27

Демчук Лілія, Кульчицька Анна

КОНФОРМІЗМ ЯК ОСОБЛИВІСТЬ ПОВЕДІНКИ ОСОБИСТОСТІ В
ГРУПОВОМУ СЕРЕДОВИЩІ 30

Кульчицька Анна

ГІПЕРОПІКА ЯК ОДИН З ПРОЯВІВ ДОМАШНЬОГО НАСИЛЬСТВА 33

ПСИХОГЕНЕЗА ОСОБИСТОСТІ У ВІКОВОМУ ТА ПЕДАГОГІЧНОМУ ВИМІРІ

Байцим Мілана, Коць Михайло

ПСИХОЛОГІЧНИЙ АНАЛІЗ КРЕАТИВНОСТІ СУЧАСНОГО ПІДЛІТКА В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ 37

Ковальова Тетяна

ВПЛИВ ПРИРОДНОГО СЕРЕДОВИЩА НА ЕМОЦІЙНУ СТАБІЛЬНІСТЬ ДИТИНИ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ 40

Коць Михайло

НЕБЛАГОПОЛУЧНА СІМ'Я ЯК ПСИХОГЕННИЙ ЧИННИК ФОРМУВАННЯ АГРЕСИВНОЇ ПОВЕДІНКИ У ДІТЕЙ..... 41

Ліліца Яна, Кульчицька Анна

САМООЦІНКА ЯК ЧИННИК СОЦІАЛЬНОЇ АДАПТАЦІЇ ОСОБИСТОСТІ В ПІДЛІТКОВОМУ ВІСІ..... 43

Тихонова Тетяна, Шатирко Лариса

ВІКОВІ ТА ПЕДАГОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ОПАНУВАННЯ ІНОЗЕМНОЇ МОВИ 45

МЕНТАЛЬНЕ ЗДОРОВ'Я ОСОБИСТОСТІ В УМОВАХ КРИЗИ ТА КОНФЛІКТУ

Грибовська Тамара, Мітлош Антоніна

ФОРМИ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПІДТРИМКИ ДРУЖИН ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ З ПСИХОЕМОЦІЙНИМИ РОЗЛАДАМИ..... 49

Зомбик Богдан, Кихтюк Оксана

ЕМОЦІЙНИЙ ІНТЕЛЕКТ ЯК РЕСУРС ПРОВІЗОРА 51

Козярська Анастасія, Шевчук Ольга

МЕТОДИЧНІ ПРИЙОМИ ПСИХОЛОГІЧНОЇ КОРЕКЦІЇ В РОБОТІ З ПСИХОТРАВМАМИ УКРАЇНСЬКИХ СТУДЕНТІВ В УМОВАХ ВІЙНИ 53

Колодинська Юлія, Глова Ірина

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ПРОЯВУ ТРИВОЖНОСТІ МОЛОДІ В УМОВАХ ВІЙНИ..... 56

Коструба Наталія

РЕСУРСНИЙ ПІДХІД ДО ЗБЕРЕЖЕННЯ ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я..... 58

Лазорко Ольга ПСИХОЛОГІЧНА БЕЗПЕКА ЯК ОСНОВА СТІЙКОСТІ ОСОБИСТОСТІ В УМОВАХ СОЦІАЛЬНИХ КРИЗ	60
Лукашук Дарія, Глова Ірина ПРАКТИЧНІ МЕТОДИ РОЗВИТКУ РЕЗИЛІЄНТНОСТІ У СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ В УМОВАХ ВОЄННОГО ЧАСУ	62
Навротюк Софія, Мітлош Антоніна ЦІННІСНО-МОТИВАЦІЙНА СФЕРА ВОЛОНТЕРІВ В УМОВАХ РОСІЙСЬКО-УКРАЇНСЬКОЇ ВІЙНИ.....	65
Нікітюк Вікторія, Мітлош Антоніна ПРОЯВИ ТРИВОЖНОСТІ У ПІДЛІТКІВ В УМОВАХ ВІЙНИ	68
Осипюк Наталія, Мітлош Антоніна ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ПРОЯВУ ТРИВОЖНОСТІ В ОСІБ З РІЗНИМИ СТРАТЕГІЯМИ ПОВЕДІНКИ У КОНФЛІКТАХ	70
Остах Ірина, Крижановська Зореслава ПОРІВНЯННЯ ПСИХОЛОГІЧНОГО ТА СУБ'ЄКТИВНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ У СУЧАСНИХ НАУКОВИХ ТЕОРІЯХ.....	72
Ткачова Марина, Кульчицька Анна ПСИХОЛОГІЧНА СТІЙКІСТЬ ДО СТРЕСУ ЯК АДАПТАЦІЙНИЙ РЕСУРС ОСОБИСТОСТІ ПІДЛІТКА ПІД ЧАС ВІЙНИ.....	77
Федотова Тетяна КОПІНГ ПОВЕДІНКА ОСОБИСТОСТІ ПРИ ПЕРЕЖИВАННІ ТРИВАЛОГО ТРАВМАТИЧНОГО СТРЕСУ ПІД ЧАС ВІЙНИ	80
Царук Надія, Мудрик Алла ПСИХОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ КВАДРОБЕРСТВА ЯК ВИДУ ФІЗИЧНОЇ АКТИВНОСТІ	82
Шевчук Тетяна, Коструба Наталія МОТИВАЦІЯ ЯК ФАКТОР ПСИХОЛОГІЧНОЇ СТІЙКОСТІ ОСОБИСТОСТІ ДЛЯ ЗБЕРЕЖЕННЯ ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я	86
КОГНІТИВНІ РЕСУРСИ ОСОБИСТОСТІ В УМОВАХ СУЧАСНОГО СУСПІЛЬСТВА	
Власюк Анна, Федотова Тетяна ФЕНОМЕН ПРОКРАСТИНАЦІЇ В ПСИХОЛОГІЇ: ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ПРОБЛЕМИ	90

Зубаль Надія СПЕКУЛЯТИВНІ СВІТИ ЯК ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНИЙ РЕСУРС РОЗВИТКУ УЯВИ, КРИТИЧНОГО МИСЛЕННЯ ТА ЕМОЦІЙНОЇ ГНУЧКОСТІ	92
Коровіцький Володимир, Кульчицька Анна ЕМОЦІЙНИЙ ІНТЕЛЕКТ ЯК ЧИННИК СОЦІАЛЬНОЇ АДАПТАЦІЇ ОСОБИСТОСТІ	94
Путінцева Інна, Мітлош Антоніна РОЛЬ ЕМОЦІЙНОЇ ПІДТРИМКИ В ПІДВИЩЕННІ ЖИТТЄСТІЙКОСТІ РОДИН ВІЙСЬКОВИХ	95
Хвесик Діана, Борейко Юрій КОГНІТИВНИЙ РОЗВИТОК В МОЛОДШОМУ ШКІЛЬНОМУ ВІЦІ: ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ВИВЧЕННЯ	98

ОСОБИСТІСТЬ В МІЖКУЛЬТУРНОМУ ТА ОСВІТНЬОМУ ПРОСТОРІ

Дебела Дарина, Федотова Тетяна ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ВИВЧЕННЯ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОЇ АДАПТАЦІЇ	102
Іванашко Оксана ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ АДАПТАЦІЇ ПЕДАГОГІВ В ІНКЛЮЗИВНОМУ ОСВІТНЬОМУ СЕРЕДОВИЩІ	104
Капелюха Маргарита, Шевчук Ольга ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ ВИКОРИСТАННЯ СОЦІАЛЬНИХ МЕРЕЖ ТА ПОРУШЕНЬ ХАРЧОВОЇ ПОВЕДІНКИ	108
Коваленко Марія, Павлюк Тетяна СПЕЦИФІКА ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ ОСІБ ІЗ РІЗНИМ РІВНЕМ ЕМПАТІЇ	110
Мартинюк Анна, Шевчук Ольга ДОСЛІДЖЕННЯ ГЕНДЕРНИХ СТЕРЕОТИПІВ У ЖИТТІ ПІДЛІТКІВ	112

ОСОБИСТІСТЬ У ВИМІРІ КЛІНІЧНОЇ ПСИХОЛОГІЇ

Вірна Жанна ІСТОРИЧНІ НАРИСИ СТАНОВЛЕННЯ ПОВЕДІНКОВО-АНАЛІТИЧНОЇ ТЕРАПІЇ	116
---	-----

Дяченко Ірина, Грицюк Ірина ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ РОЗЛАДІВ ХАРЧОВОЇ ПОВЕДІНКИ ПРИ ВИРАЖЕНИХ АФЕКТИВНИХ РОЗЛАДАХ	120
Кихтюк Оксана САДОТЕРАПІЯ ЯК МЕТОД ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПІДТРИМКИ ОСОБИСТОСТІ В МІНЛИВОМУ СВІТІ	122
Малімон Людмила, Балабус Вікторія ПОНЯТТЯ ТРАВМИ, ВІКАРНОЇ ТРАВМИ ТА ПОСТТРАВМАТИЧНОГО ЗРОСТАННЯ В НАУКОВИХ ДОСЛІДЖЕННЯХ	125
Мудрик Алла ДО ПИТАННЯ СПІВЗАЛЕЖНОСТІ ОСОБИСТОСТІ	128
Нестерук Наталія, Мітлош Антоніна ОСОБЛИВОСТІ АФЕКТИВНО-МОТИВАЦІЙНОЇ СФЕРИ ПЕДАГОГІВ СХИЛЬНИХ ДО ПРОКРАСТИНАЦІЇ	130
Тарасюк Софія, Кульчицька Анна СЕЛФХАРМ ЯК ФОРМА ДЕСТРУКТИВНОЇ ПОВЕДІНКИ ОСОБИСТОСТІ	133
Челяда Анастасія, Борейко Юрій ПОНЯТТЯ ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я ЧЕРЕЗ ПРИЗМУ НАУКОВИХ ПІДХОДІВ.....	135

**ОСОБИСТІСТЬ В УМОВАХ
ІНФОРМАЦІЙНОГО СУСПІЛЬСТВА**

Герасимчук Ангеліна

Волинський національний університет імені Лесі Українки,
здобувачка освіти факультету психології
linka.gerasimchuk@gmail.com

Кульчицька Анна

Волинський національний університет імені Лесі Українки,
кандидат психологічних наук, доцент
anna379@ukr.net

КОМП'ЮТЕРНІ ІГРИ ЯК ЧИННИК ПІДВИЩЕННЯ АГРЕСИВНОСТІ

У сучасному цифровому світі *комп'ютерні ігри* є популярною формою дозвілля молоді, зокрема юнаків, які перебувають на етапі формування особистості. Юнацький вік характеризується підвищеною вразливістю до зовнішніх стимулів, що робить актуальним вивчення впливу відеоігор на *агресивну поведінку*. Наукові дискусії щодо цього питання залишаються суперечливими: одні дослідники підтверджують зв'язок між насильницькими іграми та *агресивністю*, інші наголошують на індивідуальних і соціокультурних чинниках [1; 2]. В Україні, де цифрові технології стрімко поширюються, бракує локальних досліджень цього феномену, що зумовлює потребу теоретичного аналізу як основи для емпіричних пошуків.

Метою дослідження є аналіз теоретичних засад *агресивної поведінки* в юнацькому віці та ролі *комп'ютерних ігор* як чинника, що може сприяти її проявам. Для цього розглянуто ключові підходи до вивчення *агресії* та специфіку ігрових технологій.

Агресія визначається як поведінка, спрямована на заподіяння фізичної чи психологічної шкоди іншій людині чи об'єкту [1, с. 123]. У психоаналітичному підході З. Фрейда *агресія* трактується як прояв вродженого інстинкту (*танатосу*) [3]. Теорія соціального навічання А. Бандури підкреслює, що *агресивність* формується через спостереження та імітацію моделей, зокрема в медіа [4]. Фрустраційно-агресивна теорія Дж. Долларда пояснює *агресію* як реакцію на перешкоди в досягненні мети [5]. Когнітивний підхід Л. Берковіца пов'язує її з інтерпретацією соціальних подразників [6]. У юнацькому віці *агресивність* посилюється через гормональні зміни, незрілість *саморегуляції* та соціальний тиск, що робить юнаків чутливими до впливу *комп'ютерних ігор* [7, с. 102].

Комп'ютерні ігри вирізняються *інтерактивністю*, що залучає гравця до активної участі у віртуальному світі [8, с. 12]. Жанри, такі як шутери (*Call of Duty*), містять насильницький контент і механіки, що провокують *агресивні дії* [9, с. 45]. Загальна модель агресії (GAM) К. Андерсона стверджує, що такі ігри активують *агресивні когнітивні сценарії*, підвищують емоційне збудження та знижують *емпатію* [10, с. 78]. Дослідження Г. Холла вказують на *десенсибілізацію* до насильства у гравців [11, с. 23]. Водночас К. Фергюсон заперечує прямий зв'язок, наголошуючи на методологічних обмеженнях і позитивних ефектах ігор, як-

от розвиток стратегічного мислення [2]. Психологічні механізми впливу включають *імітацію*, *фрустрацію* від програшів і *десенсибілізацію*, що є особливо значущими для юнаків через їхню емоційну нестабільність [7, с. 103; 12, с. 56].

Теоретичний аналіз засвідчив, що *агресивна поведінка* в юнацькому віці формується під впливом біологічних, соціальних і психологічних чинників, які можуть посилюватися *комп'ютерними іграми*. Суперечливість даних і брак досліджень в Україні підкреслюють потребу емпіричного вивчення для розробки стратегій профілактики *агресивності* серед молоді.

Джерела та література:

1. Myers D. Social Psychology. – 10th ed. – New York: McGraw-Hill, 2013. – 736 с.
2. Ferguson C.J. Video Games and Youth Violence // Journal of Youth and Adolescence. – 2011. – Вип. 40. – С. 377–391.
3. Фрейд З. Я і Воно. – К.: Основи, 2001. – 156 с.
4. Bandura A. Aggression: A Social Learning Analysis. – Englewood Cliffs: Prentice-Hall, 1973. – 247 с.
5. Dollard J. Frustration and Aggression. – New Haven: Yale University Press, 1939. – 209 с.
6. Berkowitz L. Aggression: Its Causes, Consequences, and Control. – New York: McGraw-Hill, 1993. – 485 с.
7. Blakemore S.J., Choudhury S. Development of the adolescent brain // Journal of Child Psychology and Psychiatry. – 2006. – Вип. 47. – С. 296–312.
8. Gentile D.A. Media Violence and Children. – Westport: Praeger, 2003. – 328 с.
9. Anderson C.A., Gentile D.A., Buckley K.E. Violent Video Games. – Oxford: Oxford University Press, 2007. – 200 с.
10. Anderson C.A., Bushman B.J. Effects of Violent Video Games // Journal of Personality and Social Psychology. – 2001. – Вип. 78. – С. 78–89.
11. Hall G.C.N., Hirschman R. The relationship between violent video games and desensitization to violence // Journal of Social Issues. – 2000. – Вип. 56. – С. 231–248.
12. Тимошенко В.І. Агресивна поведінка: її сутність та причини // Бюлетень Міністерства юстиції України. – 2015. – № 6. – С. 55–63.

Журавльова Олена

Волинський національний університет імені Лесі Українки,

доктор психологічних наук, доцент

zhuravlova.olena@vnu.edu.ua

THEORETICAL AND METHODOLOGICAL FOUNDATIONS OF THE CLIENT-CENTRED APPROACH IN MODERN PSYCHOTHERAPY

The current conditions of instability and stressfulness of social reality, generated by the rapid processes of globalisation and the information revolution, are becoming determinants of the loss of psychological balance by the individual. Focusing on outdated stereotypes of social interaction, a person experiences a discrepancy between reality and the expected result, which contributes to the deepening of intrapersonal contradictions. In such circumstances, psychotherapy

is an important tool for relieving tension, resolving internal conflicts, and adapting to a dynamic environment [1, 4].

One of the most effective psychotherapeutic paradigms is client-centred counselling, which was formed within the framework of humanistic psychology. In the late 1930s and early 1940s, the concept of this direction was thoroughly developed by Carl Rogers. In the modern rethinking, his ideas remain relevant and have been further developed in the works of researchers working in the field of humanistic and positive psychology [1, 3].

C. Rogers emphasised that every personality has an innate tendency to self-actualisation - an inner desire for development, self-realisation, autonomy, and full disclosure of potential. In modern approaches, this concept is interpreted as a person's natural ability to overcome internal barriers and get closer to the true self under conditions of psychological safety [5].

At the same time, one of the main factors that hinders this process is conditional values that are formed under the influence of the social environment. A person may reject some important aspects of their own identity in order to meet the expectations of others. This internal gap between the real and socially approved self-image is often a source of psychological suffering and maladjustment [6, 7].

The value orientation of the client-centred approach is to recognise the intrinsic dignity of each individual and their ability to self-regulate, provided that there is an appropriate emotional climate. This model of interaction is based on the idea that changes in the client are not the result of external intervention, but occur naturally when psychological defences are reduced and experience is accepted without judgement. That is why researchers emphasise the importance of creating 'conditions conducive to growth' as a key task of the therapist, rather than finding solutions or interpretations of the problem [1, 3].

The success of the therapeutic process in a client-centred approach depends on the presence of three key conditions: empathic understanding, unconditional positive acceptance, and therapist congruence (authenticity). Modern research confirms that these conditions are an effective predictor of positive changes in the psycho-emotional state of clients [2].

Thus, client-centred counselling not only helps to overcome emotional difficulties, but also serves as a tool for existential self-discovery and growth, which is especially relevant in the context of constant social change, global crises and existential uncertainty.

Literature:

1. Cain, D. J. Person-Centered Psychotherapies. Washington, DC: American Psychological Association, 2010. 316 p.
2. Cooper, M., Watson, J. C., Holldampf, D. Person-Centred and Experiential Therapies Work: A Review of the Research on Counselling, Psychotherapy and Related Practices. Ross-on-Wye: PCCS Books, 2013. 352 p.
3. Joseph, S., Murphy, D. Person-Centred Approach, Positive Psychology and Relational Depth: A Theoretical Integration. Person-Centred & Experiential Psychotherapies, 2013, vol. 12(2), pp. 109–123.
4. Murphy, D. Counselling Psychology: A Textbook for Study and Practice. Chichester: Wiley-Blackwell, 2017. 240 p.

5. Rogers, C. R., Cornelius-White, J. Carl Rogers: The Quiet Revolutionary – An Oral History. PCCS Books, 2021. 320 p.
6. Sanders, P. The Person-Centred Counselling Primer: A Steps in Counselling Supplement. Ross-on-Wye: PCCS Books, 2013. 160 p.
7. Wilkins, P. Person-Centred Therapy: 100 Key Points. London: Routledge, 2017. 248 p.

Зятюк Софія

Волинський національний університет імені Лесі Українки,
Студентка 3 курсу Психології
sofiazatiuk@gmail.com

Коструба Наталія

Волинський національний університет імені Лесі Українки,
доктор психологічних наук, професор
nataliia.kostruba@vnu.edu.ua

МЕДІАЗАЛЕЖНІСТЬ ЯК НЕКОНСТРУКТИВНА ФОРМА ВЗАЄМОДІЇ ОСОБИСТОСТІ З ІНФОРМАЦІЙНИМ ПРОСТОРОМ

Медіазалежність – це деструктивний спосіб взаємодії особистості з інформаційним середовищем, який виражається у надмірному та нестримному поглинанні медійного контенту.

«Ненормоване перебування у Мережі призводить до комп'ютерної чи ігрової залежності молоді, коли визнається пріоритет віртуальної реальності над повсякденним соціальним життям» (Коширець, 2010)

Це явище впливає на когнітивні функції, емоційний стан та участь людини в соціумі, породжуючи поведінкові шаблони, що здатні спричинити самотність, зниження критичного сприйняття та втрату реальних соціальних контактів.

«Захоплення комп'ютером, іграми, Інтернетом носить загрозливу форму, оскільки не повністю сформована психіка підростаючого покоління підпадає під вплив комп'ютера й віртуального світу» (Коширець, 2010).

Теоретичне дослідження цієї проблеми охоплює аналіз причин та наслідків надмірного користування медіа, вивчення механізмів впливу інформаційного простору на свідомість, а також розробку можливих стратегій боротьби із залежністю.

У сучасному світі цифрові технології відіграють центральну роль у житті кожної людини, що робить проблему медіазалежності особливо важливою. Виникнення залежності може бути обумовлено різноманітними чинниками, такими як психологічна схильність, соціальна ізоляція, маніпулятивні прийоми у медіа та алгоритмічні механізми, що спрямовані на утримання уваги користувачів.

«Автоматизація людини», дегуманізація життя, зниження культурного рівня, потік інформації – це серед основних негативних наслідків інформатизації для культури та суспільства» (Хоронжий, 2014).

Залежність від медіа може мати серйозні негативні наслідки, зокрема погіршення когнітивних здібностей, труднощі у соціальній адаптації, розлади емоційного стану та навіть фізичне виснаження внаслідок тривалого часу, проведеного перед екранами пристроїв. Для подолання цього явища потрібні комплексні рішення, включно з підвищенням медіаграмотності, свідомим споживанням інформації та створенням альтернативних варіантів проведення вільного часу.

«На масовому рівні маніпулювання дієві такі концепції захисту, як формування та розвиток високого рівня інформаційної культури в суспільстві; формування в громадян схильності до критичного мислення; підвищення рівня освіченості в політичних питаннях» (Канарська, Митко, 2018)

Висновок: Медіазалежність постає як результат надмірного споживання інформації, що деформує когнітивну сферу, погіршує емоційний стан, обмежує реальні соціальні контакти та вимагає цілеспрямованої профілактики.

Профілактика залежності від медіа базується на кількох основоположних принципах. Передусім, критичне мислення та саморегуляція у процесі споживання інформації відіграють ключову роль. Доведено, що розвиток цифрової грамотності, зокрема здатність оцінювати правдивість джерел, сприяє свідомому та зваженому підходу до використання медіа.

«Інформаційно-психологічна безпека — це відсутність небезпеки, яка викликається інформаційними впливами. Саме активний соціальний суб'єкт, його психіка підлягає безпосередньому впливові інформаційних факторів, які, трансформуючись через його свідомість, дії (або бездіяння), надають дисфункціональний вплив на соціальні суб'єкти різної системно-структурної та функціональної організації» (Хворост, 2011)

Наступний крок – встановлення ліміту часу на використання цифрових пристроїв, особливо для дітей та підлітків, щоб запобігти виникненню поведінкової залежності.

Методи боротьби із медіазалежністю охоплюють когнітивно-поведінкову терапію, яка допомагає виявити причини надмірного захоплення медіа та сформувати альтернативні варіанти дозвілля. Важливим аспектом є соціальна реінтеграція – залучення людини до реального життя: фізичної активності, хобі та безпосереднього спілкування. У складних випадках можуть застосовуватись медикаментозні методи для корекції порушень нейромедіаторного балансу, які виникають внаслідок цифрової залежності.

Ефективне подолання залежності від медіа потребує комплексного підходу, що об'єднує індивідуальні, освітні та суспільні заходи. Формування здорового медіасередовища, розвиток психологічної стійкості та здатності до критичного аналізу, а також свідоме використання цифрових технологій – це ключові чинники для зменшення рівня медіазалежності в сучасному суспільстві.

Важливість розвитку критичного мислення в епоху медіа. В епоху, коли інформаційний потік постійно зростає, а грань між правдивою інформацією та маніпуляціями стає дедалі тоншою, критичне мислення набуває статусу найважливішої навички для будь-якої людини. Ця здатність дозволяє нам ретельно аналізувати дані, визначати їхню надійність та приймати обґрунтовані рішення, що критично важливо в епоху цифрових медіа.

«Одним з головних інструментів протидії маніпулятивним впливам є критичне мислення користувачів соціальних мереж, здатність до самостійної оцінки отриманої інформації і усвідомлена громадянська позиція» (Лозовий, Сідак, Уманець, 2008)

Критичне мислення як зброя проти дезінформації. Ера стрімкого розвитку соціальних мереж, блогів та цифрових майданчиків відкрила безпрецедентний доступ до інформації. Водночас, вона супроводжується зростанням загроз: розповсюдженням фейків, маніпулятивного контенту та пропаганди. Дослідження показують, що люди нерідко довіряють інформації, яка узгоджується з їхніми вже сформованими переконаннями, що, у свою чергу, може спричиняти когнітивні упередження (Nickerson, 1998). Саме тому критичне мислення є ключем не лише до розрізнення фактів та думок, але й до уникнення так званих «інформаційних пасток».

«Масиви інформації в пам'яті особистості можуть бути перевантажені, що ускладнює їхню обробку і викликає стресові реакції, впливаючи на здатність приймати рішення» (Закіров, 2022, с. 237)

Ефективна профілактика медіазалежності ґрунтується на розвитку критичного мислення, обмеженні медіаконтенту, підвищенні цифрової грамотності та соціальній реінтеграції через активну участь у реальному житті.

Джерела та література:

1. Закіров М. Б. Інформаційна безпека особистості. Бібліотека. Наука. Комунікація. Київ, 2022. С. 237–240.
2. Канарська А., Митко А. Пропаганда й маніпуляції в інформаційній сфері. Науковий вісник Східноєвропейського національного університету ім. Лесі Українки. 2018. № 1 (374). С. 66–72.
3. Коширець В. В. Інформаційний простір особистості: інтерпретаційні протиріччя визначення // Психологічні перспективи. Луцьк, 2010. Вип. 16. С. 118–125.
4. Лозовий В. О., Сідак Л. М., Уманець О. В. Українське телебачення: інформаційно-просвітницька функція чи інструмент маніпуляції? Проблеми та перспективи формування національної гуманітарно-технічної еліти. Харків, 2008. Вип. 18 (22). С. 126–134.
5. Nickerson, R. S. (1998). Confirmation Bias: A Ubiquitous Phenomenon in Many Guises. *Review of General Psychology*, 2(2), 175–220.
6. Хоронжий А. Інформаційне забезпечення самокерування особистістю // Проблеми становлення інформаційної економіки в Україні. Львів, 2014. С. 255–256.
7. Хворост Х. Вплив інформаційного суспільства на особистість. Молода наука Волині. Луцьк, 2011. Т. 2. С. 228–229.

ВІКАРНА ТРАВМА У ЖУРНАЛІСТІВ В УМОВАХ ВІЙНИ

Вікарна травма (англ. *vicarious trauma*) – це психологічний стан, що виникає внаслідок непрямого впливу на людину травматичних подій, зокрема через постійне спостереження або слухання про страждання інших. За візією Selye (1936) та Lazarus і Folkman (1984), стрес є невід'ємною частиною реакції організму на загрозові ситуації. Вікарна травма також відома як *вторинна травма* або *вторинний травматичний стрес* і є формою психологічного стресу, який людина може отримати під впливом образів або історій людей з травматичним досвідом. У цьому випадку людина безпосередньо не переживає травматичну подію, але відчуває стресову реакцію через непрямий вплив.

В групі ризику щодо формування вікарної травми перебувають найчастіше фахівці допоміжних професій, зокрема таких як соціальна робота, медична допомога, консультування з питань психічного здоров'я, реагування на надзвичайні ситуації та допомога при стихійних лихах, оскільки їхня робота може робити їх більш чутливими до історій та вразливими щодо наслідків травматичного досвіду. Але не лише представники цих професій знаходяться в групі ризику. Адвокати, працівники страхових компаній, журналісти та редактори новин під час своєї роботи можуть зіткнутися з шокуючими історіями та зображеннями, які можуть призвести до розвитку травматичних стресових реакцій. За матеріалами Dart Center (Dart Center for Journalism and Trauma) вікарна травма є серйозною проблемою для журналістів, особливо в умовах війни та постійного потоку травматичного контенту.

Повномасштабна війна в Україні створила безпрецедентні умови для роботи журналістів, оскільки вони прямо або опосередковано перебувають у середовищі військових дій, де травматичні події становлять частину щоденної дійсності. За даними Інституту масової інформації (ІМІ), 58% українських журналістів відзначили погіршення свого психологічного стану у 2024 році порівняно з попереднім роком. Більшість респондентів повідомили про постійну втому (75%), депресію або безнадійність (67%), проблеми зі сном (62%) та дратівливість (62%).

Ці дані свідчать про те, що журналісти в Україні перебувають у стані хронічного стресу, що може призвести до розвитку вікарної травми. Також журналісти, особливо ті, хто висвітлює конфлікти, катастрофи чи інші кризові ситуації, часто піддаються цьому виду травми, навіть не перебуваючи безпосередньо на місці подій.

Сучасні технології дозволяють журналістам отримувати інформацію в режимі реального часу. Однак це також означає постійний потік травматичних зображень та історій, що може посилювати психологічний тиск. Дослідження показують, що навіть перегляд новин про війну в

соціальних мережах може впливати на психічне здоров'я, викликаючи тривогу та стрес.

Факторами виникнення вікарної травми у журналістів може бути: 1) постійне споживання травматичного контенту: перегляд фотографій, відео та свідчень про насильство, руйнування та смерть; 2) інтерв'ю з постраждалими: слухання емоційно насичених історій може викликати емпатичний стрес; 3) відсутність психологічної підтримки: багато редакцій не надають достатньої допомоги своїм працівникам у подоланні стресу.

Дослідження зарубіжних вчених показують, показують, що від 80 до 100% журналістів стикалися з травматичною подією, пов'язаною з роботою (Dworzник, 2011; Feinstein et al., 2002; Newman et al., 2003; Pyevich et al., 2003; Smith et al., 2017; Teegen & Gotwinkel, 2001). Багато журналістів стикаються з повторним впливом, зокрема 92% журналістів повідомили, що пережили щонайменше чотири травматичні ситуації (Weidman et al., 2008). Дослідження показують, що середня кількість травматичних подій, пов'язаних з роботою, коливається від 4 до 81, залежно від досліджуваної популяції (Newman et al., 2003; Pyevich et al., 2003; Teegen et al., 2001; Weidmann et al., 2008).

Журналісти також можуть бути свідками травматичних подій, найпоширенішими з яких є автомобільні аварії, пожежі, страти, вбивства, масові жертви, війни, стихійні лиха тощо (Dworzник, 2011; Feinstein et al., 2014; Feinstein et al., 2002; Newman et al., 2003; Pyevich et al., 2003; Simpson & Boggs, 1998; Smith et al., 2017; Teegen & Gotwinkel, 2001).

Також травматичний контент, пов'язаний з роботою, може виникати через часте, повторюване та тривале переживання насильницької графіки та / або відеоматеріалів, включаючи контент, створений користувачами (Feinstein et al., 2014; Weidmann & Papsdorf, 2010).

Деякі журналісти можуть бути свідками подій, пов'язаних зі смертю, насильством та людськими стражданнями. Це може бути особливо тривожним, особливо коли ці події стосуються дітей (Newman et al., 2003; Pyevich et al., 2003; Smith et al., 2017).

Згідно з дослідженням, журналісти, які часто стикаються з травматичним контентом, можуть відчувати симптоми, подібні до посттравматичного стресового розладу (ПТСР), включаючи флешбеки, емоційне оніміння та порушення сну.

Такі організації як Dart Center for Journalism and Trauma надають ресурси та рекомендації для журналістів, які працюють у складних умовах.

Таким чином, вікарна травма є серйозним викликом для журналістів, особливо в умовах війни. Розуміння механізмів її виникнення та впровадження стратегій підтримки є ключовими для збереження психічного здоров'я медіапрацівників. Необхідно, щоб редакції та медіаорганізації визнавали важливість психологічної підтримки та створювали умови для безпечної та здорової роботи журналістів.

ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ПРОБЛЕМИ КІБЕРБУЛІНГУ: ТИПИ, ЧИННИКИ ВИНИКНЕННЯ ТА ОСОБЛИВОСТІ ПРОЯВУ В ПІДЛІТКОВОМУ СЕРЕДОВИЩІ

Актуальність теми. У сучасному цифровому суспільстві стрімке поширення інформаційно-комунікаційних технологій призвело не лише до розширення можливостей спілкування, навчання та розвитку, а й до виникнення нових загроз, зокрема кібербулінгу.

Це явище стало однією з найбільш небезпечних форм психологічного насильства, що вражає переважно дітей та підлітків, які є особливо вразливою категорією.

Особливої уваги потребує той факт, що наслідки кібербулінгу для психічного здоров'я підлітків можуть бути не менш руйнівними, ніж традиційні форми булінгу: тривожні розлади, депресія, соціальна ізоляція, суїцидальні думки та поведінка. Водночас суспільна реакція, інституційна готовність до протидії, рівень поінформованості педагогів, батьків та самих підлітків залишаються недостатніми.

Теоретико-методологічна база. Проблематику кібербулінгу досліджували у своїх наукових працях такі автори, як О. Блискун, О. Дроздов, Р. Ковальські, О. Лапа, С. Лімбер, І. Лубенець, Л. Найдьонова, В. Ролінський, С. Стельмах, А. Чернякова та інші вчені. [1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10].

Об'єктом дослідження виступає явище кібербулінгу.

Предмет дослідження – теоретичний аналіз проблеми кібербулінгу: типи, чинники виникнення та особливості прояву в підлітковому середовищі

Метою дослідження є визначення та наукове обґрунтування поняття, чинників та типів кібербулінгу як соціального явища.

Виклад основного матеріалу. Останнім часом у підлітковому середовищі все частіше фіксуються випадки кібербулінгу. Термін «кібербулінг» утворився шляхом поєднання двох англійських слів – «cyber», що стосується віртуального, комп'ютерно опосередкованого простору, та «bullying», що означає агресивне переслідування, приниження або залякування.

У законодавстві булінг (цькування) трактується як дії або бездіяльність учасників освітнього процесу, які проявляються через психологічне, фізичне, економічне або сексуальне насильство. [9].

Кібербулінг, у свою чергу, є однією з форм таких дій, що реалізується в онлайн-просторі.

Поняття «кібербулінг» дедалі частіше стає об'єктом дослідження в психології, педагогіці, соціології та правознавстві, оскільки охоплює складні міжособистісні взаємодії в цифровому середовищі.

У вітчизняному науковому дискурсі кібербулінг трактується як форма психологічного насильства, що здійснюється за допомогою цифрових засобів – соціальних мереж, месенджерів, електронної пошти тощо. Зокрема, Л. Найдьонова визначає кібербулінг як «інформаційне насильство», спрямоване на приниження, шантаж, поширення образ чи погроз, яке може бути анонімним і необмеженим у часі та просторі. [7]. На думку І. Лубенця, це не просто форма агресії, «систематичний вплив на психіку дитини або підлітка з метою психологічного домінування». [6].

У зарубіжних дослідженнях кібербулінг часто розглядається в межах ширшого поняття цифрової агресії. Дослідники Р. Ковальські, С. Лімбер та П. Вексель у своїй класичній праці «Cyber Bullying: Bullying in the Digital Age» визначають кібербулінг як «будь-який тип переслідування, яке відбувається за допомогою електронних засобів зв'язку, зокрема текстових повідомлень, електронної пошти або соціальних мереж, і спрямоване на навмисне заподіяння шкоди іншій особі». [2].

Згідно з визначенням Європейської комісії, cyberbullying – це «повторюване, навмисне завдання шкоди іншій особі через використання цифрових технологій». Особливу увагу у західних підходах приділено таким характеристикам, як систематичність, публічність і анонімність агресора.

Таким чином, спільною рисою більшості визначень є вказівка на навмисність дій, використання інформаційно-комунікаційних технологій і їхній руйнівний вплив на постраждалого

Проте у вітчизняних джерелах акцент більше робиться на етичному, психологічному та виховному аспектах проблеми, тоді як зарубіжні вчені частіше аналізують кібербулінг з точки зору правової відповідальності, соціального контролю й інформаційної безпеки.

Узагальнюючи та поєднуючи наведені визначення, вважаємо, що Кібербулінг – складне соціально-психологічне явище, формування якого зумовлене впливом різноманітних чинників.

Ці чинники можуть бути класифіковані за кількома критеріями: індивідуальними, соціальними, сімейними, освітніми та технологічними. Такий поділ дозволяє глибше зрозуміти причини виникнення кібербулінгової поведінки та розробити ефективні заходи її профілактики.

Вчені виокремлюють кілька основних *типів кібербулінгу*, що відрізняються за засобами реалізації, формами прояву та ступенем впливу на жертву.

Флеймінг. Це явище обумовлює обмін короткими гнівними та запальними репліками між учасниками з використанням комунікаційних технологій. Прикладом слугують переписки в бесідах у соціальних мережах, які містять «хейт» – текст з ненависним змістом. Це так звані «хейтери».

Харасмент. Це багаторазове надсилання образливих, агресивних чи погрозливих повідомлень. С. Лімбер зазначає, що харасмент найчастіше має

форму спаму, образ чи погроз у приватних повідомленнях. [2]. *Л. Найдьонова* вказує, що подібна агресія часто залишається непоміченою дорослими, але завдає значної психологічної шкоди підліткам. [7].

Кіберпереслідування. Форма сталкерингу в мережі: постійне стеження за користувачем, переслідування, збір інформації з метою шантажу. За даними *Hinduja та Patchin* [1], кіберсталкінг найчастіше проявляється через повідомлення, хакерські атаки або контроль сторінки жертви. *І. Лубенець* вказує, що кіберсталкінг супроводжується тривалим психологічним тиском і страхом [6].

Імперсоналізація. Це створення фейкової сторінки або видавання себе за іншу людину з метою шкоди її репутації. *Slonje & Smith* [3]. стверджують, що така практика є особливо небезпечною, оскільки викликає недовіру до справжньої особи. *О. Лапа* акцентує увагу на тому, що імперсоналізація часто використовується в контексті «викриттів» або глузування в онлайн-групах.

Дискредитація. Поширення особистої або інтимної інформації без згоди людини, публікація скріншотів, фото, листувань. *Kowalski et al.* класифікують це як форму психологічного тиску, яка викликає сором, страх і соціальну ізоляцію. *С. Стельмах* наголошує, що поширення конфіденційної інформації часто викликає вторинний булінг з боку однолітків. [2, 8].

Денградація. Публікація неправдивої, компрометуючої або образливої інформації про жертву, з метою приниження чи дискредитації. *Токенага* (2010) наголошує, що цей тип є одним із найпоширеніших і має тривалий вплив через залишковість інформації в мережі. [4]. *В. Ролінський* зауважує, що денградація часто здійснюється з метою виключення жертви з соціального кола.

Ексклюзія. Умисне виключення людини з онлайн-груп, чатів, форумів чи спільнот. *Hinduja & Patchin* зазначають, що така форма кібербулінгу має опосередкований характер, але сильно впливає на почуття самотності та меншовартості. [1]. *А. Чернякова* акцентує, що ексклюзія є однією з найчастіших форм цифрового цькування в освітньому середовищі. [10].

Висновки та перспективи подальших досліджень. Класифікація типів кібербулінгу дає змогу краще ідентифікувати форми агресії в цифровому середовищі, допомагає педагогам, батькам та психологам оперативно реагувати на порушення і розробляти стратегії превенції. Розуміння характеру кожного типу дозволяє краще адаптувати профілактичні заходи до конкретних вікових і соціальних груп дітей та підлітків. [3].

В цілому, кібербулінг – це багатофакторне явище, що потребує міждисциплінарного підходу для його ефективного подолання. Успішна профілактика має ґрунтуватися на врахуванні усіх згаданих чинників, а також на активній участі родини, школи, суспільства та самих дітей у створенні безпечного цифрового середовища.

Джерела та література:

1. Hinduja, S., & Patchin, J. W. (2015). *Bullying Beyond the Schoolyard: Preventing and Responding to Cyberbullying*. Thousand Oaks, CA: Sage.
2. Kowalski, R. M., Limber, S. P., & Agatston, P. W. (2008). *Cyber Bullying: Bullying in the Digital Age*. Malden, MA: Blackwell Publishing.
3. Slonje R., Smith P. K. Cyberbullying: Another main type of bullying? // *Scandinavian Journal of Psychology*. 2008. Vol. 49. P. 147–154.
4. Tokunaga R. S. Following you home from school: A critical review and synthesis of research on cyberbullying victimization // *Computers in Human Behavior*. 2010. Vol. 26. P. 277–287.
5. Лапа О. М. Психологічні аспекти кібербулінгу в підлітковому середовищі // *Практична психологія та соціальна робота*. 2021. № 4. С. 22–26.
6. Лубенець, І. В. (2019). Психологічні наслідки кібербулінгу у підлітковому середовищі. *Соціальна педагогіка: теорія і практика*, №3, с. 37–41.
7. Найдьонова, Л. С. (2020). Кібербулінг як форма насильства над особистістю. *Психологія і суспільство*, №2, с. 45–51.
8. Стельмах С. М. Онлайн-агресія в цифровому середовищі: соціально-педагогічні аспекти // *Наукові записки. Серія «Психологія і педагогіка»*. 2021. № 2. С. 57–61.
9. Стоп шкільний терор. Особливості цькування у дитячому віці. Профілактика та протистояння булінгу. Український інститут дослідження екстремізму. 2017. 78 с.
10. Чернякова А. В. Особливості соціального середовища як чинник кібербулінгу серед підлітків // *Молодь і ринок*. 2022. № 5(208). С. 110–114.

Цюпка Наталія

Волинський національний університет імені Лесі Українки,
здобувачка освіти факультет психології
nattalijya@gmail.com

Федотова Тетяна

Волинський національний університет імені Лесі Українки,
кандидат психологічних наук, доцент
Fedotova.Tetiana@vnu.edu.ua

Мудрик Алла

Волинський національний університет імені Лесі Українки,
кандидат психологічних наук, доцент
adam-77@ukr.net

ЕМПІРИЧНИЙ АНАЛІЗ САМОЕФЕКТИВНОСТІ У КОНТЕКСТІ СІМЕЙНОГО ДОСВІДУ

Постановка проблеми. У сучасних умовах нестабільності та тривалого стресу, пов'язаного з соціальними й військовими викликами, особлива увага приділяється самоефективності як ключовому психологічному аспекту дорослої особистості.

Класичне визначення поняття належить А. Бандурі, який описує самоефективність як переконання особистості у власній здатності організовувати й реалізовувати необхідні дії для досягнення успішних результатів у конкретних ситуаціях [1, с. 65]. Ця віра формується під

впливом попереднього досвіду, соціального середовища, а також фізіологічного й емоційного стану [2].

У роботі Коçак та співавт. [3] було емпірично доведено, що самеоефективність у прийнятті кар'єрних рішень формується під впливом таких чинників, як академічна задоволеність, рівень доходу, тип трудового контракту, освіта батьків та вплив родини. Зокрема, самеоефективність виступала як посередницька змінна між зазначеними факторами й відчуттям особистісного благополуччя [7]. Зі схематичним зображенням можна ознайомитися на рисунку 1.

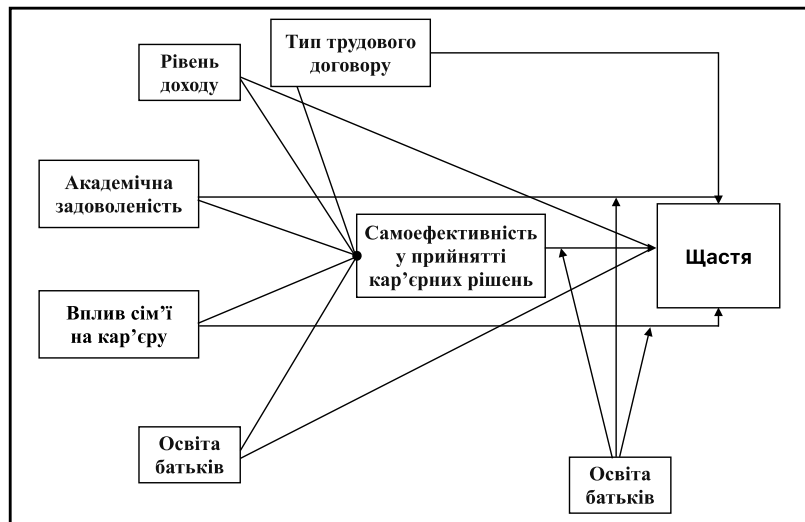


Рис. 1. Вплив підтримки, академічного задоволення на самеоефективність та щастя

Мета дослідження – теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити взаємозв'язок між досвідом сімейних взаємин та самеоефективністю особистості.

У дослідженні було використано *теоретичні методи*: аналіз, синтез, та узагальнення наукових даних; *емпіричні методи* у сукупності таких психометричних методик: «Шкала самеоефективності (Р. Шварцера та М. Єрусалема)».

