

# ПРОБЛЕМИ ОСОБИСТОСТІ В СУЧАСНІЙ НАУЦІ: РЕЗУЛЬТАТИ ТА ПЕРСПЕКТИВИ ДОСЛІДЖЕННЯ (PPMSRPR)

**XXVI Міжнародна конференція  
молодих науковців**



**25-26 квітня 2024 р.  
м. Київ**



Міністерство освіти і науки України  
Київський національний університет імені Тараса Шевченка  
Факультет психології

Рада молодих вчених та Наукове товариство студентів  
факультету психології КНУ імені Тараса Шевченка

Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України

Університет Миколаша Ромеріса, м. Вільнюс, Литва

Університет соціальних та гуманітарних наук у Варшаві, Польща

Ягеллонський університет, м. Краків, Польща

Інсбруцький університет, м. Інсбрук, Австрія

НОВІА університет, м. Вааса, Фінляндія

Університет м. Осло, Норвегія

Тбіліський державний університет імені Іване Джавахішвілі, м. Тбілісі, Грузія

***ШЕВЧЕНКІВСЬКА ВЕСНА-2024***

**МАТЕРІАЛИ**

**XXVI Міжнародної конференції молодих  
науковців**

**ПРОБЛЕМИ ОСОБИСТОСТІ В СУЧАСНІЙ НАУЦІ:  
РЕЗУЛЬТАТИ ТА ПЕРСПЕКТИВИ ДОСЛІДЖЕННЯ  
(PPMSRPR)**

*25-26 квітня 2024 р.*

**Київ**

УДК 316.4 + 159.9.01

ББК 88

DOI: <https://doi.org/10.59647/978-617-520-814-4/1>

**Рецензенти:**

**Родіна Н. В.** – доктор психологічних наук, професор, завідувач кафедри диференціальної і спеціальної психології Одеського національного університету ім. І. І. Мечникова;

**Сердюк Л. З.** – доктор психологічних наук, професор, завідувач лабораторії психології особистості ім. П. Р. Чамати Інституту психології ім. Г. С. Костюка НАПН України

**Шевченко Н. Ф.** – доктор психологічних наук, професор, професор кафедри психології факультету соціальної педагогіки та психології Запорізького національного університету

**Редакційна колегія:**

**Александров Д. О.**, доктор психологічних наук, професор; **Власова О. І.**, докторка психологічних наук, професорка; **Данилюк І. В.**, доктор психологічних наук, професор; **Дембицька Н. М.**, докторка психологічних наук, ст. наук. співробітниця; **Коваленко А. Б.**, докторка психологічних наук, професорка; **Крупельницька Л. Ф.**, докторка психологічних наук, професорка; **Марушкевич А. А.**, докторка педагогічних наук, професорка; **Мілютіна К. Л.**, докторка психологічних наук, професорка; **Пащенко С. Ю.**, кандидатка педагогічних наук, доцентка – **відповідальна за випуск**; **Прокурія А. С.**, кандидатка психологічних наук; **Траверсе Т. М.**, докторка психологічних наук, професорка; **Чернуха Н. М.**, докторка педагогічних наук, професорка; **Чуйко О. В.**, докторка психологічних наук, професорка.

Друкується за ухвалою Вченої ради факультету психології  
Київського національного університету імені Тараса Шевченка  
(протокол № 14 від 25.04.2024 р.)

**Проблеми особистості в сучасній науці: результати та перспективи дослідження** : Матеріали XXVI Міжнародної конференції молодих науковців 25-26 квітня 2024 р. / За ред. І. В. Данилюка, С. Ю. Пащенко. – Київ : Видавництво Ліра-К, 2024. – 249 с. Online-видання.

ISBN 978-617-520-814-4 (online)

У Матеріалах XXVI Міжнародної конференції молодих науковців «Проблеми особистості в сучасній науці: результати та перспективи дослідження», організованої та проведеної факультетом психології Київського національного університету імені Тараса Шевченка, окреслено актуальні проблеми психології особистості та представлено широкий спектр результатів наукових досліджень молодих вчених у галузях соціально-поведінкових та педагогічних наук. Матеріали конференції адресовано студентам, аспірантам, докторантам, дослідникам, психологам, педагогам, соціальним працівникам, викладачам вищої школи та усім тим, хто цікавиться сучасним станом розвитку наук, які вивчають особистість.

Тези опубліковано в авторській редакції.

## ЗМІСТ

<b>Аксьонов М. С.</b> Вплив психологічних особливостей учнів раннього підліткового віку на самоосвіту.....	8
<b>Аксьонова К.</b> Соціально-психологічна підтримка сімей військовослужбовців внаслідок кризових травматичних подій.....	11
<b>Баліна А. В.</b> Вплив соціокультурних чинників та сімейної ситуації на образ жінки серед молодих людей.....	14
<b>Бахвалова А. В.</b> Сприйняття абстрактного мистецтва: стереотипи та реальність.....	18
<b>Білован О.</b> Особливості життестійкості молодих жінок-біженок з різним самоставленням.....	20
<b>Бородько Є.</b> Зв'язок сміху із рівнем страху і тривожності.....	23
<b>Бугай А. О.</b> Теоретичні засади дослідження взаємозв'язку ранніх дезадаптивних схем особистості зі ставленням військовослужбовців до поранення.....	27
<b>Вавілова А. С.</b> Наративний підхід як ефективний метод психологічної допомоги у кризових обставинах.....	29
<b>Васильєва-Халатникова М. О.</b> Особливості соціально-педагогічної роботи з внутрішньо переміщеною молоддю в умовах громади міста Києва.....	32
<b>Веберова А. О.</b> Ілюзія безпеки та упередження нормальності в умовах війни: чому українці не бажають йти в укриття під час повітряної тривоги.....	34
<b>Вецько А., Голотенко А. А.</b> Роль сім'ї у професійному самовизначенні підлітків.....	37
<b>Височанська Г. В.</b> Проблеми теоретичного визначення компетентності психолога.....	40
<b>Гаваза Л. В.</b> Поведінка людини: норма і дистинктивність.....	43
<b>Говорун Д. Б.</b> Особливості адаптації підлітків до навчання в спеціалізованій школі-інтернаті в часи війни.....	46
<b>Гречух М. Ю.</b> Особливості адаптації особистості в освітньому середовищі в умовах вимушеної зміни місця навчання.....	49
<b>Григор'єва Ю. А., Пасько К. М.</b> Соціальна адаптація ліворуких людей у суспільстві.....	53