Емпіричне дослідження було проведено на базі Волинського національного університету імені Лесі Українки, а також за допомогою онлайн-опитування на платформі Google Forms. У вибірку увійшли 71 респондент віком від 18 до 40 років. Серед учасників було 46 жінок (65%) і 25 чоловіків (35%).

Відповідно до результатів, отриманих за методикою «Шкала самеоефективності» Р. Шварцера та М. Єрусалема, вся вибірка була класифікована на три групи за рівнем вираженості самеоефективності. До першої групи увійшли 32 учасники з високим рівнем самеоефективності, до другої – 25 осіб із середнім рівнем, а до третьої – 14 респондентів з низьким рівнем самеоефективності.

Усереднені показники діагностованих трьох груп за методиками «Шкала самеоефективності» (Р. Шварцера та М. Єрусалема) подано на рис.2.

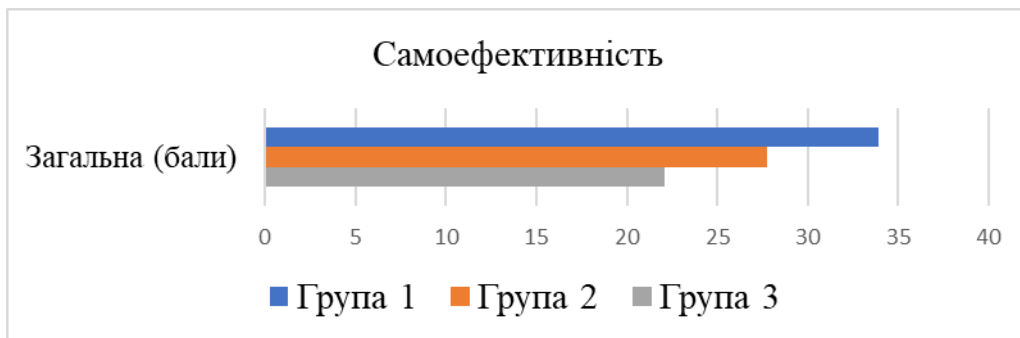


Рис. 2. Середнє значення загальної самоефективності

У всіх трьох рівнях самоефективності переважають респонденти з вищою освітою: у групі 1 – 32 особи (100%), у групі 2 – 23 особи (92%), у групі 3 – 14 осіб (100%). Респонденти з середньою спеціальною освітою були лише в групі 2 – 2 особи (8%).

Місце проживання також виявилось релевантною змінною: 70% респондентів групи 1 мешкають у містах, тоді як у групі 3 – 43% становлять жителі сільської місцевості (6 осіб).

За кількістю дітей, більше трьох дітей частіше зустрічається у респондентів групи 3, що може вказувати на потенційний зв'язок між чисельністю сім'ї та рівнем самоефективності.

Першонароджені респонденти переважають у групі 1 – 15 осіб (46,88%). У групі 2 – 7 осіб (28%), а в групі 3 – 6 осіб (42,87%).

Щодо сімейного статусу, серед респондентів із повних сімей найнижчий рівень самоефективності демонструють 14 осіб (100%) у відповідній групі; в 2 групі – 20 осіб (80%); у групі 1 – 25 осіб (78,13%). Рівень освіти батьків також виявив варіативність: у групі 1 найпоширенішим був середній спеціальний рівень освіти батьків (15,6%), тоді як у групі 3 цей показник сягав 28,6%.

Додатково встановлено, що в трьох випадках мати респондента перебувала у другому шлюбі, у п'яти випадках – батько. Також п'ятеро учасників мали зведених братів або сестер.

Детальний розподіл середніх значень за демографічними характеристиками (стать, освіта, місце проживання, кількість дітей, положення в родині, рівень освіти батьків) подано на рис.3.

Результати однофакторного дисперсійного аналізу виявили статистично значущі відмінності між респондентами з високим та середнім рівнями самоефективності за віковим критерієм ($F = 5,43$; $P < 0,05$). Це може свідчити про те, що з віком рівень самоефективності зростає, ймовірно, завдяки накопиченому життєвому досвіду, підвищенню впевненості у власних силах та реалістичнішому сприйняттю труднощів.

Крім того, було зафіксовано статистично значущі відмінності щодо рівня освіти батька ($F = 3,11$; $P < 0,05$). Респонденти, батьки яких мали вищу освіту, частіше демонстрували вищий рівень самоефективності. Це може пояснюватися як більшою інтелектуальною підтримкою в дитинстві, так і

передачею позитивних моделей вирішення завдань та формуванням більш адаптивних уявлень про власні можливості.

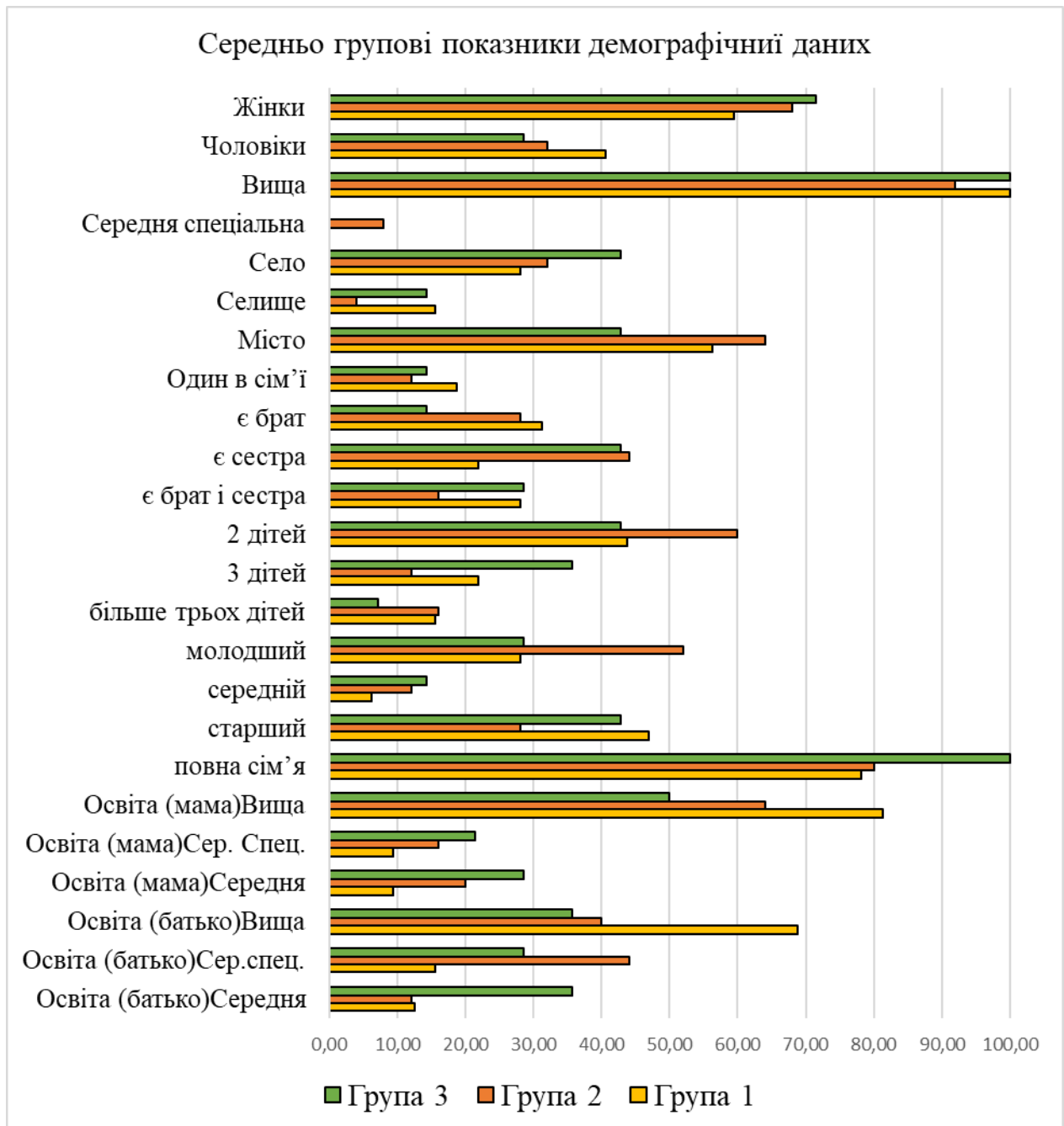


Рис 3. Розподіл середніх значень для різних демографічних характеристик, таких як стать, освіта, місце народження, кількість дітей, положення в сім'ї та освітній рівень батьків (%)

Кореляційний аналіз дозволив виявити низку статистично значущих зв'язків між демографічними характеристиками та самоефективністю у трьох досліджуваних групах.

У групі з низьким рівнем самоефективності спостерігається сильна позитивна кореляція між рівнем освіти батька та матері ($r = 0,88$; $p < 0,01$), що свідчить про тенденцію до освітньої однорідності в межах родини. Це може відображати вплив стабільного освітнього фону батьків на

формування особистісних уявлень, навіть якщо загальний рівень самоефективності залишається низьким.

У групі із середнім рівнем самоефективності також було виявлено позитивний зв'язок між рівнем освіти обох батьків ($r = 0,69$; $p < 0,01$), що підтверджує гомогенність освітнього середовища. Крім того, виявлено помірну позитивну кореляцію між загальними показниками самоефективності та статтю респондентів ($r = 0,48$; $p < 0,05$), що вказує на наявність гендерних особливостей у сприйнятті власної ефективності.

У групі з високим рівнем самоефективності позитивна кореляція між рівнем освіти батька та матері ($r = 0,66$; $p < 0,01$) знову засвідчує тенденцію до однорідного освітнього середовища в родинах. Водночас встановлено позитивний зв'язок між віком респондентів і рівнем самоефективності ($r = 0,39$; $p < 0,05$), що підтверджує припущення про накопичення досвіду й упевненості у власних силах з віком.

Отримані дані свідчать про важливість урахування як сімейного, так і демографічного контексту при аналізі феномена самоефективності.

Джерела та література:

1. Bandura A. Social foundationsofthoughtandaction: A social cognitive theory. EnglewoodCliffs NJ:Prentice-Hall. 1986. 617 p.
2. Bandura A. Cultivate self-efficacy for personal and organizational effectiveness. Handbook of principles of organization behavior. Oxford, 2009.179-200.
3. Koçak, O., Ak, N., Erdem, S. S., Sinan, M., Younis, M. Z., & Erdoğan, A. The role of family influence and academic satisfaction on career decision-making self-efficacy and happiness. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18.2021. 5919. <https://doi.org/10.3390/ijerph18115919>
4. Luszczynska, A., Scholz, U., & Schwarzer, R. The General Self-Efficacy Scale: Multicultural validation studies. *The Journal of Psychology*. 2005. 139(5), 439-457. <https://doi.org/10.3200/JRLP.139.5.439-457>
5. Olson, D. H., Sprenkle, D. H., & Russell, C. S. Модель області сімейних і шлюбних систем I: Розміри спільноти та адаптивності, типи сімей та клінічні застосування. *Сімейний процес*, 18. 1979. 3–28.
6. Schwarzer, R., & Renner, B. Social-cognitive predictors of health behavior: Action self-efficacy and coping self-efficacy. *Health Psychology*, 19(5), 2000 487-495.
7. Zakiei, A., Vafapoor, H., Alikhani, M., Farnia, V., & Radmehr, F. The relationship between family function and personality traits with general self-efficacy (parallel samples studies). *BMC Psychology*. 2020. 8(88). <https://doi.org/10.1186/s40359-020-00462-w>

**ОСОБИСТІСТЬ У ПОЛІТИКО-ПРАВОВОМУ
ТА ОРГАНІЗАЦІЙНОМУ ВИМІРІ**

Галан Ліна

Начальник управління соціальних служб для сім'ї, дітей та молоді
Луцької міської ради
linagalan@ukr.net

ОСОБЛИВОСТІ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОГО СУПРОВОДУ ДІТЕЙ, ЯКІ ПОСТРАЖДАЛИ ВІД ДОМАШНЬОГО НАСИЛЬСТВА

Постановка наукової проблеми. Домашнє насильство в умовах сьогодення залишається поширеним соціальним явищем, яке має довготривалий руйнівний вплив на психіку дітей. Участь у ситуаціях прояву насильницької поведінки, навіть непряма, може спричинити серйозні емоційні та поведінкові порушення.

Діти, які стають свідками або постраждалими від насильства у родині, часто демонструють симптоми тривожності, депресії, соціальної дезадаптації, порушень у навчанні тощо. У зв'язку з цим особливого значення набуває якісний соціально-психологічний супровід таких дітей, що передбачає комплексний підхід до відновлення їхнього психоемоційного стану.

Мета дослідження полягає в аналізі основних підходів до соціально-психологічного супроводу дітей, які постраждали від домашнього насильства, визначенні ефективних методів підтримки та профілактики вторинної травматизації.

Виклад основного матеріалу. Психологічна допомога дітям, які постраждали від насильства, має враховувати вік, індивідуальні особливості, тип травматичного досвіду, рівень залученості дитини до ситуації насильства та її ресурсність.[1] За словами Л. Міляєвої, найважливішим завданням є створення безпечного середовища, де дитина може вільно висловлювати свої переживання та почуття. [3]

Соціально-психологічний супровід передбачає:

- первинну діагностику психоемоційного стану;
- роботу з емоційними реакціями (страх, сором, вина, гнів);
- формування навичок безпечної поведінки;
- корекційно-розвивальні заняття;
- залучення до груп підтримки;
- роботу з батьками/опікунами, або іншими дорослими.

Як зазначає О. Чебикін, психоемоційна стійкість дитини багато в чому залежить від наявності стабільних підтримувальних зв'язків з дорослими, тому одним із напрямів супроводу є також залучення родини до психоедукаційної роботи [5] . Важливою є мультидисциплінарна взаємодія психологів, соціальних працівників, педагогів, лікарів, представників правоохоронних органів.

Зарубіжні дослідники, зокрема Van der Kolk B., наголошують на важливості тілесно-орієнтованих і травма-фокусованих підходів до терапії. Це пояснюється тим, що травматичний досвід часто зберігається не лише в

пам'яті, а й у тілі. [2] Тому доцільно застосовувати інтегративні методи – арттерапію, сенсорно-моторну терапію, ігрові методики тощо.

Висновки та перспективи подальших досліджень. Соціально-психологічний супровід дітей, які постраждали від домашнього насильства, повинен бути системним, тривалим і адаптованим до індивідуальних потреб дитини. Важливо не лише усунути гострі емоційні симптоми, а й сприяти формуванню довіри до світу, відновленню самооцінки, розвитку навичок комунікації та безпечної поведінки.

Перспективними напрямками подальших досліджень є розробка програм превенції насильства в сім'ї на рівні освітніх закладів та підвищення професійної підготовки фахівців, які працюють з дітьми.

Джерела та література:

1. UNICEF. *Violence Against Children in Ukraine: Analytical Report*. Kyiv : UNICEF, 2020.
2. Van der Kolk B. *The Body Keeps the Score: Brain, Mind, and Body in the Healing of Trauma*. New York : Viking, 2014. 464 p.
3. Міляєва Л. М. *Психологічна травма в дітей: діагностика та супровід*. Київ : Логос, 2020. 208 с.
4. Міністерство соціальної політики України. *Методичні рекомендації щодо виявлення та надання допомоги дітям, які постраждали від насильства*. Київ, 2021
5. Чебикін О. С. *Психологічна стійкість у дітей та підлітків у кризових ситуаціях*. Одеса : ПНПУ, 2018. 212 с.

Гошовська Дарія

Волинський національний університет імені Лесі Українки,
кандидат психологічних наук, доцент
Daria66@ukr.net

Гошовський Ярослав

Волинський національний університет імені Лесі Українки,
доктор психологічних наук, професор
Hoshovskyi66@ukr.net

**СПЕЦИФІКА МІЛІТАРНОЇ СТРЕСОСТІЙКОСТІ ЮНАКІВ –
УЧАСНИКІВ БОЙОВИХ ДІЙ : РЕВІТАЛІЗАЦІЙНИЙ РАКУРС**

Складні геополітичні й мілітарно забарвлені реалії початку третього тисячоліття особливо болісно і травмогенно впливають на вітчизняний соціум, який в умовах тривалої російсько-української війни виборює право на повноцінну й незалежну екзистенцію як соборна й унітарна нація. Окремим дослідницьким вектором постає необхідність вивчення особливостей мілітарної стресостійкості народу, який понад три роки (а реально – понад три століття) протистоїть кривавим авторитарно-ординським інвазіям.

Численні різномодальні стресори особливо гостро впливають на юнаків, які мають мілітарний досвід участі в бойових діях проти ворога. Психотравми внаслідок ледь не перманентного бойового стресу,

беззаперечно, потребують поглибленого наукового вивчення і терміново кваліфікованої психологічної допомоги. Системна стресостійкість й ефективна саморегуляція військовослужбовців – основа їхньої психофізичної опірності в умовах воєнного часу.

Ми вважаємо, що у мілітарному досвіді, який відграє вкрай важливу детермінаційну роль у легенді життєвого шляху особистості, найістотніше значення мають якраз травмогенні чинники. Ревіталізація як системне задіяння реабілітації, ресоціалізації, реєдукації, соціорекреації тощо розглядається і застосовується нами для надання цілісної психологічної допомоги комбатантам і членам їхнього сімейного мікродовкілля насамперед для зняття негативних симптомів посттравматичного стресу [1]. Детальніше про специфіку мілітарної стресостійкості комбатантів крізь призму сучасних зарубіжних підходів ідеться у дослідженні Д. Гошовської та Я. Гошовського, в якому зроблено спробу виокремити й проаналізувати базові концептуальні підходи щодо вивчення і вирішення такого актуального проблемного кола, зокрема в контексті ревіталізаційного супроводу комбатантів [2]. Також ми відзначаємо особливу ревіталізаційно-самовідновлювальну роль, яку відіграє самоспівчуття в ракурсі долання негативних наслідків болісного й деструктивного впливу посттравматичного стресового розладу на життєво-мілітарний досвід ветеранів [3].

У дисертаційному дослідженні В. Мушкевича здійснено актуальне й багатогранне вивчення феноменології фрустрації та психоемоційного вигорання юнаків в екстремальних умовах бойових дій. На рівні потужних теоретичних аналітико-синтетичних конструктів і в площинах безпосередньої емпірично-пошукової діяльності у військових шпиталях та інших екстремально складних локаціях отримано цінні науково-психологічні результати. Автором зроблено наголос як на психодіагностичні, так і на ревіталізаційні серії, що відбувалися з дуже ускладненими вибірками юнаків, які мали екстремальний екзистенційний досвід участі в бойових діях. Концептуальна семантика зорієнтована насамперед на вироблення засадничих принципів і конкретних психотехнологій надання системної та потрібної психологічної допомоги і підтримки молодим людям – учасникам бойових дій. Ключовий вектор дослідження – ревіталізаційна допомога юнакам-комбатантам, які мають складний і травмогенний досвід власної воєнної екзистенції [4].

Коло окресленої проблематики досить розлоге й багатовекторне, зокрема психологічні особливості стійкості до стресу і травм у військовому середовищі детально висвітлені в дослідженні Estrada, A. X., & Bowles, S. [7], а Ward, R. M., Carlson, K. J., Erickson, A. J., & Yalch, M. M. пропонують цікавий дискурс про значення позитивного впливу гумору, морального духу та згуртованості підрозділу на симптоми посттравматичного стресового розладу [9].

Armistead Jehle, P., Johnston, S. L., Wade, N. G., & Ecklund, C. J. пишуть про надзвичайно складний і специфічний вплив бойових дій на психосвіт військової людини й констатують, що якраз війна є послідовним

предиктором посттравматичного стресу. Усвідомлення чинників, які можуть пом'якшувати наслідки бойового впливу, відіграє вирішальне значення для надання фахової психологічної допомоги військовослужбовцям у подоланні стресу, набутого ними під час участі у війні. Висвітлюючи результати дослідження морських піхотинців США, які повернулися з Іраку, науковці за допомогою ієрархічного множинного регресійного аналізу презентували різнобічну специфіку їхнього психологічного портрету. Встановлено, що згуртованість підрозділу та вплив бойових дій передбачали насамперед прояв посттравматичного стресу, депресії та гніву. Відзначено також, що якраз міжособистісно-перцептивна згуртованість бойового підрозділу може бути важливим семантично-функціональним буфером, який, найімовірніше, може обмежувати розвиток посттравматичного стресу й депресію після впливу бойових дій [5].

Cooper, D. C., Campbell, M. S., Baisley, M. C., Hein, C. L., & Hoyt, T. пропонують системний аналіз програми і втручань щодо бойового та оперативного стресу. Здійснивши детальний огляд окресленої проблематики, дослідники роблять акцент на використанні багаторівневої системи профілактики. Зазначено, що міністерство оборони США активно задіює підходи, згідно з якими військові служби повинні розробляти програми контролю бойового та оперативного стресу (COSC) для вирішення питань запобігання, раннього виявлення та управління негативними наслідками бойового та оперативного стресу. Такі програми корисні військовослужбовцям, які мають досвід участі у бойових діях, та сприяють запобіганню інтенсивному прояву бойового або оперативного стресу в умовах розгортання, польових операцій та під час перебігу безпосередніх воєнних дій [6]

McInerney, S. A., Waldrep, E., & Benight, C. C. розкривають основні конструкти програми підвищення стійкості у військових силах США, причому подають як дослідження теорії, так і розкривають функціональну семантику прикладних практик надання психологічної допомоги [8].

Зауважимо, що проблема мілітарної стресостійкості юнаків з довідом участі у бойових діях потребує подальших детальних теоретико-емпіричних студій, оскільки вони перебувають під негативним впливом багатьох соціально-вікових криз і нагально потребують фахової психологічної допомоги.

Джерела та література:

1. Гошовський Я. Мілітарний досвід у легенді життєвого шляху особистості. *Психогенеза особистості: норма і девіація* : зб. наук. статей і тез; гол. ред. Я. Гошовський. Луцьк : ФОП Мажула Ю.М., 2024. С.6 – 11.
2. Гошовський Я., Гошовська Д. Мілітарна стресостійкість комбатантів : сучасні зарубіжні підходи. *Особистість і суспільство: методологія та практика сучасної психології* : матеріали XI Міжнар. наук.-практ. інтернет-конф. (13-17 трав. 2024 р.) = *Abstract XI International Scientific & Practical Internet Conference (May 13-17, 2024)* / за заг. ред. Я. О. Гошовського, О. В. Журавльової, Н. С. Коструби, Т. І. Дучимінської, А. В. Кульчицької, А. Б. Мудрик, Т. В. Федотової. Луцьк : ФОП Мажула Ю. М., 2024. С. 27 – 30.

3. Гошовська, Д., & Гошовський, Я. (2024). Самоспівчуття і посттравматичний стресовий розлад у мілітарному досвіді ветеранів. *Психологічні перспективи*, 43, 64-79. <https://doi.org/10.29038/2227-1376-2024-43-hos>
4. Мушкевич В. О. Фрустрація як чинник психоемоційного вигорання юнаків – учасників бойових дій. Дисертація доктора філософії зі спеціальності 053 – психологія. Луцьк. 2023.
5. Armistead Jehle, P., Johnston, S. L., Wade, N. G., & Ecklund, C. J. (2011). Posttraumatic stress in U.S. marines: The role of unit cohesion and combat exposure. *Journal of Counseling & Development*, 89(1), 81–88. <https://doi.org/10.1002/j.1556-6678.2011.tb00063.x>
6. Cooper, D. C., Campbell, M. S., Baisley, M. C., Hein, C. L., & Hoyt, T. (2024). Combat and operational stress programs and interventions: A scoping review using a tiered prevention framework. *Military Psychology*, 36(3), 253–265. <https://doi.org/10.1080/08995605.2021.1968289>
7. Estrada, A. X., & Bowles, S. (2024). Introduction to special issue section: Resilience to stress and trauma within the military environment. *Military Psychology*, 36(3), 239–240. <https://doi.org/10.1080/08995605.2024.2331935>
8. McInerney, S. A., Waldrep, E., & Benight, C. C. (2024). Resilience enhancing programs in the U.S. military: An exploration of theory and applied practice. *Military Psychology*, 36(3), 241–252. <https://doi.org/10.1080/08995605.2022.2086418>
9. Ward, R. M., Carlson, K. J., Erickson, A. J., & Yalch, M. M. (2024). Associations of humor, morale, and unit cohesion on posttraumatic stress disorder symptoms. *Military Psychology*, 36(3), 301–310. <https://doi.org/10.1080/08995605.2021.1996103>

Демчук Лілія

Волинський національний університет імені Лесі Українки,
здобувач освіти факультету психології
liliademchuk04@gmail.com

Кульчицька Анна

Волинський національний університет імені Лесі Українки,
кандидат психологічних наук, доцент
anna379@ukr.net

КОНФОРМІЗМ ЯК ОСОБЛИВІСТЬ ПОВЕДІНКИ ОСОБИСТОСТІ В ГРУПОВОМУ СЕРЕДОВИЩІ

Постановка наукової проблеми. У сучасному суспільстві групова взаємодія відіграє визначальну роль у формуванні поведінкових стратегій особистості. Людина постійно функціонує в соціальному середовищі, де їй доводиться адаптувати свою поведінку відповідно до групових норм, очікувань і вимог. Одним із ключових феноменів психології, що визначає характер міжособистісної взаємодії, є *конформізм* – зміна поведінки, думок, або переконань під впливом групового тиску.

Конформізм як соціально-психологічне явище є багатограним та охоплює різні аспекти життя, в тому числі професійну діяльність, освіту, політику, споживчу поведінку та міжособистісні стосунки. Його механізми діють як у безпосередній груповій взаємодії, так і через опосередковані

комунікаційні канали, зокрема засоби масової інформації та соціальні мережі.

Актуальність теми обумовлена кількома ключовими чинниками, серед яких такі як *роль групової динаміки* у сучасному суспільстві. Тобто, у цифрову епоху значна частина взаємодії відбувається в онлайн-середовищі, що створює нові форми групового впливу. Соціальні мережі, форуми та месенджери стали потужними майданчиками для формування колективних уявлень, норм і моделей поведінки. У зв'язку з цим конформізм набуває нових форм прояву, а його наслідки можуть бути як позитивними (підтримка соціальної згуртованості, формування єдиних цінностей), так і негативними (маніпуляція громадською думкою, поширення дезінформації).

Ще одним чинником актуальності обраної теми є й *психологічні механізми адаптації особистості до групових норм*. Конформізм відіграє значну роль у процесі соціалізації та адаптації особистості. Вплив групи може сприяти розвитку почуття належності, що важливо для психоемоційного благополуччя. Водночас надмірна піддатливість груповому тиску може призводити до втрати особистої автономії, критичного мислення та самовираження.

Конформізм також визначаємо як чинник *соціальної стабільності та контролю*. З одного боку, конформізм сприяє підтримці порядку, забезпечує передбачуваність поведінки, що є важливим для функціонування будь-якого суспільства. З іншого – надмірний соціальний тиск може спричинити пригнічення інакомислення, перешкоджати інноваціям і креативному мисленню. Історичні події доводять, що сліпий конформізм може бути використаний для маніпуляції масами, що спостерігалось в тоталітарних режимах та в ситуаціях колективної паніки.

Важливу роль у формуванні конформної поведінки відіграють *особистісні характеристики*. Психологічні дослідження підтверджують, що різні люди демонструють різний рівень конформної поведінки. Особистісні риси, такі як низький рівень самостійності, підвищена тривожність, висока соціальна потреба у схваленні, знижене критичне мислення, підвищують імовірність того, що людина піддаватиметься груповому впливу.

Важливим чинником актуальності досліджуваної наукової проблеми є *вплив конформізму на прийняття рішень у критичних ситуаціях*. У групових умовах люди часто приймають рішення не на основі власного аналізу, а під впливом думки більшості. Це може мати як позитивні, так і негативні наслідки. Наприклад, у кризових ситуаціях групова згуртованість може сприяти швидкому реагуванню, але водночас у деяких випадках ефект "групового мислення" (groupthink) може призвести до помилкових рішень через небажання суперечити колективному погляду.

Мета дослідження: дослідити особливості прояву конформізму як форми поведінкової адаптації особистості в груповій взаємодії, виявити чинники, що впливають на рівень конформної поведінки, та визначити особистісні характеристики, які сприяють або перешкоджають конформізму.

Виклад основного матеріалу. Сучасна наука активно досліджує вплив групового тиску на поведінку людей у різних сферах життя. Відомі експерименти Стенлі Мілгрема [4] та дослідження Джона Тернера [3] довели, що авторитетність джерела впливу відіграє критичну роль у формуванні конформної поведінки. Люди частіше підкоряються тим, кого сприймають як експертів або моральних лідерів.

У той же час Роберт Чалдіні [1] у своїй праці "Influence, New and Expanded" показав, що принцип соціального доказу (social proof) є одним із найсильніших чинників конформної поведінки. Люди схильні наслідувати дії інших, особливо якщо вони вважають, що така поведінка є соціально прийнятною або загальноприйнятною.

Дослідження Хаслама та Рейчера [2] також показали, що рівень конформізму значно залежить від рівня згуртованості групи: чим більш згуртованою є група, тим сильніше її учасники схильні узгоджувати свою поведінку з груповими нормами.

Проблема конформізму в груповій поведінці є також важливою темою дослідження в сучасній українській психології. На думку О. С. Чебикіна, конформізм виступає як механізм соціальної адаптації, що дозволяє індивіду гармонізувати свої відносини з групою, але може обмежувати індивідуальну свободу і самовираження [7].

Т. М. Титаренко підкреслює, що ступінь конформізму залежить від особистісних рис, рівня розвитку самосвідомості та характеру міжособистісних відносин у групі. Авторка також наголошує на важливості усвідомленого вибору між пристосуванням і збереженням індивідуальності [6].

За даними дослідження Л. В. Долинської, вплив групових норм найбільш виражений у підлітковому та юнацькому віці, коли самооцінка ще недостатньо стабільна, а потреба в належності до групи особливо висока [5].

Підсумовуючи аналіз літературних джерел, можемо зазначити, що конформізм розглядається як складне соціально-психологічне явище, яке має як адаптивний, так і потенційно деструктивний характер, залежно від рівня розвитку особистості та характеристик соціального середовища.

У ході дослідження було виявлено, що конформізм має різні форми прояву, серед яких *інформаційний, нормативний та ідентифікаційний конформізм*. Інформаційний конформізм виникає, коли людина змінює свою поведінку через переконання, що група володіє більш достовірною інформацією. Нормативний конформізм пов'язаний із прагненням отримати схвалення групи та уникнути соціального несхвалення. Ідентифікаційний конформізм проявляється у прагненні людини асоціювати себе з певною групою та прийняти її норми й цінності.

Ключові фактори, що впливають на ступінь вираженості конформізму особистості:

- Розмір групи – збільшення кількості учасників підсилює тиск на індивіда.
- Єдність групи – чим більше згуртованість, тим вищий рівень конформізму.

– Авторитетність джерела впливу – люди схильні підкорятися думці експертів або лідерів.

– Особистісні характеристики – низький рівень самостійності та високий рівень тривожності корелюють із підвищеною конформністю.

Проведене емпіричне дослідження показало, що конформна поведінка може мати як адаптивну функцію (покращення соціальної взаємодії), так і негативні наслідки (зниження критичного мислення, втрата індивідуальності).

Висновки та перспективи: Результати дослідження підтверджують, що конформізм є багатовимірним явищем, яке залежить від особистісних, ситуаційних та соціокультурних факторів. Усвідомлення механізмів конформної поведінки може сприяти формуванню критичного мислення, розвитку незалежності суджень та підвищенню стійкості до групового тиску.

Подальші дослідження можуть бути спрямовані на аналіз впливу конформізму в різних соціальних групах, а також на вивчення стратегій його зменшення в умовах маніпулятивного впливу та масової комунікації.

Джерела та література:

1. Cialdini, R. **Influence, New and Expanded: The Psychology of Persuasion**. Harper Business, 2021. – 592 p.
2. Haslam, S. A., Reicher, S. D., & Platow, M. J. **The New Psychology of Leadership: Identity, Influence, and Power** (2nd Edition). Routledge, 2020. – 328 p.
3. Turner, J. C., & Reynolds, K. J. **Conformity and Social Identity: Theoretical Perspectives**. Routledge, 2020. – 368 p.
4. Van Lange, P. A. M., Kruglanski, A. W., & Higgins, E. T. **Social Psychology: Handbook of Basic Principles** (3rd Edition). Guilford Press, 2020. – 704 p.
5. Долинська Л. В. Соціальна адаптація та конформна поведінка підлітків: психологічний аналіз. Актуальні проблеми психології : зб. наук. праць Інституту психології ім. Г. С. Костюка НАПН України. 2019. Т. 14. Вип. 2. С. 45–52.
6. Титаренко Т. М. Особистісне самовизначення в умовах соціальної нестабільності : монографія. Київ : Інститут соціальної та політичної психології НАПН України, 2012. 272 с.
7. Чебикін О. С. Психологічна стійкість у дітей та підлітків у кризових ситуаціях. Одеса : ПНПУ, 2018. 240 с.

Кульчицька Анна

Волинський національний університет імені Лесі Українки,
кандидат психологічних наук, доцент
anna379@ukr.net

ГІПЕРОПІКА ЯК ОДИН З ПРОЯВІВ ДОМАШНЬОГО НАСИЛЬСТВА

Постановка наукової проблеми. Сучасні соціокультурні тренди, зокрема зміни у структурі сім'ї та стилях виховання, призвели до необхідності переосмислення ролі гіперопіки у системі сімейних відносин. Проблема гіперопіки стає особливо актуальною в контексті визнання

психологічних форм насильства та їх негативного впливу на психічне та емоційне здоров'я дітей і дорослих.

Гіперопіка, що замаскована під турботу та бажання захистити, фактично створює умови психічної залежності, знищує індивідуальність та самостійність дитини, що у майбутньому призводить до агресії, непорозумінь, низької самооцінки, труднощів у прийнятті рішень та психічних розладів.

Відтак, детальне дослідження причин, механізмів та наслідків гіперопіки, становить важливе наукове і практичне завдання сучасної психології та соціальної роботи.

Метою дослідження є теоретичне обґрунтування гіперопіки як форми психологічного насильства у сім'ї, визначення її основних характеристик, а також аналіз наслідків цього явища для психічного та соціального розвитку особистості.

Виклад основного матеріалу. *Гіперопіка* визначається як надмірна турбота, що повністю контролює життя іншої особи. Як зазначалося вище, таке соціально-психологічне явище є доволі небезпечним, має свої причинно-наслідкові зв'язки.

Гіперопіка зараз розглядається як відповідь на соціальні та психічні чинники, що зумовлюють тривогу, страх та бажання захистити дитину від потенційних загроз. Спираючись на численні дослідження, можемо узагальнити, що найчастіше гіперопіка виникає у сім'ях, де був негативний досвід втрати дитини, серйозні хвороби дітей, або високий рівень тривожності у батьків.

Базуючись на дослідженнях L. Carroll та D. Baumrind, основними проявами гіперопіки є надмірне коригування дій дитини, трансляція страхів та агресивна турбота. [1; 2].

Дозволимо собі навести приклади та статистичні дані за результатами наукових досліджень та висновків соціальних інституцій.

Так, Всесвітня організація охорони здоров'я наводить таку статистику, що близько 20% дітей стикаються із різними формами психологічного насильства, в тому числі надмірної опіки.

За даними UNICEF (2022), близько 18% батьків відчують непереборну потребу контролювати кожен крок дитини, особливо у сім'ях з низьким соціальним статусом чи стресовим досвідом. Згідно із звітами UNICEF, гіперопіка часто призводить до затримки соціальної адаптації дітей та розвитку тривожних розладів [4].

Вважаємо доцільним зацентрувати увагу на наслідках гіперопіки, спираючись на дослідження вітчизняних та зарубіжних вчених та інші джерела інформації.

За даними Міністерства соціальної політики України (2023), надмірний контроль з боку батьків був визнаний причиною емоційних розладів у 14% випадків серед підлітків. [6]

За дослідженнями Зернової С. І. гіперопіка формується у ситуаціях, де дорослі присвоюють собі системний контроль за життям дитини, або іншої особи, внаслідок чого обмежується самостійність, ініціативність та

відповідальність дитини, що, у свою чергу, може призводити до порушень особистісного розвитку, зниження самооцінки та залежної поведінки в майбутньому. [5]

За висновками Тищенко С. та дослідженнями Гаррісона Р., наслідки гіперопіки виявляються у тривожних розладах, невротичних станах, труднощах в прийнятті рішень та соціальній ізоляції. [3; 7]

Для попередження явища гіперопіки важливим є психоедукація батьків, підтримка розвитку автономії дітей та розвиток навичок самостійного прийняття рішень.

Висновки та перспективи подальших досліджень. Гіперопіка як форма психологічного насильства у сім'ї є складним соціально-психологічним явищем, що має глибокі причини, численні прояви та серйозні наслідки для психічного здоров'я й соціального розвитку особистості.

Вона формується на ґрунті підвищеної тривожності батьків, негативного життєвого досвіду та переконань про необхідність постійного контролю над дитиною.

Як доводять наукові дослідження та соціальна статистика, надмірна опіка значно ускладнює формування самостійності, емоційної зрілості, відповідальності, а в подальшому - соціальну адаптацію.

Гіперопіка спричиняє затримку особистісного розвитку, сприяє виникненню тривожних та емоційних розладів, формує залежну поведінку. Її вплив виявляється не лише в дитинстві, а й у дорослому житті, у вигляді труднощів із прийняттям рішень, низькою самооцінкою, соціальною замкненістю.

Це актуалізує потребу у системній психоедукації батьків, а також у психологічному супроводі дітей, які перебувають у таких умовах.

Перспективами подальших досліджень є глибше вивчення впливу гіперопіки на розвиток різних типів особистості, формування стратегій профілактики психологічного насильства у сімейному середовищі та розроблення програм підтримки батьків у кризових станах.

Джерела та література :

1. Baumrind, D. (1967). *Child care practices anteceding three patterns of preschool behavior*. Genetic Psychology Monographs, 75, 43–88.
2. Carroll, L. (2016). *Outsmarting Overeating: Boost Your Life Skills, End Your Food Problems*. New York : Guilford Press.
3. Harrison, R. (2019). *Parenting and Overprotection*. London : Routledge.
4. UNICEF. (2022). *Hidden Violence: Emotional Abuse and Neglect in Children*. UNICEF.
5. Зернова, С. І. (2018). *Психологія дитини : курс лекцій*. Харків : Ранок. 384 с.
6. Міністерство соціальної політики України. (2023). *Звіт про домашнє насильство*. Київ.
7. Тищенко, С. (2020). Гіперопіка у сімейному вихованні та її наслідки. *Психологія і соціальна робота*, № 3, С. 25–30.

**ПСИХОГЕНЕЗА ОСОБИСТОСТІ У ВІКОВОМУ
ТА ПЕДАГОГІЧНОМУ ВИМІРІ**

Байцим Мілана

Волинський національний університет імені Лесі Українки,
здобувачка освіти факультету психології (група Пс-41)
milanabaitsym241002@gmail.com

Коць Михайло

Волинський національний університет імені Лесі Українки,
кандидат психологічних наук, доцент
kotsmo67@gmail.com

ПСИХОЛОГІЧНИЙ АНАЛІЗ КРЕАТИВНОСТІ СУЧАСНОГО ПІДЛІТКА В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ

У сучасному світі зростає значення розвитку креативного мислення як ключової компетенції, що сприяє адаптації особистості до змінних умов життя. Особливо це актуально для підлітків, які переживають складний період становлення особистості, пошуку ідентичності та самовираження.

В умовах воєнного стану психологічні виклики, з якими стикаються підлітки, посилюються, що вимагає нових підходів до підтримки їхнього психоемоційного благополуччя. Дослідження феномену креативності в цей період відкриває можливості для розуміння її ролі як ресурсу психологічної стійкості, механізму емоційної регуляції та засобу соціальної адаптації.

Враховуючи ці аспекти, аналіз особливостей креативності підлітків в умовах воєнного стану дозволяє не лише виявити її психологічні детермінанти, а й визначити шляхи розвитку творчого потенціалу як важливого чинника особистісного та соціального становлення молоді.

Креативність є важливим механізмом адаптації, що забезпечує гнучке реагування на стресові фактори та сприяє оптимізації нейропсихологічних процесів. Вона відіграє ключову роль у формуванні адаптаційного потенціалу підлітків, особливо в умовах екстремальних соціокультурних змін, характерних для воєнного часу. Основою креативності є інтеграція виконавчих функцій префронтальної кори, асоціативних зон неокортексу і механізмів нейропластичності, що сприяє формуванню нових стратегій поведінки [2; 4].

Творча активність впливає на психоемоційний стан завдяки модулюванню активності лімбічної системи, зокрема зниженню реактивності мигдалеподібного тіла, що зменшує рівень кортизолу і мінімізує стресову чутливість. Це покращує емоційну стабільність і знижує тривожність, сприяючи адаптації до нових умов [2; 4]. Дослідження показують, що креативність також підвищує ефективність нейрообчислювальних процесів, забезпечуючи гнучке оперування інформацією і зміну стратегій обробки нових даних. Активізація дофамінергічної системи під час творчого мислення позитивно впливає на мотивацію, стимулює утворення нових нейронних зв'язків і стабілізує емоційне самопочуття, що є важливим для підтримки психічного здоров'я [2; 4].

Хронічний стрес може значно послаблювати ці функції, викликаючи когнітивні розлади, такі як дефіцит пам'яті, порушення концентрації уваги

та здатності до навчання, що може негативно впливати на загальний рівень адаптивності особистості. Дисфункція гіпокампу, як ключової структури для формування нових спогадів і регуляції емоційних станів, значно ускладнює процеси соціальної адаптації, особливо у підлітків, які часто стикаються з екстремальними психоемоційними навантаженнями у воєнний час [2; 4; 6].

Підлітковий вік є критичним етапом емоційно-психічного розвитку, що супроводжується значними структурними змінами в когнітивній, афективній та поведінковій сферах. Цей період характеризується підвищеною чутливістю до зовнішніх подразників, що впливає на реактивність і стабільність емоційного стану [2; 4]. У контексті війни, ці процеси можуть бути ускладнені додатковими стресовими факторами, такими як втрата дому, вимушена міграція, розрив соціальних зв'язків та нестабільність майбутнього, що може суттєво ускладнити процеси саморегуляції [2; 3; 4; 6].

Психофізіологічні закономірності цього віку передбачають інтенсивну роботу механізмів саморегуляції, спрямованих на адаптацію до соціальних змін, формування ідентичності та інтеграцію внутрішніх і зовнішніх регуляторних процесів, що визначає здатність підлітків адаптуватися до складних умов [2; 4]. Водночас, ці процеси можуть порушуватися під впливом хронічного стресу, що викликає довготривалі психоемоційні розлади [2; 3; 4; 6].

Резильєнс у підлітків визначається як здатність відновлюватися після стресових ситуацій і підтримувати психоемоційну стабільність у складних умовах. Це поняття включає не лише стійкість до стресу, але й здатність використовувати внутрішні ресурси для адаптації до змінних умов без втрат для психічного та фізичного здоров'я [3; 4]. Резильєнс вимагає активації когнітивних, емоційних і поведінкових стратегій для подолання кризових ситуацій, таких як війна або вимушене переселення, що вимагає високого рівня соціальної підтримки та внутрішніх ресурсів [3; 4].

Психосоціальні передумови розвитку резильєнсу включають внутрішні ресурси, такі як самооцінка, емоційна стабільність, мотивація, соціальні зв'язки, а також зовнішні ресурси, включаючи соціальну підтримку і культурний контекст. Ці фактори значно підвищують адаптаційні можливості підлітків в умовах екстремального стресу, створюючи умови для формування позитивної самооцінки та стійкості до тривалих психоемоційних навантажень [3; 4; 5].

З мого практичного досвіду роботи з підлітками в арттерапевтичних проєктах, я часто спостерігала, як молоді люди, які пережили втрату, вимушене переселення або інші травматичні події, відновлюють свою впевненість через символічне самовираження – малювання, написання текстів або створення музичних композицій. Ці творчі практики дозволяють не лише висловити свої емоції, але й знайти нові стратегії подолання стресу. Часто підлітки, які беруть участь у таких заходах, починають активніше взаємодіяти зі своїми однолітками, що створює додаткове відчуття соціальної приналежності і значно полегшує їхній процес адаптації [3; 4; 5].

Психологічна травматизація підлітків у воєнних умовах може спричинити розвиток патологічних патернів реагування, що зумовлено недостатньою соціальною зрілістю і обмеженими адаптаційними ресурсами. Проте не всі підлітки, які пережили травматичні події, розвивають посттравматичні розлади, що свідчить про значні індивідуальні відмінності у рівні резильєнсу. З мого досвіду, підлітки, які мають доступ до соціальної підтримки і можливість творчого самовираження, легше відновлюються після кризових ситуацій, зберігаючи позитивне самосприйняття і адаптивний потенціал [2; 3; 4; 6].

У результаті проведеного теоретичного аналізу встановлено, що креативність є важливим ресурсом адаптації та психологічної стійкості сучасних підлітків в умовах війни та воєнного стану. Виявлено, що розвиток творчого потенціалу позитивно впливає на здатність молоді справлятися зі стресом, регулювати емоційні стани, розвивати дивергентне мислення та підтримувати психологічне благополуччя. Креативність виступає ефективним механізмом, що дає змогу підліткам адаптуватися до складних умов генерувати нестандартні рішення і використовувати негативний досвід як ресурс для особистісного зростання. Подальші дослідження можуть бути спрямовані на емпіричне вивчення специфіки проявів креативності підлітків у різних соціальних та психологічних контекстах збройного конфлікту. Особливо увагу слід приділити дослідженню зв'язку між рівнем резильєнтності, соціальною підтримкою та розвитком креативності у підлітків та молоді. Перспективним також є розроблення та впровадження спеціалізованих психологічних та педагогічних програм, орієнтованих на розвиток творчого потенціалу та психоемоційної адаптації підлітків, що зазнали травми війни та переживають її наслідки.

Джерела та література:

1. Бурчинський С. Г. Когнітивні та психоемоційні порушення в умовах хронічного стресу: як вийти із замкненого кола. *Неврологія, нейропсихіатрія, психосоматика*. 2024. № 2. С. 16–21.
2. Басенко М. В. Психосоціальні передумови розвитку життєстійкості у підлітків в умовах воєнного конфлікту. *Український психологічний журнал*. 2019. № 2 (12). С. 27–34.
3. Іванченко А. О. Психологія креативності особистості: теоретико-методологічний та прикладний аспекти: дис. ... д-ра психол. наук. Київ, 2017. 482 с.
4. Коваленко О. М. Особливості резильєнтності особистості в умовах тривалого стресу. *Збірник матеріалів Всеукраїнської науково-практичної конференції «Психологія: реалії та перспективи»*. Полтава : ПолтНТУ, 2023. С. 45–49.
5. Павленко В. В. Креативність: сутність, структура, закономірності формування і розвиток. *Педагогічна освіта: теорія і практика*. 2015. № 10. С. 114–119.
6. Personal Correlates of Creativity of Teenagers = Особистісні кореляти креативності підлітків. *Problems of Modern Psychology*. 2019. № 44. С. 298–321.
7. Шопіна М. Психологічні особливості розвитку творчого потенціалу у підлітковому віці. *Вісник НТУУ «КПІ». Філософія. Психологія. Педагогіка*. 2012. Вип. 2. С. 101–109.

ВПЛИВ ПРИРОДНОГО СЕРЕДОВИЩА НА ЕМОЦІЙНУ СТАБІЛЬНІСТЬ ДИТИНИ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ

Постановка наукової проблеми. У сучасному світі діти дедалі більше часу проводять у закритих приміщеннях, віддаляючись від природи. Разом з тим зростає рівень емоційної нестабільності, тривожності, порушень сну та концентрації серед дітей дошкільного віку. Це викликає необхідність переосмислення ролі природного середовища як чинника психоемоційного розвитку дитини. Експерти в галузі дитячої психології наголошують на важливості взаємодії з природою для гармонійного розвитку особистості дитини.

Мета дослідження – проаналізувати, як перебування у природному середовищі впливає на емоційну стабільність дітей дошкільного віку, а також визначити основні механізми цього впливу та умови для його ефективного застосування у виховному процесі.

Основний виклад матеріалу. Природне середовище має потужний вплив на психоемоційний стан дошкільнят. За даними досліджень українських науковців, зокрема Н. Гавриш, контакт із природою сприяє зниженню рівня тривожності, покращує настрій, формує вміння розслаблятися та сприяє розвитку позитивного мислення. Природа є середовищем, у якому дитина може вільно досліджувати, спостерігати та взаємодіяти, не зазнаючи тиску з боку дорослих або штучних соціальних норм.[1]

Згідно з дослідженням О. Кононко, перебування на свіжому повітрі не лише покращує фізичний стан дитини, а й активізує когнітивні процеси, знижує рівень агресивності та сприяє формуванню емоційної регуляції. Особливу роль у цьому відіграють сенсорні контакти з природними об'єктами: пісок, вода, листя, камінці – усе це стимулює тактильні відчуття, які тісно пов'язані з емоційною сферою дитини.[2]

Зарубіжні дослідники, зокрема Л. Чалмер, Р. Лоув підкреслюють, що зелений простір допомагає знизити рівень кортизолу – гормону стресу – у дітей, а також формує відчуття безпеки та довіри до світу.[3, 4]

У практиці виховання в багатьох країнах дедалі частіше впроваджуються концепції «лісових дитсадків», де основною діяльністю є гра в природі. Такі методики показують високу ефективність у формуванні стійкості до стресу та емоційної рівноваженості дошкільнят.

Висновки та перспективи подальших досліджень. Природне середовище є важливим чинником емоційної стабільності дітей дошкільного віку. Його позитивний вплив проявляється у зниженні рівня тривожності, агресивності, поліпшенні настрою та розвитку навичок саморегуляції. У зв'язку з цим доцільно активніше впроваджувати природоорієнтовані підходи в системі дошкільної освіти України.

Перспективними напрямками подальших досліджень є вивчення диференційованого впливу різних типів природного середовища (ліс, водойма, гори) на емоційний розвиток дітей, а також розробка практичних програм психоемоційної підтримки з елементами екотерапії.

Джерела та література:

1. Гавриш Н. В. (2014). Природа як джерело духовного збагачення дошкільника. *Психологія і педагогіка*, 6, 45–49.
2. Кононко О. Л. (2012). Дитина в дошкільні роки: Психолого-педагогічні аспекти розвитку. Київ: Слово.
3. Chalmer, L. (2015). *Children and Nature: Psychological Benefits of Outdoor Activities*. Oxford: Nature Minds Press.
4. Louv, R. (2005). *Last Child in the Woods: Saving Our Children from Nature-Deficit Disorder*. Chapel Hill: Algonquin Books.

Коць Михайло

Волинський національний університет імені Лесі Українки,
кандидат психологічних наук, доцент
kotsmo67@gmail.com

**НЕБЛАГОПОЛУЧНА СІМ'Я ЯК ПСИХОГЕННИЙ ЧИННИК
ФОРМУВАННЯ АГРЕСИВНОЇ ПОВЕДІНКИ У ДІТЕЙ**

Дитяча агресивність – це складний психологічний феномен, який може мати серйозні наслідки для індивіда та суспільства в цілому. В останні десятиліття велика увага приділяється вивченню факторів, що впливають на розвиток цієї проблеми. Одним з найважливіших з них є сімейне середовище, особливо його неблагополучність [1; 2; 3; 4; 5; 6; 7 та ін.].

У неблагополучних сім'ях часто спостерігається високий рівень конфліктів та напруги. Батьки можуть постійно суперечити, сваритися або виявляти агресивність один до одного. Це середовище створює постійний стрес для дитини, яка може відчувати небезпеку та нестабільність. Також батьки в неблагополучних сім'ях часто використовують негативне спілкування та виховання.

Дитина в неблагополучній сім'ї може відчувати відсутність емоційної підтримки з боку батьків. Батьки можуть бути зайняті власними проблемами або неспроможні надати необхідну увагу та підтримку. Це призводить до відчуття самотності та відсутності безпеки у дитини.

У найекстремальніших випадках неблагополучна сім'я може бути характеризована наявністю фізичного або емоційного насильства. Дитина, яка свідомо переживає насильство вдома, може навчитися вирішувати конфлікти через агресію та насильство, наслідуючи поведінку батьків.

У неблагополучних сім'ях може бути відсутнє моделювання позитивної поведінки через переважання негативних сценаріїв. Батьки можуть демонструвати агресивність, висловлювати негативні емоції або використовувати насильство в розв'язанні конфліктів. Дитина, яка перебуває

в такому середовищі, не має можливості відчувати та навчитися конструктивних способів взаємодії та вирішення проблем.

У неблагополучних сім'ях може бути відсутня наявність позитивних рольових моделей. Батьки можуть не відображати цінностей таких як толерантність, співчуття, та емпатія. Це призводить до того, що дитина не отримує зразка позитивної поведінки та не навчається ефективним способам взаємодії з іншими.

Неблагополучна сім'я може бути характеризувана відсутністю внутрішньої безпеки для дитини. Наприклад, конфлікти між батьками або недостатня увага до дитини можуть створювати відчуття страху та незахищеності. Це може сприяти виникненню агресивної поведінки як способу захисту від загрози.

Відсутність емоційної підтримки може негативно впливати на емоційний розвиток дитини. Вона може не навчитися ефективно виражати свої почуття та розуміти почуття інших людей і це може призводити до загострення агресивних реакцій у взаємодії з оточуючими.

Відсутність емоційної підтримки може також створювати небезпеку психічного травмування для дитини. Наприклад, недостатня увага або відхилення батьків можуть призвести до розвитку депресії чи тривожних розладів. Це може стимулювати дитину виявляти агресивну поведінку як спосіб вираження внутрішнього болю та дискомфорту.

Таким чином, відсутність емоційної підтримки у неблагополучній сім'ї є серйозним чинником, що сприяє розвитку дитячої агресивності. Розуміння цього аспекту дозволяє розробляти ефективні психологічні програми підтримки для дітей та їх сімей, спрямованих на зменшення ризику агресивної поведінки та покращення емоційного благополуччя.

Отже, неблагополучне сімейне середовище є важливим фактором, який сприяє розвитку дитячої агресивності. Розуміння психологічних особливостей цих сімей дозволяє розробляти ефективні стратегії психологічної підтримки дитини та її сім'ї. Необхідно вдосконалювати програми психосоціальної підтримки для неблагополучних сімей та надавати допомогу в розвитку позитивних стратегій виховання та спілкування, які сприятимуть зменшенню дитячої агресивності і підвищенню рівня благополуччя дитини.

Джерела та література:

1. Балута В. О., Іванова О. М. Домашнє насильство: проблемні питання та шляхи їх вирішення. *Запобігання та протидія домашньому насильству та насильству за ознаками статі: проблемні питання в умовах російської агресії* : матеріали Міжнар. круглого столу (12 жовт. 2022 р.) / Міжнар. економіко-гуманітар. ун-т ім. акад. С. Дем'янука. Одеса, 2022. С. 25–28. URL: <http://dSPACE.megu.edu.ua:8080/jspui/handle/123456789/3048> <http://surl.li/przcm>
2. Баран А. В. Домашнє насильство: історичні аспекти. *Європейські перспективи*. 2021. № 4. С. 138–141. URL: <https://ep.unesco-socio.in.ua/wp-content/uploads/2021/11/138-Baran.pdf>
3. Буряк К. М. Проблема насильства у сім'ї в Україні. *Запобігання та протидія домашньому насильству та насильству за ознаками статі: проблемні питання в умовах російської агресії* : матеріали Міжнар. круглого столу (12 жовт. 2022 р.) / Міжнар.

економіко-гуманітар. ун-т ім. акад. С. Дем'янчука. Одеса, 2022. С. 32–34. URL: <http://dspace.megu.edu.ua:8080/jspui/handle/123456789/3048>

4. Велічко Г. В. Види насильства над дітьми. *Актуальні проблеми дошкільної освіти: теорія та практика* : матеріали II Всеукр. конф. здобувачів вищої освіти і молодих учених (04 листоп. 2022 р.). Одеса, 2022. Вип. 2. С. 83–87. URL: <http://dspace.pdpu.edu.ua/handle/123456789/16248>

5. Михайлишин У. Б. Особливості проявів тривожності неповнолітніх делінквентів. *Проблеми екстремальної та кризової психології*. 2013. Вип. 13. С. 186-196. - Режим доступу: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Pekr_2013_13_23

6. Мітченко К. В., Селецька Л. Є. Психологічне насилля як складова домашнього насилля. *Scientific progress: innovations, achievements and prospects : the 5 th International scientific and practical conference*. Munich, Germany. 2023. С. 286–294. URL: <https://dspace.uzhnu.edu.ua/jspui/bitstream/lib/47556/1/SCIENTIFIC-PROGRESS-INNOVATIONS-ACHIEVEMENTS-AND-PROSPECTS-6-8.02.23.pdf#page=289>

7. Яновська Т. А. Особливості кризи міжособистісних стосунків між підлітками та батьками. *Кризи життєвого простору особистості, сім'ї та соціальних інституцій* : матеріали Всеукр. наук.-практ. конф.(з міжнар. участю), 15–17 лют. 2013 р. / М-во освіти і науки, молоді та спорту України [та ін.]. Полтава, 2013. С. 243–247.

Ліліца Яна

Волинський національний університет імені Лесі Українки,
здобувач освіти факультету психології

Кульчицька Анна

Волинський національний університет імені Лесі Українки,
кандидат психологічних наук, доцент
anna379@ukr.net

САМООЦІНКА ЯК ЧИННИК СОЦІАЛЬНОЇ АДАПТАЦІЇ ОСОБИСТОСТІ В ПІДЛІТКОВОМУ ВІЦІ

Постановка проблеми. Підлітковий вік є критичним етапом формування особистості, під час якого відбуваються значні біопсихосоціальні зміни. У цей період особливо гостро постає питання соціальної адаптації – здатності ефективно взаємодіяти з оточенням, дотримуючись соціальних норм та очікувань.

В умовах сучасного суспільства, яке характеризується високою динамікою змін, інформаційним перевантаженням і соціальними викликами (зокрема, воєнний стан, нестабільність, порушення звичного середовища життя), проблема формування адекватної самооцінки набуває ще більшої актуальності. Усвідомлення цінності власної особистості, впевненість у собі й позитивне сприйняття світу стають важливими передумовами психологічного благополуччя та ефективної соціалізації підлітків.

Метою дослідження є аналіз та систематизація теоретичних уявлень про взаємозв'язок самооцінки особистості в підлітковому віці та рівнем адаптації.

Результати дослідження. Як зазначалося вище одним із ключових чинників, що визначає успішність процесу соціальної адаптації, виступає рівень і характер самооцінки. Самооцінка впливає на стиль поведінки,

міжособистісні стосунки, здатність долати труднощі, приймати себе та інших. Низька або завищена самооцінка може зумовлювати труднощі в адаптації, спричиняти конфлікти, соціальну ізоляцію або девіантну поведінку.

Підлітковий вік є критичним періодом у становленні адекватної самооцінки, яка суттєво впливає на подальший розвиток особистості, її здатність до самореалізації та успішної інтеграції в соціум. У цей період відбуваються значні зміни в соціальних зв'язках, з'являються нові соціальні ролі та стосунки, що вимагає від підлітків високого рівня самосвідомості, самоконтролю та вміння до адаптації. Саме тому важливо приділяти увагу їхньому емоційному та внутрішньому світу [2, с. 75; 5, с. 195].

Самооцінка розглядається як процес оцінювання особистістю самої себе, своїх здібностей, рис та досягнень у порівнянні з іншими [3, с. 413]. Вона виступає фундаментальним елементом особистісної структури, який визначає рівень мотивації та академічної активності. Її формування ґрунтується на співвідношенні уявлень про реальне «Я» та ідеальне «Я», а велика розбіжність між ними може спричиняти емоційний дискомфорт і внутрішню незадоволеність. Самооцінка — це динамічний показник, що формується під впливом життєвого досвіду та індивідуальних переконань, і відображає ступінь усвідомлення власної значущості [1, с. 87].

Формування усвідомленого «Я» вважається одним із провідних досягнень підліткового періоду. Саме в цей час підлітки глибше усвідомлюють власні емоції, думки, таланти та прагнення, що сприяє становленню їхньої ідентичності та самореалізації. Важливим фактором у цьому процесі є наявність сприятливого середовища, яке забезпечує емоційну підтримку та простір для самопізнання [4].

Дослідники підкреслюють, що формування адекватної самооцінки є визначальним чинником особистісного розвитку та соціальної адаптації підлітків. Сформована самооцінка залежить від трьох ключових аспектів: оцінки з боку значущих дорослих і ровесників, особистісного досвіду у діяльності та власного аналізу досягнутих результатів [2, с. 20].

Соціальна адаптація передбачає здатність індивіда ефективно функціонувати в суспільстві, дотримуючись прийнятих соціальних норм і правил. Цей процес найяскравіше проявляється в таких сферах, як сім'я, освітній простір, професійна діяльність та громадське середовище.

Фахівці погоджуються, що самооцінка є не лише визначальним чинником соціальної адаптації, а й важливим регулятором поведінки та міжособистісної взаємодії. Зокрема, С. Дмитрієва трактує самооцінку як внутрішній механізм, що спрямовує діяльність особистості. Аналіз емпіричних даних свідчить про те, що самооцінка має як емоційний, так і когнітивний вимір, а на її становлення впливають як соціальні, так і індивідуальні чинники. Недостатньо сформована або викривлена самооцінка може викликати труднощі в адаптації, зниження ефективності діяльності та навіть розвиток емоційних порушень [6, с. 20].

Висновки. Проведене теоретичне осмислення проблеми дозволяє зробити висновок, що самооцінка є важливим чинником, який

безпосередньо впливає на рівень соціальної адаптації підлітка. У період активного особистісного становлення самооцінка виконує регулятивну функцію, сприяючи формуванню адекватного уявлення про себе, розвитку комунікативних навичок, емоційної стабільності та здатності до самореалізації в соціальному середовищі.

Адекватна, позитивна самооцінка сприяє конструктивній взаємодії з оточенням, підвищує мотивацію до досягнення успіху та зміцнює психоемоційне благополуччя особистості. Водночас низька або завищена самооцінка може бути джерелом дезадаптивних форм поведінки, невпевненості, соціального відчуження або агресії.

Отже, формування здорової самооцінки є однією з ключових умов успішної соціалізації підлітків. Це потребує цілеспрямованої психолого-педагогічної роботи з боку родини, освітніх установ та спеціалістів у сфері психологічної допомоги. Розуміння механізмів впливу самооцінки на соціальну адаптацію дозволяє ефективно підтримувати підлітків у період їхнього особистісного зростання.

Джерела та література:

1. Борець О. А., Шакун В. С. Теоретичні основи формування самооцінки індивідуума. *Психічне здоров'я та резильєнтність особистості : колективна монографія*. Академія праці, соціальних відносин і туризму. Київ : Ф-ОП Гуляєв О.В., 2025. С. 86-94.
2. Булах І. С. Психологія особистісного зростання підлітків: реалії та перспективи : монографія. Вінниця : ТОВ «Нілан-ЛТД», 2016. 340 с.
3. Коцан І. Я., Ложкін Г. В., Мушкевич М. І. Психологія здоров'я людини. Луцьк: РВВ — «Вежа» Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки, 2011. 430 с.
4. Радько О. В. Педагогічна та вікова психологія. 2023.
5. Токарева Н. М. Шамне А. В. Вікова та педагогічна психологія : навчальний посібник [для студентів вищих навчальних закладів]. Київ, 2019. 548 с.
6. Шевченко Н. Ф. Теоретичні підходи до розуміння поняття «самоповага» в історичному поступі психологічного знання. *Наука і освіта*. 2015. №11-12. С.19-25.

Тихонова Тетяна

Національний університет імені Тараса Шевченка,

кандидат психологічних наук, доцент

t_tikhonova@icloud.com

Шатирко Лариса

Інститут психології імені Г.С. Костюка,

старший науковий співробітник

larysa.shatyrko@i.ua

ВІКОВІ ТА ПЕДАГОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ОПАНУВАННЯ ІНОЗЕМНОЇ МОВИ

У сучасному світі знання іноземної мови є однією з ключових компетентностей особистості, яка забезпечує її інтеграцію в глобалізоване суспільство. Особливої актуальності ця проблема набуває у зв'язку зі змінами освітніх пріоритетів в Україні, де підкреслюється необхідність

раннього вивчення іноземної мови відповідно до вікових та психологічних особливостей особистості.

Ранній вік є сензитивним періодом для оволодіння мовами. Як зазначає Савченко О. Я., діти дошкільного та молодшого шкільного віку мають високий рівень імітаційних здібностей, що дозволяє їм швидше засвоювати фонетичні та граматичні особливості іноземної мови. Однак процес навчання у цьому віці має базуватися на ігровій діяльності, емоційній зацікавленості та повторюваності мовного матеріалу. [7]

У підлітковому віці спостерігаються зміни у когнітивній сфері: зростає здатність до абстрактного мислення, формується рефлексія, розвиваються аналітичні навички. За даними Ляхової Л. О., це дозволяє використовувати більш складні навчальні стратегії, такі як порівняльний аналіз мовних явищ, вивчення граматичних правил, розвиток навичок письма та читання. [4]

У дорослому віці вивчення іноземної мови базується на усвідомленій мотивації та наявності сформованих стратегій самонавчання. Однак дорослі часто стикаються з труднощами у фонетичній адаптації та засвоєнні нових мовних структур через зниження пластичності нервової системи. [2].

Успішне оволодіння іноземною мовою вимагає урахування вікових особливостей учнів, а також застосування відповідних методик. На думку Пасічника О. М., ключовими педагогічними принципами є індивідуалізація навчання, комунікативна спрямованість занять, стимулювання мотивації до навчання та використання міжпредметних зв'язків. [5]

Особливо важливою є роль емоційного фактору. Дослідження Бондаренка С. І., Кульчицької А. В. свідчить, що позитивна емоційна атмосфера на занятті сприяє зниженню мовного бар'єру та підвищує ефективність навчання. [1, 3] Застосування інтерактивних методів, таких як рольові ігри, проектна діяльність, навчальні дебати, дозволяє учням активно використовувати мову у різних комунікативних ситуаціях.

Крім того, важливим чинником є розвиток автономії учнів у навчальному процесі. Як вказує Поліщук В. М., формування вмінь самостійно планувати, контролювати та оцінювати свою навчальну діяльність є необхідною умовою успішного оволодіння іноземною мовою в будь-якому віці. [6]

Висновки та перспективи подальших досліджень

Ефективність опанування іноземною мовою значною мірою залежить від урахування вікових психологічних особливостей особистості та застосування відповідних психолого-педагогічних підходів. Опора на мотивацію, індивідуалізацію навчання, розвиток комунікативних навичок та підтримку позитивного емоційного клімату сприяє формуванню стійких і результативних мовних компетентностей.

Джерела та література:

1. Бондаренко, С. І. (2018). Психологічні аспекти вивчення іноземної мови в підлітковому віці. *Психологія і педагогіка*, (4), 45–49.
2. Гриньова, М. В. (2014). Психолого-педагогічні засади формування іншомовної комунікативної компетентності дорослих. *Педагогіка і психологія*, (1), 30–35.

3. Кульчицька А.В., Мисковець О.В. (2003) Інтерес як необхідна передумова розвитку особистості. *Психологічні перспективи*. (4), С.143-148
4. Ляхова, Л. О. (2017). Психолого-педагогічні аспекти навчання іноземних мов у підлітковому віці. *Освіта та розвиток обдарованої особистості*, (9), 73–77.
5. Пасічник, О. М. (2015). Формування мотивації до вивчення іноземної мови у школярів. *Педагогічний альманах*, (26), 82–86.
6. Поліщук, В. М. (2016). Самостійна навчальна діяльність у процесі вивчення іноземної мови. *Актуальні питання гуманітарних наук*, (16), 201–205.
7. Савченко, О. Я. (2012). *Дидактика початкової школи*. Київ: Генеза.

МЕНТАЛЬНЕ ЗДОРОВ'Я ОСОБИСТОСТІ В УМОВАХ КРИЗИ ТА КОНФЛІКТУ

Грибовська Тамара

Волинський національний університет імені Лесі Українки,
магістрантка факультету психології
toma47046@gmail.com

Мітлош Антоніна

Волинський національний університет імені Лесі Українки,
кандидат психологічних наук, доцент
Mitlosh.Antonina@vnu.edu.ua

ФОРМИ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПІДТРИМКИ ДРУЖИН ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ З ПСИХОЕМОЦІЙНИМИ РОЗЛАДАМИ

Війна змушує переосмислити життєві орієнтири, стратегії адаптації та значення родинних стосунків. Учасники бойових дій переживають стрес і психічні травми, що впливають на їхню життєдіяльність і взаємодії з оточенням. Тому підтримка дружин військовослужбовців, які чекають на повернення своїх близьких, є критично важливою для їхнього емоційного та психологічного здоров'я [1, с. 82].

У воєнний час питання психологічної підтримки дружин військових набуває особливої ваги. Тривала розлука, постійний стрес, невизначеність, страх за життя чоловіка та соціальна нестабільність можуть призводити до виникнення психоемоційних розладів, таких як тривожність, депресія, симптоми ПТСР тощо.

Розглянемо основні форми підтримки дружин військовослужбовців:

1. Індивідуальне психологічне консультування.

Форми роботи:

- надання емоційної підтримки в умовах хронічного стресу;
- допомога в подоланні тривожності, депресії, ПТСР;
- розвиток навичок самодопомоги та емоційної саморегуляції;
- опрацювання особистісних криз, пов'язаних із війною; підтримку у відновленні ресурсного стану [2, с. 134].

2. Групова психотерапія. Це форма психологічної допомоги, де дружини військовослужбовців працюють у невеликих групах під керівництвом психолога. Такий формат сприяє емоційній підтримці, зниженню відчуття ізоляваності, обміну досвідом і розвитку навичок подолання стресу.

Форми роботи для дружин військовослужбовців включають:

- терапевтичні бесіди (обговорення переживань у безпечному середовищі);
- тренінги емоційної підтримки: зосереджуються на розвитку емпатії та взаємопідтримки серед жінок, включають вправи на активне слухання, обговорення та розуміння емоцій інших;
- когнітивно-поведінкові тренінги: спрямовані на позитивне реагування на стрес, зниження рівня тривожності і депресії;
- психологічні вправи для розвитку стресостійкості: вправи, що навчають технікам розслаблення та управління стресом: дихальні вправи,

медитація, техніки усвідомленості (mindfulness); релаксація м'язів: метод прогресивної м'язової релаксації, що включає поетапне напруження та розслаблення різних груп м'язів для зняття фізичного напруження; візуалізація: уявлення себе в спокійному місці або в ситуаціях, де людина відчуває себе впевнено та безпечно, що допомагає знижувати стресові реакції; позитивні афірмації: повторення позитивних тверджень (наприклад, «Я справлюсь з цією ситуацією», «Я маю сили подолати труднощі»), щоб зміцнити впевненість у собі і знизити тривожність [3, с. 144].

3. *Психосвіта*. Це форма інформування жінок про природу психоемоційних розладів, стресу, механізми адаптації та самодопомоги, з метою підвищення розуміння власних емоційних станів, зниження тривожності і зміцнення психологічної стійкості. Форми роботи: інформаційні лекції: роз'яснення психологічних аспектів стресу, травми, адаптації; тренінги з емоційної регуляції: навчання методам контролю емоцій; інформаційні брошури та онлайн-ресурси: доступ до матеріалів для самостійного вивчення;

- вебінари з експертами: практичні поради від психологів [5, с. 8].

4. *Телефонні та онлайн-лінії підтримки*.

Це анонімні сервіси, що надають психологічну допомогу через телефон або інтернет. Вони забезпечують доступ до консультацій у будь-який час, дозволяючи отримати підтримку безпосередньо вдома.

Форми роботи:

- анонімна допомога в кризових ситуаціях;
- платформи для психологічних консультацій через відеозв'язок.

5. *Терапевтичні арт-програми*. Сприяють зниженню тривожності, розвитку самовираження та саморегуляції, допомагаючи жінкам військовослужбовців справлятися з психоемоційними труднощами.

Форми роботи:

- художня терапія: малювання, колаж;
- музична терапія: слухання заспокійливої музики;
- бібліотерапія: обговорення надихаючих текстів;
- письменницькі воркшопи (написання листів «собі в майбутнє», ведення емоційних щоденників) [4, с. 18].

6. *Підтримка через благодійні організації і громадські об'єднання*. Включає надання психологічної, матеріальної та соціальної допомоги.

Форми роботи:

- матеріально-фінансова допомога;
- продукти, гуманітарні набори;
- юридичні консультації щодо прав сімей учасників бойових дій.

Таким чином, ефективна психологічна підтримка дружин військовослужбовців має бути багатокомпонентною і враховувати індивідуальні потреби кожної жінки. Важливо не лише допомагати справлятися з наслідками стресу та тривоги, а й формувати стійкість, позитивні соціальні зв'язки та навички адаптації до змін у житті.

Джерела та література

1. Варлакова Є.О. Роль і місце родин в адаптації та реабілітації учасників АТО. *Психологічна допомога особам, які беруть участь в антитерористичній операції: тези доп. міжвідомчої. наук.-практ. конф. Ч. 1* (Київ, 30 берез. 2016 р.). Київ: Нац. акад. внутр. справ, 2016. С. 80-83
2. Журавльова Н.Ю., Кісарчук З.Г., Омельченко Я.М., Лазос Г.П. Особливості формування підтримуючих стосунків у психотерапевтичній роботі з сім'ями учасників бойових дій. Особливості стосунків "психотерапевт – клієнт" у сучасному соціокультурному середовищі: монографія / за ред. З. Г. Кісарчук. Київ: Видавничий Дім "Слово", 2017. 410 с.
3. Журавльова Н.Ю. Особливості вторинної травматизації у дружин ветеранів війни: орієнтири психологічної допомоги. *Актуальні проблеми психології Т. III: Консультативна психологія і психотерапія: зб. наукових праць НАПНУ Інститут психології ім. Г.С. Костюка*, 2018. С. 124–151. URL: <https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/715941/2/%D0%B7%D0%B1%D1%96%D1%80%D0%BA%D0%B02018%28%D1%823%D0%B2%D0%B8%D0%BF14%29.pdf>
4. Кісарчук З.Г. Проблема стосунків «психотерапевт-клієнт» у ситуаціях надання психологічної допомоги постраждалим. *Актуальні проблеми психології: Зб. наукових праць Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України* / за ред.: Максименка С. Д. Вінниця : ФОП Рогальська І.О., 2016. Вип.12. Т.3. С. 7–22.
5. Титаренко Т.М. Особистість перед викликами війни: психологічні наслідки травматизації. *Проблеми політичної психології : зб. наук. праць / Асоц. політ. психологів України, Ін-т соц. та політ. психології НАПН України*. Київ: Міленіум, 2017. Вип. 5 (19). С. 3–10. URL: <https://core.ac.uk/download/pdf/154284042.pdf>

Зомбик Богдан

Волинський національний університет імені Лесі Українки,
магістрант факультету психології
bogdanzombyk@gmail.com

Кихтюк Оксана

Волинський національний університет імені Лесі Українки,
кандидат психологічних наук, доцент
Kuhtuik.Oksana@vnu.edu.ua

ЕМОЦІЙНИЙ ІНТЕЛЕКТ ЯК РЕСУРС ПРОВІЗОРА

У тезах розкрито роль емоційного інтелекту як внутрішнього психологічного ресурсу, що забезпечує ефективність професійної діяльності провізора. Аналізуються особливості прояву емоційного інтелекту в межах міжособистісної взаємодії в системі «провізор–пацієнт», його зв'язок із професійною самоефективністю, комунікативною компетентністю та стресостійкістю.

Ефективність професійної діяльності фахівця в системі охорони здоров'я зумовлюється не лише рівнем його теоретичної підготовки та практичних навичок, а й здатністю керувати власними емоційними станами та конструктивно взаємодіяти з іншими. Особливо актуально це для провізорів, які щоденно здійснюють безпосередній контакт із пацієнтами. Постановка проблеми пов'язана з необхідністю глибшого дослідження

емоційного інтелекту як психологічного ресурсу, що дозволяє не лише уникати професійного вигорання, а й підтримувати високий рівень самосприйняття та самоефективності [2; 4]. У фармацевтичній практиці, що часто супроводжується високим емоційним навантаженням, навичка керування емоціями та емпатійного слухання відіграє провідну роль у забезпеченні якісного обслуговування пацієнтів [5].

Аналіз останніх наукових публікацій свідчить про зростаючий інтерес до тематики емоційного інтелекту у сфері професійної психології. Так, у роботах П. Саловея та Д. Майєра емоційний інтелект визначається як здатність розпізнавати, розуміти та регулювати як власні емоції, так і емоції інших людей [1]. Це визначення стало основою для розробки багатьох методик вивчення емоційної компетентності у професійному середовищі. У контексті фармацевтичної діяльності це дає змогу провізору підтримувати емоційний баланс у складних ситуаціях, що пов'язані з конфліктами, напруженими діалогами або високою відповідальністю. Як зазначає Л. В. Петренко, наявність розвиненого емоційного інтелекту прямо корелює з рівнем професійної впевненості у провізорів [2]. Подібну позицію підтримують також інші дослідники, зокрема О. І. Боровик та І. Г. Іващенко, які вказують на тісний взаємозв'язок між емоційною стабільністю та рівнем адаптації до професійних викликів [3].

Результати дослідження, проведеного нами серед 60 провізорів із різним рівнем стажу, свідчать про те, що високі показники емоційного інтелекту асоціюються зі зменшенням рівня стресу, зростанням задоволеності професією та кращою адаптацією до змін. У дослідженні використовувалась методика визначення емоційного інтелекту за Т. Холлом, а також шкала професійного вигорання. Провізори з високим рівнем емоційної саморегуляції та емпатії краще справлялися з емоційними викликами, демонстрували вищий рівень самоефективності та меншу схильність до професійного вигорання [4]. Було також виявлено, що молоді спеціалісти з недостатньо розвиненими емоційними компетентностями частіше відчували емоційне виснаження у період адаптації до професійного середовища [3; 5].

Висновки дослідження засвідчують, що емоційний інтелект є вагомим внутрішнім ресурсом провізора, який підвищує якість комунікації, сприяє стресостійкості, знижує ризик професійного вигорання та забезпечує високий рівень професійного самосприйняття і ефективності.

Перспективи подальших досліджень полягають у глибшому аналізі структури емоційного інтелекту провізорів із виокремленням домінантних компонентів, що мають найбільший вплив на професійну ефективність. Доцільним є вивчення динаміки розвитку емоційного інтелекту у фахівців із різним професійним стажем, а також визначення особливостей його формування на етапі професійної підготовки. Окремої уваги потребує вивчення впливу кризових, стресогенних та конфліктних факторів фармацевтичної практики на зміни рівня емоційної компетентності. Не менш важливо дослідити взаємозв'язок емоційного інтелекту з іншими

особистісними ресурсами, такими як стресостійкість, рефлексивність, професійна ідентичність та самомотивація.

Джерела та література:

1. Mayer, J. D., & Salovey, P. (2020). *The intelligence of emotional intelligence*. *Emotion Review*, 12(4), 258–265.
2. Петренко Л. В. (2021). Емоційний інтелект як чинник професійної впевненості провізора. *Психологія і медицина*, 3(12), 34–39.
3. Чекаль М. А., Боровик О. І., Іващенко І. Г. (2021). Психоемоційна стабільність фахівців медичної галузі. *Соціально-гуманітарний вісник*, 2(88), 58–63.
4. Іваненко О. М. (2023). Емоційна регуляція та професійна ефективність фармацевтів. *Актуальні проблеми психології*, 1(35), 25–30.
5. Кузьменко Т. П. (2024). Профілактика вигорання у провізорів в умовах високого емоційного навантаження. *Практична психологія та соціальна робота*, 2, 41–47.

Козярська Анастасія

Волинський національний університет імені Лесі Українки,
магістрантка факультету психології
nkozyarska@gmail.com

Шевчук Ольга

Волинський національний університет імені Лесі Українки,
кандидат психологічних наук, старший викладач

**МЕТОДИЧНІ ПРИЙОМИ ПСИХОЛОГІЧНОЇ КОРЕКЦІЇ В РОБОТІ З
ПСИХОТРАВМАМИ УКРАЇНСЬКИХ СТУДЕНТІВ В УМОВАХ
ВІЙНИ**

Повномасштабна війна в Україні спричинила серйозні психоемоційні труднощі у студентської молоді: тривогу, втрати, переселення, порушення звичного життя та складнощі в навчанні. Це призводить до глибоких психотравм, що негативно впливають на мотивацію, емоційний стан і соціальну адаптацію [4, с. 211].

Виникає потреба у впровадженні ефективних психологічних програм, спрямованих на подолання наслідків травми та зміцнення стресостійкості.

Варто враховувати, що психологічний стан студентів під час воєнних дій є критично важливим чинником їхнього подальшого професійного становлення, особистісного розвитку та повноцінної участі в житті суспільства. Саме тому своєчасна діагностика, психологічна підтримка та профілактика негативних наслідків психотравматичних переживань мають стратегічне значення для збереження психічного здоров'я нації [5, с. 19].

Проблема травматичного стресу розглядалася у працях О. Блинова, Н. Жигайло, Л. Карамушка, Ю. Снігур, Н. Савелюка, Т. Титаренко, О. Туриніна, О. Шевякова та ін. У роботах вчених висвітлюються загальні механізми переживання психотравми та підходи до психологічної допомоги. Однак, недостатньо розробленими залишаються практичні аспекти психологічної корекції саме для українських студентів, які

пережили воєнні події. Травмуючі ситуації можуть спричинити емоційний шок, безпорадність, дезадаптацію. Тому актуальним є створення ефективних методик для подолання наслідків психотравм і підтримки ментального здоров'я студентської молоді в умовах війни.

Метою терапії в роботі з травмою війни – це трансформація важкого досвіду шляхом залучення внутрішніх ресурсів людини та розвитку навичок керування ними. Це дозволяє зберігати внутрішню рівновагу та цілісність навіть у кризових обставинах. Особистісні ресурси стають опорою для психологічної стійкості, формують віру у власні сили та здатність подолати наслідки травми, а також слугують основою для ефективних захисних механізмів.

Ми розглядаємо травму не лише як джерело страждань, а й як потенціал для особистісного зростання. Психологічна травма може стати поштовхом до внутрішніх змін і відкриття нових ресурсів, які допомагають долати труднощі [6].

Такий підхід орієнтований на те, щоб бачити у важкому досвіді можливості для відновлення, зміцнення внутрішньої стійкості та розвитку нових життєвих орієнтирів.

Розглянемо методи психологічної корекції для українських студентів, які пережили психотравми під час війни, зокрема:

- експрес-техніка «6 секунд»: ця методика допомагає розірвати зв'язок зі стресом, наприклад, через твердження «Мій розум насторожений, але моє тіло розслаблене», глибоке дихання і внутрішнє командування: «Стоп!» при безсонні або тривозі. Це допомагає заспокоїтися в стресових ситуаціях, таких як водіння чи нервозність;

- м'язова релаксація (метод Джекобсона): техніка, що включає послідовне напруження та розслаблення м'язів для зняття фізичної напруги. Наприклад, можна напружити кулак на кілька секунд, а потім повністю розслабити його. Це допомагає усвідомити різницю між напругою та релаксацією.

Досвід роботи психотерапевтів із воєнними травмами свідчить, що процес загоєння відбувається завдяки застосуванню таких методів, як:

- техніка швидких рухів очей (EMDR) – це ефективний метод для лікування психічних травм, зокрема ПТСР. Вона допомагає «переробити» травматичні спогади, зменшуючи емоційну напругу, активуючи природні механізми обробки пам'яті за допомогою специфічних рухів очей;

- техніка «хейвенінг» (зона безпеки) – дуже ефективна при посттравматичному синдромі, допомагаючи відновити стресостійкість і емоційну стабільність. Це включає погладжування (по обличчю, плечах, долонях) і розумові вправи (наприклад, рахунок або наспівування). Повторення фраз типу «Я в безпеці» допомагає знизити напругу, вивільняючи серотонін [1, с. 76-77].

Серед ефективних методів емоційного розвантаження доцільно використовувати техніки «Щоденник емоцій» та «Вивільнення емоцій», які сприяють зниженню рівня внутрішнього напруження та покращенню емоційної стабільності студентів [3, с. 27].

«Щоденник емоцій» передбачає регулярне фіксування власних переживань, що допомагає усвідомити й опрацювати емоції, зменшуючи психологічне навантаження.

«Вправи на вивільнення емоцій», зокрема техніка «лист злості», дозволяють безпечно висловити накопичені негативні емоції. Письмове викладення думок із подальшим символічним їх знищенням (наприклад, розриванням або спаленням аркуша) сприяє внутрішньому очищенню та відновленню емоційного балансу [2, с. 12].

Отже, щоб допомога студентам, які пережили травму війни, була результативною, вона повинна бути всебічною, індивідуалізованою та чутливою до їхніх потреб. Психологічна допомога повинна не лише полегшити прояви психотравми, а й активізувати внутрішні сили особистості, підтримати емоційне відновлення, стабілізацію та дати поштовх до подальшого розвитку і самореалізації навіть в умовах невизначеності та стресу.

Джерела та література:

1. Блинова О., Головкова Л., Шевяков О. Філософський та соціокультурний виміри особистості. Психологічна безпека. *Антропологічні вимірювання. Філософські дослідження*. 14, 2018. С. 73-83. URL: <https://ampr.ust.edu.ua/article/view/150750/155906>
2. Жигайло Н., Шолубка Т. Формування психологічної стійкості студентів ЗВО під час війни. *Вісник Львівського університету*. 2022. Вип. 14. С. 3-14.
3. Карамушка Л.М., Снігур Ю.С. Копінг-стратегії: сутність, підходи до класифікації. *Актуальні проблеми психології: збірник наукових праць Інституту психології ім. Г. С. Костюка АПН України*. 2020. № 55. С. 23-30.
4. Савелюк Н.М. Переживання стресу студентством в умовах воєнного стану як значущий чинник професійного становлення. *Теорія і практика підготовки конкурентоспроможного фахівця як вектор освітніх парадигм: Матер. Всеукр. наук.-практ. конф.* (29-30 вересня 2022 року, м. Тернопіль). Тернопіль: ТНПУ імені Володимира Гнатюка, 2022. С. 208-213.
5. Титаренко Т.М. Технології соціально-психологічної реабілітації та способи відновлення психологічного здоров'я особистості в умовах тривалої травматизації. *Способи підвищення соціально-адаптивних можливостей людини в умовах переживання наслідків травматичних подій : метод. рек.* / Нац. акад. пед. наук України, Ін-т соц. та політ. психології ; за наук. ред. Т.М. Титаренко. Кропивницький : Імекс-ЛТД, 2017. С. 7-23.
6. Туриніна О.В. Особливості психологічних травм війни та шляхи їх подолання у населення. Вісімдесят другі економіко-правові дискусії. Серія: Соціальні та гуманітарні науки: матеріали Міжнародної мультидисциплінарної наукової інтернет-конференції (м. Львів, Україна, м. Ополе, Польща, 29-30 січня) / редкол.: О. Патряк та ін. ГО «Наукова спільнота», WSZIA w Opolu. Львів : ФОП Шпак В.Б. 2024. 221 с.

Колодинська Юлія

Волинський національний університет імені Лесі Українки,
uliasmart89@gmail.com

Глова Ірина

Волинський національний університет імені Лесі Українки,
кандидат психологічних наук, доцент

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ПРОЯВУ ТРИВОЖНОСТІ МОЛОДІ В УМОВАХ ВІЙНИ

В умовах війни проблема психічного здоров'я молоді стає особливо актуальною. Молоді люди переживають постійний стрес і тривогу, що негативно позначається на їхньому психоемоційному стані. Це може призводити до психічних розладів, низької функціональності та проявів психосоматичних симптомів [2; 4].

Війна руйнує не лише фізичне середовище, але й внутрішній світ молоді, яка є особливо вразливою до стресу. Наслідки цього емоційного тиску можуть включати безпорадність, страх за майбутнє та почуття нестабільності. Таким чином, ризик розвитку тривожних розладів підвищується, а їхні наслідки можуть залишатися актуальними й після закінчення війни через реальні загрози життю, травми та соціальні зрушення [2].