<b>Грушинова К. М.</b> Особливості взаємозв'язку пластичності світогляду і благополуччя.....	55
<b>Данилюк І. В., Литвин С. В., Ягієв І. І., Курапов А. О., Малишева К. О., Льошенко О. А., Шиковець С. О.</b> Роль локусу контролю здоров'я, епістемічних переконань, переконань щодо вакцинації, цинічної ворожості та хемофобії у прийнятті рішень щодо вакцинації.....	58
<b>Деркач О. А.</b> Куратор академічної групи та його місце в структурі виховної роботи ЗВО.....	62
<b>Дричак К. Р.</b> Особливості роботи психолога в умовах війни .....	65
<b>Єфименко Є. С.</b> Психологічні особливості залежності від соціальних мереж у студентів.....	68
<b>Заварзіна А. Ю., Муравська Ю. В.</b> Диференційний аналіз РДУГ та ПТСР у підлітковому віці.....	70
<b>Захожа І. В., Яблонська Т. М.</b> Складності освітньої соціалізації дітей з розладами аутистичного спектру.....	73
<b>Інь М'яосюй, Васильєва-Халатникова М. О.</b> Класифікація інформаційно-освітніх потреб іноземних здобувачів вищої освіти в Київському національному університеті імені Тараса Шевченка .....	76
<b>Катюжинська А. О.</b> Вплив копінг-стратегій на емоційне благополуччя вагітних в умовах воєнного стану .....	77
<b>Кирилюк М. О.</b> Прийняття кар'єрних рішень у часи невизначеності: зарубіжні контексти .....	81
<b>Кікбаєв Д. С.</b> Особливі аспекти організації психодіагностичного дослідження кандидатів на службу у правоохоронних органах .....	84
<b>Кіричевська Е. В.</b> Психологічні стратегії військово-професійної діяльності як інтегральні особистісні утворення, зумовлені вимогами війни .....	87
<b>Клинова Д. В.</b> Особливості психологічного благополуччя студентів залежно від стресостійкості під час воєнного стану.....	90
<b>Козловська О. Є.</b> Психологічні реакції на травматичний досвід війни.....	93
<b>Красілова Ю. М., Коломицева І.</b> Професійне самовизначення старшокласників в період воєнного стану.....	96

<b>Кримчак В. В.</b>	
Емоційний інтелект як здатність особистості до змін.....	99
<b>Крупський Б. О.</b>	
Досвід спортивної реабілітації комбатантів у Європі та США.....	101
<b>Кхудер Л. А.</b>	
Роль гендерної ідентичності підлітків в умовах соціальних трансформацій в Україні: перспективи дослідження.....	105
<b>Лещенко Д. С.</b>	
Особистісна зрілість батьків як чинник домінуючого стилю виховання дітей у сім'ї.....	108
<b>Лізун А. В.</b>	
Риси особистості, які регулюють певні аспекти поведінки та професійної діяльності.....	110
<b>Лігтій М. С.</b>	
Арт-терапія як засіб психологічної допомоги дітям, які постраждали внаслідок кризових травматичних подій під час війни.....	113
<b>Лобанова Д. Р.</b>	
Професійна ідентичність студентів-психологів.....	116
<b>Лопотова М. І.</b>	
Мотивація ревнощів: статеві відмінності.....	119
<b>Макара М. І.</b>	
Вплив цифрових здоров'язберігаючих інтервенцій на психологічний стан особистості.....	122
<b>Макаров О. М.</b>	
Переживання стигми та взаємодія із суспільством: психологічний аспект реабілітації військовослужбовців з набутою інвалідністю.....	125
<b>Мар'яненко Л. В.</b>	
Психологічні умови розкриття когнітивно-творчого потенціалу учня в процесі навчання.....	128
<b>Меркулова А. В.</b>	
Модель соціальної ідентичності та колективної дії (SIMCA+) для пояснення участі у волонтерському русі на підтримку ЗСУ.....	131
<b>Миколок Д. О.</b>	
Психоедукація військовослужбовців для запобігання акустичної травми.....	134
<b>Муксімова Є. А.</b>	
Вплив різних стилів виховання на формування особистості підлітка.....	137
<b>Муравська Ю. В.</b>	
Вплив практичної діяльності на особистісні особливості стартового психолога.....	139
<b>Неліпа А. Д.</b>	
Взаємозв'язок емоційного вигорання та стресостійкості у майбутніх психологів.....	142