Помітне зростання рівня тривожних розладів у молодих людей зумовлює потребу у їх підтримці. Це зумовлює актуальність досліджуваної проблеми та вимагає її подальшого вивчення з метою розробки адаптованих стратегій психологічної допомоги відповідно до специфіки молодого покоління.

Тривожність – це складне явище, що виконує важливу роль у виживанні, сигналізуючи про небезпеку та мобілізуючи ресурси для реагування. Однак, коли прояви тривоги стають безпідставними та постійними, вони можуть призвести до психологічних розладів [1].

Поняття тривожності вивчали багато дослідників. З. Фройд розглядав її як фізіологічну реакцію на загрозу [5]. Альфред Адлер вважав тривожність симптомом неврозу, пов'язаного з дитячими переживаннями [1]. П. Тілліх підкреслював зв'язок тривожності з усвідомленням власної скінченності, а Карен Хорні акцентувала увагу на «корінній тривозі», пов'язаній з самотністю [1; 4].

Фізіологічно тривожність активує автономну нервову систему, проявляючись у симптомах, таких як прискорене серцебиття. Психологічно вона супроводжується почуттями страху і невпевненості [1].

Тривожність властива всім, проте її прояви залежать від багатьох факторів. Генетична схильність може передаватися від батьків до дітей, а генетичні маркери, що регулюють нейротрансмітери (серотонін, дофамін), також впливають на розвиток тривожних розладів [4].

Дисбаланс нейротрансмітерів може підвищувати тривожність: низький рівень серотоніну та гамма-аміномасляної кислоти, а також високий рівень

норадреналіну можуть призводити до підвищеної реакції на стрес. Мозкові структури, такі як мигдалеподібне тіло, що відповідає за обробку емоцій, та префронтальна кора, що регулює емоційний контроль, також грають важливу роль [5].

Гормональні зміни (менструації, вагітність, менопауза) і психологічні фактори (особистісні риси, минулі травми) впливають на рівень тривожності. Травматичний досвід, зокрема насильство, може призводити до посттравматичного стресу [3].

Соціальні фактори, такі як економічні труднощі та родинні конфлікти, також підвищують тривожність. Важливість соціальної підтримки, що знижує тривогу та врівноваження життєвих стресорів мають значення.

Зростання тривожності під час війни пов'язане зі специфічними викликами [2]:

1. Пряма загроза життю: Постійний страх за своє життя і близьких підвищує тривожність.

2. Травматичний досвід: Шокуючі події, такі як вбивства, можуть призвести до посттравматичного стресового розладу (ПТСР).

3. Соціальна дезорієнтація: Війна порушує соціальний порядок і викликає відчуття втрати контролю.

Постійний стрес через невизначеність щодо майбутнього та втрату житла провокує серйозний психічний дискомфорт. Люди страждають від фізичних і психологічних симптомів, таких як порушення сну і нав'язливі спогади.

Втрати близьких та вимушене переміщення призводять до емоційної ізоляції і безпорадності. Порушення сну, стрес і фізичні симптоми, наприклад, головні болі, лише посилюють тривожність [2; 3].

Вплив ЗМІ під час війни може бути негативним, оскільки інформація про насильство і руйнування збільшує паніку. Це разом із дезінформацією підвищує відчуття невизначеності.

Тривожність є важливим психологічним феноменом, який може проявлятися як нормальна адаптивна реакція на стрес, так і як патологічний стан, що негативно впливає на якість життя через емоції неспокою, страху і напруги. Її розвиток залежить від ряду чинників, включаючи генетичні, нейробіологічні, гормональні, а також психологічні аспекти і соціальні умови. В умовах війни тривожність зростає через постійну небезпеку, невизначеність щодо майбутнього та втрату близьких, що підкреслює важливість дослідження цих факторів для розробки ефективних стратегій подолання тривожності і лікування супутніх розладів, оскільки їхнє розуміння може значно покращити якість життя.

Джерела та література:

1. Галієва. О. М. (2019, Лютий). Диференціація понять «тривога» та «тривожність». *Психологія та соціальна робота. Випуск 1* (49). С. 32-48.

2. Савелюк Н.М. Переживання стресу студентством в умовах воєнного стану як значущий чинник професійного становлення. *Теорія і практика підготовки конкурентоспроможного фахівця як вектор освітніх парадигм: Матер. Всеукр. наук.-*

практ. конф. (29-30 вересня 2022 року, м. Тернопіль). Тернопіль: ТНПУ імені Володимира Гнатюка, 2022. С. 208-213.

3. Титаренко Т.М. Технології соціально-психологічної реабілітації та способи відновлення психологічного здоров'я особистості в умовах тривалої травматизації. *Способи підвищення соціально-адаптивних можливостей людини в умовах переживання наслідків травматичних подій : метод. рек. /* Нац. акад. пед. наук України, Ін-т соц. та політ. психології ; за наук. ред. Т.М. Титаренко. Кропивницький : Імекс-ЛТД, 2017. С. 7-23.

4. Хорні К. (2025). *Наші внутрішні конфлікти: конструктивна теорія неврозу*. Київ: Сварог.

5. Freud S. (2013). *Inhibitions, Symptoms and Anxiety*. Martino Fine Books

Коструба Наталія

Волинський національний університет імені Лесі Українки,

доктор психологічних наук, професор

nataliia.kostruba@vnu.edu.ua

РЕСУРСНИЙ ПІДХІД ДО ЗБЕРЕЖЕННЯ ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я

Незважаючи на зростаючу увагу до теми психічного здоров'я в Україні, питання практичного впровадження ресурсного підходу у систему психологічної допомоги, освіти та соціального супроводу досі залишається фрагментарним. Відсутність системної інтеграції ресурсно-орієнтованих програм у державну політику, низький рівень обізнаності фахівців про специфіку підходу, а також обмеженість інституційної підтримки – це лише частина бар'єрів, які ускладнюють ефективну реалізацію потенціалу цього напрямку. Таким чином, виникає необхідність наукового осмислення теоретичних засад, методологічних підходів та практичних механізмів застосування ресурсного підходу для збереження і відновлення психічного здоров'я громадян України в умовах суспільної кризи.

Кондратюк С. М. у своїх працях стверджує про значущість ресурсності особистості для повноцінного функціонування психологічного здоров'я (Кондратюк, 2022). Теорія ресурсності розробляється та застосовується на Заході вже майже чотири десятиліття. Концепція ресурсності стосується здатності ефективно використовувати внутрішні (особисті) та зовнішні (соціальні) ресурси. Таким чином, вона охоплює два виміри застосування навичок (наприклад, особисту ресурсність та соціальну ресурсність) (Lai, 2021). Науковці стверджують, що ресурсність важлива для запобігання депресії та зміцнення психічного здоров'я. Визначено три теоретичні виміри ресурсності: самоконтроль, самокерування та самоефективність (Zauszniewski, 1995).

Українська науковиця Музичко Л. у результаті емпіричних розвідок виявила, що резильєнтність осіб, які переживають тривалий стрес, взаємопов'язана з психологічною ресурсністю. Встановлений факт дає розуміння, що «для плекання резильєнтності особистості практичним психологам при наданні допомоги клієнтам, які потерпають від наслідків

тривалого стресу, важливо зосередитися на роботі з їхньою самооцінкою з метою посилення впевненості у собі, а також ресурсною складовою особистості з метою підвищення обізнаності людини щодо власних ресурсів, вироблення вміння їх використовувати та відновлювати» (Музичко, 2023: 33).

Про обґрунтованість твердження про психологічну ресурсність як основу психоемоційного здоров'я особистості стверджує українська дослідниця Кічук А. В. Зокрема це підтверджують значущі коефіцієнти кореляції між показниками психоемоційного здоров'я та показниками психологічної ресурсності. Дослідниця стверджує, що параметр «віра в добро» доцільно осмислювати як ресурс, що впливає на психоемоційне здоров'я (Кічук, 2021).

Також наукові розвідки здійснюються у напрямку вивчення окремих аспектів відновлення психологічних ресурсів особистості. Наприклад, дослідження природи як ресурсу психологічного відновлення (Трибулькевич, 2024) або особливості відновлення ресурсів у різних вікових чи професійних категорій (Ojio et al., 2021; Мірошніченко, Косигіна, 2024). Також є свідчення про існування взаємозв'язку соціальної підтримки та психічного здоров'я, яке продемонструє обґрунтованість ідей та проєктів підтримки психічного здоров'я та благополуччя під час війни шляхом підвищення соціальної згуртованості громади (Kostruba & Kostruba, 2024).

Висновки. Здійснений огляд теоретичних і емпіричних досліджень засвідчує, що ресурсний підхід є ключовою парадигмою у забезпеченні ефективної підтримки та відновлення психічного здоров'я індивідів в умовах підвищеного психосоціального навантаження. Акцент на виявленні, мобілізації та розвитку внутрішніх і зовнішніх ресурсів особистості – таких як соціальна підтримка, емоційна стійкість, когнітивні стратегії подолання, сенс життя тощо – сприяє підвищенню психологічної опірності, зниженню рівня дистресу та формуванню адаптивних моделей реагування на стресові впливи. З позицій інтегративного підходу, ресурсне забезпечення психічного здоров'я розглядається як динамічний процес, що потребує міждисциплінарної взаємодії, індивідуалізованих інтервенцій і контекстуального аналізу. Таким чином, ресурсний підхід не лише посилює ефективність психопрофілактичних та реабілітаційних програм, а й створює методологічну основу для формування сталих практик психічного благополуччя в суспільстві.

Джерела та література:

1. Кічук, А. В. (2021). Психологічна ресурсність як основа психоемоційного здоров'я особистості. *Журнал сучасної психології*, (3), 92-98. <https://doi.org/10.26661/2310-4368/2020-3-11>
2. Кондратюк, С. М. (2022). Активізація ресурсів особистості – запорука збереження психологічного здоров'я. *Дніпровський науковий часопис публічного управління, психології, права*, 2, 81-85. <https://doi.org/10.51547/ppp.dp.ua/2022.2.13>
3. Мірошніченко, О., Косигіна, О. (2024). Відновлення ресурсного стану вчителів в умовах перманентного стресу: аналіз реалій України та Польщі. *Українська полоністика*, 22(1), 121-132. <https://doi.org/10.35433/2220-4555.22.2024.ped-4>

4. Музичко Л. (2023). Психологічна ресурсність особистості та її резильєнтність. *Журнал соціальної та практичної психології*, 1, 28-33. <https://doi.org/10.32782/psy-2023-1-5>
5. Трибулькевич, К. (2024). Природа як ресурс для відновлення в умовах воєнних дій. *Вісник Національного університету оборони України*, 77(1), 159–164. <https://doi.org/10.33099/2617-6858-2024-77-1-159-164>
6. Kostruba, N., & Kostruba, A. (2024). Social support as a factor of mental health in wartime conditions: Communication and interaction. *Scientific Studios on Social and Political Psychology*, 30(1), 39-45. <https://doi.org/10.61727/ssspj/1.2024.39>
7. Lai, C. Y. (2021). Resourcefulness Theory and Its Research and Application in Psychiatric and Mental Health Nursing. *The journal of nursing*, 68(1), 6–12. [https://doi.org/10.6224/JN.202102_68\(1\).02](https://doi.org/10.6224/JN.202102_68(1).02)
8. Ojio, Y., Mori, R., Matsumoto, K., Nemoto, T., Sumiyoshi, T., Fujita, H., Morimoto, T., Nishizono-Maher, A., Fuji, C., & Mizuno, M. (2021). Innovative approach to adolescent mental health in Japan: School-based education about mental health literacy. *Early intervention in psychiatry*, 15(1), 174–182. <https://doi.org/10.1111/eip.12959>
9. Zauszniewski J. A. (1995). Theoretical and empirical considerations of resourcefulness. *Image--the journal of nursing scholarship*, 27(3), 177–180. <https://doi.org/10.1111/j.1547-5069.1995.tb00855.x>

Лазорко Ольга

Волинський національний університет імені Лесі Українки,
доктор психологічних наук, професор кафедри загальної та клінічної психології
lazorko.olha@vnu.edu.ua

ПСИХОЛОГІЧНА БЕЗПЕКА ЯК ОСНОВА СТІЙКОСТІ ОСОБИСТОСТІ В УМОВАХ СОЦІАЛЬНИХ КРИЗ

У періоди тривалих соціальних потрясінь – війни, примусової міграції, втрати житла або близьких, соціальної поляризації – ментальне здоров'я особистості стає під загрозою не лише через безпосередній вплив травматичних подій, але й через порушення психологічної безпеки як фундаментальної умови внутрішньої стабільності. В умовах хронічної невизначеності зростає потреба не лише в терапевтичному втручанні, а й у формуванні простору, де особистість може відчувати себе захищеною, спроможною впливати на своє життя та взаємодіяти без страху відторгнення чи насильства.

Психологічна безпека – це не лише відсутність загрози ззовні, а й суб'єктивне почуття внутрішнього спокою, передбачуваності, довіри до себе та світу. У поєднанні з концептом «відчуття безпеки» з полівагальної теорії С. Порджеса [3], вона пов'язана з роботою вегетативної нервової системи та соціальним контекстом: чи здатна людина бути в «соціальному залученні», чи занурена в реакції виживання – втечі, замороження або агресії.

Серед ключових загроз психологічній безпеці в умовах соціальної кризи можна виділити [2]:

- деструкцію звичних соціальних зв'язків, втрату підтримуючих систем (родини, громади, колективу);
- хронічну гіперзбудженість нервової системи, яка унеможливорює спокій і відновлення;
- вторинну травматизацію через медіа, свідчення, повторювані історії болю;
- внутрішню дезорієнтацію, втрату сенсу, ідентичності, професійної чи моральної опори.

Водночас, у цих умовах спостерігається пошук внутрішніх і зовнішніх ресурсів, що сприяють адаптації. На основі сучасних досліджень і клінічної практики можна виділити три ключові ресурси для збереження та відновлення психологічної безпеки:

1. Тілесна присутність і саморегуляція: практики, які повертають людину до власного тіла, стабілізують дихання, ритм і відчуття ґрунту, дозволяють відновити контакт із «тут і тепер». Це – методи майндфулнес, дихальні вправи, техніки полівагальної саморегуляції, як-от спонтанне розгойдування, звукова вібрація, «дотик без загрози» тощо [1].

2. Соціальна співпричетність: відчуття, що ти не один у своїй вразливості, що інші мають подібний досвід і підтримують, значно знижує відчуття тривоги та ізоляції. Групові формати терапії, кола довіри, волонтерські ініціативи стають просторами психологічної безпеки.

3. Ідентичність і наратив стійкості: здатність переосмислити травматичний досвід, інтегрувати його в історію життя, спираючись на наративи сили, витривалості, співчуття до себе. Саме через зміцнення ідентичності та символічні практики (письмо, арт-терапію, ритуали пам'яті) особистість відновлює психологічну цілісність [4].

З точки зору прикладної психології, ефективні інтервенції для підтримки психологічної безпеки повинні враховувати тілесний, емоційний і соціальний рівні. До таких форм підтримки належать:

- створення «безпечного простору» у роботі з клієнтом – у прямому (тілесна близькість, температура, відсутність різких звуків) та символічному сенсі (уважність, доброзичливий тон, прозорість меж);
- використання терапевтичних рутин – стабільних структур і ритуалів, які повертають передбачуваність і контроль;
- психоедукація як спосіб нормалізації реакцій на стрес і зниження самозвинувачення.

Особливо ефективними є підходи, що інтегрують міждисциплінарні знання: клінічна психологія, соматичні практики, нейропсихофізіологія та культуральний контекст переживання кризи. Наприклад, на практиці в українських громадах добре працюють «тілесно-емоційні майстерні» – прості групові формати з дихальними вправами, малюванням емоцій та підтримуючим діалогом, що стимулюють як *внутрішню регуляцію*, так і *соціальне з'єднання*.

Отже, психологічна безпека – це не розкіш мирного часу, а базова психогігієнічна умова виживання, адаптації та збереження людської гідності в умовах кризи. Вона потребує свідомого впровадження як на

індивідуальному, так і на системному рівні: у політиці громадського здоров'я, в освіті, у психосоціальній підтримці. Її розвиток – це не лише питання психотерапії, а й стратегія відновлення життєздатного суспільства.

Джерела та література:

1. Herman, J. (2015). *Trauma and Recovery: The Aftermath of Violence*. Basic Books.
2. Lazorko, Olha et al. (2022). Psychological Safety of the Individual in Normal and Extreme Conditions of Professional Activity: Neurophysiological Aspects. *BRAIN. Broad Research in Artificial Intelligence and Neuroscience*, 13(1), 324-346. <https://doi.org/10.18662/brain/13.1/287>
3. Porges, S. W. (2017). *The Pocket Guide to the Polyvagal Theory: The Transformative Power of Feeling Safe*. Norton & Company.
4. Оверчук, В. А. (2022). Проблема психологічної безпеки особистості в умовах військового стану. *Наукові перспективи*, 12(30), 461-473. [https://doi.org/10.52058/2708-7530-2022-12\(30\)-461-472](https://doi.org/10.52058/2708-7530-2022-12(30)-461-472)

Лукашук Дарія

Волинський національний університет імені Лесі Українки,
здобувачка освіти факультету психології
darialukashchuk@gmail.com

Глова Ірина

Волинський національний університет імені Лесі Українки,
кандидат психологічних наук, доцент

**ПРАКТИЧНІ МЕТОДИ РОЗВИТКУ РЕЗИЛІЄНТНОСТІ У
СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ В УМОВАХ ВОЄННОГО ЧАСУ**

Постановка проблеми. У період воєнних дій значна частина людей опинилася в ситуаціях, що потребують негайного ухвалення рішень, від яких залежить не лише їхнє особисте благополуччя, а й життя близьких.

Студентська молодь особливо гостро реагує на подібні обставини, відчуючи психоемоційний тиск, підвищений рівень тривожності, страх і переживання як за себе, так і за рідних.

Через вікову чутливість до зовнішніх впливів студенти є однією з найбільш уразливих категорій населення, яка, незважаючи на складні обставини, продовжує навчання та потребує розвитку психологічної стійкості – тобто резилієнтності.

Аналіз наукових джерел. До проблеми резилієнтності студентської молоді зверталися такі українські дослідники, як Е. Грішин, О. Бикова, О. Коновалова, Г. Лазос, Л. П'янківська, Л. Пляка, О. Якимець та ін.

У своїх працях вони наголошують на важливості здатності молоді самостійно ухвалювати рішення, вирішувати проблеми та обирати ефективні шляхи подолання труднощів, що є ключовими навичками для молодої людини, яка прагне самореалізації, особливо у складних умовах сьогодення.

Виклад основного матеріалу. Резилієнтність розглядається як «динамічний процес формування внутрішніх ресурсів, що дозволяють

людині знаходити нові шляхи адаптації та ефективної діяльності в умовах кризи» [1, с. 63].

Це поняття найчастіше використовується для опису здатності психіки відновлюватися після негативного впливу, тяжких переживань або травматичних подій.

Такий підхід дозволяє зрозуміти, як окремі особистості можуть не лише витримати життєві труднощі, а й адаптуватися до них, зберігаючи внутрішню рівновагу та навіть зростати в психологічному плані.

Люди з розвиненою резилієнтністю характеризуються:

- усвідомленим прийняттям реальності, навіть якщо вона складна або болісна;
- міцними ціннісними орієнтирами та вірою в те, що життя має сенс;
- здатністю діяти творчо, знаходити нестандартні рішення в непередбачуваних ситуаціях [3, с. 78].

Фахівці стверджують, що «резилієнтність не є вродженою якістю – її можна свідомо формувати та розвивати. Через спеціальні тренінги, вправи на емоційне саморегулювання та роботу над собою, кожна людина здатна опанувати необхідні навички, які допоможуть долати стрес і функціонувати в умовах нестабільності» [2, с. 14].

У контексті воєнних подій, студентська молодь перебувають у стані підвищеної вразливості, зумовленої невизначеністю щодо майбутнього, тиском соціальних і особистісних очікувань.

На відчуття внутрішньої стабільності у студентської молоді впливають: військові дії, невизначеність майбутнього, відсутність чітких життєвих планів і професійних орієнтирів та ін.

Через ці фактори багато молодих людей переживають хронічний стрес, демонструють знижену мотивацію до навчання та підвищену тривожність [4, с. 51].

У зв'язку з цим, розвиток резилієнтності у студентів є ключовим напрямом сучасної психолого-педагогічної підтримки, що дозволяє зберегти їхнє психічне здоров'я та адаптивні можливості в умовах війни.

Наведемо умови формування резилієнтності студентської молоді:

- а) Психологічна підтримка в освітньому середовищі:
 - доступ до кваліфікованої психологічної допомоги (індивідуальні консультації, психотерапія, групи підтримки);
 - проведення тренінгів з емоційної саморегуляції, стрес-менеджменту, розвитку навичок подолання труднощів (*coping strategies*);
 - наявність кризових центрів, «гарячих ліній», телеграм-ботів.
- б) Формування безпечного, підтримувального освітнього простору
 - створення середовища довіри й толерантності в умовах ЗВО;
 - психоемоційно підтримуюча атмосфера: «викладач – студент»;
 - освітній процес, що враховує емоційний стан студентів.
- в) Соціальна підтримка та згуртованість:
 - підтримка з боку однолітків, сім'ї, студентського самоврядування;
 - розвиток почуття приналежності до спільноти.

г) Розвиток внутрішніх особистісних ресурсів:

- формування таких якостей як оптимізм, віра в майбутнє;
- навчання навичкам усвідомленості, емоційної грамотності, рефлексії.

д) Позитивне інформаційне середовище:

- навчання студентів критичному мисленню;
- популяризація позитивних прикладів: історії стійкості, людяності.
- запобігання негативних новин;

е) Можливості для самореалізації:

- залучення студентів до проєктної, наукової, творчої діяльності;
- тимулювання особистісного зростання через освітні можливості (гранти, міжнародні програми, онлайн-курси) [5, с. 22-23].

Висновки. Отже, студентство є тією соціальною групою, від якої безпосередньо залежить майбутнє нації, адже саме вони – майбутні фахівці, які реалізовуватимуть себе у ключових сферах суспільного життя та сприятимуть його розвитку. Якість їхньої майбутньої професійної діяльності визначається не лише рівнем знань, умінь і навичок, а й наявністю особистісних якостей, зокрема резилієнтністю – здатністю ефективно діяти, зберігати психічну рівновагу та адаптуватися до змін в стресових ситуаціях.

Джерела та література:

1. Грішин Е. Резилієнтність особистості: Сутність феномену, психодіагностика та засоби розвитку. *Вісник ХНПУ імені Г.С. Сковороди*. 2021. Вип. 64. С. 62–81.
2. Коновалова О.В., Бикова С.В. Формування резильєнтності у студентської молоді. *Науковий вісник Ужгородського національного університету*. Ужгород, 2023. С. 13-17.
3. Лазос Г.П. Теоретико-методологічна модель резильєнтності як основа побудови психотехнології її розвитку. *Організаційна психологія. Економічна психологія*. № 2-3(17), 2019. С. 77-89.
4. Пляка Л.В. Шляхи розвитку резильєнтності у здобувачів вищої освіти в умовах воєнного стану. *Вчені записки ТНУ імені В.І. Вернадського. Серія: Психологія*. Том 34 (73) № 6, 2023. С. 50-55.
5. Якимець О. Побудова резильєнтності учнів та студентів під час навчального процесу. *Реалізація освітніх ініціатив в умовах воєнного часу: вітчизняний та зарубіжний досвід*. 2022. Вип. 1. С. 17–27.

Навротюк Софія

Волинський національний університет імені Лесі Українки,
здобувачка факультету психології
sofianavrotiuk@gmail.com

Мітлош Антоніна

Волинський національний університет імені Лесі Українки,
кандидат психологічних наук, доцент
Mitlosh.Antonina@vnu.edu.ua

ЦІННІСНО-МОТИВАЦІЙНА СФЕРА ВОЛОНТЕРІВ В УМОВАХ РОСІЙСЬКО-УКРАЇНСЬКОЇ ВІЙНИ

В умовах повномасштабної війни російської федерації (далі – рф) проти України, спостерігається істотна переорієнтація ціннісних орієнтацій громадян. Зазначені події вплинули на переосмислення особистісних пріоритетів, сприяли руйнуванню усталених соціальних стереотипів та посиленню значимості базових життєвих цінностей: безпеки, життя, здоров'я, взаємодопомоги, гідності, свободи тощо [2, с. 16]. Вважаємо, що війна є підґрунтям для активного формування нової ціннісно-мотиваційної парадигми, у межах якої особливе місце посідає волонтерська діяльність.

Ціннісні орієнтації виступають важливою складовою внутрішньої структури особистості та формують її стійку спрямованість у взаємодії з навколишнім соціальним середовищем. Загалом, ціннісні орієнтації репрезентують систему уявлень, переконань, інтересів і потреб індивіда, що мають ієрархічну організацію та визначають смисложиттєві орієнтири особистості [3, с. 9]. Ціннісно-мотиваційна сфера безпосередньо впливає на формування особистісних пріоритетів, оцінку соціальної реальності, вибір моделей поведінки, постановку цілей, а також на розгортання мотиваційних програм діяльності [3, с. 10].

У психологічному вимірі ціннісні орієнтації є регулятором свідомої активності індивіда, спрямовуючи його поведінку відповідно до інтегрованих цілей і переконань. При цьому, вони формують основу для визначення життєвих установок, що сприяють самореалізації, соціальній адаптації та забезпеченню внутрішньої цілісності особистості [5, с. 117]. Особливого значення ціннісно-мотиваційна сфера набуває у кризових ситуаціях, оскільки виступає чинником збереження психологічної стійкості, соціальної відповідальності та суб'єктності особистості.

Значний внесок у дослідження формування ціннісних орієнтацій особистості, в тому числі волонтера, зробили такі вчені як: Л. Кольберг і П. Якобсон, які підкреслювали важливість ціннісного компоненту у становленні особистості. Наприклад, Л. Кольберг зосереджував увагу на вивченні стадій морального розвитку, які він прагнув узгодити з когнітивними стадіями, описаними Ж. Піаже. На його думку, розвиток моральної свідомості відбувається поетапно і тісно пов'язаний із розумовим дозріванням індивіда. Формування моральних цінностей, з погляду Л. Кольберга, є результатом активного пізнання й інтеріоризації соціальних

норм, що дозволяє особистості переходити на вищі рівні моральної регуляції поведінки [4, с. 71].

У свою чергу, П. Якобсон акцентував увагу на психологічних аспектах дозрівання людини, пов'язуючи їх із процесами соціалізації та змінами в особистісному ядрі. Науковець розглядав соціальну зрілість як результат динамічних зрушень, які відбуваються у внутрішній структурі особистості під впливом засвоєння нових або вже наявних цінностей, норм і соціальних правил. За П. Якобсоном, саме такі зміни є визначальними для формування зрілої, соціально адаптованої особистості [4, с. 72].

З огляду на важливу роль цінностей у житті особистості, проблема їх формування стала також об'єктом пильної уваги українських психологів, зокрема С. Максименка, Г. Костюка, С. Рубінштейна та інших. Виділені нами дослідники розглядали ціннісні орієнтації як складову внутрішнього світу особистості, що дає змогу не лише охарактеризувати індивіда, а й виявити структуру його ставлення до різноманітних цінностей матеріального та духовного порядку. Визначення цінностей та їх ієрархічної організації розкриває пріоритети особистості, її життєву спрямованість, систему переконань та мотивів [4, с. 73].

Ціннісні орієнтації, як зазначають дослідники, мають здатність виступати регуляторами діяльності та поведінки, впливаючи на способи прийняття рішень, соціальну взаємодію, професійну самореалізацію тощо. Саме завдяки ним особистість здатна інтегрувати зовнішні вимоги соціуму з власними внутрішніми переконаннями, забезпечуючи гармонійний розвиток у різних сферах життєдіяльності. Зокрема, у наукових працях Т. Титаренко підкреслюється, що в умовах сучасного суспільства однією з ключових умов розвитку особистості є ефективна самореалізація у професійній сфері. Самореалізація передбачає не лише досягнення особистих цілей, але й їхню гармонізацію з вимогами соціуму. При цьому важливо враховувати життєві домагання індивіда, що відображають суб'єктивну оцінку власних потреб, можливостей і водночас – очікувань суспільства. У такому контексті професійна самореалізація виступає засобом досягнення узгодженості між внутрішніми прагненнями особистості та соціальними запитами [7, с. 22].

Позиція Н. Старинської доповнює зазначене, акцентуючи увагу на тому, що професійний розвиток індивіда розпочинається з моменту прийняття нею фаху та активного включення в процес засвоєння професійної діяльності. При цьому, процес супроводжується адаптацією до системи цінностей і вимог, притаманних конкретній професії. Відбувається поступове зменшення суперечностей між особистісними можливостями та професійними вимогами, що сприяє формуванню цілісної мотиваційної структури [6, с. 178]. Таким чином, смислове регулювання життєдіяльності дозволяє людині інтегрувати професійну діяльність у ширший контекст особистісних цілей і цінностей, забезпечуючи більш глибокий рівень професійної та соціальної зрілості.

В умовах війни ціннісні орієнтації формуються під впливом як зовнішніх (соціальних, політичних, морально-етичних), так і внутрішньоособистісних (психологічних, емоційних, когнітивних)

чинників [1, с. 103]. Система цінностей волонтера виступає ключовим механізмом залучення до активної соціальної діяльності, забезпечує високий рівень суб'єктності та самореалізації в межах волонтерської практики. Серед провідних цінностей, які детермінують волонтерську поведінку в умовах війни, виокремлюються: альтруїзм, патріотизм, відповідальність, гуманізм, соціальна справедливість, колективізм, емпатія та орієнтація на допомогу іншим [1, с. 104].

Особливого значення в межах волонтерської діяльності набувають професійні ціннісні орієнтації, які тісно пов'язані із загальною системою професійної ідентичності. Вони впливають не лише на вибір виду волонтерської діяльності, але й на якість її реалізації, особливо в контексті допомоги представникам уразливих соціальних груп. У випадку волонтерів, які мають психологічну освіту або здійснюють діяльність у сфері психологічної допомоги, ціннісно-мотиваційна складова набуває особливого значення, оскільки визначає як особистісну готовність до роботи в екстремальних умовах, так і здатність підтримувати інших, зберігаючи власну внутрішню стійкість [8, с. 205].

Отже, війна трансформувала ціннісні орієнтації громадян, що проявляється у переосмисленні життєвих пріоритетів і базових потреб. Аналіз наукових підходів свідчить про те, що формування ціннісних орієнтацій є динамічним і складним процесом, тісно пов'язаним з моральним, когнітивним, соціальним та професійним розвитком особистості волонтера. Особливе місце в цьому процесі займає інтеграція зовнішніх вимог суспільства із внутрішніми переконаннями індивіда, що забезпечує цілісність і гармонійність життєвого шляху. Таким чином, у межах волонтерської діяльності ціннісні орієнтації детермінують тип поведінки, рівень мотивації, стратегії взаємодії та ступінь професійної ідентичності. Особливо важливими стають такі цінності, як: патріотизм, гуманізм, емпатія, відповідальність і альтруїзм, які не лише об'єднують суспільство, але й формують нову моральну реальність української нації в умовах воєнного часу.

Джерела та література:

1. Бліхар В. С. Психологія особистості фахівця в умовах воєнного часу та поствоєнної реабілітації: матеріали VIII Всеукраїнської науково-практичної конференції (27 жовтня 2023 року). Львів: Львівський державний університет внутрішніх справ, 2023. 316 с.
2. Галко В. Ю. Ціннісні орієнтації сучасної молоді: кваліфікаційна робота бакалавра спеціальності 053 «Психологія» / наук. керівник Л. Іванова. Запоріжжя: ЗНУ, 2023. 43 с.
3. Мицишин М. М. Соціально-психологічний образ успішного фахівця як чинник професіоналізації студентської молоді: автореф. дис. канд. психол. наук. Київ: НАПН України, Ін-т психології ім. Г.С. Костюка. 2016. 23 с.
4. Мицишин М. М., Симканич Т. Ю. Зміна професійних ціннісних орієнтацій студентів-психологів в умовах війни. *Вісник Національного університету оборони України*. 2022. № 66 (2). С. 71–78.
5. Савельчук І. Б. Соціальні очікування молоді: від теоретичного осмислення до практичного застосування у воєнний та післявоєнний період. *Social Work and Education*. 2022. Vol. 9, № 1. Р. 113-121.

6. Старинська Н. В. Особливості самоактуалізації майбутніх психологів у процесі професійної підготовки. Київ: «Інтерсервіс», 2015. С. 178.
7. Титаренко Т. М. Життєві домагання і професійне становлення особистості практичного психолога. *Практична психологія та соціальна робота*. № 4. 2003. С.21–23.
8. Щербак Т. Дослідження резильєнтності волонтерів під час воєнного стану. *Слобожанський науковий вісник. Серія: Психологія*. 2024. Вип. 1. С. 200–206.

Нікітюк Вікторія

Волинський національний університет імені Лесі Українки,
здобувачка освіти факультету психології
vikanikitiuk12@gmail.com

Мітлош Антоніна

Волинський національний університет імені Лесі Українки,
кандидат психологічних наук, доцент
Mitlosh.Antonina@vnu.edu.ua

ПРОЯВИ ТРИВОЖНОСТІ У ПІДЛІТКІВ В УМОВАХ ВІЙНИ

У контексті війни психічне здоров'я підлітків зазнає значного удару, адже цей період є вирішальним для їхнього особистісного зростання. Психологічні наслідки війни для юних людей можуть бути багатограними й мати тривалий ефект, проявляючись в емоційних коливаннях, змінах у поведінці та когнітивних проблемах. У воєнній дійсності діти та підлітки часто стикаються з прямими загрозами їхньому життю, втратою близьких, руйнуванням їхнього звичного світу, а також із пануючою невизначеністю та страхом щодо майбутнього [7, с. 132].

Тривожність часто негативно впливає на життя підлітків, ускладнюючи їх активну соціалізацію. Одним із поширених проявів тривожності є апатія, млявість та відсутність ініціативи. Внутрішні конфлікти, коли суперечливі бажання або потреби стикаються між собою, є основною причиною тривоги. Однак для того, щоб тривожність стала стійкою рисою особистості, підліток повинен накопичити досвід невдалих спроб подолання тривожних станів [4, с. 42].

Освітнє середовище відіграє значну роль у розвитку тривожних розладів у підлітків. Інтенсивне академічне навантаження, випадки булінгу, соціальна ізоляція та труднощі з адаптацією до шкільних вимог можуть стати каталізаторами тривожності. Підлітки, що стикаються з цькуванням або відчують себе відкинутими, особливо схильні до тривожних та депресивних станів. Тиск, пов'язаний з навчанням, може викликати значний стрес, особливо у тих, хто має високі амбіції [1, с. 43].

Психологічні аспекти розвитку особистості в підлітковому віці є ключовими детермінантами рівня тривожності. Знижена самооцінка, досвід невдач та різноманітні страхи є значущими психологічними факторами, що збільшують тривожність у молоді. Формування ідентичності та взаємодія з соціальним оточенням, особливо з однолітками, також мають суттєвий вплив на тривожні стани підлітків [5, с. 10].

Концепція самооцінки, розроблена М. Розенбергом, відіграє центральну роль у розумінні впливу самооцінки на емоційний стан підлітків, зокрема на формування тривожних розладів. Самооцінка, що відображає особисте сприйняття власної цінності та здібностей, є ключовим фактором емоційного благополуччя молоді. Підлітки з низькою самооцінкою схильні до постійних сумнівів у власній компетентності та значущості. Вони часто порівнюють себе з іншими, відчуваючи, що не відповідають соціальним очікуванням або стандартам, що призводить до відчуття власної неповноцінності та є потужним тригером для тривожності [6, с. 23].

Війна викликає у підлітків гострі емоційні реакції, які проявляються у вигляді емоційних коливань, істерик, підвищеної збудливості, ступору та страху. Травматичні події можуть призвести до втрати здатності співпереживати (дереалізації) як захисного механізму. Підлітки, які перебувають у безпеці, можуть відчувати провину або синдром вцілілого. Емоційна стійкість є ключовим фактором для подолання негативного досвіду, адаптації до нових умов та здатності сприймати труднощі як тимчасові. Вона також сприяє прийняттю рішень в умовах сильного стресу [3, с. 107-108].

Війна спричинила різке зростання тривожності та зниження стресостійкості у багатьох людей. Стресостійкість дозволяє людині адаптуватися до значних інтелектуальних, емоційних та вольових навантажень без серйозних наслідків для здоров'я, соціальних зв'язків та професійної діяльності. Однак, хоч стресостійкість і не здатна повністю усунути стрес, вона допомагає зменшити його вплив та подолати перешкоди [8, с. 12].

Джерела та література:

1. Арканова О. Психологія взаємин: моногр. Київ: Видавництво ТОВ «КММ», 2009. 120 с.
2. Власова О. І. Педагогічна психологія: навч. посіб. Київ : Либідь, 2005. 400 с.
3. Журба К. Війна як чинник впливу на смисложиттєву сферу сучасних підлітків. *Нова педагогічна думка*. № 2 (110). 2022. С. 105-109.
4. Корняк Н. О. Тривожність в підлітковому віці. *Сучасні тренінгові технології для розвитку особистості: еко-тренінг* : збірник тез доповідей VI Всеукраїнської науково-практичної конференції. Умань-Київ: Уманський державний педагогічний університет імені Павла Тичини; Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України. 2021. С. 41-43.
5. Магдисюк Л. І., Демчук В. Б., Павлова Б. В. Сучасні підходи профілактики девіантної поведінки у діяльності психологічної служби. *Науковий Вісник МДУ. Серія «Педагогіка та психологія»*. Том 7. № 1. 2021. С. 9-17.
6. Радчишина Л. В. Психологічні особливості та чинники тривожності особистості підлітка в умовах війни : робота на здобуття кваліфікаційного ступеня магістра : спец. 053 Психологія. Волинський національний університет імені Лесі Українки. Луцьк, 2024. 102 с.
7. Радчишина Л., Магдисюк Л. Психологічні особливості та чинники тривожності особистості підлітка в умовах війни. *Психологічні основи здоров'я, освіти, науки та самореалізації особистості*. Луцьк : Вежа-Друк, 2024. С. 131-134 с.

8. Шестакова З.О. Особливості стресостійкості підлітків у період воєнного стану : робота на здобуття освітнього ступеня бакалавра : спец. 053 Психологія. Національний авіаційний університет. Київ, 2023. 50 с.

Осипюк Наталія

Волинський національний університет імені Лесі Українки,
студентка факультету психології, 3 курс
natalkaosipuk@gmail.com

Мітлош Антоніна

Волинський національний університет імені Лесі Українки,
кандидат психологічних наук, доцент
Mitlosh.Antonina@vnu.edu.ua

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ПРОЯВУ ТРИВОЖНОСТІ В ОСІБ З РІЗНИМИ СТРАТЕГІЯМИ ПОВЕДІНКИ У КОНФЛІКТАХ

Актуальність проблеми. Ситуація, що обумовлена сучасними соціальними та психологічними реаліями провокує підвищення рівня тривожності населення. Особливо актуальним стає дослідження психологічних чинників, які впливають на прояв тривожності, зокрема таких як, стратегія поведінки у конфліктних ситуаціях. Під впливом психоемоційного напруження, тривалих стресових факторів та соціальної нестабільності виникають конфліктні ситуації, які є невід'ємною частиною міжособистісної взаємодії.

Мета дослідження полягає у визначенні схильності особистості до тривожності залежно від обраної стратегії поведінки у конфліктній ситуації.

Виклад основного матеріалу. У працях сучасних психологів тривожність розглядається як складне багатовимірне явище, що має різні рівні, форми прояву та чинники впливу. На думку Н.М. Атамчук, *тривожність* – це психологічний стан, що характеризується емоційною напругою, настороженістю, хвилюванням та душевним дискомфортом. Такий стан виникає в умовах очікування, невизначеності або передчуття неясної загрози, що порушує внутрішню рівновагу особистості [2, с. 113].

З іншого боку, тривожність відображає стабільну характеристику особистості. Вона проявляється у схильності людини переживати тривогу в різних ситуаціях, навіть коли немає явної загрози. Тривожність є більш стійким та постійним станом, і її рівень можна визначити, оцінюючи, як часто та інтенсивно у людини виникають переживання в різних життєвих ситуаціях [1].

При цьому важливо розуміти, що у різних людей стан тривоги може бути зумовлений різними емоціями. Для одних він виникає переважно через почуття страху перед невідомістю, тоді як для інших – через внутрішню напругу, пов'язану з високими очікуваннями або соціальним тиском, що пояснюється індивідуальними особливостями психіки, попереднім досвідом та рівнем стресостійкості кожної особистості [4].

Г. Ш. Коваль вважає, що тривожність додатково може впливати на те, як людина поводиться в конфліктах. У стані тривоги люди можуть проявляти різні стратегії поведінки, включаючи уникання конфліктів або агресивні реакції через емоційне перенапруження. Вони можуть також вдаватися до поступливості, що дозволяє їм уникнути відкритих зіткнень, хоча це може призвести до накопичення незадоволення і внутрішнього стресу [5].

Стратегії конфліктної поведінки, або стилі управління конфліктом (conflict management styles), за визначенням дослідників, – це певні стійкі стереотипні відповіді на конфлікт в будь-яких ситуаціях. Відтоді як у 60-х роках ХХ ст. у США розпочали з'явилися перші дослідження способів поведінки у конфліктах як важлива основа під час вироблення ефективних рішень для розв'язання суперечок, інтерес до цієї теми не згасає [6, с. 83].

Значної популярності набула модель стратегій поведінки особистості в конфліктних ситуаціях К.Томаса-Р.Кілмана (1975):

- *Стратегія уникнення* – характеризує поведінку людини, яка будь-яким чином уникає конфлікту та намагається зробити вигляд, що нічого не сталося. У результаті не задоволені ні інтереси опонента, ні власні інтереси.

- *Стратегія пристосування* властива особистості, що діє разом з іншою стороною, проте не намагається відстоювати власні інтереси. У такому разі людина жертвує власними інтересами на користь іншої сторони.

- *Стратегія боротьби* – це боротьба за власні інтереси до переможного кінця, без урахування думок чи потреб інших учасників конфлікту.

- *Стратегія співпраці* – передбачає прагнення до вирішення конфлікту у вигляді підпорядкування власних інтересів чи думок з метою досягнення миру або уникнення емоційного дискомфорту.

- *Стратегія компромісу* – це стиль поведінки, де учасники конфлікту сходяться на частковому задоволенні бажань обох сторін. Компроміс зазвичай застосовується, коли неможливо досягти повного задоволення потреб обох сторін і коли важливо швидко розв'язати ситуацію [7, с. 59-60].

Під час встановлення кореляцій між тривожністю та вибором стратегій поведінки було виявлено, що тривожність позитивно корелює з такими стратегіями, як суперництво, пристосування та уникнення. З іншого боку, вона негативно корелює з такими стратегіями, як компроміс і співробітництво, що свідчить про те, що люди з високим рівнем тривожності більше схильні обирати менш конструктивні стилі поведінки, які сприяють підтриманню дистанції чи униканню вирішення конфліктів [3].

Висновок. Існує прямий взаємозв'язок між рівнем тривожності особистості та її вибором стратегії поведінки в конфліктних ситуаціях. Люди з високим рівнем тривожності схильні до застосування пасивних стратегій поведінки, таких як уникнення або пристосування, оскільки вони більше зосереджені на уникненні негативних наслідків. Водночас особи з низьким рівнем тривожності або високими адаптивними можливостями зазвичай обирають більш конструктивні стратегії, зокрема співпрацю та

компроміс, що дозволяє їм вирішувати конфлікти продуктивно та зберігати психоемоційну рівновагу. Такий взаємозв'язок підтверджує, що рівень тривожності є важливим чинником, який визначає ефективність та стійкість поведінки людини в складних соціальних ситуаціях.