<b>Нещерет А. С.</b> Психотерапія компульсивного переїдання у діалектично-поведінковому підході .....	145
<b>Ніколаєнко К. Є.</b> Вплив релігійного праймінгу на осуд в експериментальних умовах .....	149
<b>Павлова Ю. Д.</b> Вплив інноваційних методик навчання на формування самооцінки та академічної мотивації у студентів .....	152
<b>Paschenko S. Y., Shevchuk O. S.</b> Impact of the Armed Conflict on the Helpers' Mental Health in Ukraine .....	154
<b>Писаренко Д. О.</b> Психологічні особливості емоційного вигорання у студентів закладів вищої освіти .....	158
<b>Пляцко У. М.</b> Фактори впливу на формування цінностей особистості .....	160
<b>Погосова Н. Е., Литвин С. В.</b> Коморбідність ПТСТР і обсесивно-компульсивного розладу: зв'язок між психологічними та нейробиологічними аспектами .....	164
<b>Поклад І. М.</b> Основні напрямки роботи військового психолога в умовах воєнного стану .....	170
<b>Пташинська Я. О.</b> Особливості переживання емоційного вигорання під час війни молоддю, яка залишилася на території України та яка виїхала за кордон .....	174
<b>Рогач К. І., Муравська Ю. В.</b> Порушення харчової поведінки при обсесивно-компульсивному розладі .....	177
<b>Родіна М. С.</b> Психологічні чинники формування життєстійкості особистості .....	179
<b>Розбицький М. А.</b> Проектна технологія у становленні особистості .....	182
<b>Романовська Д. Р., Чистякова А. К.</b> Нейрональні кореляти стилів прихильності .....	186
<b>Сайфутдінова В. Л.</b> Дослідження психологічних особливостей прояву життєстійкості особистості під час воєнного часу .....	189
<b>Салімонович Ю. Ю.</b> Соціально-психологічна допомога постраждалим внаслідок кризових травматичних подій .....	192
<b>Свисткова С. Д.</b> Переконання щодо справедливої війни як прояв радикалізації під час війни .....	194
<b>Севериненко Д. А., Муравська Ю. В.</b> Психодіагностика межового розладу особистості у осіб з циклотимією .....	198

<b>Степанчикова А. Д.</b>	
Взаємозв'язок рівня тривожності та самоушкоджень серед підлітків .....	201
<b>Терновий В. А.</b>	
Поняття професійної ідентичності як психологічного феномену.....	204
<b>Тодер В. В.</b>	
Особливості самооцінки юнаків з інтернет-залежністю .....	206
<b>Узарська В. А.</b>	
Особливості соціально-психологічної готовності батьків до взаємодії з дітьми, які мають розлади аутистичного спектру.....	208
<b>Хромець В. А.</b>	
Механізми підтримки батьків дітей з аутизмом та перспективи досліджень даного напрямку.....	211
<b>Целуйко Л. А.</b>	
Індивідуально-психологічні чинники соціально-психологічної адаптації в умовах воєнного стану .....	214
<b>Цьомка С. Ю.</b>	
Переживання відчуття єдності після меси у віруючих католиків.....	217
<b>Шевчук А. Р.</b>	
Самооцінка як чинник розвитку синдрому самозванця у студентів.....	220
<b>Шевчук О. С.</b>	
Дистанціювання як експериментальний феномен за інтервенцій засобами віртуальної реальності.....	223
<b>Шепард В. О.</b>	
Лудоманія як чинник дестабілізації психіки військовослужбовця в умовах воєнного стану в Україні.....	226
<b>Шістко Л. О.</b>	
Зовнішні чинники психологічного благополуччя дітей, які залишились без піклування батьків .....	230
<b>Шкріба С. О.</b>	
Книговидання як напрям педагогічної діяльності І. Ющука.....	233
<b>Шовковський О. В.</b>	
Коучингова технологія як сучасна необхідність.....	236
<b>Яворська Н. О.</b>	
Психологічний розвиток особистості в умовах кризових ситуацій.....	240
<b>Яхнівський М. В.</b>	
Суїцидальна поведінка при цукровому діабеті та пов'язаних з ним розладах .....	243
<b>Яценко В. В.</b>	
Мудрість як результат посттравматичного зростання в умовах війни.....	245

## **ВПЛИВ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ УЧНІВ РАНЬОГО ПІДЛІТКОВОГО ВІКУ НА САМООСВІТУ**

**Аксьонов Максим Сергійович**  
аспірант ОНП «Психологія»  
Університет економіки та права «КРОК»  
м. Київ, Україна

Розвиток суспільства який ми маємо на сьогоднішній день залежить від освіти які учні здобувають в школі. Особливо це стосується учнів загальної середньої освіти. Учні раннього підліткового віку починають самостійно навчатися та проводити пошукову діяльність по матеріалам даних в школі та поза школою. Дані навички допоможуть учням сформувати можливості до їх використання у майбутньому упродовж життя. Одне з головних критеріїв школи є навчити вчитися, критично та креативно мислити.

Під час навчального процесу діти краще сприймають матеріал коли проводиться практична діяльність. Учні здобувають практичні навички які можуть у майбутньому застосовувати. Ініціативність є частиною когнітивних дій учня яке надає учню можливість займатися пошуковою діяльністю. Задля впливу на життя учня у дорослому віці у соціумі, необхідно, щоб учень отримав знання, які будуть потрібні. Мати зацікавленість у предметах є одним з способів.