Джерела та література:

1. Атаманчук Н. М. Арт-техніки – засіб психокорекційної роботи зі студентською молоддю. Гуманітарний простір науки: досвід та перспективи: зб. матеріалів XXII Міжнарод. наук. практ. інтернет- конф. (м. Переяслав Хмельницький, 18 лютого 2019 р.). Переяслав- Хмельницький, 2019. Вип. 21. С. 270-273. <https://reposit.nupp.edu.ua/handle/PoltNTU/6800>
2. Атаманчук Н. М. Психологічні прояви тривожності у студентів під час військової агресії. Гуманітарний простір науки: досвід та перспективи. №35. 2022. С. 113-117.
3. Гаращенко Я. М., Погоріла І. О., Кириленко Н. І. Вплив тривожності підлітків та юнаків на стиль поведінки у конфліктних ситуаціях. Дослідження різних напрямів розвитку психології та педагогіки: Збірник наукових робіт учасників міжнародної науково- практичної конференції (19-20 листопада 2021 р., м. Одеса). Одеса: ГО «Південна фундація педагогіки», 2021. С. 20.
4. Дмитрієва С. М., Мачушник О. Л. Психологічні детермінанти підліткової тривожності. Вісник. № 3 (37). К.: Видавництво КІБіТ, 2018. С. 13-18.
5. Коваль Г. Ш. Особливості впливу тривожності на поведінку в конфліктних ситуаціях у вимушених переселенців. Трансформація фінансової системи та обліку в умовах інноваційної локалізації національної економіки: Збірник наукових праць за матеріалами Всеукраїнської науково-практичної конференції (м. Одеса, 25-26 жовтня 2018 року). Одеса: «Друкарський дім», 2018. С. 196.
6. Ловка, О., Кондратюк, А. (2022). Стратегії поведінки в конфліктах працівників охорони з різними особистісними властивостями. Організаційна психологія. Економічна психологія, 2(26), 82-90. <https://doi.org/10.31108/2.2022.2.26.9>
7. Мітлош, А. В., Мудрик, А. Б. (2022). Стратегії поведінки у конфлікті осіб із залежними формами поведінки. Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія: Психологія, (1), 57-61. <https://doi.org/10.32782/psy-visnyk/2022.1.11>

Остах Ірина

Волинський національний університет імені Лесі Українки,
магістрантка факультету психології
Ostakh.Iryna2024@vnu.edu.ua

Крижановська Зореслава

Волинський національний університет імені Лесі Українки,
кандидат психологічних наук, доцент
Kruzhanovska.Zoreslava@vnu.edu.ua

**ПОРІВНЯННЯ ПСИХОЛОГІЧНОГО ТА СУБ'ЄКТИВНОГО
БЛАГОПОЛУЧЧЯ У СУЧАСНИХ НАУКОВИХ ТЕОРІЯХ**

На сучасному етапі розвитку суспільства, у добу швидкого ритму життя, значних обсягів інформації та постійного браку часу гостро постає питання дослідження такого феномена як задоволеність життям. Визначальним є вивчення того, наскільки людина задоволена своїм життям,

від чого ця задоволеність залежить і які передумови закладені в природі самої людини. Наукові дослідження свідчать що суб'єктивне сприйняття відіграє ключову роль у визначенні благополуччя. Адже навіть за наявності всіх об'єктивних чинників психологічного добробуту людина може залишатися незадоволеною [2, с.24]. Зовнішні обставини та об'єктивні умови життя мають відносно незначний вплив на загальне благополуччя. Набагато важливішу роль відіграють стійкі риси особистості, що формуються в процесі соціалізації [4, с.82].

Сьогодні комплексній і багатоаспектній проблемі задоволеності життям присвячено велику кількість досліджень як зарубіжних так і вітчизняних авторів. Оскільки ці наукові роботи здійснювалися в рамках різних концепцій і незалежно одна від одної, їхній аналіз показує, що єдиної точки зору щодо змісту поняття «задоволеність життям» та його структури наразі не існує. Це явище є багатовимірним і знаходить вираження в цілій низці тотожних понять, таких як: «щастя», «суб'єктивне благополуччя», «психологічне благополуччя», «психологічне здоров'я», «емоційне здоров'я», «якість життя», «процвітання».

У сучасних наукових дослідженнях використовується термін «благополуччя» як узагальнене поняття, і його специфічні аспекти: «психологічне», «матеріальне, економічне, фінансове», «суб'єктивне», «соціальне», «професійне», «фізичне», «міжособистісне», «особистісне», «духовне», «емоційне» тощо. Проводяться дослідження його джерел і чинників, уточнюються структура та термінологія, аналізується вплив різних аспектів. Зокрема, вивчається роль соціальних відносин, генетичної схильності, матеріального достатку, задоволеності потреб, наявності життєвих цілей і сенсу, фізичної активності, індивідуальних особливостей та самоприйняття [4, с.82].

Тематика благополуччя з давніх часів привертала увагу філософів і психологів. У своїх працях Арістотель, Сократ, Платон та інші ототожнювали поняття «благополуччя» з поняттям «щастя» та розцінювали його як здатність, можливість людини володіти найвищими чеснотами і благами [1, с.11].

Теоретичну основу для розуміння явища благополуччя було закладено американським психологом Норманом Бредберном. У своїй праці «Структура психологічного благополуччя» він визначив цей феномен як баланс між двома комплексами емоцій, що накопичуються протягом життя – позитивним і негативним (у дослівному перекладі це позитивний і негативний афект).

Ед Дінер, продовжив вивчення явища психологічного благополуччя та запровадив термін «Суб'єктивне благополуччя», яке на думку автора, складається з трьох основних компонентів: задоволення, комплекс приємних емоцій і комплекс неприємних емоцій [3, с.110].

Незважаючи на схожість трактувань структури психологічного благополуччя і структури суб'єктивного благополуччя, Е. Дінер усе ж таки не розглядає їх як аналогічні. Він вважає, що суб'єктивне благополуччя –

лише компонент психологічного благополуччя, зазначаючи при цьому, що для опису останнього необхідно вводити додаткові характеристики.

Внесок у дослідження феномену психологічного благополуччя, зробила американська науковиця Керол Ріфф. Спираючись на дослідження Н. Бредберна, вона розробила власну структуру благополуччя, в якій виокремила шість основних компонентів: самоприйняття, позитивні стосунки з оточенням, автономія, управління навколишнім середовищем, мета в житті та особистісне зростання. Унікальність концепції К. Ріфф полягає не тільки у виявленні структури психологічного благополуччя, а й у розробленні інструменту діагностування – шкали психологічного благополуччя.

Загалом, всі підходи до розуміння благополуччя можна поділити на два основні напрями: гедоністичний (від грец. *hedone* – задоволення) та евдемоністичний (від грец. *eudaimonia* – блаженство, щастя). Представники гедоністичного напрямку (Д. Канеман, Н. Бредберн, Е. Дінер) описують благополуччя головним чином у термінах задоволеності-незадоволеності: людина вважається благополучною, якщо переважають моменти задоволення від життя, а позитивні емоції часто перевищують негативні. З іншого боку, прихильники евдемоністичного підходу (К. Ріфф, А. Вотерман) вважають, що особистісне зростання і самореалізація – головні і найнеобхідніші аспекти благополуччя: людина відчуває щастя, коли має можливість розвиватися, а психологічне благополуччя визначається через концепцію самоактуалізації [5, с. 160].

Загальну картину класичних теорій благополуччя зображено на рисунку 1.

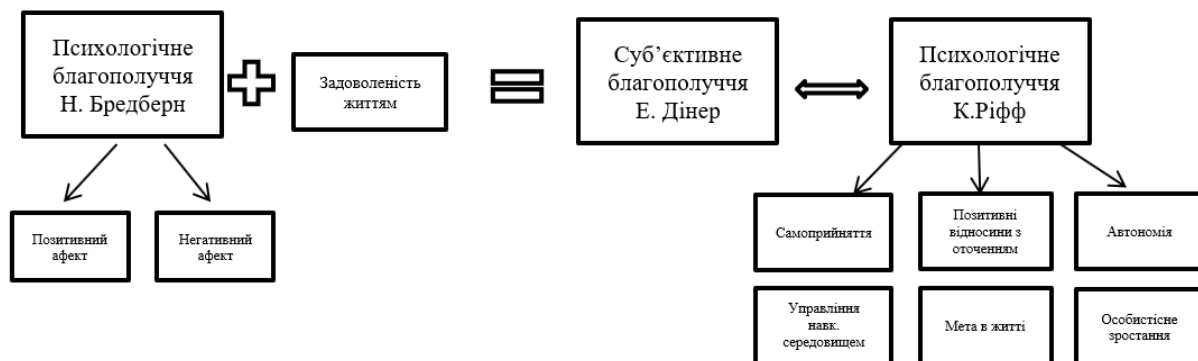


Рис. 1 . Класичні підходи до розуміння благополуччя

Таким чином, автором терміну «психологічне благополуччя» є Н. Бредберн (1969), який вважав, що структура психологічного благополуччя складається з 2 компонентів: позитивного і негативного афекту. Е. Дінер (1984) додав до цієї структури ще одну складову – «задоволеність життям», як більш глобальний і когнітивний компонент, і назвав благополуччя суб'єктивним, наголошуючи, що для його вивчення тільки емоційного компонента недостатньо. К. Ріфф (1989), своєю чергою, заперечила точку зору Е. Дінера, дійшовши висновку, що суб'єктивне благополуччя та його складові мають мінливий характер і недостатньо

відображають загальну картину благополуччя в довгостроковій перспективі. Вона дослідила детальніше структуру психологічного благополуччя, що складається із 6 представлених на рисунку чинників.

Одним із найвідоміших дослідників проблеми суб'єктивного благополуччя є засновник позитивної психології Мартін Селігман. Унікальність його підходу полягає у зміщенні основного фокусу психологічних досліджень із негативних чинників життя людини (депресії, агресії, складних життєвих ситуацій тощо) на позитивні – ті що сприяють відчуттю щастя і допомагають людям жити. Як компоненти суб'єктивного благополуччя автор виокремлює: позитивні емоції, відчуття сенсу, позитивні стосунки з оточенням, досягнення. Згідно з його поглядами, у формуванні суб'єктивного благополуччя важливу роль відіграє спадковість та зовнішні фактори, але вирішальними є особисті якості. Рівень суб'єктивного благополуччя залежить від переважання негативних або позитивних емоцій, рівня задоволеності життям, емоційної стабільності, ентузіазму, самоконтролю, любові до себе, доброзичливого ставлення до навколишнього світу, власного минулого, теперішнього й майбутнього [4, с.93].

У зарубіжній науковій спільноті тривають дослідження феномена благополуччя та дискусії щодо його сутності, структури та його відмежування від схожих понять. Тому важливим завданням є узагальнення наявних наукових підходів до розуміння суб'єктивного благополуччя та способів його емпіричного дослідження.

Так, М. Аргайл аналізуючи сутність поняття суб'єктивного благополуччя, пропонує його нове осмислення, Р. Еммонс досліджує вплив життєвих цілей на рівень суб'єктивного благополуччя. Ф. Конверс та А. Кампбелл розглядають якість життя крізь призму соціально-психологічних чинників. А. Вотерман експериментально досліджує відмінності між евдемоністичним та гедоністичним підходами до трактування цього явища [1, с.11].

Незважаючи на те, що поняття «психологічне благополуччя» і його можливі варіації вивчають уже понад 50 років, єдиного розуміння цього феномена наразі не існує. Необхідна систематизація масиву накопичених даних і розробка певного узагальненого підходу, що об'єднає в собі сильні сторони евдемоністичного і гедоністичного підходів.

Дослідження проблеми позитивного функціонування особистості розпочалося з підходів до дослідження «щастя», отримавши надалі свій розвиток через збільшення кількості компонентів та спричинило виникнення низки нових термінів – «психологічне благополуччя», «особистісне благополуччя» та «суб'єктивне благополуччя». Однак, наразі у науковій літературі поняття «щастя», «психологічне благополуччя» і «суб'єктивне благополуччя» не достатньо диференційовані й часто використовуються як синоніми.

Більшість науковців інтерпретують ці поняття як тотожні, синонімічні, використовуючи замінювання одного варіанта іншим. Слід зазначити, що щастя, задоволеність життям і психологічне благополуччя стосуються

переживань, але різняться за інтенсивністю. Щастя характеризується найбільшою емоційною гостротою, а задоволеність життям і благополуччя – м'якші за проявом: перше усвідомлюється, друге – часто лишається непоміченим. Саме тому щастя може здаватися вершиною всього найкращого, а благополучним і задоволеним можна бути, не почувавшись щасливим. Ще один аспект відмінностей щастя, задоволеності життям і психологічного благополуччя – часовий вимір. Щастя може тривати лише мить, психологічне благополуччя зазвичай триває довше, бо пов'язане з оцінкою поточного стану, задоволеність життям має найбільшу тривалість, адже охоплює весь попередній життєвий досвід. Водночас, найглибшим за змістом є саме благополуччя: воно охоплює як щастя, так і задоволеність. Суб'єктивність понять «щастя», «благополуччя» і «задоволеність життям» підтверджує те, що зовнішні враження не завжди збігається з внутрішнім сприйняттям: людина, яка здається іншим цілком благополучною, може вважати своє життя нестерпним, тоді як інша, попри очевидні труднощі, – відчувати себе щасливою. На думку М. Аргайла, «задоволеність буває і ілюзією, що виникає, коли люди самі себе обманюють, думаючи про те, що вони цілком задоволені життям» [5, с. 163].

Таким чином, поняття «благополуччя», «суб'єктивне благополуччя», «задоволеність життям» містять об'єктивні та суб'єктивні компоненти, що справляють взаємний вплив один на одного. Поняття «задоволеність життям», перебуваючи в тісному взаємозв'язку з поняттями «благополуччя» і «суб'єктивне благополуччя», не тотожне жодному з них. Воно характеризується стійкістю, стабільністю, комплексністю, системністю і водночас охоплює відносно самостійні аспекти та явища.

Джерела та література:

1. Абрамюк О. О., Липецька А.С. Концептуальна структура феномену «суб'єктивне благополуччя» та особливості його вимірювання. Психологія. Реальність і перспективи. (11). 2018. С. 10 -17 .
2. Брюховецька О. Особливості особистісної тривожності як індикатор психологічного благополуччя у жінок. Організаційна психологія. Економічна психологія. 1(25). 2022. С. 23 - 32.
3. Лукасевич О. А. Суб'єктивне благополуччя як психологічний феномен. Проблеми сучасної психології. 2(12). 2017. С. 109 - 114.
4. Пахоль Б. Є., Суб'єктивне та психологічне благополуччя: сучасні і класичні підходи, моделі та чинники. Український психологічний журнал. 1(3). 2017. С. 80-104.
5. Чуйко Г.В., Чаплак Я.В. Щастя, задоволеність життям, психологічне благополуччя: співвідношення понять. Ракурси психологічного благополуччя особистості. 2017 С. 160-164

Ткачова Марина

Волинський національний університет імені Лесі Українки,
здобувач освіти факультету психології

Кульчицька Анна

Волинський національний університет імені Лесі Українки,
кандидат психологічних наук, доцент
anna379@ukr.net

ПСИХОЛОГІЧНА СТІЙКІСТЬ ДО СТРЕСУ ЯК АДАПТАЦІЙНИЙ РЕСУРС ОСОБИСТОСТІ ПІДЛІТКА ПІД ЧАС ВІЙНИ

Постановка проблеми. На даному етапі розвитку сучасного світу ми часто стикаємось з обставинами, що висувають значні вимоги до адаптаційних можливостей людини. Велика кількість екстремальних ситуацій призводить до значних психоемоційних навантажень, що ведуть до порушень психічного та соматичного здоров'я, посттравматичних стресових розладів, зниження продуктивності. Зазначимо, що важливо звернути увагу на значення стресу у формування особистості підлітка, оскільки вони знаходяться у віковій кризі і є особливо вразливими до екстремальних подій.

У підлітковому віці стресові стани ускладнюються через низку соціальних і психологічних чинників, зокрема вимушене переселення, втрату, або тимчасову відсутність базових життєвих умов, розрив емоційного зв'язку з близькими людьми, а також нестачу підтримки з боку дорослих.

В умовах затяжного стресового середовища, спричиненого війною, ці чинники посилюють емоційне навантаження на психіку дитини, ускладнюючи його здатність адаптуватися до нових обставин та ефективно функціонувати в соціумі.

Метою дослідження є аналіз та систематизація теоретичних уявлень про взаємозв'язок стресостійкості особистості в підлітковому віці та рівнем соціальної адаптації.

Результати дослідження. Науковці Уолтер Кеннон і Ганс Сельє одними з перших звернули увагу на феномен стресу та довели, що незалежно від джерела стресору, організм реагує на нього за схожим фізіологічним і психологічним сценарієм, спрямованим на пристосування до нових умов.

Український дослідник О. Чабан підкреслює, що прагнення уникнути стресу, наприклад через зміну місця проживання, не завжди дає очікуваний результат і може, навпаки, спричинити нові психоемоційні навантаження внаслідок необхідності адаптації до нових реалій.

Подолання стресу є складним процесом, що потребує комплексного підходу та взаємодії різних чинників. Якщо цього не відбувається, хронічний стрес може мати суттєвий негативний вплив на професійне функціонування, соціальну взаємодію та емоційний стан особистості. (К. Журба, М. Маркова, О. Столярчук) [1, с. 41; 3, с. 46; 4, с. 119-121].

Хоча тема стресу є предметом численних наукових досліджень, питання стресостійкості підлітків, зокрема в умовах воєнного стану, все ще залишається недостатньо висвітленим. Це питання має високу актуальність як у теоретичному, так і в практичному вимірах, адже воно безпосередньо впливає на психічне благополуччя та здатність підлітків адаптуватися до складних життєвих обставин.

Стресостійкість слід розглядати як інтегровану рису особистості, що відображає її здатність зберігати емоційну стабільність, приймати виважені рішення та ефективно адаптуватися до викликів і стресогенних ситуацій. Ця здатність формується завдяки взаємодії когнітивних, емоційно-вольових, мотиваційних і соціальних механізмів, які допомагають людині протидіяти негативним впливам, мінімізувати психологічні наслідки та відновлювати внутрішню рівновагу.

На думку дослідників, основу стресостійкості складають внутрішні ресурси особистості – такі як розвинуті пізнавальні функції, стабільна самооцінка, здорова «Я-концепція», здатність до ефективної соціальної взаємодії та інші індивідуально-психологічні характеристики, що сприяють формуванню стійкості до стресу. [2, с. 68].

У формуванні стресостійкості підлітків вагоме місце займає мотивація. Вона не обмежується лише прагненням подолати стрес, а також передбачає потребу у визнанні з боку оточення, що виступає важливим чинником успішної соціальної адаптації. Вплив на здатність підлітка протистояти стресу мають також його пізнавальні здібності та загальний рівень психічного розвитку.

Надмірні навчальні вимоги в школі можуть призвести до втрати інтересу до навчання, розвитку хронічного стресу й зниження інтелектуальної активності. Часті ситуації психологічного тиску – з боку дорослих або однолітків – додатково ускладнюють адаптацію, особливо коли підліток не має достатніх ресурсів для осмислення ситуації чи знаходження конструктивних рішень. У результаті виникає негативне замикання: зниження стресостійкості провокує зростання нових труднощів, що поглиблює проблему і ускладнює її розв'язання [4, с. 116]. Вибір стратегій подолання стресу підлітками значною мірою зумовлений поєднанням зовнішніх обставин та індивідуально-психологічних особливостей.

У період активного фізичного й психічного розвитку, характерного для підліткового віку, способи реагування на стрес залежать від того, як саме підліток сприймає подію та які значення їй надає. Часто навіть незначні з точки зору об'єктивної загрози фактори можуть викликати у підлітків сильні емоційні реакції – саме через їхню підвищену емоційну чутливість до суб'єктивно значущих подразників.

Формування реакцій на стрес значною мірою пов'язано з умовами, у яких відбувалося зростання особистості, особливостями психічних процесів і характером взаємодії з оточенням. Важливим аспектом є й те, що коли найближче соціальне оточення також перебуває в стані емоційного напруження, це додатково ускладнює емоційне самопочуття підлітка,

сприяючи підвищенню тривожності. Зокрема, вимушене переміщення, відчуження або неприйняття в новому середовищі лише посилюють психоемоційний тиск та підвищують вразливість до стресу.

В умовах збройного конфлікту стресостійкість у підлітків може проявлятися по-різному. Так, за результатами досліджень А. J. Crum, не всі підлітки, які пережили воєнні атаки, демонструють ознаки психологічної травматизації. Навпаки, у деяких фіксується зростання емпатії, моральної свідомості, здатності до турботи та духовності, що свідчить про важливість внутрішніх ресурсів у процесі подолання стресу. Варто зазначити, що в різних культурах ставлення до стресових і травматичних подій часто залежить від релігійних переконань, які можуть суттєво впливати на обрані стратегії адаптації [5, с. 123].

Соціальне оточення, зокрема сім'я, відіграє ключову роль у підтримці підлітків у кризових ситуаціях. Фізична й емоційна близькість із рідними формує відчуття безпеки та довіри – фундаментальні елементи психологічної стабільності. Водночас освітнє середовище також є значущим ресурсом: саме у школі формуються соціальні навички, які сприяють адаптації. Проте в умовах дистанційного навчання, зумовленого війною, значно зменшуються можливості для живого спілкування, що може спричиняти зростання тривожності та емоційну ізоляцію. У закладах, що працюють очно в безпечніших регіонах, фізична присутність школярів позитивно впливає на їхній емоційний стан і сприяє відновленню психологічного балансу [4, с. 116].

Висновки. Проведене теоретичне осмислення проблеми дозволяє зробити висновок, що розвиток стресостійкості у підлітків є ключовим чинником, який забезпечує їхню здатність зберігати психічну рівновагу, адаптуватися до складних життєвих умов та залишатися дієздатними під впливом зовнішнього тиску. Це питання набуває особливої актуальності в умовах війни, коли молоді люди переживають травматичні події, відчують нестачу підтримки з боку соціального оточення та змушені пристосовуватися до нової, часто нестабільної реальності.

Для ефективного формування стресостійкості, необхідно застосовувати комплексний підхід, який поєднує роботу над особистісними якостями підлітків із створенням сприятливого соціального середовища.

Важливу роль у цьому процесі також відіграють сім'я, школа та соціальні служби, які можуть забезпечити підтримку, почуття безпеки й стабільності. Паралельно необхідно зміцнювати внутрішній потенціал самих підлітків, зокрема їхню здатність керувати емоціями, критично мислити, зберігати витримку. Перспективи подальших досліджень вбачаємо у проведенні емпіричного дослідження на предмет формування стресостійкості та резильєнтності підлітків в умовах війни.

Джерела та література:

1. Журба К. Війна як чинник впливу на смисложиттєву сферу сучасних підлітків / *Нова педагогічна думка*. – 2022. – С. 39–47.
2. Макаренко Н., Гончарова Т. Психологічні особливості переживання стресу у підлітків з окупованих територій / *Психологічний часопис*. – 2017. – № 1(5). – С. 66–75.

3. Маркова М. В., Піонтковська О. В., Соловійова А. Г. Вплив вимушеного переміщення на психоемоційну сферу дитини / *Український вісник психоневрології*. – 2017. – Т. 25, вип. 4(93). – С. 41–48.
4. Столярчук О. А. Навчання та психоемоційний стан українських підлітків в умовах війни в Україні / *Науковий вісник Ужгородського національного університету*. – 2022. – С. 112–123.
5. Crum A. J., Jamieson J. P., Akinola M. Optimizing stress: An integrated intervention for regulating stress responses / *Emotion*. – 2020. – Vol. 20. – P. 120–125.

Федотова Тетяна

Волинський національний університет імені Лесі Українки,
кандидат психологічних наук, доцент
Fedotova.Tetiana@vnu.edu.ua

**КОПІНГ ПОВЕДІНКА ОСОБИСТОСТІ ПРИ ПЕРЕЖИВАННІ
ТРИВАЛОГО ТРАВМАТИЧНОГО СТРЕСУ ПІД ЧАС ВІЙНИ**

Постановка проблеми. Повномасштабна війна позначилася на функціонуванні усіх українців без винятку. Вона стала тим викликом, який в одних людей докорінно змінив життя (до кола таких осіб належать військові, внутрішньо переміщені особи та українці, які рятуючись від небезпеки, виїхали за кордон), в інших – відбулися часткові зміни у стилі життя, організації побуту та ставленні до небезпеки тощо. Проте певна переоцінка системи цінностей та переосмислення сенсу буття відбулися в представників усього українського суспільства, а життя під час війни зумовило переживання низки негативних емоцій та станів (від жаху, розпачу та страху до люті, гніву та агресії; від почуття безвиході та апатії до пригніченості й безпорадності), зумовлюючи хронічну втому й тривале травматичне стресування.

Мета дослідження. Емпірично визначити особливості копінг поведінки особистості при переживанні тривалого травматичного стресу під час війни.

Виклад основного матеріалу. Проблема тривалого травматичного стресу (ТТС) опинилася у фокусі уваги у зв'язку із професійною діяльністю Г. Стракера й колег [6], які надаючи медичну допомогу жертвам політичного насильства в ПАР, звернули увагу на проблеми у лікуванні відповідних осіб через ймовірність загрози повторення насильницьких дій стосовно них. Науковець зазначив, що наявність надзвичайно сильно діючих стресових факторів, які впливають на людину в реальному часі, стосуються минулого травматичного досвіду і несуть небезпеку повторення їх в майбутньому, а тому спричиняють переживання нею тривалого травматичного стресу. У подальшому певні напрацювання в цьому напрямку зустрічаємо в роботах Г.Ігл та Д.Камінера [3], М.Мерфі [4] та інших. У працях вітчизняних науковців тривалий травматичний стрес вивчається в контексті вивчення психофізіологічних реакцій, поведінкових проявів та змін у структурі особистості [1]. Л.Засекіна та інші [7]

зауважують, що тривалий травматичний стрес має посідати центральне місце під час аналізу психологічних наслідків безперервного впливу воєнної травми на особистість або у зв'язку із наявністю в неї моральної травматизації [2].

Проте цікавим є вивчення копінг поведінки особистості в ситуації переживання ТТС під час війни. Адже саме копінг поведінка, яку Р.Лазарус [5] визначає як невпинно змінювані спроби в когнітивній та поведінковій сферах опанувати специфічні зовнішні чи внутрішні вимоги, які оцінюються особистістю як надмірні чи такі, що перевершують її ресурси, свідчитиме наскільки особистість є ефективною в опануванні власних негативних емоційних переживань в умовах дії ТТС та загалом свідчитиме про рівень її самоефективності під час війни.

Задля цього на базі Волинського національного університету імені Лесі Українки було проведене емпіричне дослідження. Діагностованими виступили 93 особи віком 18-20 років, які навчаються у відповідному ВНЗ на різних факультетах.

За Шкалою тривалого травматичного стресу (ТТС) було виокремлено дві групи досліджуваних: група 1 – респонденти, в яких констатовано високий рівень ТТС (23 %) та група 2 – опитувані, що не демонструють переживання тривалого травматичного стресу (77 %).

Опитувальник когнітивної регуляції емоцій дозволив визначити копінг-стратегії в респондентів двох груп (рис.1).

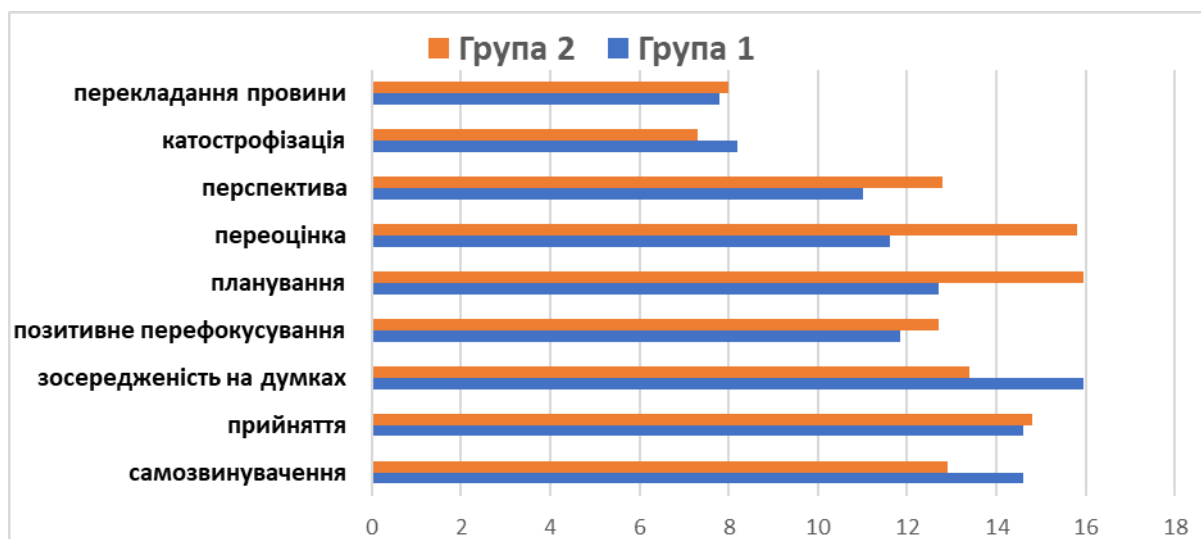


Рис.1. Усереднені показники діагностованих за шкалами Опитувальника когнітивної регуляції емоцій (n=93)

Значущі відмінності в респондентів двох груп було констатовано за копінг-стратегіями: самозвинувачення ($F=4,2$, при $\alpha \leq 0,05$), зосередженість на думках ($F=8,14$, при $\alpha \leq 0,01$), перефокусування на плануванні ($F=21,95$, при $\alpha \leq 0,001$) та позитивна переоцінка ($F=24,2$, при $\alpha \leq 0,001$).

Висновки. Отже, опитувані, які переживають тривалий травматичний стрес для подолання негативних станів здебільшого вдаються до таких копінг-стратегій як: самозвинувачення ($\bar{X}_{сер}=14,6$) та зосередженість на

думках ($X_{сер}=15,95$). Респонденти, в яких визначено низький рівень ТТС, послуговуються копінг-стратегіями: перефокусування на плануванні ($X_{сер}=15,95$), позитивна переоцінка ($X_{сер}=15,8$), ($X_{сер}=14,8$) та розгляд ситуації в перспективі ($X_{сер}=12,8$).

Перспективу подальшого дослідження вбачаємо у вивченні копінг поведінки осіб, що переживають тривалий травматичний стрес з урахуванням рівня їх моральної травматизації.

Джерела та література:

1. Герасименко Л.О. Реакція на важкий стрес та розлади адаптації. Посттравматичний стресовий розлад: навчальний посібник. Під редакцією: Л.О.Герасименко, А.М. Скрипніков, Р.І. Ісаков. К.: ВСВ Медицина, 2023. 120 с.
2. Федотова Т. В. Самоефективність в контексті вивчення симптомів моральної травми особистості під час війни. Габітус. 2023. Вип. 55. С. 191-196. DOI : <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2023.55.34>
3. Eagle G. & Kaminer D. Continuous traumatic stress: Expanding the lexicon of traumatic stress. *Peace and Conflict: Journal of Peace Psychology*, 2013. 19 (2), 85–99. <https://doi.org/10.1037/a0032485>
4. Murphy M. When trauma goes on... *Child Care in Practice*. 2004, 10 (2), 185-191. <https://doi.org/10.1080/13575270410001693394>
5. Lazarus R. S. *Psychological stress and the coping process*. McGraw-Hill. 1966.
6. Straker G. Continuous Traumatic Stress: Personal Reflections 25 Years On. *Peace and Conflict Journal of Peace Psychology*. 2013. Vol.19(2). P.209-217.
7. Zasiiekina, L., Goral, A., Fedotova, T. ., Akimova, A., & Martyniuk, A. (). Cross-cultural adaptation and psychometric validation of The Continuous Traumatic Stress Response Scale: Ukrainian version. *East European Journal of Psycholinguistics* . 2024. 11(1), 156-171. <https://doi.org/10.29038/eejpl.2024.11.1.zas>

Царук Надія

Волинський національний університет імені Лесі Українки,
магістрантка факультету психології,
nadiatsaruk595@gmail.com

Мудрик Алла

Волинський національний університет імені Лесі Українки,
кандидат психологічних наук, доцент
adam-77@ukr.net

ПСИХОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ КВАДРОБЕРСТВА ЯК ВИДУ ФІЗИЧНОЇ АКТИВНОСТІ

Сучасна молодіжна культура активно розвивається, включаючи нові форми самовираження, серед яких квадроберство займає особливе місце. Попри зростаючу популярність квадробіки, її психологічні аспекти залишаються недостатньо вивченими. Зокрема, бракує досліджень щодо її впливу на рівень стресу, емоційний стан, розвиток когнітивних функцій, саморегуляцію та формування навичок подолання труднощів. Також невідомо, наскільки квадробіка може бути ефективним засобом для покращення психоемоційного стану людей, які ведуть малорухливий спосіб

життя або перебувають у стані психологічного виснаження. Таким чином, існує потреба в комплексному вивченні психологічних аспектів квадробіки, що дозволить не лише глибше зрозуміти її вплив на психіку людини, а й розробити рекомендації для оптимального використання цього виду активності в оздоровчих цілях.

На сьогодні квадробіка як форма фізичної активності залишається відносно новим явищем, що тільки починає привертати увагу науковців. Дослідження в цій галузі переважно зосереджені на фізичних аспектах рухової активності, таких як розвиток координації, витривалості та гнучкості. Водночас психологічні аспекти квадробіки та її вплив на соціальну адаптацію, емоційний стан і особистісний розвиток молоді ще недостатньо вивчені.

Квадроберство як специфічна субкультура ґрунтується на імітації поведінки тварин. Його учасники, яких називають квадроберами, використовують характерні атрибути, такі як маски, рукавички у вигляді лап і штучні хвости. Ця практика часто поєднується з квадробікою – видом фізичної активності, що передбачає пересування на четвереньках, повторюючи рухи тварин, що сприяє розвитку витривалості, гнучкості та координації. Часто квадроберів плутають з іншими подібними субкультурами, до них належать теріантропи та фурі. Теріантропи або теріанами, які духовно й психологічно ідентифікують себе як тварин і зосереджуються на своїй звіриній сутності. Фурі, які також люблять вбиратися в костюми звірів. Однак фурі втілюють образи антропоморфних істот, асоціюючи себе з вигаданими персонажами з мультфільмів чи аніме, наслідуючи їхню міміку та рухи, але при цьому ходять на двох ногах [5, с. 126].

Дана культура найбільш популярна серед підлітків, оскільки підлітковий вік вважається критичним етапом формування особистості, коли відбувається активний пошук себе, самовизначення та соціальної ідентичності. У цей період молоді люди особливо чутливі до впливу зовнішнього середовища та прагнуть до виокремлення власного «Я» через нетипові форми поведінки, зовнішній вигляд та інтереси. Молодіжна субкультура, задовольняє потребу у приналежності до певної спільноти, що має власну систему цінностей, символіку та ритуали, надаючи учасникам відчуття єдності, підтримки та прийняття [4, с.195].

Згідно з результатами дослідження, більшість сучасних психологів не вбачає негативного впливу квадроберства на психічний розвиток дітей. Встановлено, що цей вид діяльності має ряд переваг, які сприяють гармонійному розвитку молоді, зокрема, покращенню когнітивних навичок, соціальної адаптації та емоційної стабільності. Багато наукових дослідження показують, що квадропедальні рухи при правильному виконанні сприяють покращенню фізичної форми та покращують координацію рухів.

Однією з головних психологічних переваг є стимулювання креативності, оскільки учасники створюють костюми, перевтілюються в образи тварин і вигадують сюжетні лінії для ігор. Це сприяє розвитку уяви

та пошуку нестандартних рішень. Крім того, фізична активність у формі квадробіки вимагає високого рівня концентрації уваги та координації рухів. Під час виконання вправ на чотирьох кінцівках необхідно орієнтуватися у просторі, підтримувати рівновагу та узгоджувати рухи всього тіла, що позитивно впливає на функціонування когнітивних процесів і активізує діяльність кори головного мозку [6, с. 230].

Ще однією важливою перевагою є подолання соціальної тривожності. Для підлітків, які відчувають дискомфорт у соціальних ситуаціях, занурення в роль або участь у командних заходах допомагає зменшити напругу, покращити навички спілкування та легше адаптуватися в колективі.

Квадроберство слугує підліткам засобом самовираження. Віднесення себе до субкультури – це насамперед спроба знайти себе в тій чи іншій спільноті, розуміє, хто ти і що тобі подобається. Використовуючи характерну атрибутику, молодь отримує можливість знайти власну ідентичність, що відіграє важливу роль у процесі становлення особистості [1]. У сучасному суспільстві цінується унікальність приналежності до субкультури, яка відрізняється від інших, дозволяючи передавати свої почуття та інтереси через нестандартні форми поведінки, що виходять за межі традиційних соціальних норм [5, с. 127].

Соціальна взаємодія відіграє важливу роль у кваліберстві, адже участь у цій субкультурі сприяє встановленню нових знайомств і формуванню тісних стосунків, об'єднуючи молодь з різним життєвим досвідом, що розвиває емпатію, толерантність і здатність до взаєморозуміння [6, с. 229]. Такі зв'язки можуть зменшувати відчуття самотності та забезпечувати емоційну підтримку, що є важливим для психічного благополуччя молоді. Залучення до групових активностей, які включають елементи кваліберіки, допомагає підліткам розвивати навички командної роботи, покращувати комунікацію, набувати досвіду співпраці, вирішення конфліктів і досягнення спільних цілей [3].

Кваліберіка може сприяти й підвищенню самооцінки. Досягнення у фізичних вправах і рольових іграх допомагають молоді відчувати власну компетентність і впевненість у собі.

Фізична активність у цьому виді діяльності також сприяє зниженню рівня стресу, адже рухливі ігри та вправи стимулюють вироблення ендорфінів, що покращує настрій і загальний стан організму [6, с. 229].

Проте, разом із перевагами, кваліберство має і певні ризики.

Одним із них є надмірне занурення в роль, що може ускладнювати розрізнення фантазії та реальності. Л. Ліпич, С. Ніколаєнко та О. Балагури зазначають, що молодіжні субкультури виникають як реакція на життєві обставини, які перешкоджають самоствердженню та реалізації молоді. У таких умовах субкультура стає засобом відходу від реального соціального середовища, пропонуючи альтернативну – паралельну або віртуальну – реальність [4, с. 190].

Також можливі труднощі у формуванні ідентичності. Підлітки можуть відчувати розрив між двома світами – вигаданим і реальним, що іноді призводить до емоційної нестабільності та труднощів у спілкуванні. Іноді в

молоді може виникнути імпульсивна та агресивна поведінка, непоодинокі випадки, коли квадробери нападають, дряпають та кусають людей [2].

Існує й ризик соціальної ізоляції: надмірне залучення до субкультури може віддалити молодь від родини та традиційних соціальних груп, що може викликати відчуття самотності, підвищену тривожність та інші психічні проблеми.

Крім того, фізичні навантаження у квадроберстві можуть бути небезпечними. Неправильна техніка виконання рухів і надмірне навантаження на суглоби чи хребет можуть спричинити травми, особливо у підлітків без належної фізичної підготовки.

Також слід враховувати можливе неприйняття з боку суспільства. Деякі люди можуть скептично або негативно ставитися до цієї субкультури, що може спричинити нерозуміння, стигматизацію та, відповідно, зниження самооцінки учасників [2].

Квадроберство як сучасна молодіжна субкультура викликає суперечки щодо його впливу на соціальний, психологічний та фізичний розвиток підлітків. З одного боку, ця практика сприяє самовираженню, розвитку креативності, подоланню соціальної тривожності та формуванню почуття спільності. З іншого боку, надмірне занурення у субкультуру може спричинити проблеми з ідентичністю, соціальну ізоляцію, неприйняття з боку суспільства та навіть фізичні ризики через інтенсивні навантаження.

Таким чином, квадроберство може бути корисним засобом самовираження та особистісного розвитку, лише якщо дотримуватися балансу між участю у цій субкультурі та традиційними соціальними взаємодіями. Підтримка з боку родини, друзів і суспільства відіграє важливу роль у збереженні психологічного благополуччя учасників, допомагаючи їм інтегрувати свої інтереси в повсякденне життя без шкоди для соціального та емоційного розвитку.

Джерела та література:

1. Квадроберство в контексті психічного та фізичного здоров'я URL: <https://alkomedfrank.com/kvadrobing> (дата звернення 27.03.2025).
2. “Квадробери – це ті, хто хоче уникнути реальності”: як психологи пояснюють нову субкультуру - Вчасно. Вчасно -. URL: <https://vchasno.org.ua/life/kvadrobery-tse-ti-khto-khoche-unykuty-realnosti-iak-psykholohy-poiasniuiut-novu-subkulturu/> (дата звернення: 27.03.2025).
3. Квадробери – що це таке, хто це такі, визначення, суть та особливості поведінки. Termin.in.ua. URL: <https://termin.in.ua/kvadrobery/> (дата звернення: 27.03.2025).
4. Ліпич Л.М., Ніколаєнко С.Л., Балагура О.О. Молодіжні субкультури: історія, теорії та практики конструювання. Перспективи. Соціально-політичний журнал. 2022. No 2. С. 188–197. URL: http://perspektyvy.pdpu.od.ua/2_2022/23.pdf.
5. Романенко С. В. Квадробери та сучасні тренди молодіжних субкультур: особливості сприйняття й соціально-педагогічного супроводу / С. В. Романенко // Психологія та соціальна робота. – 2024. – Вип. 2(60). – С. 124–134.
6. Шуба Л. В., Шуба В. В., Шуба В.О., Омок Г.А. Особливості розвитку та впливу квадробінгу у суспільство сьогодення. Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова, 2024. Випуск 11 (184). С. 228–231.

Шевчук Тетяна

Волинський національний університет імені Лесі Українки,
Магістр факультету психології
28stetiana@gmail.com

Коструба Наталія

Волинський національний університет імені Лесі Українки,
доктор психологічних наук, професор
chmil.nata@ukr.net

МОТИВАЦІЯ ЯК ФАКТОР ПСИХОЛОГІЧНОЇ СТІЙКОСТІ ОСОБИСТОСТІ ДЛЯ ЗБЕРЕЖЕННЯ ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я

Постановка проблеми. З початком повномасштабної війни в Україні питання психологічної стійкості набуло особливої актуальності. Це зумовлено тим, що тривалі стресові ситуації, викликані бойовими діями, втратою близьких, вимушеним переселенням та загальною невизначеністю, істотно впливають на психоемоційний стан населення.

Аналіз сучасних досліджень і наукових публікацій свідчить про зростання інтересу до теми збереження психічного здоров'я. Питання формування ціннісного ставлення до здоров'я, його збереження та зміцнення розглядаються у працях таких дослідників, як В. Білак-Лук'янчук, І. Миронюк, Н. Іванова, М. Рампе, Г. Слабкий, О. Щербінська та ін.

Проте, попри значну теоретичну базу, недостатньо висвітленими залишаються аспекти мотиваційних чинників, що сприяють актуалізації психологічної стійкості особистості саме як захисної реакції в умовах воєнного часу.

Виклад основного матеріалу. У сучасних умовах соціальної нестабільності, зокрема в контексті воєнного стану, населення України стикається з численними викликами, які вимагають високого рівня адаптивності, емоційної регуляції та внутрішньої стійкості (Іванова, 2024: 25)

Багато дослідників, які вивчають це питання, зосереджують увагу на виявленні тих особистісних якостей, які необхідно розвивати або посилювати для формування своєрідного психологічного імунітету – внутрішньої захищеності та здатності протистояти стресовим впливам.

Так, у концепція психічної стійкості, дослідниця М. Рампе, виділяє компоненти психічної стійкості:

а) оптимізм: здатність підтримувати позитивний емоційний стан навіть у кризових ситуаціях, а також здійснювати активні дії для його збереження.

б) прийняття: вміння приймати себе та події, якими вони є, особливо у моменти життєвих труднощів, без надмірного опору або самозвинувачень.

в) цілеспрямованість: наявність життєвих орієнтирів, здатність ставити цілі, бачити сенс у власній діяльності, що надає сил у періоди сумнівів і допомагає впевнено прямувати до досягнення результату.

г) відмова від ролі жертви: вміння аналізувати життєві події без самоосуду, не знецінювати себе чи власні здобутки. Адже стан жертви

призводить до емоційної дестабілізації та порушення сприйняття реальності.

д) усвідомлення особистої відповідальності: визнання відповідальності за власне життя активізує внутрішні ресурси, стимулює до змін та сприяє запобіганню повторенню негативного досвіду;

е) соціальні зв'язки: формування підтримувального соціального середовища, позитивно впливає на емоційний стан, самооцінку та підвищує мотивацію до досягнення цілей;

ж) планування майбутнього: здатність передбачати можливі варіанти розвитку подій, орієнтуючись на власні цінності, що дозволяє зберігати мотивацію, а також бути готовим до змін, які не завжди залежать від нашого впливу (Rampe, 2010: 110).

Таким чином, на думку М. Рампе, «дотримання та розвиток зазначених компонентів сприяє збереженню внутрішньої рівноваги та психічного здоров'я, навіть у складних і непередбачуваних умовах. Це дозволяє людині ефективно функціонувати, приймати зважені рішення та реалізовувати свої наміри відповідно до життєвих цілей» (Rampe, 2010: 111).

На наш погляд, дослідниця приділила недостатньо уваги аналізу мотиваційного компонента, який відіграє важливу роль у підтриманні психічного здоров'я. Зокрема, самомотивація заслуговує на окремий акцент як внутрішній психологічний механізм, що забезпечує активізацію особистісного потенціалу, сприяє формуванню цілеспрямованості та підтриманню конструктивної поведінки в умовах нестабільності та невизначеності.

Як відмічає Г. О. Слабкий, «систематичне застосування механізмів самомотивації сприяє зниженню рівня тривожності, збереженню психоемоційної рівноваги, а також підтримці активної участі в навчальній та соціальній діяльності» (Слабкий, 2020: 142).

Отже, психічне здоров'я – це «стан внутрішньої рівноваги та благополуччя, що забезпечує здатність особистості ефективно долати стреси, реалізовувати свій потенціал, підтримувати позитивний емоційний фон і відчуття гармонії із собою та навколишнім середовищем» (Миронюк, 2022: 26).

Психічна витривалість не виникає миттєво – вона формується поступово й потребує систематичної роботи над собою, розвитку внутрішніх ресурсів, усвідомлення особистісних потреб і обмежень, а також здатності до відновлення після емоційно складних переживань. Цей процес багато в чому подібний до фізичних тренувань – він вимагає регулярності, чіткої організації, мотивації та послідовності в діях (Миронюк, 2022: 359).

У цьому зв'язку розвиток психологічної стійкості в умовах війни є одним із ключових чинників збереження психічного здоров'я.

Особливої уваги заслуговує самомотивація, яка виступає як цілісний механізм, що поєднує здатність до емоційної саморегуляції, сформовані когнітивні настанови й активну поведінкову позицію. Саме вона допомагає мобілізувати ресурси особистості, спрямовувати її дії та підтримувати рівновагу навіть у критичних ситуаціях.

Висновки. Збереження психічного здоров'я – це не лише форма особистісного самозахисту, а й важлива складова становлення людини, здатної долати виклики, пов'язані з війною. Психологічна стійкість можлива лише за умови наявності внутрішніх ресурсів, які базуються на емоційній зрілості, ментальному благополуччі та здатності до адаптації.

Відтак одним із головних пріоритетів має стати розвиток ефективної системи внутрішньої підтримки, фундаментом якої є прагнення до збереження життя, витривалість та усвідомлене ставлення до себе й навколишнього світу.

Джерела та література:

1. Іванова, Н.Г. (2024). Збереження психічного здоров'я населення України в умовах війни : практичний посібник. Київ : НА СБУ, НУ ОЗУ ім. П.Л. Шупика, 7БЦ.
2. МIRONIUK, I.S., Слабкий, Г.О., Щербінська, О.С., Білак-Лук'янчук, В.Й. (2022). Наслідки війни з російською федерацією для громадського здоров'я України. *Репродуктивне здоров'я жінки*. 8(63), 26-31.
3. МIRONIUK, I., Слабкий, Г., Білак-Лук'янчук, В. (2022). Виклики для системи громадського здоров'я регіонального рівня в умовах воєнного стану в Україні. *Ružomberské zdravotnícke dni 2022 – XVI. Ročník: Zborník z medzinárodnej konferencie. Ružomberok*, 358-363.
4. Слабкий, Г.О., Жданова, О.В. (2020). До питання формування у студентської молоді відповідального ставлення до особистого здоров'я. *The uniti of science*, 142-144.
5. Rampe, M. (2010). Der R-faktor. Das geheimnis unserer inneren Starke, GmbH, 109–111.

КОГНІТИВНІ РЕСУРСИ ОСОБИСТОСТІ В УМОВАХ СУЧАСНОГО СУСПІЛЬСТВА

Власюк Анна

Волинський національний університет імені Лесі Українки,
здобувачка освіти факультету психології
annvlsk111@gmail.com

Федотова Тетяна

Волинський національний університет імені Лесі Українки,
кандидат психологічних наук, доцент
Fedotova.Tetiana@vnu.edu.ua

ФЕНОМЕН ПРОКРАСТИНАЦІЇ В ПСИХОЛОГІЇ: ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ПРОБЛЕМИ

Актуальність проблеми. В умовах швидкого темпу життя та хронічного стресування, значна кількість людей має труднощі з ефективним плануванням й використанням часу, організацією виконання запланованих завдань. Це, відповідно, негативно позначається на продуктивності, переживанні суб'єктивного благополуччя та загалом рівні психічного здоров'я особистості, часто актуалізує коло екзистенційних проблем, що, в свою чергу, підкреслює винятковість та важливість вивчення відповідної проблематики в психологічній науці.

Мета дослідження полягає у теоретичному вивченні феномену прокрастинації в працях вітчизняних та західних психологів.

Виклад основного матеріалу. *Прокрастинація* (походить від англ. «procrastination» – затримка, відкладання та від лат. «cras» – завтра або «crastinus» – завтрашній і лат. «pro» – для, заради) – це схильність особистості до постійного відкладання справ, що може призводити до негативних життєвих ситуацій та важких психологічних станів. Постійне відкладання справ «на потім» спостерігається, за статистикою, у 15%-20% людей [4, с. 78].

Парадокс полягає у тому, що в умовах сучасного життя, його швидкого ритму та надмірних інформаційних впливів, особистість прагне відчувати стабільність, спокій та сталість плинності життя. Саме прокрастинація цьому й сприяє, оскільки виступає механізмом психологічного захисту. Адже мозок людини в ситуації стресу запускає одну з трьох автоматичних реакцій: біжи, бий, замри. Прокрастинація як прояв захисного механізму виступає як реакція «замри» [].

Попри тривалу історію існування зазначеного явища, об'єктом систематичних психологічних досліджень прокрастинація постала лише у 80-х рр. XX ст. Американський психолог Н. Мілгрем підкреслює, що прокрастинація є сучасною хворобою, виникнення якої зумовлене інтенсивною індустріальною еволюцією суспільства. Водночас Дж. Феррарі та його колеги наголошують на тому, що проблема відкладання життєво важливих завдань та прийняття рішень існувала протягом усієї історії людства, однак лише після 1750 р., із початком промислової революції, вона набула негативного значення [2, с. 30].

К. Клінгсіек зазначає, що прокрастинація – це добровільне відкладання виконання важливої діяльності, незважаючи на потенційно негативні

наслідки, які переважають над позитивними наслідками відповідного відкладання. Л. Філоненко розуміє прокрастинацію як усвідомлюваний або підсвідомий процес уникнення виконання роботи чи завдання з порушенням усіх дедлайнів, що призводить до незрозумілих і невиправданих пояснень. О. Журавльова дає визначення прокрастинації, розуміючи під цим явищем добровільне, ірраціональне відкладання намічених дій, попри можливі негативні наслідки для особистості [2, с. 54].

Н. Міліграм та співавтори запропонували класифікацію прокрастинації, згідно якої виокремлюють наступні основні її види:

- *щоденна*, яка включає в себе відкладання у виконанні регулярних справ;
- *прокрастинація прийняття рішень*;
- *невротична*, сюди відноситься відкладання прийняття життєво важливих рішень щодо професії, сім'ї тощо;
- *компульсивна*, коли в одній особистості поєднується поведінкова прокрастинація та прокрастинація у прийнятті рішень;
- *академічна*, відкладання виконання завдань, які пов'язані з навчальною діяльністю [3].

Аналізуючи наукові джерела, можна визначити, що основними чинниками прокрастинації науковці вказують: відсутність мотивації до навчання; порушення вольової сфери; невміння організовувати себе та свій час; підвищений рівень тривожності, низьку самооцінку; страх майбутнього; перфекціонізм; недостатність безпосередньої комунікації з оточенням; надмірну самовпевненість, лінощі; соціальні та сімейні проблеми; нехтування власними інтересами; роботу або справу, яка не є бажаною; невміння виставляти пріоритети; авторитарність батьків; опір зовнішньому контролю або особистий супротив, непокору зовнішньому оточенню тощо [1, с. 11-12].

Висновок. Хоча прокрастинація як явище відомо людству давно, проте саме в сучасному житті воно набуло особливого значення та стало об'єктом вивчення науковців різних галузей наук (педагогіки, психології, фізіології, економіки тощо). Чинники формування прокрастинації можуть бути доволі різними, зокрема: невміння організовувати власний час, індивідуально-психологічні особливості (тривожність, невпевненість, брак мотивації тощо) та соціальне середовище та інші. Розуміння причин та механізму формування прокрастинації в особистості, сприятимуть зниженню рівня її прояву, пошуку ефективних стратегій та розробці психокорекційних програм її подолання. Перспективу подальшого вивчення проблеми прокрастинації вбачаємо у з'ясуванні гендерних аспектів її прояву в ранньому юнацькому віці.

Джерела та література:

1. Берегова Н. П., Підганюк В.В. Дослідження «прокрастинації» як психологічного феномену. *Український психолого-педагогічний науковий збірник : наук. журн. / ГО «Львів. пед. Спільнота»*. Львів, 2020. 19. С. 10-13.
2. Журавльова О. В. Психологія прокрастинації особистості [Текст] : монографія. Східноєвроп. нац. ун-т ім. Лесі Українки. Луцьк : Вежа-Друк, 2020. 419 с.

3. Назарук, Н. В. ПРОКРАСТИНАЦІЯ ЯК ПСИХОЛОГІЧНИЙ ФЕНОМЕН. *Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія: Психологія*, 2022. (3), 66-70. <https://doi.org/10.32782/psy-visnyk/2022.3.13>

4. Ферлій В. К. Прокрастинація як питання зниження працездатності. *Природнича наука й освіта: сучасний стан і перспективи розвитку : тези доп. III Міжнар. наук.-практ. конф., Харків, 22-23 верес. 2022 р.* Харків. нац. пед. ун-т ім. Г. С. Сковороди [та ін.] ; [редкол.: Ю. Д. Бойчук та ін.]. Харків : [б. в.], 2022. С. 78–80.

Зубаль Надія

Луцький ліцей № 21 імені Михайла Кравчука,
Голова предметної комісії суспільствознавства і мистецтв,
практичний психолог

СПЕКУЛЯТИВНІ СВІТИ ЯК ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНИЙ РЕСУРС РОЗВИТКУ УЯВИ, КРИТИЧНОГО МИСЛЕННЯ ТА ЕМОЦІЙНОЇ ГНУЧКОСТІ

Постановка наукової проблеми. У сучасному світі, що постійно змінюється, зростає потреба у розвитку когнітивної гнучкості, креативності, критичного мислення та здатності до емпатійного сприйняття іншого. У цьому контексті особливий інтерес становлять спекулятивні світи – альтернативні реальності, сконструйовані в художній, ігровій чи візуальній формі. Ці конструкти, характерні для фантастичної літератури, фільмів, рольових ігор та VR-технологій, виступають не лише культурними феноменами, а й інструментами розвитку когнітивних та емоційних функцій особистості. Потреба в міждисциплінарному аналізі цього явища, зокрема з боку психології та педагогіки, є актуальною науковою задачею.

Метою дослідження є з'ясування психологічного та педагогічного потенціалу спекулятивних світів для розвитку уяви, критичного мислення, емпатії та адаптивного мислення в освітньому й терапевтичному контекстах.

Виклад основного матеріалу. Спекулятивні світи є когнітивними симуляціями, які допускають інші варіанти фізичних, соціальних, етичних, чи біологічних реальностей. За дослідженнями Кальвіно І., вони функціонують як ментальні експерименти, що дозволяють осмислити наслідки альтернативних історичних, техногенних, або антропологічних сценаріїв. [1]

Згідно з дослідженнями у сфері когнітивної науки, уява активує ті ж нейронні мережі, що й реальне сприймання, отже, занурення у вигадані світи створює досвід, наближений до справжнього. Про це йдеться у працях зарубіжних науковців [3] Українські науковці вважають, що уява виникає через інтеріоризацію соціального досвіду. Так, Кульчицька А. у своїх працях приділяє велику увагу розвитку соціальних навичок, когнітивних процесів через процес гри. [3] Тому, на нашу думку, взаємодія з альтернативними світами – навіть у формі гри чи читання – виступає важливим чинником психічного розвитку особистості.

Крім того, спекулятивні світи активізують критичне мислення, оскільки ставлять людину перед необхідністю осмислення інших моделей соціального, морального й екзистенційного устрою. Дистопічні сюжети, наприклад, провокують сумнів щодо звичних норм і стимулюють етичну рефлексію.

Психологічний ефект контакту з альтернативною реальністю полягає у створенні когнітивного дисонансу – зіткнення з несподіваним, або чужим стимулює формування нових ментальних схем і підвищує когнітивну гнучкість. Через ідентифікацію з персонажами, які відрізняються за віком, расою, чи видом, розвивається емпатія, як здатність до емоційного розуміння іншого.

На практичному рівні, спекулятивні світи ефективно застосовуються в освітніх курсах із критичного мислення, етики, соціології та психології, а також у психотерапії. Зокрема, методика альтернативної автобіографії, або VR-сценарії дозволяють працювати з травматичним досвідом, тренувати навички прийняття рішень у кризових ситуаціях, моделювати нові життєві сценарії, тощо.

Висновки та перспективи подальших досліджень. Спекулятивні світи є багатофункціональним психолого-педагогічним інструментом. Вони сприяють розвитку уяви, емпатії, критичного мислення та когнітивної гнучкості. Їх використання доцільне як у формальній освіті, так і в психотерапевтичній практиці, особливо в умовах соціальної нестабільності та швидких змін. Вміння мислити альтернативно стає ключовою навичкою XXI століття.

Перспективами подальших досліджень вважаємо зосередити увагу на особливостях різних вікових груп в контексті розвитку soft skills використовуючи «спекулятивні світи» як інструмент впливу.

Джерела та література:

1. Кальвіно І. Чому читати класиків. – Київ : Темпора, 2015. – 368 с.
2. Kulchytska A. Playing/Toys as the Factor for Harmonization of the Development of a Child's Outlook. *Conference book International Scientific and Professional Conference "Play and Playing in early childhood.* – Zagreb, Croatia, 8-11.05.2013. С. 137-141
3. Schacter, D. L., Addis, D. R., & Buckner, R. L. (2012). Remembering the past to imagine the future: the prospective brain. *Nature Reviews Neuroscience*, 8(9), 657–661.
4. McGonigal, J. (2011). *Reality is Broken: Why Games Make Us Better and How They Can Change the World.* – New York: Penguin Press.
5. Ryan, M.-L. (2001). *Narrative as Virtual Reality: Immersion and Interactivity in Literature and Electronic Media.* – Baltimore: Johns Hopkins University Press.

Коровіцький Володимир

Волинський національний університет імені Лесі Українки,
здобувач факультету психології

Кульчицька Анна

Волинський національний університет імені Лесі Українки,
кандидат психологічних наук, доцент
anna379@ukr.net

**ЕМОЦІЙНИЙ ІНТЕЛЕКТ ЯК ЧИННИК СОЦІАЛЬНОЇ АДАПТАЦІЇ
ОСОБИСТОСТІ**

Емоційний інтелект (ЕІ) – це ключовий елемент, який визначає успішність соціальної адаптації людини в сучасному, змінливому суспільстві. Здатність розпізнавати, розуміти та керувати власними почуттями, а також емоціями інших людей, сприяє ефективній взаємодії між людьми та гармонійному функціонуванню в соціумі [1, 2].

Емоційний інтелект складається з багатьох складових, зокрема: самосвідомість – уміння розпізнавати свої емоції та розуміти їх вплив на поведінку; саморегуляція – здатність контролювати імпульсивні реакції та ефективно управляти емоціями; мотивація – внутрішнє прагнення досягати поставлених цілей, незважаючи на труднощі; емпатія – здатність розуміти емоційний стан інших людей; соціальні навички – ефективна комунікація та побудова відносин. Ці складові поділяються на внутрішньоособистісні (самосвідомість, саморегуляція, мотивація) та міжособистісні (емпатія, соціальні навички) аспекти [3, 4].

Соціальна адаптація передбачає здатність особистості успішно діяти в нових соціальних умовах, зокрема, в навчальному середовищі. Високий рівень ЕІ сприяє поліпшенню комунікативних навичок та налагодженню позитивних взаємин, зниженню рівня стресу та тривожності в нових ситуаціях, підвищенню впевненості в собі та самоповаги, ефективному вирішенню конфліктів та прийняттю конструктивних рішень [5].

Дослідження, що проводилися серед студентів, підтверджують позитивний вплив ЕІ на соціальну адаптацію. Зокрема, було виявлено, що студенти з високим рівнем ЕІ краще пристосовуються до навчання, легше заводять соціальні контакти та мають вищий рівень емоційного благополуччя. Це свідчить про важливість розвитку ЕІ для успішної інтеграції в нове соціальне середовище [6].

Розвивати ЕІ можна через тренінги та семінари, які підвищують емоційну обізнаність та розвивають навички управління емоціями; психологічні консультації, які допомагають виявити та опрацювати емоційні проблеми; впровадження програм соціально-емоційного навчання в освітній процес для формування емоційної компетентності з раннього віку [7].

Емоційний інтелект є важливим фактором, що забезпечує ефективну соціальну адаптацію особистості. Розвиток ЕІ сприяє формуванню гнучкості, стійкості до стресу та здатності до конструктивної взаємодії, що є

необхідними умовами для гармонійного функціонування в соціумі. З огляду на це, необхідно впроваджувати програми розвитку ЕІ в освітніх закладах та сприяти підвищенню емоційної компетентності серед молоді [8].

Отже, емоційний інтелект (ЕІ) є критично важливим елементом для успішної соціальної інтеграції людини, особливо в нестабільних умовах сучасного світу. Його компоненти: розуміння себе, самоконтроль, прагнення до досягнень, співпереживання та соціальні вміння – створюють базу для ефективної комунікації з іншими, зменшення стресу, збільшення самооцінки та формування позитивних відносин в суспільстві. Дослідження підкреслюють значущість розвитку ЕІ серед молоді, зокрема, серед студентів, оскільки це сприяє більш швидкому пристосуванню до навчання та покращує емоційний стан. Враховуючи це, обов'язково впроваджувати програми розвитку емоційної грамотності в навчальних закладах, щоб виховувати адаптивних, стресостійких та соціально зрілих людей.

Джерела та література:

1. Гінзбург, В. (2006). *Емоційний інтелект: як досягти успіху в житті за допомогою емоційного інтелекту*. Київ: Видавництво "Основи".
2. Саловеї, П. (2002). *Емоційний інтелект і його роль у розвитку особистості*. Харків: Видавництво "Фоліо".
3. Майер, Дж., Саловеї, П., & Карузо, Д. (2004). *Емоційний інтелект: теорія і вимірювання*. Американський журнал психології, 58(3), 227-248.
4. Бар-Он, Р. (2006). *Емоційний інтелект: наука про людські емоції*. Київ: Видавництво "Генеза".
5. Петрова, І. (2011). *Соціальна адаптація і роль емоційного інтелекту у навчальному процесі*. Психологія і освіта, 15(2), 35-47.
6. Зеланд, В. (2010). *Трансерфінг реальності: емоційний інтелект як інструмент адаптації до змін*. Одеса: Видавництво "Дніпро".
7. Чеснокова, Н., & Мельник, Л. (2015). *Вплив емоційного інтелекту на соціалізацію студентів в умовах навчального середовища*. Вісник психології освіти, 20(1), 85-91.
8. epub.chnpu.edu.ua (2025). *Роль емоційного інтелекту в процесі соціальної адаптації студентів*. Доступно за адресою: epub.chnpu.edu.ua.

Путінцева Інна

Волинський національний університет імені Лесі Українки,
магістрантка факультету психології
Putintseva.Inna2024@vnu.edu.ua

Мітлош Антоніна

Волинський національний університет імені Лесі Українки,
кандидат психологічних наук, доцент
Mitlosh.Antonina@vnu.edu.ua

РОЛЬ ЕМОЦІЙНОЇ ПІДТРИМКИ В ПІДВИЩЕННІ ЖИТТЄСТІЙКОСТІ РОДИН ВІЙСЬКОВИХ

У сучасних умовах повномасштабної війни в Україні особливої уваги потребують родини військовослужбовців, які переживають хронічний стрес, тривалу розлуку з близькими та невизначеність майбутнього.

Життестійкість як здатність ефективно адаптуватися до складних життєвих обставин є ключовим чинником збереження психологічного благополуччя таких сімей. Одним із важливих ресурсів, що сприяє підтримці життестійкості, виступає емоційна підтримка – як з боку близького оточення, так і з боку соціальних інститутів. Проте на практиці роль емоційної підтримки у зміцненні внутрішніх ресурсів родини часто недооцінюється, що актуалізує потребу в науковому аналізі цієї проблеми та пошуку ефективних форм її реалізації.

Емоційна підтримка забезпечує людині суб'єктивне відчуття безпеки, визнання та прийняття, що особливо важливо у періоди тривалої розлуки або втрати. Наявність близьких, які здатні слухати, розуміти та проявляти емпатію, формує відчуття причетності до спільноти, знижує ризики деструктивної поведінки й сприяє збереженню позитивної Я-концепції. В умовах воєнного конфлікту саме емоційна взаємопідтримка у сім'ї стає основою адаптації до кризових обставин.

Форми емоційної підтримки можуть бути різними: щоденне емоційне включення у стан одне одного (турбота, слова підтримки), підтримка через регулярний контакт (навіть онлайн), готовність вислухати без критики, демонстрація надії, віри в краще та в майбутнє. Крім того, важливою є підтримка з боку соціуму – участь у психологічних тренінгах, групах взаємодопомоги, робота з психологом, наявність дружнього кола.

С. Кондратюк у своїй статті зазначає, що життестійкість особистості розглядається як здатність не лише долати стресові ситуації, а й трансформувати їх у ресурс для особистісного зростання, зберігаючи внутрішню збалансованість та соціальну активність навіть у травматичних умовах війни [1, с. 78–81]. Це положення дозволяє розглядати емоційну підтримку не просто як допоміжний чинник, а як активний інструмент підвищення стійкості – завдяки якому людина починає сприймати труднощі не як кінець, а як виклик, що може бути подоланий.

Особливого значення набуває підтримка з боку найближчого соціального оточення – чоловіка чи дружини військовослужбовця, батьків, дітей, а також психосоціальна підтримка від професійних психологів, волонтерів, соціальних служб. Для членів родин військових важливо не лише зберігати контакт з близькими, але й мати доступ до безпечного простору, де можна вільно висловлювати емоції без осуду. Це, в свою чергу, формує довіру, сприяє розвитку емоційної зрілості та полегшує процес саморегуляції у стресових умовах.

Серед ефективних форм реалізації емоційної підтримки для родин військовослужбовців вирізняють як неформальні (внутрішньосімейні), так і організовані (зовнішні) підходи. На рівні сім'ї – це насамперед збереження емоційного зв'язку з військовим: спілкування через листування, відеозв'язок, підтримка через символічні прояви (фото, листи, подарунки). У таких проявах закладено відчуття близькості, яке є фундаментом психологічної стійкості в умовах розлуки [2].

Ефективною формою також є групи взаємопідтримки для членів родин військових. Вони створюють простір для безпечного емоційного вираження,

обміну досвідом, зниження відчуття самотності та ізоляції. Такі групи можуть мати як неформальний характер (ініціативні групи матерів чи дружин), так і організований – на базі громадських, волонтерських або державних ініціатив.

Поза тим, індивідуальна або сімейна психотерапія сприяє глибшому опрацюванню переживань, зняттю емоційного перенапруження та формуванню адаптивних копінг-стратегій. У роботі з такими сім'ями можуть використовуватися методи когнітивно-поведінкової терапії, емоційно-фокусованої терапії, арт-терапії, а також тренінги розвитку емоційного інтелекту [3].

Особливу роль відіграють психоедукаційні програми, які навчають основам саморегуляції, технік зниження тривожності та підвищення самоусвідомлення. Саме психоосвітній підхід дозволяє попереджати деструктивні наслідки стресу та зберігати психологічне здоров'я всієї родини

Отже, емоційна підтримка виступає важливим чинником підвищення життєстійкості родин військовослужбовців в умовах війни. Вона сприяє збереженню психоемоційного благополуччя, є основою адаптації до тривалого стресу, втрат та життєвих змін. Найефективнішими формами реалізації емоційної підтримки є підтримка всередині родини, участь у групах взаємодопомоги, індивідуальна та сімейна психотерапія, а також психоедукація. Забезпечення доступу до таких форм підтримки має стати одним із ключових напрямів у державній та волонтерській допомозі родинам захисників України.

Джерела та література:

1. Кондратюк С. Життєстійкість як ресурс подолання життєвих труднощів в умовах війни. *Дніпровський науковий часопис публічного управління, психології, права*. 2022. № 4. С. 78–83.
2. Особливості надання психологічної допомоги військовослужбовцям, ветеранам та членам їхніх сімей цивільними психологами : метод. посіб. / О. Кокун та ін. Київ : 7БЦ, 2023. 175 с.
3. Чепіга Л. Життєстійкість особистості в умовах воєнного часу. *Харківський національний університет внутрішніх справ*. 2024. С. 340–345.

Хвесик Діана

Волинський національний університет імені Лесі Українки,
студентка факультету психології, 2 курс
Khvesyk.Diana2023@vnu.edu.ua

Борейко Юрій

Волинський національний університет імені Лесі Українки,
доктор філософських наук, професор
Boreyko.Yuriy@vnu.edu.ua

КОГНІТИВНИЙ РОЗВИТОК В МОЛОДШОМУ ШКІЛЬНОМУ ВІЦІ: ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ВИВЧЕННЯ

Постановка проблеми. Когнітивний розвиток дітей у молодшому шкільному віці є одним з основних напрямків сучасної педагогіки та психології, оскільки саме в цей період формуються початкові основи логічного мислення, пізнавальної активності та навчальної діяльності. Перехід дитини до шкільного навчання спричиняє зміни не лише в соціальному статусі дитини, а й у структурі процесів пізнання. Однак, незважаючи на зростаючий інтерес до проблеми інтелектуального розвитку, в практиці початкової освіти все ще актуальними залишаються труднощі у створенні умов, які б повноцінно виховували пізнавальну самостійність, сприяли розвитку мислення, стимулювали мотивацію до навчання.

Мета дослідження. Теоретично вивчити особливості когнітивного розвитку дітей молодшого шкільного віку в психолого-педагогічній літературі.

Виклад основного матеріалу. У процесі навчання діти опановують базові логічні операції: аналіз, синтез, порівняння, узагальнення, класифікація. У них формується здатність до абстрагування, хоча цей процес ще потребує залучення конкретно-наочного матеріалу. Значного розвитку набуває мовлення, яке виконує не лише комунікативну, а й мисленнєву функцію. Збагачення словникового запасу, удосконалення граматичної будови мовлення та розвиток внутрішнього мовлення сприяють інтенсифікації когнітивної активності молодших школярів. У цьому віці спостерігається перехід від мимовільних до довільних форм уваги та пам'яті. Діти навчаються свідомо керувати власною пізнавальною діяльністю, що є передумовою формування саморегуляції та самоконтролю. Уява також відіграє важливу роль у навчанні, особливо в умовах засвоєння нових знань через ігрову діяльність та творчість.

Когнітивний розвиток молодших школярів має індивідуальний характер і залежить від цілої низки чинників, серед яких ключову роль відіграють рівень мотивації, особливості сімейного виховання, педагогічна взаємодія та соціальне оточення. Ефективний процес когнітивного розвитку може бути досягнутий лише за наявності сприятливого освітнього середовища, яке враховує індивідуальні особливості учнів та сприяє їхній інтелектуальній активності.

Тому освітній процес має бути спрямований на виховання здатності до творчого мислення, самостійного прийняття рішень, а також на формування в учнів активної життєвої позиції, що ґрунтується на усвідомленому ставленні до себе, оточення й суспільства загалом. Формування гармонійної особистості молодшого школяра складний і багатоплановий процес, що вимагає не лише інтелектуального розвитку, але й емоційного збагачення, здатності до співпереживання, поваги до моральних цінностей і духовних надбань людства. Саме через виховання внутрішньої культури, доброзичливості, гуманності та справедливості в дитини поступово формується не лише громадянин, а особистість здатна боротися зі злом і утверджувати добро в реальному житті [1, с. 43].

М. Корольчук зазначає, що учитель не лише допомагає школярам засвоювати навчальний матеріал, але й бере участь у формуванні здатності учнів до логічного мислення, зважених рішень і свідомих дій. Важливо, щоб педагог абсолютно точно давав оцінку індивідуальним можливостям кожної дитини і враховував їх у найближчій зоні розвитку та створив умови для поступового інтелектуального зростання. Значна роль цього процесу відводиться емоційно забарвленій ситуації, що позитивно вплине на мотивацію навчання, навіть помірний успіх учня має бути позитивно оцінений, адже сприяє наступному розумовому розвитку [5].

М. Заброцький зазначає, що когнітивний розвиток в молодших школярів передбачає, насамперед, оволодіння мовою, як засобом мислення, тобто активне формування мовленнєвих навичок, навчання дітей висловлювати думки, коментувати хід розв'язання задач, формулювати свої міркування та висновки. Важливо не просто навчити дитину говорити, а зробити мову ефективним засобом осмислення та аналізу інформації.

Наступним кроком є синтез різних видів мислення: чуттєво-рухового, образного та словесно-логічного. Це також сприяє ефективнішому засвоєнню дитиною навчального матеріалу, кращому розумінню взаємозв'язків між явищами, розвиває здатність до аналізу та синтезу.

У подальшому акцентується на набутті учнями навичок чіткого розмежування двох етапів – етапу підготовки та етапу виконання – розв'язування задач [4, с. 8].

Важливо створити в шкільному колективі позитивне емоційне середовище, сприятливе для гармонійного розвитку особистості молодшого школяра. Також сприяти формуванню позитивної самооцінки в молодшому шкільному віці, адже дитина здатна правильно визначити свій життєвий напрямок лише тоді, коли навчиться щиро оцінювати себе та усвідомлювати власні потреби. Самопізнання розпочинається з відкритого визнання свого «я», без прикрас чи надмірної критики, що є складним, але необхідним процесом. Власні цінності та прагнення дитини, яка здобуває досвід самопізнання, можуть істотно відрізнятися від загальноприйнятих [2].

Висновки. Отже, когнітивний розвиток молодших школярів є багатограним процесом, що включає в себе не тільки засвоєння базових знань, але й розвиток мислення, мовлення, уяви та самосвідомості. Цьому сприяє емоційна атмосфера, яка стимулює пізнавальну активність і

підтримує розвиток внутрішнього світу учнів. Важливо, щоб учні навчалися осмислено оцінювати себе, адже самопізнання допомагає їм не лише розуміти власні потреби, а й прагнути до особистісного зростання. Крім того, важливим аспектом є формування здатності до саморегуляції та самоконтролю, що створює основу для активної життєвої позиції, творчого мислення і прийняття відповідальних рішень.

Перспективу подальшого дослідження вбачаємо у вивченні особливостей вербального інтелекту у дітей молодшого шкільного віку з урахуванням статевого аспекту.

Джерела та література :

1. Бех І. Д. Емоції в процесі морального виховання молоді. *Початкова школа*. 1996. № 10. С. 40-43
2. Заброцький М.М. *Основи вікової психології*. Тернопіль: Богдан, 2005. 110 с.
3. Онопко Т. О. Розвиток інтелектуально-творчих здібностей молодших школярів в умовах особистісно орієнтованого підходу до навчання. Сузір'я педагогічних талантів Донеччини. Донецьк: Витоки, 2008. С. 268-269.
4. Павленко Т. Емоційний розвиток дітей. *Психолог*. 2002. № 41. С. 8-9.
5. Корольчук М.С. Психодіагностика: Навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів. Київ, Ніка-Центр, 2004. 400 с.

ОСОБИСТІСТЬ В МІЖКУЛЬТУРНОМУ ТА ОСВІТНЬОМУ ПРОСТОРИ

Дебела Дарина

Волинський національний університет імені Лесі Українки,
студентка факультету психології, 2 курс
Debela.Daryna2023@vnu.edu.ua

Федотова Тетяна

Волинський національний університет імені Лесі Українки,
кандидат психологічних наук, доцент
Fedotova.Tetiana@vnu.edu.ua

ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ВИВЧЕННЯ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОЇ АДАПТАЦІЇ

Актуальність проблеми. Тривала війна в Україні створює умови хронічного стресу, що серйозно погіршує психічне здоров'я та має значний вплив на психологічний стан населення. У зв'язку з постійною загрозою, необхідністю змінювати звичний спосіб життя, втратами та соціальною нестабільністю, питання соціально-психологічної адаптації особистості як ключового способу підтримки психічного здоров'я набуває особливої актуальності.

Мета дослідження. Вивчення феномену адаптації з метою окреслення теоретичних розвідок для дослідження соціально-психологічної адаптації особистості.

Виклад основного матеріалу. Соціально-психологічна адаптація – це складний і активний процес, під час якого людина пристосовує свою психіку та поведінку до соціального оточення. Цей процес відбувається через основну діяльність, якою особистість зайнята на певному етапі свого життя. У результаті адаптації змінюється внутрішній світ людини: вона отримує нові знання та уявлення про свою діяльність, що призводить до самокорекції та формування власної ідентичності [4, с. 114].

Л. Орбан-Лембрик акцентує на тому, що соціально-психологічна адаптація нерозривно пов'язана із соціальним стресом, а соціальну дезадаптацію слід вивчати в рамках теорії стресу та механізмів його виникнення й подолання [2, с. 112]. Адаптація також означає успішну інтеграцію в систему міжособистісних відносин, співпрацю з оточенням, прийняття соціальних норм і цінностей, а також використання комунікативних навичок для налагодження позитивної взаємодії та плідної співпраці, що в результаті сприяє успіху організації [1, с. 46].

Сучасні науковці розглядають соціально-психологічну адаптацію не як пасивне пристосування індивіда до соціуму, а як динамічний процес взаємодії, що призводить до якісної перебудови відносин між ними та формування нової, інтегрованої системи. Ця система постає завдяки активній участі особистості у взаємодії з навколишнім світом, спричиняючи взаємні трансформації. Аналіз теоретичних праць з соціально-психологічної адаптації дозволяє інтерпретувати її як складну, багатоаспектну взаємодію, наслідком якої є становлення нової, позитивно забарвленої соціальної ідентичності, здатної адекватно реагувати на соціальні зміни, зокрема

викликані військовими діями. Окрім того, це процес розвитку особистісного та колективного потенціалу через інтеграцію членів спільноти в мережу міжособистісних стосунків, соціально-політичну сферу та забезпечення умов для задоволення потреб у визнанні та самоздійсненні [3, с. 80].

Нездатність особистості задовольняти власні потреби та домагання є одним із проявів соціально-психологічної дезадаптованості. З іншого боку, дезадаптована людина відчуває труднощі з виконанням вимог і виправданням очікувань, які ставить перед нею соціум та її власна соціальна роль, а також з ефективним здійсненням провідної професійної чи іншої значущої для неї діяльності. Тривалі внутрішні та зовнішні конфлікти, неможливість знайти способи їх вирішення, є характерною ознакою соціально-психологічної дезадаптації. В основі будь-якого адаптаційного процесу лежить внутрішній конфлікт – у суспільстві, групі чи індивіда. Цей конфлікт є станом емоційно-когнітивного дисонансу, оскільки будь-яка невідповідність або суперечність у свідомості (між переконаннями, думками, соціальними установками тощо) призводить до емоційних реакцій [2, с. 113].

Висновки. Соціально-психологічна адаптація є складним, багатовимірним та активним процесом взаємодії особистості та соціального середовища. Ключовим аспектом адаптації є зміна внутрішнього світу особистості, набуття нових знань та уявлень, що сприяє самокорекції та становленню нової соціальної ідентичності, адекватної умовам, що змінюються, зокрема під впливом воєнного конфлікту. Важливим фактором соціально-психологічної адаптації є успішна інтеграція особистості в систему міжособистісних відносин, засвоєння соціальних норм і цінностей, а також розвиток комунікативних навичок для ефективної взаємодії. Нездатність задовольняти власні потреби та вимоги соціуму, переживання тривалих внутрішніх і зовнішніх конфліктів є проявами соціально-психологічної дезадаптації, в основі якої лежить внутрішній емоційно-когнітивний дисонанс.

Джерела та література:

1. Безрук О. О. Адаптація у контексті соціальної мобільності в сучасному суспільстві: теоретичний аспект. Вісник Міжнародного слов'янського університету. № 15 (1-2). 2012. С. 47-53.
2. Блинова О. Є. Соціально-психологічна адаптація вимушених мігрантів: підходи і проблеми вивчення феномена акультурації. Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія «Психологічні науки» : зб. наук. праць. Херсон : Гельветика, 2016. Вип. 3, том 1. С. 111-117.
3. Коробка Л. М. Соціально-психологічна адаптація спільноти до умов і наслідків воєнного конфлікту: теоретичні засади дослідження. Актуальні проблеми соціології, психології, педагогіки. 2015. № 4. С. 76-82.
4. Ткачишина О. Р. Особливості соціально-психологічної адаптації особистості в умовах кризових ситуацій. Вчені записки ТНУ імені В. І. Вернадського. Серія: Психологія. Том 32 (71). № 3. 2021. С. 93-98.

Іванашко Оксана

Волинський національний університет імені Лесі Українки,
кандидат психологічних наук, доцент
Ivanashko.Oksana@vnu.edu.ua

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ АДАПТАЦІЇ ПЕДАГОГІВ В ІНКЛЮЗИВНОМУ ОСВІТНЬОМУ СЕРЕДОВИЩІ

Введення інклюзії до школи стало одним із пріоритетних державних завдань у галузі освіти та соціальної політики, покликаної реалізувати важливу гуманістичну ідею рівних можливостей участі у житті суспільства всіма громадянами [1]. У цих умовах виявляється суперечність між розумінням необхідності реалізації завдань інклюзії в школі та прийняттям філософії інклюзивної освіти, коли не дитину підлаштовують під вимоги школи, а школа та її освітнє середовище підлаштовуються під особливості і потреби дитини, яка має труднощі в розвитку і обмеження здоров'я. Гарантом реалізації основних принципів інклюзивної освіти є, насамперед, педагог. Досвід впровадження інклюзивної освіти в різних країнах показує, що вчителі і інші фахівці не відразу починають відповідати тим професійним ролям, які потрібні для даної форми навчання. Вони проходять кілька стадій: починаючи з явного чи латентного опору, переходячи до пасивного, а потім і до активного прийняття того, що відбувається. Фахівці відчують страх: «Чи зможу це зробити?». Вони бояться не впоратися, бояться відповідальності, бояться ризикувати [2]. Прийняття професійної ролі педагога, готового до реалізації інклюзивної освіти, на наш погляд, тісно взаємопов'язане з процесами його професійно-особистісного розвитку в ході адаптації до професійних змін.

Ми виходимо з того, що адаптація є основною метою функціонування психіки. Смысловим центром психологічного змісту адаптації є досягнення оптимального для життя і діяльності людини рівноваги її можливостей та вимог соціального середовища з погляду внутрішніх та зовнішніх критеріїв, що є необхідною умовою психологічної адаптації і розвитку індивіда [5].

Адаптація є активним, з погляду суб'єкта, процесом, здійснюваним у процесі взаємодії із середовищем. Взаємодія може бути розглянута з точки зору цілеспрямованої організації процесів активності у системі «особистість – середовище» [3]. Адаптація та особистісний розвиток є взаємодоповнюючими, утворюючи різні напрямки для самореалізації. Розвиток починається в умовах неузгодженості вимог (можливостей) середовища та потреб (можливостей) особистості. Запровадження інклюзивної освіти до масових освітніх організацій породжує специфічні вимоги освітнього середовища до особистості та професійної діяльності педагога, що провокує виникнення у нього розбіжностей завдань, потреб і можливостей. Таке неузгодження породжує переживання важкої ситуації. Подолання важкої ситуації задіює професійно-особисті особливості вчителя, що забезпечують динаміку взаємодії особистості із середовищем. Оптимальні взаємодії дозволяють досягти узгодження з вимогами

середовища за рахунок внутрішніх змін, або змін середовища, або поєднання того та іншого. В результаті узгодження в системі «особистість-середовище» виникають новоутворення, які репрезентують собою ресурси для наступної успішної адаптації.

У сучасних психолого-педагогічних дослідженнях умов реалізації інклюзивної освіти в Україні [2; 4; 5] увага приділяється виявленню характеристик освітнього середовища, що дозволяє залучити дітей з особливими освітніми потребами, обмеженими можливостями здоров'я у життя школи та класу, надати умови для їхньої соціальної адаптації. Як основні характеристики інклюзивного освітнього середовища можна виділити: ціннісне ставлення до інклюзії, прийняття її філософії, забезпечення рівного доступу до отримання освіти і створення необхідних умов досягнення адаптації всіма без винятку дітьми, незалежно від своїх індивідуальних особливостей, психічних та фізичних можливостей, особливостей розвитку. Доцільним є створення такого освітнього середовища, яке формує умови, що максимально сприяють розвитку можливостей кожної дитини.

У зазначеному контексті проблеми створення інклюзивного освітнього середовища, спираючись на розуміння та прийняття філософії інклюзивної освіти, ми звернулися до аналізу стратегій, що використовуються педагогами шкіл, які реалізують інклюзивну освіту, для адаптації в інклюзивному освітньому середовищі. Дослідження здійснювалося шляхом виявлення ціннісних відносин педагогів до інклюзивної освіти; вивчення характеру сприйняття змін освітнього середовища, пов'язаних із запровадженням інклюзивної освіти; виділення стратегій адаптаційних взаємодій педагогів із зміненим освітнім середовищем.

У дослідженні взяли участь 118 педагогів, включених до програми реалізації інклюзивної освіти.

Ціннісне ставлення педагогів до інклюзивної освіти аналізувалося з позиції розуміння її значущості та необхідності, емоційного забарвлення та ступеня прийняття її філософії і цінностей. Переважна більшість педагогів на когнітивному рівні демонструють позитивне ставлення до інклюзивної освіти, знаходять у ній позитивні складові. Вчителі розуміють її необхідність, гуманістичну спрямованість та благородні цілі. Понад 80% вчителів вважають реалізацію інклюзивної освіти у своїй школі перспективною та необхідною. Лише менш як 20% педагогів вважають, що запровадження інклюзивної освіти передчасне, пояснюючи свою позицію недостатньою готовністю матеріально-технічної бази і недостатністю власної методичної підготовленості.

У ході аналізу сприйняття змін освітнього середовища з вступом школи до програми реалізації інклюзивної освіти з боку педагогів було виявлено, що більшість із них відзначають збільшення труднощів, з якими вони зіткнулися під час адаптації. Так, понад 80% педагогів відзначають ускладнення у навчальному процесі, відносинах між дітьми, взаємодії вчителя та учня. При цьому характер цих змін носить здебільшого негативне забарвлення (більше 75%).

Серед труднощів спільного навчання дітей, які не мають проблем у навчанні та дітей з особливими освітніми потребами, педагоги виділяють наступні групи:

- труднощі в освоєнні навчальної програми (62%);
- проблеми, пов'язані з організацією навчальної діяльності (78%);
- проблеми, пов'язані з формуванням класного колективу (13%);
- труднощі, пов'язані з відносинами між дітьми (наприклад, неприйняття відносно здоровими дітьми в свій колектив дітей з ООП (29%);
- труднощі у виховному процесі (16%);
- проблеми, пов'язані з фізіологічними особливостями дітей з ООП (наприклад, для деяких видів захворювань характерне раннє статеве дозрівання).