В освітній галузі, а саме, у закладах середньої загальної освіти, є обов'язкові завдання на зразок лабораторних робіт чи дослідницькі проекти. Експериментальні та дослідницькі дії мають можливість сформувати творчі здібності у учня. Спершу вчителям необхідно мати ці навички задля навчання них учнів. Учні раннього підліткового віку мають характер бунтарства. Тому вчителю потрібно бути не лише фасилітатором, а інколи і партнером для учнів, щоб учні змогли опанувати предмет та його матеріал. Учні раннього підліткового віку вже здатні до проектної діяльності. З навчанням особливостей, учні зможуть опанувати елементи до самостійної роботи та створювати власні дослідження на рівень їх знань. Таким чином вони зможуть самостійно знаходити рішення до проблем які були поставлені під час уроку. У випадку, коли учні отримають готові відповіді, є вірогідність того, що зникне бажання досліджувати, і виникне звичка до очікування готових результатів.

Вчителю необхідно володіти навичками комунікації на рівні вміння зацікавлення учня до свого предмета та до процесу навчання. Вчителі в

приватній школі AISU, яка знаходиться в Києві, використовують різноманітні методики до максимального залучення учнів до уроку. Наприклад, учні розробляють макет клітини організму, малюють комікси, готують виставу і так далі. Також використовують онлайн програми для тестування знань які надають більш спрощено сприйняття самостійної роботи. Програми на зразок Kahoot!, Quizizz, Classtime і так далі. Тестування знань таке саме, але воно сприймається учнями як форма гри [1].

Гарні взаємовідносини також впливають на успішність та мотивацію учнів. За дослідженням Пітера К. Скаля 2020 року, було виявлено, що на діяльність в школі учня впливає як вчитель відноситься до учнів, а саме демонстрування теплих відносин до учня, високі очікування, доручення обов'язків та розширення відчуття у учнів власних можливостей. У дослідженні було задіяно 534 учня 6-8 класів. Моделювання структурними рівняннями та регресії показало, що учні з кращими взаємовідносинами з вчителями мають вищу успішність. Взаємовідносини можуть мати вплив на академічну мотивацію учнів на початку та наприкінці навчального року, а також вони матимуть вплив і на шкільну атмосферу. Через мотивацію, взаємовідносини можуть не напряму передбачити успішність учня [2].

Мотивація є компонентом навчання учня в школі. Є джерела які учень використовує і отримує її. Одним з джерел мотивації є мотив самоствердження. Учень бажає отримати похвалу чи нагороду за досягнення і вчитель може застосовувати заохочувальні методи. Інше джерело може бути інтерес до нового, де учень проявляє зацікавленість і вивчає нову складову предмета. Учитель може задовольнити допитливість надаючи додаткові завдання чи матеріали для вивчення. Сильним мотивом може ще інтерес до дорослих. Учень може робити спроби які можуть наблизити до нової соціальної позиції шляхом самоствердження та демонстрацією досягнень.

Інформаційні технології сприяють розвитку учня які можуть застосовуватися учнем у шкільний та позашкільний час. Засоби масової інформації пропонують учням дивитися на людей старших за них, які показують поведінку яка може бути сприйняти учнем як зразкова. Учень, таким чином, може сприймати творців, акторів і діячів у засобах масової інформації як приклад для наслідування ідеалів. Дані люди є якими та харизматичними, що змушує учня звертати на себе увагу. Як мотив до навчання може бути

бажання бути схожим на свого ідеала. Це може мати зворотній ефект, де ідеал має бунтуючу фігуру, зразок якого бере учень [3].

Самоосвіта потребує систематики, когнітивної активності та власних мотивів до виконання завдання які виконуються у вільний для учня позашкільного час. Це ментальна робота над собою та є частиною саморозвитку. Самоосвіта може відбуватися не лише позашкільному часі. Згідно матеріалів Б. Барчі та Г. Боднарі, виділяються наступні типи самоосвіти які спостерігаються вчителем: під час уроку виконуючи самостійні чи лабораторні роботи, під час консультацій з вчителем, креативних завдань, тестів, під час відвідування гуртків. До того ж, вони ще виділяють дві види структур в самоосвіті: під наглядом вчителя та без прямого контролю вчителя. Зазначається, що частиною самоосвіти є застосування обидві структур у сумісності.

Один з критеріїв успішної самоосвіти учнів є інтерес до майбутньої професії. Учитель може слугувати як фасилітатор чи консультант у тих питаннях яких учня цікавить. Одним з важливих завдань для учня буде вирішення конкретних проблем. Коли є конкретні проблеми, може з'явитися мета для слугуватиме як мотивом до дій. Даний мотив може використовуватися у випадку коли є інтерес до обраних знань. У разі відсутності інтересу до обраних знань, є висока вірогідність, що поставлені завдання не будуть виконані ні учнем самостійно, ні під наглядом вчителя. Формация інтересів є необхідною частиною освіти. Також є відміна між самостійною освітницькою діяльністю учня та під наглядом вчителя. Учень, який працює самостійно, повинен мати умови для діяльності. В той час вчитель може застосовувати педагогічні підходи [4].

*Висновки:* на основі вищесказаного можна зробити висновки, що психологічні характеристики учнів впливають на їх мотивацію до навчання. Також впливає мотив учня до навчання, його інтереси та оточення. Розуміння цього взаємозв'язку дозволяє вчителям та школам розробляти навчальні програми, які враховуватимуть індивідуальні особливості кожного учня та їх інтереси.