У цілому ж, з оцінок педагогів, видно, що введення інклюзивної освіти підвищує напруженість освітнього середовища. Зростання напруженості провокує емоційні навантаження у роботі, які зазнають 51% педагогів. Як фактор, що провокує емоційні навантаження та стреси, 31% педагогів виділяють цей фактор. Режим цей фактору забирає у педагога безліч сил. Якийсь час організм здатний витримувати гонку, проте після того, як внутрішні ресурси вичерпуються, настає переломний момент. Якщо цей фактор затягується надовго, це може спричинити у вчителя фізичне та психічне виснаження, негативні професійно-особистісні зміни, аж до професійних деструкцій. Ще одним потужним фактором напруженості педагоги вважають зайвий контроль (22%), який багаторазово зростає в умовах інклюзивної освіти в школі.

Серйозний фактор напруженості для педагога в емоційному та професійному аспектах складає невдоволення з боку батьків дітей, які не мають проблем у навчанні та здоров'ї (27%), та нерозуміння з боку батьків дітей з обмеженими можливостями здоров'я (22%). У цих умовах 11% педагогів зазначають, що відчувають проблеми контролю своїх емоцій при взаємодії з батьками.

Зростання напруженості освітнього середовища змушує педагогів вибудовувати і регулювати власні адаптаційні взаємодії з середовищем. Аналіз спрямованості та характеру цих взаємодій показує, що, на жаль, більшість із них виявляються спрямованими на зміну показників та організації самого середовища та інших її учасників. Так, описуючи свою роль у реалізації інклюзивної освіти, приблизно 70% педагогів акцентують увагу на створенні зі свого боку особливих умов для дітей з ООП, включають огороження дітей з особливими освітніми потребами від роботи в темпі, запропонованому класу, на недопущенні «зайвого» навантаження участі таких дітей у позаурочній діяльності, і практично всі педагоги вказують на те, що діти з ООП повинні брати участь у позакласній діяльності лише разом із батьками. 80% педагогів вважають своїм обов'язком опікувати дітей з ООП, брати участь у вирішенні конфліктів, що виникають у таких дітей з однокласниками, всіляко запобігати виникненню труднощів та захищати їх від неуспіхів як у навчанні, так і у спілкуванні. Як видно, більшість педагогів прагнуть займати опікунську позицію щодо дітей

з ООП, що суперечить завданню розширення адаптаційних можливостей таких учнів.

Описуючи методи подолання своїх проблем, 40% педагогів спираються на досвідчених колег, 40% - звертаються в ситуаціях труднощів до вузьких фахівців, 53% педагогів вдаються до допомоги батьків учнів, 20% опитаних використовують підтримку з боку сім'ї учнів. Слід зазначити, що 20% респондентів бачать вихід зі складної ситуації в переході дітей з особливими освітніми потребами на індивідуальне навчання, що абсолютно знецінює ідею інклюзивності освіти.

Усі зазначені педагогами стратегії взаємодій з інклюзивним освітнім середовищем спрямовані насамперед на зниження труднощів цього середовища. Як способи подолання цих труднощів пропонуються заходи, які захищають і педагога, і учнів, вирішення проблем за рахунок зовнішніх, у відношенні до особистості, ресурсів. У той же час найефективніший шлях подолання труднощів пов'язаний з нарощуванням особистісних ресурсів. При цьому в дослідженні на зміни власної особистості і необхідність розширення адаптаційних можливостей дітей з ООП вказали лише 13% педагогів. Лише 8% педагогів бачать як можливість для власної адаптації професійно-особистісний розвиток, самоосвіту, рефлексію власних дій та прийомів роботи, адаптаційні взаємодії із середовищем.

Отже, на нашу думку, ефективність вирішення завдань інклюзивної освіти багато в чому визначається розширенням адаптаційних взаємодій педагогів з інклюзивним освітнім середовищем, що ґрунтується на професійній рефлексії власної педагогічної позиції, на усвідомленні і нарощуванні особистісних адаптаційних ресурсів педагогів (включаючи професійно значущі особистісні якості, навички конструктивного подолання складних ситуацій професійної діяльності, життєстійкості), на виробленні навичок самоаналізу індивідуального стилю діяльності та розвитку командної професійної взаємодії із фахівцями і батьками учнів [4].

Джерела та література:

1. Про затвердження Порядку організації інклюзивного навчання у загальноосвітніх навчальних закладах. Постанова Кабінету Міністрів від 15 серпня 2011 р. № 872.
2. Вознюк О. М. Готовність педагогічних працівників закладів загальної середньої освіти до запровадження інклюзивної освіти. URL : https://imso.zippo.net.ua/wp-content/uploads/2017/12/12_voznyuk.pdf
3. Деменко О. Ф. Особливості соціальної адаптації особистості в умовах сучасного кризового суспільства. *Актуальні проблеми психологічної та соціальної адаптації в умовах кризового суспільства: зб. матеріалів IV всеукр. наук.-практ. круглого столу з міжнародною участю (м. Ірпінь, 24 квіт. 2019 р.).* Ірпінь, 2019. С. 18–21.
4. Іванашко О.Є. Взаємодія сім'ї і школи в процесі навчання дітей з особливими освітніми потребами в умовах інклюзивного освіти. *Чотирнадцяті Сіверянські соціально-психологічні читання: Матеріали Міжнародної наукової конференції (26 квітня 2024 року, м. Чернігів) / За наук. ред. О. Ю. Дроздова.* Т.1. Психологія. Чернігів: НУЧК імені Т. Г. Шевченка, 2024. С. 63-66.
5. Іванашко О.Є. Проектування готовності педагога до інноваційної діяльності. *Інноваційні підходи навчання та виховання : зб. статей фестивалю освітніх інновацій / уклад.: Н. А. Поліщук.* Луцьк : Волинський ІППО, 2023. С. 51 – 62.

Капелюха Маргарита

Волинський національний університет імені Лесі Українки,
магістрантка факультету психології
m3001ritha@gmail.com

Шевчук Ольга

Волинський національний університет імені Лесі Українки,
кандидат психологічних наук, старший викладач

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ ВИКОРИСТАННЯ СОЦІАЛЬНИХ МЕРЕЖ ТА ПОРУШЕНЬ ХАРЧОВОЇ ПОВЕДІНКИ

Соціальні мережі відіграють важливу роль у формуванні уявлень молоді про зовнішність та норми, проте несуть ризик нав'язування нереалістичних ідеалів тіла, що може призводити до зниження самооцінки, тривожності та порушень харчової поведінки, особливо серед вразливої молоді. Актуальність дослідження зумовлена зростанням випадків порушень харчової поведінки та необхідністю розуміння психологічних факторів чутливості до онлайн-контенту. Метою є вивчення впливу цифрового середовища на психологічний стан молоді в контексті порушень харчової поведінки та створення безпечного інфопростору шляхом теоретичного аналізу літератури для виявлення психологічних рис, що підвищують чутливість до контенту соцмереж, узагальнення наявних досліджень.

Одним із визначень порушень харчової поведінки є: «це система поведінкових актів, що мають місце у процесі харчування, які перешкоджають повноцінному функціонуванню людини внаслідок надмірного або недостатнього споживання їжі, але не є хворобою».[1] Порушення харчової поведінки (ПХП) відносять до «класичних психосоматозів» у вигляді нервової анорексії, нервової булімії, гіперфагічного синдрому та деяких форм психогенного ожиріння.[7] Проводячи аналіз попередніх досліджень, нами було зроблено висновки про те, що на сьогодні у науковій літературі відсутній єдиний підхід до трактування взаємозв'язку між особистісними характеристиками та порушеннями харчової поведінки. Одні дослідники розглядають ці особливості як безпосередній етіологічний чинник розвитку захворювання, інші - як фонові умови, що підвищують імовірність його виникнення у взаємодії з іншими факторами. Існує також позиція, згідно з якою певні риси особистості формуються як наслідок вже наявного розладу.

Ряд вчених, таких як Fairburn C., Cooper Z., висунули перелік психологічних факторів, що сприяють розвитку порушень харчової поведінки. Вони ідентифікували тривожність, obsесивно-компульсивні риси, уникнення міжособистісних стосунків, низьку самооцінку та високий рівень перфекціонізму як основні чинники, що ведуть до виникнення та прогресування порушень харчової поведінки. Ці фактори, у поєднанні з тригерними обставинами, зокрема соціальним порівнянням і стресовими

подіями, можуть спричинити розвиток порушень.[4] Л. М. Абсаямова у своїх дослідженнях зазначила, що психологічні риси, такі як перфекціонізм, емоційна нестабільність, імпульсивність та нарцисизм, суттєво впливають на розвиток і прояви порушень харчової поведінки, сприяючи як виникненню цих розладів, так і їхньому тяжкому перебігу, що підвищує вразливість до негативних моделей харчування в осіб з відповідними рисами особистості.[2] Дослідження Kitsantas A., Gilligan T. D. і Kamata A. показало, що студенти з ПХП та групи ризику використовують стратегії саморегуляції (контроль ваги, харчові щоденники, пошук дієтичної інформації) на тлі низької задоволеності життям, що може свідчити про раннє формування компульсивної поведінки. [3]

Окремо слід розглянути вплив соціальних мереж на харчову поведінку. В дослідженні К. Санрази та інших авторів зазначається, що попри велику кількість досліджень взаємозв'язку соціальних мереж та харчової поведінки результати залишаються суперечливими через різноманітні методи вимірювання самого процесу. Одна з причин цього в тому, що різні дослідження по-різному визначали те, що саме вважається «використанням соціальних мереж». Водночас, результати досліджень С. Шеремета показали, що важливо не лише вимірювати кількість затраченого часу, а й аналізувати як саме соціальні мережі використовують користувачі та який контент вони споживають. [6] Дослідження В. І. Шебанової виявило, що особливості самопрезентації в онлайн-спільнотах, об'єднаних проблемами харчової поведінки, відображають психологічні риси цих груп. Так, користувачі спільнот, орієнтованих на підтримку осіб із надлишковою вагою, частіше обирають нікнейми та аватари, пов'язані з харчовою тематикою та тілесністю, що може вказувати на переживання фрустрації й зниження рівня мотивації до змін. Натомість серед користувачів, схильних до анорексичної поведінки, спостерігається перевага загадкових, ідеалізованих образів, що маскують реальний зовнішній вигляд і демонструють глибинне неприйняття власного тіла. [5]

Підсумовуючи проведений теоретичний аналіз, слід зазначити багатогранний характер взаємозв'язку між використанням соціальних мереж та порушеннями харчової поведінки. Ключовим висновком є необхідність диференційованого підходу до вивчення впливу соціальних мереж, що передбачає врахування не лише кількісних показників використання, але й якісних характеристик споживаного контенту та індивідуальних психологічних особливостей користувачів. Це допоможе розробити дієві способи запобігання проблемам та допомоги тим, хто їх має, з урахуванням особливостей онлайн-середовища.

Джерела та література:

1. Абсаямова Л. М. Психологія харчової поведінки жінок: розлади та корекція : автореф. дис. ... д-ра психол. наук. Київ, 2019. 31 с.
2. Абсаямова Л. М. Особистісні детермінанти розладів харчової поведінки Харківський осінній марафон психотехнологій : матеріали III міжрегіон. наук.-практ. конф., Харків, 26 жовт. 2019 р. Харків. нац. пед. ун-т ім. Г. С. Сковороди. Харків : Діса плюс, 2019. С. 73–77.

3. Kitsantas A., Gilligan T. D., Kamata A. College Women With Eating Disorders: Self-Regulation, Life Satisfaction, and Positive/Negative Affect. *The Journal of Psychology*. 2003. Vol. 137, no. 4. P. 381–395. URL: <https://doi.org/10.1080/00223980309600622>
4. Cooper Z., Fairburn C. G. The Evolution of “Enhanced” Cognitive Behavior Therapy for Eating Disorders: Learning From Treatment Nonresponse. *Cognitive and Behavioral Practice*. 2011. Vol. 18, no. 3. P. 394–402. URL: <https://doi.org/10.1016/j.cbpra.2010.07.007>.
5. Шебанова В. І. Психологія харчової поведінки : автореф. дис. ... д-ра психол. наук. Київ, 2017. 40 с.
6. Шеремета С. ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ СОЦІАЛЬНИХ МЕРЕЖ НА ХАРЧОВУ ПОВЕДІНКУ КОРИСТУВАЧІВ СОЦІАЛЬНИХ МЕРЕЖ. *Psychological Prospects Journal*. 2024. № 44. С. 158-171.
7. Шкарлатюк К. І. Психологічні детермінанти харчової поведінки студентської молоді. *Освіта регіону: Політологія. Психологія. Комунікації*, Луцьк. 2011, Вип.3. С. 322–325.

Коваленко Марія

Волинський національний університет імені Лесі Українки,
здобувачка освіти факультету психології
kovalenkomaria3007@gmail.com

Павлюк Тетяна

Волинський національний університет імені Лесі Українки,
кандидат психологічних наук, доцент

СПЕЦИФІКА ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ ОСІБ ІЗ РІЗНИМ РІВНЕМ ЕМПАТІЇ

Емоційний інтелект є важливим чинником успішної міжособистісної взаємодії та саморегуляції особистості. Одним із ключових компонентів емоційного інтелекту є емпатія – здатність розуміти і відчувати емоції інших людей. В залежності від рівня емпатії, особи можуть відрізнятися за здатністю до емоційного самоконтролю, соціальної адаптації та прийняття рішень. В останні часи науковці зацікавленні в поняттях «емпатія» та «емоційний інтелект», це засвідчує про науковий інтерес до здатності сприймати, розуміти та керувати як власними, так і чужими емоціями та почуттями [1, с. 273].

Сучасні реалії вимагають від суспільства та кожної особистості адекватної реакції на кризові та стресові ситуації, спричинені воєнним станом в Україні, що провокують прояви агресії, страху, паніки, апатії та депресії, а отже, потребують не лише розуміння подібних емоційних станів, а й правильної взаємодії, яка не завдаватиме шкоди, а сприятиме моральній і психологічній підтримці. Високий рівень розвитку інтелекту як розумової діяльності людини забезпечує можливість здобувати нові знання не тільки про навколишній світ, а й про різноманітні аспекти життєдіяльності, що, у свою чергу, сприяє їх ефективному застосуванню в емоційно-моральному аспекті особистісної взаємодії із соціумом. Емпатія, яка розглядається як здатність до співпереживання у міжособистісній комунікації, є важливим чинником розуміння психологічних станів інших людей шляхом власного

емоційного відгуку на ситуацію, у якій вони перебувають, а також усвідомлення можливих наслідків таких переживань. В умовах суспільних потрясінь емпатійні прояви є неоднозначними, оскільки їх ефективність залежить від внутрішніх ресурсів людини, її здатності адекватно сприймати чужі емоційні стани та надавати дієву допомогу, що є особливо актуальним у контексті соціально-психологічного реагування, зокрема у випадку взаємодії з внутрішньо переміщеними особами, для яких рідною мовою спілкування є російська, і які категорично відмовляються від переходу на державну мову [2, с. 99]. Визначальним чинником ефективної соціальної взаємодії за таких умов є не лише пошук правильних рішень, а й відповідність емоційної реакції, що повинна бути конструктивною, підтримувальною і спрямованою на забезпечення моральної та психологічної рівноваги у суспільстві.

У процесі формування особистості дитини значну роль відіграють різні соціальні інститути та фахівці, зокрема батьки, вчителі, вихователі та працівники позашкільних освітніх закладів, які сприяють її всебічному розвитку, зокрема інтелектуальному. Інтелект як розумова здатність людини охоплює комплекс індивідуальних особливостей, що належать до пізнавальної сфери, зокрема мислення, пам'яті, сприйняття та уваги. Він визначає рівень розумової діяльності особистості, забезпечуючи можливість не лише засвоювати нові знання, а й ефективно застосовувати їх у різних аспектах життєдіяльності, що є необхідною умовою інтелектуального розвитку та адаптації в суспільстві [3, с. 178–179].

Важливо зауважити, що саме різні рівні емпатії сприяють ефективній міжособистісній взаємодії. Психолог Карл Роджерс визначив емпатію так: «Бути в стані емпатії означає сприймати внутрішній світ іншого точно, зі збереженням емоційних і смислових відтінків. Неначе стаєш цим іншим, але без втрати відчуття «начебто» [4, ст. 112].

Доцільно зауважити, що особи з високим рівнем емпатії мають більш розвинені навички розпізнавання емоцій, що сприяє ефективному спілкуванню та гармонійним стосункам. Вони схильні до глибшого розуміння мотивів і потреб інших, що дозволяє їм швидше налагоджувати соціальні контакти та вирішувати конфліктні ситуації мирним шляхом. Такі люди демонструють високу чутливість до невербальних сигналів, що дає їм можливість адекватно реагувати на настрій співрозмовника та адаптувати свою поведінку відповідно до ситуації.

Натомість особи з низьким рівнем емпатії мають труднощі у встановленні емоційного контакту, що може призводити до нерозуміння та конфліктів у спілкуванні. Вони менш чутливі до емоційних станів інших, що обмежує їхню здатність ефективно працювати в команді або будувати довірливі відносини. Водночас такі особистості часто проявляють вищу раціональність і здатність до об'єктивного аналізу ситуацій, не дозволяючи емоціям впливати на прийняття рішень [5, с. 82-88]. Це може бути перевагою у сферах, де необхідний холодний розрахунок і логічне мислення.

Отже, проаналізувавши вище зазначену інформацію можна стверджувати, рівень емпатії суттєво впливає на специфіку емоційного інтелекту, визначаючи особливості соціальної взаємодії та сприйняття емоцій інших людей. Висока емпатія сприяє ефективному спілкуванню та соціальній адаптації, тоді як низький рівень емпатії може ускладнювати міжособистісні стосунки, водночас підвищуючи здатність до логічного аналізу та самостійності у прийнятті рішень. Оптимальним варіантом є баланс між емоційним сприйняттям і раціональним підходом, що дозволяє людині ефективно взаємодіяти з оточенням і досягати особистісної гармонії.

Джерела та література:

1. Ічанська О. М., Закревська А. І. Емоційний інтелект та емпатія як ресурси професійної підготовки студентів-психологів. *Молодий вчений*. 2019. № 9 (2). С. 272-276. URL: [http://www.irbis-nbuv.gov.ua/cgi-bin/irbis_nbuv/cgiirbis_64.exe?I21DBN=LINK&P21DBN=UJRN&Z21ID=&S21REF=10&S21CNR=20&S21STN=1&S21FMT=ASP_meta&C21COM=S&2_S21P03=FILA=&2_S21STR=molv_2019_9\(2\)_14](http://www.irbis-nbuv.gov.ua/cgi-bin/irbis_nbuv/cgiirbis_64.exe?I21DBN=LINK&P21DBN=UJRN&Z21ID=&S21REF=10&S21CNR=20&S21STN=1&S21FMT=ASP_meta&C21COM=S&2_S21P03=FILA=&2_S21STR=molv_2019_9(2)_14)
2. Перепелюк, Тетяна Дмитрівна. "Емоційний інтелект: емпатійний дискурс. *Дніпровський науковий часопис публічного управління, психології, права*. 2023. № 3. С. 98-102. URL: <https://chasopys-ppp.dp.ua/index.php/chasopys/article/view/431/385>
3. Віктор Шагар. Сучасний психологічний словник. Харків : ПРАПОР, 2007. 640 с.
4. Шкіль, Л. Л. Емпатія та емоційний інтелект – необхідні компоненти для побудови конструктивного діалогу. *Різновиди інтелекту та їх роль в освітньому процесі ххі століття* : матеріали всеукраїнського науково-педагогічного підвищення кваліфікації, 4 грудня – 14 січня 2024 року. 2024. С. 112-113. URL: https://cuesc.org.ua/images/informlist/%D0%9C%D0%B0%D0%BA%D0%B5%D1%82%20advanc_training_PSAU.pdf#page=112
5. Огороднійчук З., Виборнова Є. Емоційний інтелект як предмет дослідження в психологічній літературі. *Науковий часопис УДУ імені Михайла Драгоманова. Серія 12. Психологічні науки*. 2023. № 22 (67). С. 82-90. URL: <https://sj.udu.edu.ua/index.php/pn/article/view/1432>

Мартинюк Анна

Волинський національний університет імені Лесі Українки,
здобувачка освіти курсу факультету психології
anutamartunyk@gmail.com

Шевчук Ольга

Волинський національний університет імені Лесі Українки,
кандидат психологічних наук, старший викладач

ДОСЛІДЖЕННЯ ГЕНДЕРНИХ СТЕРЕОТИПІВ У ЖИТТІ ПІДЛІТКІВ

Постановка проблеми: оскільки *підлітковий вік* є періодом інтенсивних фізіологічних та психічних змін, важливу роль у формуванні особистісних рис відіграють соціальні фактори. Поєднуючи важливість соціального життя та початок процесу становлення особистості можна зазначити, що саме підліткам властиво займатися глибокою рефлексією пошуками власного «Я», свого місця у соціумі та дослідженням власних

цінностей, норм, а також інтересів. Формуючи власний життєвий досвід підлітки опиратимуться не тільки на знання, які їм надають найближчі дорослі, а також і на правила та установки, що раніше були створені та засвоєні у соціумі. Тому вплив різних соціальних чинників є актуальною проблемою у житті підростаючих дітей. Одним з таких соціальних факторів є *гендерні стереотипи*. Що є спрощеними та узагальненими уявленнями про те, якими є і повинні бути ті чи інші представники статі. Це також уявлення про те які риси характеру або поведінка мають бути притаманними людині опираючись лише на їхню стать при народженні, а не індивідуальних якостях та особливостях особистості. Оскільки гендерні стереотипи є невід'ємною частиною соціалізації молоді саме вони формують базу для встановлення соціальних норм і стандартів поведінки. Тому, дослідження ролі гендерних стереотипів у житті сучасної молоді дозволяє не лише визначити їхні ціннісні орієнтації, а й спрогнозувати можливі напрямки подальшого розвитку.

На думку П. Рікера поняття ідентичності в межах психології поділяють на:

1. Особистісну – спосіб того як людина усвідомлює себе та власну унікальність;
2. Соціальну – як людина бачить себе у суспільстві в оточенні іншими людьми.

Незважаючи на це, ці дві частини тісно між собою переплітаються, адже ідентичністю є складна сукупність усіх ідентифікацій накопичених людиною протягом усього життя. Де гендерні стереотипи, якраз таки, відіграють важливу роль, оскільки протягом життя людини формували певну призму світогляду. Розглядаючи гендерні установки та стереотипи як, чинники, що здатні впливати на процеси пізнання з раннього дитинства можна стверджувати, що вони є одним із факторів самопізнання та самоідентифікації особистості.

Не менш важливим є дослідження кількісних даних, що можна здійснити за допомогою наступних методик:

1. Опитувальник ідентичності Дж. Марсії – визначає проблеми у становленні особистісної ідентичності, досліджує соціальні і психологічні чинники, котрі впливають на вибір життєвого шляху.
2. Опитувальник Сандри Бем (Bem Sex Role Inventory) – визначає наскільки підлітки ототожнюють себе з фемінними, маскулініними або андрогінними якостями.
3. Тест Джона Хогана на гендерні упередження (Gender Bias Test) (адаптація Костіної Т.О.) – психологічний інструмент, котрий спрямований на виявлення прихованих або свідомих упереджень щодо соціальних ролей жінок та чоловіків.

За думкою Ж. Піаже підлітковий вік є фінішним періодом удосконалення себе. У цей період у підлітків формується власна програма життя, де підліток закріплюватиме свою роль в умовах соціуму. Це доводить, що дослідження впливу гендерних стереотипів допоможуть визначити їхню значущість у житті людей, а також інтенсивність з якою

вони закріплюватимуться у соціумі. Також, важливо врахувати, те що дослідження за даною темою прогнозуватимуть майбутню картину соціального життя, оскільки роль будь якого соціального фактора є гнучкою та піддатливою до змін. Орієнтуючись на підлітків у таких дослідженнях можна дослідити у якому середовищі вони зростають та чи разом з вихованням їм закріплюються, або не закріплюються, консервативні погляди на світ. Паралельно з цим, визначається їхня толерантність у вигляді неупередженого ставлення до інших осіб, що є доволі важливим у наш час для створення безбар'єрних умов перебування у соціумі. Враховуючи раніше наведені приклади, можна також прогнозувати, у якому оточенні зростатимуть майбутні покоління, оскільки їхні погляди будуватимуться на досвіді теперішніх підлітків.

Висновки: отже, гендерні стереотипи відіграють важливу роль у формуванні ідентичності підлітка, впливаючи на сприйняття себе та соціальних ролей. Підлітковий вік є критичним і соціальні фактори, зокрема гендерні стереотипи, формують уявлення про те, якими повинні бути представники кожної статі. Наведені вище методики допоможуть виявити рівень отождолення підлітків з різними якостями і підтвердити або спростувати вплив стереотипів на особистісний розвиток та формування ціннісних орієнтацій.

Джерела та література:

1. Єрмакова С., Апелът Г., Дуб В. Вплив соціальних стереотипів на прийняття життєвих рішень молоддю. Наукові перспективи (Naukovі perspektivi). 2025. № 2(56). URL: [https://doi.org/10.52058/2708-7530-2025-2\(56\)-1780-1792](https://doi.org/10.52058/2708-7530-2025-2(56)-1780-1792) (дата звернення: 29.04.2025).
2. Kostina T. O., Bulakh I. S. Results of adaptation of “gender bias quiz” questionnaire in the ukrainian language. Scientific notes of ostroh academy national university: psychology series. 2021. Т. 1, № 13. С. 89–94. URL: <https://doi.org/10.25264/2415-7384-2021-13-89-94> (дата звернення: 29.04.2025).
3. Ярошко М., Ярошко П., Гулич М. Особливості змісту особистісної ідентифікації в підлітковому віці у контексті сучасного розвитку суспільства. Problems of the humanitarian sciences. psychology series. 2022. № 49. С. 134–147. URL: <https://doi.org/10.24919/2312-8437.49.255841> (дата звернення: 29.04.2025).
4. Єрмакова С., Апелът Г., Дуб В. Вплив соціальних стереотипів на прийняття життєвих рішень молоддю. Наукові перспективи (Naukovі perspektivi). 2025. № 2(56). URL: [https://doi.org/10.52058/2708-7530-2025-2\(56\)-1780-1792](https://doi.org/10.52058/2708-7530-2025-2(56)-1780-1792) (дата звернення: 30.04.2025).

ОСОБИСТІСТЬ У ВИМІРІ КЛІНІЧНОЇ ПСИХОЛОГІЇ

ІСТОРИЧНІ НАРИСИ СТАНОВЛЕННЯ ПОВЕДІНКОВО-АНАЛІТИЧНОЇ ТЕРАПІЇ

Останнім часом в психотерапевтичній літературі можна помітити, що термін *поведінкова терапія* використовувався для позначення різних типів клінічної практики, в межах якої йдеться про такі як-от аналітико-функціональна психотерапія, терапія прийняття та зобов'язань, поведінкова активація, діалектична поведінкова терапія тощо. Тому спробуємо презентувати історичні нариси становлення поведінкової терапії та визначити в її структурі позицію поведінково-аналітичної терапії. Створення поведінкової моделі клінічного втручання слідувало тій самій стратегії, яка виявилася успішною в інших науках, а саме: екстраполяція принципів, емпірично перевірених у фундаментальних дослідженнях, на вирішення прикладних проблем. Слідуючи за досягненнями фізіології, мікробіології, фізики, хімії тощо – засновники поведінкової терапії об'єктивують поведінкові процеси, що склало сильну опозицію клінічній психології.

Декілька цікавих експериментів, які проводилися в біхевіористичних лабораторіях:

– «випадок Маленького Альберта» (1920; Дж. Уотсон і Р. Райнер): Альберт, 11-місячна дитина, спочатку піддавався впливу ряду тварин і предметів (кролик, білий щур, собака, мавпа, бавовна, палаючі газетні аркуші, шуба тощо) і не демонстрував жодної реакції страху на ці предмети; потім білого щура поклали поруч з Альбертом, і щоразу, коли він намагався доторкнутися до нього, виникав гучний, писклявий звук, що викликало сильний переляк і крик; загалом протягом приблизно двох тижнів було виконано сім пар між цими стимулами (біла миша та звук); після п'ятиденної перерви Альберт знову зіткнувся з білим щуром, тепер уже без шуму, і його реакцією був плач і закриття очей, щоб не бачити тварину, і відповзти, доводячи обумовлення страху; вже через два тижні Альберт був підданий впливу подразників із фізичними властивостями, схожими з білим щуром (кролик, шуба), що продемонструвало узагальнення його емоційної реакції [за 2];

– «ефект семи процедур» (1924; М. Джонс) запроваджений для зменшення реакції страху у дітей, а саме: (1) невикористання (не піддаватися подразнику, який викликає страх, протягом тижнів або місяців); (2) словесне звернення (розповідь приємних історій, пов'язаних із стимулом, який викликає страх); (3) негативна адаптація (повторна презентація стимулу, що викликає страх); (4) репресії (висміювання страху); (5) відволікання (вплив викликаного подразника під час занять іншою діяльністю); (6) пряме обумовлення (з'єднання між стимулом, що викликає

страх, і стимулом, що викликає задоволення); (7) соціальна імітація (вплив стимулу, який викликає страх, у партнерстві з дитиною, яка не боїться цього стимулу). Серед них лише пряме обумовлення та соціальна імітація були ефективними, для яких було спільним поступовий вплив подразника, який викликає страх, відповідно до рівня толерантності, представлені дитиною [7].

Саме ці експерименти культивували принципи кондиціонування для пояснення та зміни людської поведінки, та фактично стали відправною точкою для розробки методики систематичної десенсибілізації та експозиції, які застосовувалися для лікування алкоголізму, енурезу, істеричного паралічу, залежності від морфію тощо [12]. І вже протягом першої половини XX століття ці методи набувають прикладного значення.

В цей час (між 1930-ми та 1950-ми роками) Ф. Скінер презентує основні процеси оперантної поведінки, як-от підкріплення, розрізнення, покарання тощо. Його лабораторні дослідження на тваринах («скриня Скінера») поступово поширювалися на поведінку людини як прототип для спостереження, вимірювання та втручання (1953; О. Ліндслі, Дж. Скінер, Г. Соломон: серія дослідницьких досліджень оперантного кондиціонування за участю як «нормальних» осіб, так і психотичних пацієнтів, які живуть у психіатричній лікарні; фіксують початок, підтримку та згасання реакцій з використанням сигарет, цукерок або грошей як підсилювальних стимулів і дискримінаційних стимулів [за 9]; 1955-1965; Т. Айлон, Н. Азрін, Д. Баєр, А. Стаатс, С.Фестер: дослідження різних станів попереднього та наступного контролю на різні оперантні реакції у дітей та дорослих з психопатологіями та без них, доводячи пояснення, прогнозування та контроль людської поведінки [за 8]). Таким чином, до середини 1960-х років було описано кілька застосувань, і в міру їх поширення ці розширення оперантного кондиціонування та експериментального аналізу поведінки були офіційно визнані новою областю досліджень – *прикладний аналіз поведінки*, що позначає такі дві сфери діяльності аналітики поведінки: (1) *прикладне дослідження*, яке складається з використання основних принципів поведінки для отримання знань про процедури модифікації соціально значущої поведінки людей; (2) *надання послуг*, яке полягає у застосуванні наукових знань, отриманих в результаті експериментальних і прикладних досліджень, з метою запобігання та усунення проблем поведінки людини в сферах психічного здоров'я, освіти, роботи тощо.

Загалом основними критеріями, яким повинні відповідати прикладні дослідження в аналізі поведінки є: (1) *прикладний*: залучена поведінка має бути соціально значущою, а аналіз має враховувати короткострокові та довгострокові зміни як для окремої людини, так і для соціальної групи; (2) *поведінковий*: дослідження має бути спрямоване на те, що людина робить, а не лише на повідомлення про те, що робить; тому поведінка повинна спостерігатися і вимірюватися в її властивостях; (3) *аналітичний*: необхідно визначити залежні зв'язки між реакціями індивідуума, контекстами, в яких вони відбуваються (попередні події) та їхнім впливом на світ (наслідкові події), тобто слід ідентифікувати змінні контролю

відповіді; (4) *технологічний*: звіт має бути реалізовано та описано чітко та детально, що дасть змогу будь-якому досліднику в цій галузі відтворити його; (5) *концептуальний*: процедура збору та аналізу даних має ґрунтуватися на філософських припущеннях радикального біхевіоризму та теоретичних і методологічних принципах аналізу поведінки; (6) *ефективний*: застосування має змінити поведінку на краще, а оцінку зміни роблять учасники втручання та члени суспільства, а не дослідник; (7) *узагальнюючий*: зміна поведінки має зберігатися з часом і в різних середовищах, крім того, щоб поширюватися на інші відповіді в тому ж класі (узагальнення має бути не просто очікуваним, а радше запланованим).

Якщо слідувати цим критеріям, то формат такого дослідження та поведінкової інтервенції, найкращим чином виглядає так (1975; Т. Айлон, Д. Лейман, Г. Кандел: після реєстрації частоти проявів гіперактивної поведінки (біг, стрибки, крик, тряска предметів, надмірне перегортання сторінок зошита, руйнування предметів, надмірні рухи) і кількість правильних відповідей у математиці та читанні дітей, які використовували метилфенідат для лікування гіперактивності, дослідники призупинили використання препарату на три дні та помітили, що частота гіперактивної поведінки різко зросла (що розкриває роль препарату як контрольної змінної) та академічні навички залишаються незмінними; потім, за відсутності метилфенідату, в класі запроваджено процедуру, за якою кожна правильна відповідь з математики винагороджувалася жетоном, який пізніше можна було обміняти на різні підкріплення, як-от вільний час, солодоші, шкільне приладдя тощо; наприкінці дванадцяти днів втручання частота правильних відповідей у цих суб'єктів зросла в чотири рази, а частота гіперактивної поведінки знизилася до тих самих рівнів, що й прийом ліків) [2].

Наприкінці 1960-х років поставлено акцент на нових модальностях поведінкової терапії, які вміщують когнітивні процеси, а відповідно й впливає на поведінкові процедури (десенсибілізація, вплив, моделювання тощо), досягнувши кульмінації технічної та теоретичної еkleктики, яку пізніше назвали когнітивно-поведінковою терапією. У 1970-х і 1980-х роках відбулося гігантське розширення поведінкової терапії з публікацією численних книг, появою наукових журналів і заснуванням професійних асоціацій, але через змішування теорій і методів ця сфера стала надзвичайно фрагментованою [за 9]. Наприкінці 1980-х років практика поведінкової терапії була розділена: поведінкові аналітики працювали в установах із серйозними проблемами поведінки, а когнітивно-поведінкові терапевти працювали в офісі, втручаючись у найрізноманітніші клінічні скарги. Цей сценарій почав змінюватися на початку 1990-х років, коли аналітики поведінки розробили модель психотерапії, що відповідає припущенням аналізу поведінки та відрізняє її від еkleктичної поведінкової терапії – так й з'явився *клінічний аналіз поведінки*, який визначено як галузь прикладного аналізу поведінки, яка розрізняється за типами клієнтів, які обслуговуються, клінічними проблемами, що використовуються, та середовищем, у якому проводиться втручання [4].

Примітним є те, що клінічно-поведінковий охоплює кілька терапевтичних модальностей, які часто називають *поведінковою терапією третьої хвили*, а саме: терапію прийняття та прихильності (АСТ (*acceptance and commitment therapy*)) [5]; функціональна аналітична психотерапія (FAP (*functional analytic psychotherapy*)) [6]; діалектична поведінкова терапія (DBT (*dialectical behavioral therapy*)) [11]; поведінкова активація (ВА (*behavioral activation*)) [10]; інтегративна поведінкова терапія пар (ІВСТ (*integrative behavioral couples therapy*)) [3]; когнітивна терапія, заснована на уважності (МБТ, *mindfulness-based cognitive therapy*)) [13].

Таким чином, презентовані історичні нариси становлення поведінково-аналітичної терапії показують постійний рух змін цього терапевтичного напрямку із створенням різних модальностей клінічної практики, повторюючи, ще раз, історію еkleктики в поведінковій терапії. У завершенні додамо, що в законі України «Про систему охорони психічного здоров'я в Україні» наведено перелік методів психотерапії з доведеною ефективністю, де методам поведінково-аналітичної терапії відведено місце успішної реалізації згідно стандартів медичної допомоги та клінічних протоколів [1].

Джерела та література:

1. Закон України «Про систему охорони психічного здоров'я в Україні» ; <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/4223-20#n71>
2. Ayllon T., Layman D., Kandel H. (1975). A behavioral-educational alternative to drug control of hyperactive children. *Journal of Applied Behavior Analysis*. (8). 137-146. doi: 10.1901/jaba.1975.8-137
3. Christensen A., Dimidjian S., Martell C.R. (2015). Integrative behavioral couple therapy. *Clinical handbook of couple therapy*. New York: The Guilford Press. 61-94. <https://psycnet.apa.org/record/2015-25194-003>
4. Guinther P. M., Dougher M.J. (2013). From behavioral research to clinical therapy. *APA handbook of behavior analysis. Vol. 2: Translating principles into practice*. Washington: American Psychological Association. 3-32. doi: 10.1037/13938-001
5. Hayes S.C. (2004). Acceptance and commitment therapy, relational frame theory, and the third wave of behavioral and cognitive therapies. *Behavior Therapy*. Vol. 35. 639-665. doi: 10.1016/S0005-7894(04)80013-3
6. Jonathan W., Tsai M., Kohlenberg J. (2010). The Practice of Functional Analytic Psychotherapy. New York : Springer Science+Business Media. doi : 10.1007/978-1-4419-5830-3
7. Jones M.C. (1924). A laboratory study of fear: The case of Peter. *Pedagogical Seminary and Journal of Genetic Psychology*. (31). 308-315. doi: 10.1080/00221325.1991.9914707
8. Kohlenberg R.J., Hayes S.C., Tsai M. (1993). Radical behavioral psychotherapy: Two contemporary examples. *Clinical Psychology Review*. Vol. 13. 579-592. doi: 10.1016/02727358(93)90047-P
9. Leonardi J.L. (2015). O lugar da terapia analítico-comportamental no cenário internacional das terapias comportamentais: um panorama histórico. *Perspectivas em análise do comportamento* Vol.6 (2). doi: 10.18761/pac.2015.027
10. Martell C.R., Dimidjian S., Herman-Dunn R. (2013). Behavioral activation for depression: A clinician's guide. New York: Guilford Press. https://books.google.com.br/books?hl=uk&lr=&id=AxNOEAAAQBAJ&oi=fnd&pg=PP1&ots=U2GWpxJCsK&sig=ba26DQ_uhLEZ7OXOWCWrbjVZPGU&redir_esc=y#v=onepage&q&f=false

11. May J.M., Richardi T.M., Barth K.S. (2016). Dialectical behavior therapy as treatment for borderline personality disorder. *Mental Health Clinical*. 6(2). 62-67. doi: 10.9740/mhc.2016.03.62.
12. Rutherford A. (2010). Profile of Mary Cover Jones. *Psychology's Feminist Voices Multimedia Internet Archive* ; <http://www.feministvoices.com/mary-cover-jones/>
13. Segal Z.V., Williams J.M.G., Teasdale J.D. (2002). *Mindfulness-based cognitive therapy for depression: A new approach to preventing relapse*. New York: Guilford Press. <https://psycnet.apa.org/record/2001-05895-000>

Дяченко Ірина

Волинський національний університет імені Лесі Українки,
здобувачка освіти факультету психології
iryna.diachenko.psy@gmail.com

Грицюк Ірина

Волинський національний університет імені Лесі Українки,
кандидат психологічних наук, доцент
Grytsiuk.Iryna@vnu.edu.ua

**ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ РОЗЛАДІВ ХАРЧОВОЇ
ПОВЕДІНКИ ПРИ ВИРАЖЕНИХ АФЕКТИВНИХ РОЗЛАДАХ**

Згідно з номенклатурою МКХ-10, розлади харчової поведінки є гетерогенною групою психогенно детермінованих поведінкових синдромів, що характеризуються дисрегуляцією харчової поведінки. До даної категорії належать нервова анорексія, нервова булімія, емоційне переїдання, орторексія, а також спектр інших специфічних та неспецифічних розладів харчування. Фундаментальним аспектом зазначених розладів є дисморфічне сприйняття власного тіла, незадоволеність соматотипом та масою тіла, інтрузивні когніції щодо негативного впливу уявних фізичних дефектів на різні аспекти життєдіяльності, що, у свою чергу, призводить до зниження афективного фону. Епідеміологічні дослідження демонструють значно вищу превалентність розладів харчової поведінки серед осіб жіночої статі [2, с. 139-140].

Поширеність розладів харчової поведінки становить понад 30 мільйонів випадків серед населення, що не залежить від вікових та статевих характеристик. Проте, згідно з науковими публікаціями, дана група психічних розладів є лідером за показником смертності серед усіх ментальних захворювань, а динаміка їхнього поширення вказує на багаторазове збільшення протягом останнього часу [1, с. 18].

Порушення афективної сфери, зокрема депресивні переживання, можуть опосередковувати зв'язок між негативним сприйняттям соматичного образу та підвищеною схильністю до розвитку розладів харчової поведінки. Особи з негативною оцінкою власного тіла схильні до переживання сорому в контексті соціальних порівнянь, характеризуються підвищеною стурбованістю щодо оцінки оточенням та відчують фрустрацію через розбіжність між сприйняттям себе та ідеалізованими

стандартами. Посилення негативного ставлення до власної тілесності коваріює зі зростанням ризику депресивних станів, які, в свою чергу, позитивно корелюють з вразливістю до порушень харчової поведінки (включаючи загальні та специфічні прояви булімії та анорексії) [4, с. 156].

Дослідження А. Tuthill виявило значну коморбідність депресивних (48%) та тривожних (56%) станів серед пацієнтів з розладами харчової поведінки, причому 22% демонстрували особистісні характеристики, асоційовані з цими розладами. Приблизно третина досліджуваних повідомила про суттєве зниження якості життя, причому персистуюче зниження настрою, як ключовий психологічний симптом, що потенційно прогресує до депресивного розладу, частіше спостерігалось у молодих осіб з надмірною масою тіла [3, с. 7-8].

Розлади харчової поведінки є складною та різномірною групою психогенних станів, що характеризуються порушеннями в харчовій поведінці та супроводжуються дисморфічним сприйняттям власного тіла та негативним афективним фоном. Важливим аспектом є взаємозв'язок між негативним образом тіла, депресивними переживаннями та схильністю до порушень ХП, де депресія може виступати медіатором цього зв'язку. Клінічні дослідження підтверджують високу коморбідність РХП з афективними станами, а також наявність специфічних особистісних рис, що можуть бути факторами ризику. Наслідком РХП є суттєве погіршення якості життя значної частини пацієнтів, особливо тих, хто має надмірну вагу та супутню депресивну симптоматику. Отримані дані підкреслюють важливість подальших досліджень у сфері етіології, патогенезу та лікування розладів харчової поведінки з урахуванням їхньої складної психологічної та соматичної природи.

Джерела та література:

1. Дідковська Л., Балагурак О. Особливості нового розладу харчової поведінки: нервова орторексія у 21-столітті. *Вісник Львівського університету. Серія: Психологічні науки.* № 15. 2023. С. 17-26.
2. Салюк М., Бутенко Л. 2021. Суб'єктивне благополуччя осіб підліткового та юнацького віку з ознаками розладів харчової поведінки. *Молодий вчений.* № 1(101). 2021. С. 139-143.
3. Friedman M. A., Brownell K. D. Psychological correlates of obesity: moving to the next research generation. *Psychologi Bulletin.* 1995. № 117. P. 3–20.
4. Pourfard M., Naderi F., Askari P., Heidari A., Mehrabi Z. Proposing a causal model of body image perception with eating disorders by depression mediation in youth. *Journal of Research & Health.* № 6(1). 2016. P. 153-160.