**Використані джерела:** 1. Чаус, Г. Г., Романець, О. А., Кочерга, С. В. (2022). Діяльнісний підхід як мотивація здобувачів освіти до продуктивного навчання. Хмельницький : МЦНД, 420-421. URL: <https://archive.mend.org.ua/index.php/conference-proceeding/article/view/103/103>

2. Scales, P. C., Boekel, M., Pekel, K. Syversten, A. K., Roehlkepartain, E. C. (2020). Effects of developmental relationships with teachers on middle-school students' motivation and performance. *Psychology in the Schools*, Vol. 57, Issue 4. URL : <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1002/pits.22350> 3. Полюк, Д. Р. (2023). Особливості структури мотиваційної сфери успішних учнів : курсова робота з психології. Київський національний лінгвістичний університет, Київ, 27. URL: <http://rep.knlu.edu.ua/xmlui/handle/7878787/4215> 4. Bodnar, H., Barchi, B. (2021). Psychological features of student self-education work of creative specialties: Матеріали Всеукраїнської науково-практичної інтернет-конференції «Вітчизняна наука на зламі епох: проблеми та перспективи розвитку»: Зб. наук. праць. Переяслав, Вип. 67, 236. URL: [http://dspace-s.msu.edu.ua:8080/bitstream/123456789/8818/1/Psychological\\_%20features%20of%20student\\_%20self-education\\_%20work.pdf](http://dspace-s.msu.edu.ua:8080/bitstream/123456789/8818/1/Psychological_%20features%20of%20student_%20self-education_%20work.pdf)

## **СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНА ПІДТРИМКА СІМЕЙ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ ВНАСЛІДОК КРИЗОВИХ ТРАВМАТИЧНИХ ПОДІЙ**

**Аксьонова Катерина Володимирівна**

аспірантка ОНП «Психологія»

Факультет психології

Київський національний університет імені Тараса Шевченка

м. Київ, Україна

Психічне здоров'я є важливим аспектом загального благополуччя та стосується емоційного, психологічного, соціального стану кожної людини, що впливає на наші думки, відчуття, дії. Означене може впливати на те, як ми справляємося зі стресом, ставимося до інших і який робимо вибір. Турбота про психічне здоров'я має вирішальне значення для повноцінного та збалансованого життя кожного [3].

Психічне здоров'я – це стан добробуту, в якому людина здатна: реалізувати свій потенціал; долати щоденні стреси; працювати ефективно та плідно; робити внесок у життя своєї спільноти [1] (Рис. 1).

Питання психічного здоров'я сімей військовослужбовців є актуальною проблемою, яка потребує вирішення. Сучасні соціалізаційні виклики, з якими стикаються сім'ї військовослужбовців, такі як тривалі періоди розлуки та постійна турбота про безпеку своїх близьких достатньо часто негативно впливають на психічне благополуччя, що зумовлює певні корегування сімейних завдань (Рис. 2).

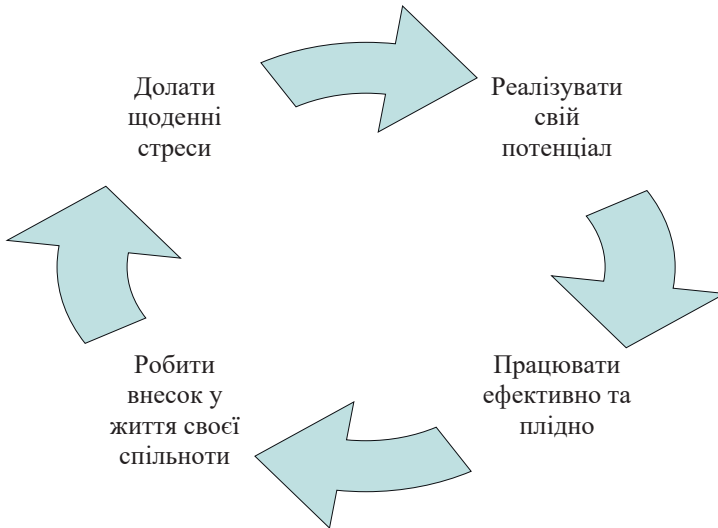


Рис. 1. Психічне здоров'я як стан добробуту

Члени сімей військовослужбовців мають вчитися справлятися з проблемами у фізичному та психічному здоров'ї своїх близьких військовослужбовців, проблемами у стосунках, відповідальністю за пояснення ситуації дітям, можливим надмірним домашнім навантаженням і навантаженням щодо догляду за дітьми.

Варто зазначити, діти з сімей військовослужбовців стикаються з такими специфічними викликами, як: потреба зміни місця життя; відсутність батьків вдома через службу (яка може бути неочікуваною, тривалою або повторною); зіткнення з проблемами, пов'язаними з фізичним і психічним здоров'ям батьків; переживання за безпеку батьків; переживання втрати батьків [2].

Для сімей військовослужбовців важливо мати доступ до послуг підтримки, консультацій і ресурсів, які допомагають впоратися зі стресом і емоційними труднощами, пов'язаними з перебуванням члена сім'ї в армії. В наш час створюються громадські благодійні фонди, які пропонують програми та допомогу для підтримки психічного здоров'я сімей військовослужбовців. Важливо, щоб суспільство визнавало та задовольняло потреби означених сімей у сфері психічного здоров'я та надавало їм необхідну підтримку, догляд, супровід тощо.