Кихтюк Оксана

Волинський національний університет імені Лесі Українки,
кандидат психологічних наук, доцент
Kuhtuik.Oksana@vnu.edu.ua

САДОТЕРАПІЯ ЯК МЕТОД ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПІДТРИМКИ ОСОБИСТОСТІ В МІНЛИВОМУ СВІТІ

Садотерапія являє собою міждисциплінарний напрям у межах психотерапії та реабілітаційних практик, що ґрунтується на принципах інтеракції індивіда з природним, зокрема садовим, середовищем з метою оптимізації його фізичного та психоемоційного стану. В основі даної методики лежать емпірично підтверджені регенеративні властивості природних чинників, здатних чинити позитивний вплив на зниження рівня стресу, покращення афективного фону та стимуляцію процесів фізичного відновлення. Садотерапія як терапевтичний інструмент застосовується для підтримки ментального здоров'я, сприяння релаксації та відновлення психофізіологічної рівноваги після впливу стресогенних факторів. У рамках даного дослідження буде здійснено аналіз спектру садотерапевтичних інтервенцій та розкрито сутність і механізми реалізації садотерапевтичного ефекту. Історично, використання садів та природних ландшафтів як просторів для духовного зростання та відновлення життєвих сил має глибоке коріння. Садотерапія, як структурований метод, розвинулася на основі систематизованих спостережень щодо позитивного впливу природного довкілля на психофізіологічний стан людини. На сучасному етапі психотерапія із залученням садового середовища отримала наукове обґрунтування та визнання як ефективний підхід у роботі з особами, які відчувають психологічні труднощі. Ключовим елементом даної методики є безпосередня сенсорна взаємодія з природою та активна залученість у садівничі практики, що сприяє покращенню фізичного та психологічного благополуччя. Садотерапія набуває зростаючої популярності в якості комплементарної форми психотерапевтичної та реабілітаційної допомоги. Її застосування демонструє позитивні результати у контексті подолання стресових станів, оптимізації емоційного фону та підвищення загального рівня якості життя. Терапевтичне втручання із використанням садового середовища являє собою унікальну інтеграцію природних та людських ресурсів, спрямовану на відновлення та актуалізацію потенціалу особистості через взаємодію з цілющими властивостями саду. Систематичні огляди та мета-аналізи, опубліковані в таких журналах, як *Frontiers in Psychology*, *Frontiers in Public Health*, *International Journal of Environmental Research and Public Health*, підтверджують ефективність садотерапії для різних народів, популяцій та станів. Дослідження, проведені університетами різних країн (наприклад, Університет Ексетера, Університет Вашингтона, Сільськогосподарський університет Техасу A&M), вивчають конкретні механізми впливу садотерапії на психофізіологічний стан людини [12; 13; 14]. Роботи таких організацій, як Королівське садівниче

товариство (RHS) у Великій Британії, також містять науково обґрунтовані дані про користь садівництва для психічного здоров'я [13; 14].

Багато досліджень демонструють, що заняття садівництвом та перебування в садовому середовищі сприяють зниженню рівня кортизолу (гормону стресу), а також суб'єктивного відчуття тривожності та напруження. Наприклад, дослідження, проведені в Швеції та Великій Британії, показали значний позитивний вплив перебування в саду навіть на невеликому балконі на рівень стресу. Мета-аналізи наукових робіт підтверджують ефективність садотерапії у зменшенні симптомів тривожності у різних популяціях. Дослідження показують, що активна участь у садівничих процесах, спостереження за ростом рослин та контакт із землею можуть підвищувати рівень позитивних емоцій та знижувати симптоми депресії, особливо у літніх людей [5]. Деякі дослідження вказують на те, що садівництво може мати позитивний вплив на когнітивні функції, такі як увага, пам'ять та концентрація [3]. Взаємодія з природою допомагає відновити увагу та зменшити розумову втому. Сучасне вивчення цієї проблеми засвідчує, що садівництво може бути корисним для людей з деменцією, покращуючи їхній емоційний стан та поведінку [4; 8]. Садівництво є формою помірної фізичної активності, яка може покращувати серцево-судинну систему, силу та гнучкість. Дослідження демонструють, що люди, які регулярно займаються садівництвом, мають вищі показники загального самопочуття та якості життя [3]. Групові садотерапевтичні програми можуть сприяти соціальній взаємодії, зменшувати відчуття ізоляції та самотності, а також створювати відчуття спільноти та підтримки [2; 6; 9]. Садотерапія успішно застосовується як додатковий терапевтичний метод для людей з різними психічними та фізичними станами, включаючи шизофренію, посттравматичний стресовий розлад (ПТСР), розлади харчової поведінки та хронічні захворювання [9; 10; 11]. Дослідження показують позитивний вплив садотерапії на емоційний стан та якість життя дітей та підлітків з емоційними та поведінковими проблемами [1; 4; 5]. Одним із фундаментальних механізмів садотерапії є сенсорна стимуляція. Залучення всього спектру сенсорних модальностей через тактильний контакт із рослинним матеріалом та ґрунтом, візуальне сприйняття природних форм і кольорів, ольфакторне сприйняття рослинних ароматичних сполук, а також аудіальне сприйняття природних звуків (шелест листя, спів птахів) сприяє відновленню фізіологічної рівноваги та редукції рівня стресового навантаження. Сенсорна інтеграція, що відбувається в процесі взаємодії з садовим середовищем, чинить стимулюючий вплив на нервову систему, модулюючи афективний стан у позитивному напрямку. Окрім того, вагомий аспект садотерапії полягає в активному залученні індивіда до практичної діяльності в саду. Цей процес сприяє розвитку почуття відповідальності за живі організми, підвищенню рівня самоусвідомлення через спостереження за результатами власної праці, а також формуванню відчуття досягнення поставлених цілей. Проактивна участь у садівничих практиках стимулює продукування позитивних емоцій та зміцнює самооцінку, що є критично важливим для підтримки та

покращення ментального здоров'я. Садотерапія також характеризується персоналізованим підходом до кожного реципієнта. Врахування індивідуальних потреб, преференцій та можливостей клієнта є ключовим елементом терапевтичного процесу. Фахівці в галузі садотерапії розробляють адаптовані програми та завдання, що максимально відповідають специфічним запитам індивіда. Така кастомізація інтервенцій сприяє досягненню оптимальних терапевтичних результатів та максимізації користі від застосовуваних методів. Головні переваги та особливості психологічної підтримки полягають у редукції рівня психологічного стресу та тривожних станів; поліпшення емоційного фону та загального самовідчуття; підвищення рівня самосвідомості та позитивної самооцінки; стимуляції позитивних емоцій та відчуття власної ефективності; покращенні фізичного стану та сприяння відновленню після стресових впливів.

Висновки: садотерапія постає як багатогранна та перспективна терапевтична модальність, що демонструє значний потенціал у покращенні фізичного та психологічного благополуччя індивіда. Її ефективність ґрунтується на комплексному впливі сенсорної стимуляції, активної залученості у садівничу діяльність та індивідуалізованого підходу до кожного клієнта. Наукові дослідження підтверджують позитивний вплив садотерапії на зниження рівня стресу та тривожності, поліпшення настрою та самооцінки, а також сприяння фізичному відновленню. Незважаючи на значний прогрес у розумінні механізмів дії та ефективності садотерапії, існують значні перспективи для подальших наукових досліджень, спрямованих на поглиблення знань та оптимізацію її застосування. Серед ключових напрямків майбутніх досліджень можна виділити: необхідно розробити та валідизувати надійні та чутливі інструменти для оцінки ефективності садотерапевтичних втручань та відстеження динаміки змін у стані клієнтів; подальші дослідження можуть досліджувати потенціал садотерапії у роботі з різними групами населення, включаючи осіб з нейророзвитковими розладами, залежностями, хронічними фізичними захворюваннями та в паліативній допомозі, тощо.

Джерела та література:

1. Adevi A.A., Mårtensson F. Stress rehabilitation through garden therapy: the garden as a place in the recovery from stress // *Urban Forestry & Urban Greening*. 2013. Vol. 12. No 2. Pp. 230–237. <https://doi.org/10.1016/j.ufug.2013.01.007>
2. Ambusaidi A.K., Al-Yahyai R., Taylor S., Taylor N. School gardening in early childhood education in Oman: a pilot project with grade 2 students // *Science Education International*. 2019. Vol. 30. No 1. Pp. 45–55.
3. Andersen L., Corazon S.S.S., Stigsdotter U.K.K. Nature exposure and its effects on immune system functioning: a systematic review // *International Journal of Environmental Research and Public Health*. 2021. Vol. 18. No 4. Article 1416. <https://doi.org/10.3390/ijerph18041416>
4. Annerstedt M., Wahrborg P. Nature-assisted therapy: systematic review of controlled and observational studies // *Scandinavian Journal of Public Health*. 2011. Vol. 39. No 4. Pp. 371–388. <https://doi.org/10.1177/1403494810396400>
5. Ashton-Shaeffer C., Constant A. Why do older adults garden? // *Activities, Adaptation & Aging*. 2006. Vol. 30. No 2. Pp. 1–18. https://doi.org/10.1300/J016v30n02_01

6. Astell-Burt T., Hartig T., Eckermann S., Nieuwenhuijsen M., McMunn A., Frumkin H., Feng X. More green, less lonely? A longitudinal cohort study // *International Journal of Epidemiology*. 2022. Vol. 51. No 1. Pp. 99–110. <https://doi.org/10.1093/ije/dyab089>
7. Beavers A.W., Atkinson A., Alaimo K. How gardening and a gardener support program in Detroit influence participants' diet, food security, and food values // *Journal of Hunger & Environmental Nutrition*. 2020. Vol. 15. No 2. Pp. 149–169. <https://doi.org/10.1080/19320248.2019.1587332>
8. Behe B.K., Huddleston P.T., Hall C.R. Gardening motivations of U.S. plant purchasers during the COVID-19 pandemic // *Journal of Environmental Horticulture*. 2022. Vol. 40. No 1. Pp. 10–17. <https://doi.org/10.24266/0738-2898-40.1.10>
9. Buru T.H., Buta E., Bucur G., Cantor M. Children – plant interaction using therapeutic horticulture intervention in a Romanian school // *Acta Universitatis Sapientiae, Agriculture and Environment*. 2019. Vol. 11. No 1. Pp. 130–138. <https://doi.org/10.2478/ausae2019-0012>
10. Chalmin-Pui L.S., Griffiths A., Roe J.J., Heaton T., Cameron R.W.F. Why garden? – Attitudes and the perceived health benefits of home gardening // *Cities*. 2021. Vol. 112. <https://doi.org/10.1016/j.cities.2021.103118>
11. Clatworthy J., Hinds J., Camic P.M. Gardening as a mental health intervention: a review // *Mental Health Review Journal*. 2013. Vol. 18. No 4. P. 214–225. <https://doi.org/10.1108/MHRJ02-2013-0007>
12. Ingram, David S.; Vince-Prue, Daphne; Gregory, Peter J., ред. (2008). *Science and the garden the scientific basis of horticultural practice* (вид. 2nd). Oxford: Blackwell.
13. Kingsley, J.; Foenander, E.; Bailey, A. You feel like you're part of something bigger: Exploring motivations for community garden participation in Melbourne, Australia. *BMC Publ. Health* **2019**, 19, 745.
14. Huxley, Anthony; Griffiths, Mark; Levy, Margot (1992) [1st ed. Frederick Chittenden and William Stearn. Oxford University Press 1951. 2nd ed. P.M. Synge (ed.) Oxford 1956]. *The New Royal Horticultural Society Dictionary of Gardening* (4 vols.). London: Macmillan Publishers

Малімон Людмила

Волинський національний університет імені Лесі Українки,
професор кафедри загальної та клінічної психології

Балабус Вікторія

Волинський національний університет імені Лесі Українки,
асистент кафедри загальної та клінічної психології

ПОНЯТТЯ ТРАВМИ, ВІКАРНОЇ ТРАВМИ ТА ПОСТТРАВМАТИЧНОГО ЗРОСТАННЯ В НАУКОВИХ ДОСЛІДЖЕННЯХ

Травма є багатограним психологічним явищем, яке виникає внаслідок впливу надзвичайно стресових подій, що перевищують здатність індивіда до адаптації. У сучасному світі, де конфлікти, катастрофи та інші кризові ситуації стають все більш поширеними, розуміння механізмів травматичного впливу та можливостей посттравматичного зростання набуває особливої актуальності. Ця стаття спрямована на аналіз наукових підходів до вивчення травми та посттравматичного зростання, зокрема в контексті війни в Україні.

Згідно з «Діагностичним і статистичним посібником з психічних розладів» (DSM-5-TR), травма визначається як вплив події або серії подій, які викликають інтенсивний страх, безпорадність або жах, що може призвести до розвитку посттравматичного стресового розладу. В DSM-5 вказується, що психотравма підтверджується, коли подія: 1) несподівано і явно перебуває за межами повсякденного досвіду людини; 2) стійко переживається людиною; 3) здатна викликати стійке уникнення стимулів, пов'язаних з травмою, або заціпеніння загальної чутливості; 4) здатна стимулювати стійкі симптоми підвищеного збудження, якого не було до травми (American Psychiatric Association, 2023). Травматичні події можуть бути як особисто пережитими, так і спостережуваними, що підкреслює важливість вивчення вікарної травми.

Вікарна травма, або вторинна травма, виникає внаслідок непрямого впливу травматичних подій через спостереження або слухання про страждання інших. Дослідження показують, що вікарна травма може мати такі ж серйозні наслідки, як і безпосередньо пережита травма (Storm, 2022).

Титаренко Т. говорить про «всеохопність» травми, про те, що «вона поглинає весь життєвий світ особистості з його простором значущих стосунків і часом самореалізації. Найчастіше травма «живе» не лише в минулому, а й у теперішньому і майбутньому (Титаренко, 2020: 5). Дослідниця підкреслює важливість розроблення способів осмислення травматичного досвіду і засвоєння практик формування оновлених життєвих перспектив, вважаючи, що «відносна усталеність ландшафту життя людини забезпечується тим, якою мірою усвідомлено та асимільовано набутий травматичний досвід, які ціннісні пріоритети для людини в цей період є найважливішими, які життєві перспективи вона вибудовує» (Титаренко, 2020: 8).

Переживання травматичних подій завжди є складним випробуванням для людської психіки, оскільки не у всіх, хто зазнав травми, вистачає внутрішніх ресурсів або / і підтримки оточення для стабілізації та відновлення після травми. Найскладнішим серед усіх розладів, які виникають унаслідок травми, є посттравматичний стресовий розлад (ПТСР), який діагностується у близько 30% дітей і дорослих (Горбунова, 2016, Климчук, 2020). До основних діагностичних критеріїв ПТСР належать: а) безпосереднє зіткнення (експозиція) зі смертю або загрозою життю; б) інтрузивні симптоми; в) стійке уникання травматичних спогадів та нагадувань про подію; г) негативні зміни в думках та настрої; д) помітні зміни в реактивності; е) тривалість порушень понад один місяць; є) сильний дистрес та порушення важливих сфер життєдіяльності; ж) відсутність зв'язку симптомів із впливом психоактивних речовин чи іншими медичними причинами (DSM-5-TR).

Посттравматичне зростання (ПТЗ) – це позитивні психологічні зміни, які виникають у результаті боротьби з травматичними подіями. Теорія ПТЗ була розроблена Tedeschi, R. G., Calhoun, L. G. і включає п'ять основних сфер: покращення міжособистісних відносин, підвищення особистої сили, відкриття нових можливостей, зміна духовних переконань та глибше

розуміння життя (Tedeschi & Calhoun, 1996). Дослідження свідчать, що ПТЗ може виникати навіть у дітей та підлітків, які пережили травматичні події (Thabet, El-Buhaisi, & Vostanis, 2014).

Різні фактори можуть сприяти розвитку ПТЗ, зокрема соціальна підтримка, ефективні стратегії подолання стресу, релігійні та культурні практики, а також здатність до рефлексії. Дослідження показують, що позитивне переосмислення травматичних подій та активне залучення до процесу відновлення можуть сприяти зростанню (Folkman & Lazarus, 2010).

Висновок

Травма та посттравматичне зростання є складними, але важливими аспектами психологічного здоров'я, особливо в умовах війни. Розуміння механізмів травми, вікарної травми та факторів, що сприяють ПТЗ, є необхідним для розробки ефективних стратегій підтримки і збереження психічного благополуччя.

Джерела та література:

1. American Psychiatric Association. (2023). *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders* (5th ed., text rev.; DSM-5-TR). Halytska Vydavnycha Spilka.
2. Folkman, S., & Lazarus, R. S. (2010). Coping and emotion. In *Handbook of Emotions* (pp. 24–37). Guilford Press.
3. GFMD. (2024). Providing psychological support for Ukrainian journalists. Retrieved from <https://gfmd.info/briefings/psychological-support-for-ua-journalists/>
4. Institute of Mass Information. (2024). Understand your reactions, assess risks and support your team: How trauma-informed. Retrieved from <https://dartcenter.org/resources/understand-your-reactions-assess-risks-and-support-your-team-how-trauma-informed>
5. Storm, H. (2022). *Mental Health and Wellbeing for Journalists*. Routledge.
6. Tedeschi, R. G., & Calhoun, L. G. (1996). The Posttraumatic Growth Inventory: Measuring the positive legacy of trauma. *Journal of Traumatic Stress*, 9(3), 455–471.
7. Thabet, A., El-Buhaisi, O., & Vostanis, P. (2014). Trauma, PTSD, anxiety and coping strategies among Palestinian adolescents exposed to war in Gaza. *The Arab Journal of Psychiatry*, 44(1152), 1–24.
8. Горбунова В.В. (2016). *Посттравматичний стресовий розлад (ПТСР)*. – Л.: Інститут психічного здоров'я УКУ. 25с.
9. Климчук В.О. (2020). *Психологія посттравматичного зростання*: монографія. Національна академія педагогічних наук України, Інститут соціальної та політичної психології. Кропивницький : Імекс-ЛТД, 2020. 125 с.
10. Титаренко Т. М. (2020). *Посттравматичне життєтворення: способи досягнення психологічного благополуччя*: монографія: Національна академія педагогічних наук України, Інститут соціальної та політичної психології. Кропивницький : Імекс-ЛТД. 160 с.

ДО ПИТАННЯ СПІВЗАЛЕЖНОСТІ ОСОБИСТОСТІ

Тема співзалежності розглядається як одна з дуже актуальних проблем у сучасній психології. До цього призвела динаміка зміни соціально-психологічної ситуації у світовому суспільстві, а також тривале збільшення кількості соціальних груп з різними видами аддикцій. Актуальність дослідження зумовлена складністю механізмів її формування та впливом на якість життя людини.

В психології співзалежність не має окремого розділу в класифікації самостійних нозологій, натомість описується як складний особистісний розлад, підвид міжособистісної залежності.

В основі традиційного підходу фокус уваги лежить на сутності дефініції «співзалежність», як на певному стані, що виникає в індивіда при тривалій взаємодії з партнером із хімічними залежностями (алко, нарко), який у своїх узалежнених стосунках живе чужими потребами і поступово втрачає здатність розпізнавати власні, на схильності людини до співзалежності, чинниках, які провокують появу даного феномену тощо.

Деякі сучасні українські автори (О. С. Кочарян, М. Є. Жидко, Є. В. Фролова) висловлюють думку, що міжособистісна залежність, зокрема в формі співзалежності, є первинним розладом.

Різні позиції дозволяють розглядати співзалежність не лише через призму нормальної чи ненормальної поведінки, або це прояв хворобливої залежності, а й як порушення міжособистісної взаємодії, у якій учасників негативно налаштовані, під впливом, що не відповідає їхнім потребам саморозвитку та особистісному зростанню.

Фахівці, які спеціалізуються на питаннях співзалежності, зауважують: психічне здоров'я є дуже важливим фактором не тільки для самореалізації особистості, побудови стосунків і сім'ї, але і для гармонійного життя загалом.

До науковців, які опікуються питаннями сучасної психології співзалежності належать: Л. Березовська, Т. Вакуліч, М. Жидко, І. Лиманкіна, М. Мілушина, Д. Сушко та ін.

Вперше поняття «співзалежності» виникло через алкоголізм і стосувався жінок, які перебували у стосунках з алкоголіками-чоловіками (тобто нареченої, дружини чи матері). В практиці лікування даного явища їх називали «спів-алкоголіки». Згодом це поняття почали застосовувати і для опису стосунків у сім'ях з різноманітними формами афективної поведінки. Психологічне поняття «співзалежності» як сімейного явища вперше надано А. W. Schaefy у 1988 році, який зазначав, що співзалежність – це емоційно-психологічна залежність однієї людини від значущої для неї іншої людини 4].

В кінці 1930-х років 20 століття однією з перших феномен співзалежності (самого терміну, правда, тоді ще не було) описала німецька психоаналітик Карен Хорні: вона досліджувала людей, які чіпляються за інших, щоб подолати свою базову, чи вроджену тривожність. К. Хорні вважала, що люди саме такого типу найбільш схильні до нездорових любовних стосунків [3], а вже в 1950-х роках К. Хорні змалювала картину неврозу, що характеризується залежністю від інших, назвавши його «саморуїнунням», яке стимулює самореалізацію. Однак її підхід не був підтриманий колегами [1].

У 1984 р. Роберт Саббі запропонував визначення співзалежності – «емоційний, психологічний і поведінковий стан, який виникає внаслідок тривалого впливу на особу та її дотримання набору гнітючих правил – правил, які блокують відкрите вираження почуттів, а також пряме обговорення особистих і міжособистісних проблем».

Ш. Вегшнайдер-Крауз, розширив дане визначення: «співзалежність – це специфічний стан, що характеризується сильною стурбованістю, а також крайньою емоційною, соціальною, а іноді й фізичною залежністю від людини чи предмету. У кінцевому рахунку, така залежність від іншої людини стає патологічним станом, що впливає на всі відносини співзалежної особистості».

На думку Р. Поттера Ефрона, особливістю співзалежності є те, що життя однієї людини має значний вплив на життя іншої людини, яка страждає на алкоголізм або наркоманію. Ознаками співзалежності часто є низька самоідентичність, когнітивні порушення, ригідність, постійний страх, потреба контролювати поведінку іншої людини, відчай і гнів, сором і провина [2].

У сучасній психології сформувалися два основних підходи до вивчення співзалежності: медичний та еволюційний. Автори медичного підходу (М.Бітті, В.Д. Москаленко, О.А. Шорохова) розглядають співзалежність як первинне стійке, спадкове та прогресуюче захворювання, яке не піддається терапії. В еволюційному підході (Б. Уайнхолд, Дж. Уайнхолд) – співзалежність є психологічним розладом, в результаті незавершеності однієї з стадій розвитку в ранньому дитинстві (у віці 2-3 років) – стадії встановлення психологічної автономії. Прибічники даного підходу встановили, що наявність власного «Я» дозволяє знаходитися в близьких відносинах з іншими людьми, не втрачаючи себе як особистість.

Співзалежність є складним і багатогранним психологічним концептом, який характеризується емоційною, соціальною та іноді фізичною залежністю від людей або об'єктів, що може стати патологічним і впливати на всі стосунки співзалежних.

Співзалежність може проявлятися через низку ознак, таких як низька самоідентичність, когнітивні порушення, ригідність, страх, потреба контролювати поведінку іншої людини, відчай, гнів, сором і провина. Людина, яка страждає від співзалежності, часто відчуває свою неповноцінність без іншої особи, має надмірну залежність від її думок та

дій, а також схильна жертвувати власними потребами заради задоволення потреб іншої особи.

Слід зазначити, що незважаючи на реалізовані наукові розвідки феномену «співзалежності» і донині не концептуалізовано цей термін у сучасній психологічній науці та відсутні якісні програми психологічної допомоги співзалежним членам сімей. Зважаючи на актуальність проблеми, її практичну значущість у цьому вбачає перспективи подальших досліджень.

Джерела та література:

1. Вакуліч Т. М. Особливості сімейних стосунків у родинах співзалежних. Наукові праці Міжрегіональної Академії управління персоналом. Психологія. 2022. 1 (20). С. 134-139
2. Лефтеров В.О., Цільмак О. М. Психологія сім'ї та шлюбу: таблиці, схеми, коментарі. К.: Ліра, 2020. 266 с.
3. Хорні К. Невротична особистість нашого часу – Канон, 2009. – 288 с
4. Чернецька Ю. І. Стан розробленості проблеми співзалежності в наукових дослідженнях. Вісник Луганського національного університету імені Тараса Шевченка. Педагогічні науки. 2018. № 8 (322). С. 214-221.

Нестерук Наталія

Волинський національний університет імені Лесі Українки,
магістрантка факультету психології

Мітлош Антоніна

Волинський національний університет імені Лесі Українки,
кандидат психологічних наук, доцент
Mitlosh.Antonina@vnu.edu.ua

ОСОБЛИВОСТІ АФЕКТИВНО-МОТИВАЦІЙНОЇ СФЕРИ ПЕДАГОГІВ СХИЛЬНИХ ДО ПРОКРАСТИНАЦІЇ

Анотація. Публікація присвячена теоретичному аналізу особливостей афективно-мотиваційної сфери педагогів, схильних до прояву прокрастинації.

Розглянуто концептуальні підходи які найчастіше застосовуються вченими для визначення сутності поняття прокрастинації у сучасних наукових дослідженнях. Зосереджено увагу на афективно-мотиваційних характеристиках педагогів які виокремлюються у науковій літературі.

Ключові слова: педагоги, афективна сфера, мотивація, прокрастинація.

У сучасному освітньому просторі зростає зацікавлення внутрішніми факторами, що впливають на ефективність педагогічної діяльності. Одним із таких факторів є «афективно-мотиваційна сфера» педагога. Її порушення часто супроводжується прокрастинацією – схильністю відкладати виконання важливих завдань. Актуальність теми обумовлена поширенням

прокрастинації серед педагогів та її впливом на емоційне виснаження, професійне вигорання та зниження внутрішньої мотивації.

Теоретичний аналіз наукової літератури становить підґрунтя тлумачення феномену прокрастинації з позиції складного та багатовимірного конструкту, що охоплює когнітивні, афективні та поведінкові аспекти функціонування особистості. Особливий інтерес у вчених викликають саме особливості емоційного самопочуття індивіда, схильного до прояву дилаторної поведінки, нерозривно пов'язані із задоволенням його потреб та реалізацією визначених інтенцій. Відтак, результатом наукового пошуку стало конструювання афективно-мотиваційного виміру моделі особистості прокрастинатора [7, с. 26].

Прокрастинація є поширеним феноменом у професійній діяльності педагогів, особливо в умовах високих емоційних і когнітивних навантажень. Її вивчення в контексті афективно-мотиваційної сфери дозволяє глибше зрозуміти механізми, які впливають на ефективність роботи педагогів та їхній психоемоційний стан.

Педагогічна діяльність – це специфічна діяльність, головною особливістю якої є те, що основним предметом праці виступає особистість іншої людини, що тільки формується. Ця особистість особливо чутлива до різних соціальних впливів, у тому числі і до професійно-педагогічних. Специфіка педагогічної діяльності полягає ще й у тому, що вона будується за законами спілкування. В основі ж психологічної моделі спілкування лежить схема «суб'єкт – суб'єкт», а не «суб'єкт – об'єкт». Дитина, підліток, юнак – це не тільки об'єкт професійно-педагогічного впливу, але й обов'язково суб'єкт педагогічного спілкування, суб'єкт взаємодії [1, с. 9].

Прокрастинація у педагогічному середовищі розглядається як деструктивний механізм подолання психоемоційної напруги. Вона супроводжується переживаннями провини, тривоги, а також «зниженням афективної стабільності» й порушенням мотиваційної регуляції поведінки [4; 6].

Мотиваційний підхід пояснює прокрастинацію як відсутність мотивації й визначає найефективнішим шляхом для її подолання достатнє мотивування особи до дій [6, с. 67].

У сучасній психології дедалі більше уваги приділяється вивченню *афективно-мотиваційної сфери* педагогів як одного з ключових чинників їхньої професійної ефективності, психологічного благополуччя та стійкості до стресу.

Серед провідних характеристик, які виділяють науковці, насамперед розглядають *емоційну стабільність*, що визначає здатність педагога до емоційної саморегуляції в умовах професійного навантаження [2].

Не менш важливою є *мотивація досягнення*, що передбачає прагнення до самореалізації, орієнтацію на успіх та ініціативність у професійній діяльності. Педагоги з високою мотивацією досягнення демонструють вищий рівень залученості та творчості [3].

Внутрішня мотивація до педагогічної діяльності виступає стрижнем професійної ідентичності. Вона пов'язана із задоволенням базових

психологічних потреб у компетентності, автономії та значущості, що підкреслюється у межах теорії самодетермінації [4].

Окремим аспектом афективно-мотиваційної сфери є *емпатійність*, яка дозволяє педагогу ефективно налагоджувати взаємодію з учнями та створювати емоційно безпечне освітнє середовище [5].

Таким чином, афективно-мотиваційна сфера педагогів є цілісною структурою, що поєднує емоційну врівноваженість, мотиваційні установки, самооцінку та емпатійність, забезпечуючи якість професійної діяльності та стійкість до стресових впливів.

Джерела та література:

1. Білоножко О.В. Теоретичні засади педагогічної культури вчителя. Вісник університету імені Альфреда Нобеля. Серія «Педагогіка і психологія». Педагогічні науки. 2020. № 2 (20). С. 8–17.
2. Савченко О. Я. Психологічна стійкість вчителя в умовах професійного стресу. Психологічний часопис. 2020. №3. С. 25–31.
3. Чумаченко М. А. Мотивація досягнення як чинник особистісного зростання педагога. Наука і освіта. 2018. №2. С. 51–54.
4. Deci E., Ryan R. M. Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. American Psychologist. 2000. 55(1). P. 68–78.
5. Лісова Н. П. Емпатія як чинник емоційної компетентності педагога. Педагогіка і психологія. 2019. №4. С. 39–42.
6. Зоряна Оніпко. Феномен прокрастинації в сучасній психології: теоретичні засади дослідження. Вісник Київського національного університету імені Тараса Шевченка. 2020. №2(12)/2020. С. 66-71. Режим доступу: <file:///C:/Users/%D0%A2%D0%B5%D1%85%D0%BD%D0%BE%D0%A0%D0%B0%D0%B9/Downloads/14.pdf>
7. Журавльова О.В. Конструювання афективно-мотиваційного виміру моделі особистості прокрастинатора. Наукові записки Національного університету «Острозька академія». Серія «Психологія» : науковий журнал. Острог : Вид-во НаУОА, січень 2020. № 10. С. 22–26. Режим доступу: file:///C:/Users/%D0%A2%D0%B5%D1%85%D0%BD%D0%BE%D0%A0%D0%B0%D0%B9/Downloads/nataliakrushynska,+04_%D0%96%D1%83%D1%80%D0%B0%D0%B2%D0%BB%D1%8C%D0%BE%D0%B2%D0%B0+%D0%9E%D0%BB%D0%B5%D0%BD%D0%B0_22-26.pdf

Тарасюк Софія

Волинський національний університет імені Лесі Українки,
здобувач факультету психології
tarasuks061@gmail.com

Кульчицька Анна

Волинський національний університет імені Лесі Українки,
кандидат психологічних наук, доцент
anna379@ukr.net

СЕЛФХАРМ ЯК ФОРМА ДЕСТРУКТИВНОЇ ПОВЕДІНКИ ОСОБИСТОСТІ

Постановка наукової проблеми. Умисне самоушкодження, або селфхарм, набуває особливої актуальності у контексті психічного здоров'я підлітків і молоді. Упродовж останнього десятиліття зростає кількість випадків навмисного завдання собі фізичного болю без суїцидального наміру.

Ця поведінка є симптомом глибоких емоційних труднощів, що сигналізують про психічне неблагополуччя. Селфхарм не лише становить загрозу фізичному здоров'ю, але й ускладнює процес соціальної адаптації, міжособистісного спілкування та розвитку особистості в цілому.

Метою дослідження є аналіз селфхарму як форми деструктивної поведінки, виявлення його психологічних чинників, функцій та особливостей прояву в підлітковому віці, а також окреслення напрямів психокорекційної допомоги.

Теоретичну базу дослідження складають психологічні теорії стресу (Г. Сельє), дослідження механізмів самоушкодження (М. Нокк, М. Кесс, П. Хоскінг) та вивчення емоційної регуляції й травматичних впливів на психіку.

Виклад основного матеріалу. Селфхарм визначається як повторювана поведінка, спрямована на нанесення собі тілесних ушкоджень без наміру самогубства [2]. Найпоширенішими формами є порізи, опіки, удари, а також навмисне перешкоджання загоєнню ран. За дослідженнями Klonsky, основною функцією селфхарму є емоційна регуляція, тобто спроба знизити емоційну напругу, впоратися з почуттям внутрішньої пустоти, гніву, чи провини. [1].

Психологи вказують на декілька груп чинників, що сприяють формуванню селфхарму – це: індивідуальні чинники (тривожні, або депресивні розлади, знижений рівень емоційної саморегуляції, низька самооцінка, тощо[8]; сімейні чинники (недостатній емоційний контакт з батьками, насильство, контроль, або гіперопіка, тощо) [7]; соціальні чинники (булінг, виключення з групи однолітків, вплив медіа (UNICEF, 2022).

Підлітки, які вдаються до самоушкоджень, часто не звертаються по допомогу, через страх осуду або нерозуміння. У деяких випадках селфхарм розглядається ними, як спосіб «відчути себе живими», або як форма самопокарання.

Важливо зазначити, що селфхарм не завжди є передвісником суїциду, однак його ігнорування підвищує ризики більш серйозних порушень [3].

Результати дослідження за методикою Басса-Даркі показали, що серед молоді віком 18–21 років спостерігається підвищений рівень роздратування (46,7%), вербальної агресії (43,3%), негативізму (40%) та почуття провини (40%).

Фізична та непрямая агресія мають одну й ту саму структуру: у третини опитаних спостерігається високий рівень (33,3%), тоді як 40% демонструють низький рівень. Низький рівень образливості (46,7%) свідчить про здатність переносити стресові ситуації без неприємних наслідків для особистої діяльності індивіда, а середній рівень підозри (43,3%) вказує на обережність у міжособистісних стосунках. Отримані дані свідчать про наявність психологічної напруги, внутрішніх конфліктів та ризик розвитку аутоагресивної поведінки, зокрема селфхарму, що підкреслює важливість психологічного втручання.

Висновки та перспективи подальших досліджень. У ході дослідження встановлено, що селфхарм є складним і не до кінця вивченим психологічним явищем, зумовленим дисфункцією емоційної регуляції, низькою самооцінкою, пережитим травматичним досвідом та впливом соціуму.

Виявлено, що аутоагресія часто виступає способом подолання емоційного болю та внутрішнього напруження.

Дослідження підкреслює необхідність психологічної підтримки та застосування когнітивно-поведінкових підходів у роботі з особами, схильними до самоушкодження.

Проблема залишається нагальною та потребує подальшого вивчення, зокрема впливу інтернет технологій на поширення аутоагресивної поведінки серед молоді та розробки ефективних програм щодо попередження та подолання цього явища.

Джерела та література:

1. Klonsky E. D. The functions of deliberate self-injury: A review of the evidence / E. D. Klonsky // *Clinical Psychology Review*. – 2007. – Vol. 27, № 2. – P. 226–239. – DOI: <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2006.08.002>.
2. Nock M. K. Self-injury . *Annual Review of Clinical Psychology*. – 2010. – Vol. 6. – P. 339–363. – DOI: <https://doi.org/10.1146/annurev.clinpsy.121208.131258>.
3. Whitlock J., Muehlenkamp J., Eckenrode J. Variation in non-suicidal self-injury: Identification and features of latent classes in a college population of emerging adults / J. Whitlock, J. Muehlenkamp, J. Eckenrode // *Journal of Clinical Child and Adolescent Psychology*. – 2013. – Vol. 42, № 4. – P. 496–508. – DOI: <https://doi.org/10.1080/15374416.2013.794699>.
4. Абубакр Рашид О. Психологічні особливості селфхарму підлітків та механізми його подолання: кваліфікаційна робота магістра; Хмельниц. нац. ун-т. Хмельницький, 2024. 72 с.
5. Актуальні проблеми психології навчання в сучасній соціокультурній ситуації : збірник тез наукових доповідей круглого столу, присвяченого творчій спадщині І. Синиці (м. Київ, 2 листопада 2022 року) / за ред. С. Максименка. Київ: Інститут психології імені Г. Костюка НАПН України, 2022. 186 с.

6. Берегова Н., Повстюк О. «Селфхарм» як деструктивна форма переживання стресів, Self-harm as a destructive form of experiencing stress / Теорія і практика сучасної психології. Класичний приватний університет, 2020. Т. 1, вип. 1. С. 13–16.
7. Зернова С. І. Психологія дитини : курс лекцій / С. І. Зернова. – Харків : Ра, 2018.
8. Чебикін О. С. Психічна стійкість у дітей та підлітків у кризових ситуаціях – Одеса : ПНУ, 2018.

Челяда Анастасія

Волинський національний університет імені Лесі Українки,
здобувачка освіти факультету психології, 2 курс
Cheliada.Anastasiia2023@vnu.edu.ua

Борейко Юрій

Волинський національний університет імені Лесі Українки,
доктор філософських наук, професор
Boreyko.Yuriy@vnu.edu.ua

ПОНЯТТЯ ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я ЧЕРЕЗ ПРИЗМУ НАУКОВИХ ПІДХОДІВ

Постановка проблеми. У сучасному світі психічне здоров'я є не менш важливим за фізичне, адже воно визначає не лише психологічний стан людини, а й її здатність ефективно функціонувати в усіх сферах життя. В умовах повномасштабної війни, постійного зростання соціальної напруги, інформаційного перенасичення, політичної та економічної нестабільності, зростає кількість випадків психоемоційного виснаження, тривожних розладів, депресивних станів, емоційного вигорання. Психічне здоров'я стало не лише медичною чи психологічною проблемою, а й важливою складовою національної безпеки [1, 2].

Особливої уваги потребує збереження психічного здоров'я в ранньому юнацькому віці, оскільки юнаки часто відчують значний тиск стосовно високих очікувань оточуючих, вирізняються залежністю від цифрових технологій, а життя у складних українських реаліях зумовлює невпевненість у майбутньому. Відповідно постає питання визначення критеріїв та показників психічного здоров'я особистості, що слугуватимуть маркерами у прогнозуванні ймовірних ризиків його порушення та сприятимуть розробці психокорекційних програм для відновлення й підвищення його рівня [4].

Мета публікації полягає у теоретичному вивченні поняття психічного здоров'я з позицій різних наукових підходів.

Виклад основного матеріалу. Поняття «психічне здоров'я» вивчається в різних галузях науки (медицина, фізіологія, психологія, філософія та інші), проте й досі не має чіткого його розуміння. В сучасній науковій традиції психічне здоров'я розглядається як складне, динамічне, багатогранне явище, що поєднує в собі емоційну стабільність, когнітивну адекватність, соціальну включеність та духовну зрілість. Це явище значно більше, ніж відсутність

хвороби, воно охоплює все психологічне функціонування індивіда, його ставлення до себе та інших і світу загалом [2].

Відповідно до визначення ВООЗ, психічне здоров'я – це не лише відсутність психічних розладів, а стан благополуччя, за якого людина може розкривати свій потенціал, долати життєві труднощі, продуктивно працювати та брати участь у житті суспільства. Також Всесвітня організація охорони здоров'я наголошує на важливості соціального та духовного аспекту в розумінні психічного здоров'я, що засвідчує про його безпосередній зв'язок із загальним рівнем якості життя особистості [2].

Різниця в підходах, від біологічного до гуманістичного та екзистенційного, вказують на складність та багатогранність цього феномену. Тому перед науковцями постає завдання систематизувати сучасні наукові підходи, визначити структуру психічного здоров'я та його основні елементи, а також зрозуміти їх практичне значення у житті особистості [3].

Розглядаючи структуру психічного здоров'я особистості на засадах біологічного підходу, науковці (Я. Андрушко та інші) акцентують увагу на таких його аспектах як спадковість, тип нервової системи, рівень гормонального фону. Представники гуманістичного підходу (А.Маслоу, К.Роджерс, Г.Олпорт та інші) наголошують на самореалізації, автентичності та розвитку внутрішнього потенціалу особистості. Екзистенційно-філософський підхід (С.К'єркегор, В.Франкл, Р.Мей та інші) поєднує психічне здоров'я зі здатністю особистості знаходити сенс у житті, приймати свободу вибору і відповідальність [3, 5].

У сучасній психології (І.Галецька, Т.Сосновський та інші) дедалі частіше наголошують на необхідності вивчення поняття психічного здоров'я з позиції інтегративного підходу, що передбачає поєднання емоційного, вольового, когнітивного та соціального аспектів функціонування особистості [2].

Визначення психічного здоров'я потребує врахування багатьох факторів – від генетичних і нейрофізіологічних до культурних та екзистенційних. Науковці виокремлюють чотирьох компонентну структуру психічного здоров'я – від базового (психофізіологічного) до екзистенційного, що включає особистісний сенс і життєтворчість. В межах кожного з компонентів визначено критерії сформованості:

- психосоматичний компонент представлений активністю, піднесеним настроєм, корисними звичками (почуття міри й самозбереження, помірність у задоволенні базових потреб);
- психічний – емоційним комфортом (емоційною стійкістю), гнучкістю мислення, вольовим самоконтролем та стресостійкістю;
- соціальний – децентрацією, соціально-психологічною адаптацією, доброзичливістю та толерантністю до проблем;
- духовно-смысловий компонент – саморефлексією, духовно-оптимістичним світосприйняттям, внутрішнім локусом контролю (відповідальністю) та творчою реалізованістю [3].

Важлива роль при цьому відводиться емоційно-вольовому критерію (психічного компоненту) психічного здоров'я, який передбачає здатність

людини розпізнавати, адекватно переживати та регулювати власні емоції і демонструвати усвідомлену поведінку. Стійкість до стресу, уміння приймати рішення, підтримувати цілісність «Я», володіти собою у складних обставинах – усе це свідчить про високий рівень розвитку емоційно-вольової сфери, а отже й про високий рівень психічного здоров'я особистості [3].

Висновки. Психічне здоров'я – це цілісне явище, яке інтегрує фізіологічні, психологічні, соціальні та духовні аспекти людського функціонування. У контексті сучасних викликів, зокрема війни, соціальної нестабільності та психологічного виснаження, збереження психічного здоров'я особистості є надзвичайно актуальним питанням. Розуміння структури психічного здоров'я та його компонентів дозволяє не лише діагностувати ризики, а й формувати ефективні механізми його підтримки на різних етапах життя особистості.

Перспективу подальшого наукового пошуку вбачаємо у реалізації пілотажного дослідження, спрямованого на вивчення емоційно-вольового компоненту психічного здоров'я в осіб раннього юнацького віку.

Джерела та література:

1. Бех І.Д. Особистість у просторі духовного розвитку: навч. посіб. Київ: Академвидав, 2012. 256 с.
2. Галецька І.І. Психологічне здоров'я як проблема національної безпеки. Науковий вісник Львівського державного університету внутрішніх справ. серія психологічна. 2012. Вип. 2(1). С. 49-58. Режим доступу: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Nvldu_2012_2%281%29__8.
3. Павлик Н. Структура й критерії психологічного здоров'я особистості. *Психологія і особистість*, 2022. (1), 34-59. <https://doi.org/10.33989/2226-4078.2022.1.252051>
4. Федотова Т.В. Проблема переживання самотності особистістю в умовах військових дій (на прикладі емпіричного дослідження студентів-психологів). Наукові перспективи (Серії «Державне управління», «Право», «Економіка», «Медицина», «Педагогіка», «Психологія»). Випуск №5(23). 2022. С. 551-563. [https://doi.org/10.52058/2708-7530-2022-5\(23\)-551-563](https://doi.org/10.52058/2708-7530-2022-5(23)-551-563)
5. Франкл В. Людина в пошуках справжнього сенсу. Психолог в концтаборі. Харків: КСД. 2016. 160 с.

Наукове видання

**ОСОБИСТІСТЬ І СУСПІЛЬСТВО:
МЕТОДОЛОГІЯ ТА ПРАКТИКА СУЧАСНОЇ ПСИХОЛОГІЇ**

Матеріали XII Міжнародної науково-практичної інтернет-конференції

(12-16 травня 2025 року)

**PERSONALITY AND SOCIETY:
METHODOLOGY AND PRACTICE OF MODERN
PSYCHOLOGY**

XII International Internet Conference
Book of Abstracts

(May 12-16, 2025)

Друкується в авторській редакції
Верстка І. В. Грубій

Відповідальність за достовірність фактів, власних імен, цитат, цифр та інших відомостей несуть автори публікацій.

Підписано до друку __.06.2025. Формат 60x84 ¹/₁₆.

Ум. друк. арк. 6,46. Зам.78. Тираж 100.

Папір офсетний. Гарнітура Times. Друк цифровий.

Видавець і виготовлювач ФОП Мажула Ю.М.

43021, м. Луцьк, вул. Винниченка, 47/35.

Свідоцтво про внесення суб'єкта видавничої справи

до державного реєстру видавців, виготовлювачів

і розповсюджувачів видавничої продукції

ДК №7662 від 07.09.2022 р.