Рис. 2. Завдання сімей військовослужбовців в умовах війни

Доцільною є актуалізація пропозицій щодо соціально-психологічної підтримки сімей військовослужбовців, які постраждали від кризових травматичних подій:

- Заохочення відкритого спілкування: заохочуєте членів сім'ї говорити про свої почуття та проблеми один з одним і з фахівцями з питань психічного здоров'я.
- Надання інформації та освіти: ресурси та інформація про травму, стратегії подолання та доступні послуги підтримки, допомога членам сім'ї щодо розуміння своїх емоцій та керування ними.
- Розвиток почуттів спільності: об'єднання постраждалої сім'ї з групами підтримки або мережами, де вони можуть ділитися досвідом, отримувати підтвердження та зміцнюватися один від одного.
- Сприяння самообслуговуванню: заохочення членів сім'ї займатися самообслуговуванням, таким як фізичні вправи, уважність і методи релаксації, щоб зменшити стрес і сприяти психічному благополуччю.
- Звернення за професійною допомогою: рекомендація членам сім'ї звертатися за професійними консультаціями або терапією, щоб опрацювати свої

емоції, усувати будь-які симптоми, пов'язані з травмою і виробляти здорові механізми подолання кризових станів.

Таким чином важливо пам'ятати, що сім'ям військовослужбовців, які постраждали від кризових травм, важливо надавати пріоритет своєму психічному здоров'ю та шукати підтримки, коли це необхідно. Соціально-психологічна підтримка сімей військовослужбовців у сфері психічного здоров'я наразі спрямована на допомогу у вирішенні подружніх конфліктів і проблем сімей військовослужбовців, які можуть виникати у зв'язку зі складнощами з психічним здоров'ям. Тож соціально-психологічна підтримка є важливим пріоритетом збереження сімей військовослужбовців. Відпрацювання навичок соціально-психологічної підтримки сімей військовослужбовців передбачає розвиток умінь розпізнавати складнощі з психічним здоров'ям усіх членів сім'ї, вести розмову про родинні проблеми та здійснювати психоедукацію з подружжям.

**Використані джерела:** 1. Горбунова, В., Савиченко, О., Тичина, І., Портницька, Н. (2022). Методичний посібник для соціальних працівників: Посилення спроможності соціальних працівників здійснювати психосоціальну підтримку ветеранів та їх сімей з питань психічного здоров'я. Irex. 2. Denning, L. A., Meisnere, M., & Warner, K. E. (Eds.). (2014). Preventing psychological disorders in service members and their families. National Academies Press. 3. Promoting mental health: concepts, emerging evidence, practice (2005). World Health Organization.

## **ВПЛИВ СОЦІОКУЛЬТУРНИХ ЧИННИКІВ ТА СІМЕЙНОЇ СИТУАЦІЇ НА ОБРАЗ ЖІНКИ СЕРЕД МОЛОДИХ ЛЮДЕЙ**

**Баліна Альона Володимирівна**

студентка 3 курсу ОС «Бакалавр» ОПП «Психологія»

Факультет психології

Київський національний університет імені Тараса Шевченка

м. Київ, Україна

Сучасне українське суспільство, насичене динамікою змін та різноманітністю впливів, стає ареною для вивчення різних аспектів життя і взаємодії його складових частин, зокрема статево-рольових стереотипів. Образ жінки – це ті уявлення, що із часом понесли значно більше змін за очікування від чоловіків. За століття розвитку суспільства жінки «виросли» з ролі помічниць сильного чоловіка, гарних дружин та домогосподинь до повноцінних членкинь суспільства, що мають право голосу, роботи та

висловлення своєї думки як громадські діячки. І хоча феміністичний рух все ще виборює тотальну рівність, на шляху до якої є ряд перешкод, шлях, зроблений у суспільстві за останнє століття - надзвичайно великий та важливий для свободи жінки в своїй соціальній ролі та сім'ї. Такі соціальні тенденції розвитку з одного боку дають свободу вибору призначення, ідентифікації, моделі стосунків, втім, той самий вибір між безліччю варіантів може породжувати тривогу, розгубленість. Більше немає єдиної для всіх моделі, на які треба рівнятися, а кожен фактично створює для себе власне уявлення, хоча і не без зовнішніх впливів культури, соціуму та сімейної ситуації, в якій особистість зростає.

У сучасному науковому дискурсі існує безліч напрямків досліджень, спрямованих на аналіз образу жінки в українському суспільстві. Великий внесок у розуміння образу жінки внесли такі видатні автори та авторки, як Ю. Коваленко, О. Покуль, Л. Котлова, І. Тичина, В. Покудіна, І. Фатхудінова та інші. Їхні дослідження допомогли виявити ключові аспекти ролі жінки в українському суспільстві та виявити глибину та різноманіття впливу соціокультурних процесів на це. Не менш важливими є дослідження гендерних стереотипів, які формуються та еволюціонують у сучасному українському суспільстві. Роботи таких науковців як Т. Єрмолаєва та К. Шваб [2], О. Васьківська [1], серед інших, спрямовані на аналіз та розкриття цього важливого аспекту гендерних взаємин та стереотипів в сучасному українському суспільстві. Вони допомагають розуміти, які конкретні фактори впливають на утримання та поширення стереотипів, а також сприяють розробці стратегій для подолання гендерних нерівностей у суспільстві. Окрім цього низка дослідників вивчала вплив безпосереднього історичного періоду на формування образу жінки, зокрема, дослідження ролі та значення жінки в козацькій державі, здійснене В. Куксою [4], а також бачення жінки в часи СРСР в дослідженнях М. Смольницької [5] та О. Коханової [3]. Варто зазначити, що більшість досліджень спрямовані на виявлення теперішнього стану речей та історичного контексту виникнення тих чи інших поглядів та стереотипів.

*Мета* даної на роботі – детально проаналізувати вплив соціокультурних чинників та сімейної ситуації на формування образу сучасної жінки серед студентів українських вищих навчальних закладів. Дослідження цього питання надасть можливість краще зрозуміти, як сучасні умови впливають на ставлення

та очікування щодо ролі жінки в суспільстві, а також визначити можливі шляхи подолання стереотипів та нерівностей.

*Об'єкт* дослідження – образ жінки в сучасному українському суспільстві.

*Предмет* дослідження – вплив соціокультурних чинників та особливостей сімейної ситуації на формування образу жінки.

Виходячи з поставленої мети, перед нашим дослідження поставлено наступні завдання:

- Провести аналіз історичного розвитку уявлень про жінку в українській культурі, від початку виокремлення української культури як незалежної, до теперішнього часу.

- Визначити основні соціокультурних чинників, що впливають на сприйняття образу жінки студентами вищих навчальних закладів, зокрема - мас медіа, колективні установки, ставлення до жінки у робочому середовищі, вплив політиків та інших лідерів думок.

- Здійснити аналіз впливу сімейних факторів та соціокультурних чинників на формування образу жінки, такі, як модель батьківської сім'ї, розподіл ролей між батьками, установки

- Розробити рекомендації щодо подолання негативних аспектів та сприяння позитивним змінам у цьому контексті.

*Гіпотези* дослідження:

- 1) На формування образу жінки безпосередньо впливає соціальне середовище та його основні тенденції.

- 2) Образ жінки у партнерських стосунках має прямий зв'язок із сімейною ситуацією розвитку особистості - цей образ буде або асоціюватись із матір'ю чи опікункою або ж протилежний їй, залежно від сімейних обставин.

*Наукова новизна* дослідження полягає у узагальненні та систематизації впливу різних чинників, що зумовлюють рольові очікування та бачення жінки у суспільстві, розглянуто вплив цих явищ на Я-концепцію жінок.

*Практичне значення* полягає у наданні практичних порад для практикуючих психологів, які працюють із жінками та досліджують їх очікування від себе відповідно загальноприйнятих норм, із метою кращого розуміння ставлення жінки до гендерних очікувань, що на неї лягають, та поступове звільнення від застарілих стереотипів, які стримують жінку від справжнього проявлення себе.

*Методичний інструментарій:* для виконання поставлених завдань використовуються такі методи та методики дослідження:

- Метод опитування щодо сімейної ситуації, бачення жіночих фігур сім'ї, а також щодо суспільних стереотипів про жінок;
- Статеворольовий опитувальник Бем (BSRI).

*Вибірка:* досліджуваними виступатимуть 2 групи студентів, які навчаються на 3-4 курсі освітнього ступеня «бакалавр» та здобувають освітній ступінь «магістр», по 30 осіб (загальна кількість респондентів – 60), тобто особи юнацького віку (19-24 роки).

*Статистична обробка даних:* аналіз даних відбуватиметься за допомогою програми «Jamovi»: описові статистики, такі як групування, табулювання, графічний вираз та кількісна оцінка даних, кореляційний аналіз.

*Очікувані результати.* У ході проведення даного дослідження очікується підтвердити зв'язок між образом жінки окремої особистості та соціально-культурними особливостями цього образу. Також очікується, що образ жінки буде схожий на сприйнятий образ жіночих фігур у сім'ї або ж протилежний ним залежно від близькості із цими членами сім'ї. Отримані результати дадуть змоги встановити фактори, які формують образ жінки в індивідуальному свідомому та виявити, чи схожі вони між собою у різних досліджуваних, чи зможемо ми говорити про характерні особливості сприйняття жінок для більшої частини вікової категорії.

**Використані джерела:** 1. Васківська, О. Є. (2023). Гендерні стереотипи в українському інформаційному просторі. 2. Єрмолаєва, Т. В., & Шваб, К. В. (2017). Гендерні стереотипи у сучасному українському суспільстві. 3. Коханова, О. О. (2012). Суспільно-політичне становище жінки в радянській Україні (20-30-ті рр. ХХ ст.). *Збірник наукових праць Харківського національного педагогічного університету імені Г. С. Сковороди. Сер.: Історія та географія*, (44), 18-21. 4. Кукса, В. В. (2016). Роль та значення жінки в козацькій державі. *Сторінки історії*, 34. 5. Смольницька, М. (2011). Жінка в радянському суспільстві: офіційний образ і реальна практика. *Україна ХХ століття: культура, ідеологія, політика*, 16, 162-174.

# СПРИЙНЯТТЯ АБСТРАКТНОГО МИСТЕЦТВА: СТЕРЕОТИПИ ТА РЕАЛЬНІСТЬ

**Бахвалова Аліна Валентинівна**

докторка філософії у галузі психології  
асистентка кафедри загальної психології  
Факультет психології

Київський національний університет імені Тараса Шевченка  
м. Київ, Україна

Вірогідно, ви не раз стикалися із негативною оцінкою творів абстрактного мистецтва, яка часто супроводжується словами: «Моя дитина краще намалює», «Це просто незрозуміла мазня» і т.д. Можливо, ви навіть поділяєте цю точку зору, вважаючи, що абстрактне мистецтво – це для обраних чи, навпаки, це взагалі не мистецтво. Чи дійсно так складно зрозуміти та оцінити абстрактне мистецтво? Чи дійсно на це здатні тільки мистецтвознавці?

Розпочати варто з того, що складність аналізу абстрактних картин полягає у відсутності референції, тобто об'єкта, на якому глядачі могли б зосередити свою увагу [1]. У класичному або фігуративному мистецтві такий об'єкт завжди є: фрукти у натюрморті, річка як частина пейзажу і т.д. Такі звичні для нашого мозку об'єкти сприймаються швидко і автоматизовано, без помітних зусиль для мозку, оскільки вони дублюють об'єкти реальні. Натомість абстрактний живопис таких об'єктів не пропонує, він, по суті, є загадкою, питанням до глядача (яке, до речі, глядач має сформулювати самостійно). Такий абстрактний стимул для мозку стає непростим завданням: якщо для диференціації об'єктів фігуративного мистецтва потрібні лічені секунди, то для аналізу абстрактного подібні «автоматичні» механізми вже не спрацьовують, тож доводиться включати у роботу когнітивні функції та інтелект, що вже є доволі енергоємним завданням.

Далі у процес включаються індивідуально-психологічні властивості: встановлено, що відкритість до нового досвіду, толерантність до неоднозначності та емоційна зрілість сприяють більш позитивній оцінці мистецьких творів. Ба більше: якщо для фігуративних картин більшу роль у оцінюванні грає загальна обізнаність та ерудиція у сфері мистецтва, то для абстрактних – саме особистісні риси людини [4]. Існують навіть дослідження сприйняття китайських ієрогліфів не носіями мови, для яких подані зображення виступають не словами або літерами, а радше абстракціями. Результати такого дослідження підтверджують вміння розрізняти ступінь експресивності, з якою

написаний той чи інший ієрогліф, тобто можливість відчувати емоційну складову абстрактної картини [2]. Однак у порівнянні із фігуративним мистецтвом абстрактне, звичайно ж, викликає менший емоційний відгук у глядачів; разом з тим кількість точок фіксації погляду на картині – менша (ніж у спогляданні фігуративних картин), але тривалість фіксації на кожній з них – більша [5].

Одним із найцікавіших досліджень, що розвінчує міф про неспроможність пересічної людини до розрізнення абстрактного мистецтва, є дослідження Еллен Віннер, американської дослідниці із Бостонського коледжа. Вона запропонувала студентам оцінити пари картин, обравши ту з них, яка видається їм кращим витвором мистецтва. Неважко здогадатися, що у кожній парі була присутня картина справжнього майстра і малюнок, створений дитиною або твариною (шимпанзе, дельфіном або слоном). При цьому 10 запропонованих пар не були підписані жодним чином, а решта 20 – підписані або правильно, або неправильно. Якби досліджувані дійсно жодним чином не розуміли абстрактне мистецтво, то, за теорією ймовірності, вони мали б дати близько 50% правильних відповідей. Однак насправді результат склав більше 60% правильних відповідей [3].

Чи буде цей результат актуальним для української вибірки? Щоб перевірити ці дані було проведено аналогічне дослідження. Досліджуванам пропонувалася онлайн-форма з 2 серіями зображень: на першій сторінці – 6 пар зображень без жодних підписів, на другій – 10 пар зображень із підписами. Інструкція, так само, містила завдання обрати ту картину, що здається досліджуваному кращим витвором мистецтва. При цьому у другій серії половина пар зображень були підписані правильно, а у іншій – навпаки.

Вибірка склала 86 осіб, усі – студенти Київського національного університету імені Тараса Шевченка, середній вік 27 років (у дослідженні також брали участь студенти заочної форми навчання, які часто йдуть за другою вищою освітою).

Незважаючи на введення досліджуваних в оману неправильними підписами та відсутність будь-яких підписів у першій серії середній показник правильних відповідей (тобто, правильно обраних реальних картин художників-абстракціоністів) склав 10 із 16, тобто 62,5%. Цей результат еквівалентний тому, що отримала Е. Віннер.

Варто зазначити також певні обмеження цього дослідження: незважаючи на те, що підбиралися фотографії картин приблизно однакової якості, зрозуміло, що дорогі твори мистецтва фотографують із дуже високою якістю, на противагу фото дитячих малюнків. І ця різниця у якості зображень вже може вплинути на вибір досліджуваного (свідомо або несвідомо). По-друге, підбір фото здійснювався автором дослідження самостійно, тоді як варто було залучити коло експертів. По-третє, запропонована анкета не містила пункту щодо оцінки/ самооцінки обізнаності досліджуваного у мистецтві, що, безумовно, визначає його вибори.

Як результат можна зазначити, що думки типу: «Абстрактне мистецтво – це незрозумілі, безглузді форми, які може намалювати будь-яка дитина чи навіть мавпа» є не більше ніж стереотип, насправді люди розрізняють малюнки дітей/ тварин і мистецькі твори навіть попри те, що не завжди усвідомлюють це.

**Використані джерела:** 1. Жовтянська, В. В. (2019). Психологічні механізми сприйняття абстрактного мистецтва. *Теорія і практика сучасної психології*, 1 (3), 44-49. 2. Dubal, S., Lerebours, A. E., Taffou, M., Pelletier, J., Escande, Y., & Knoblauch, K. (2014). A psychophysical exploration of the perception of emotion from abstract art. *Empirical Studies of the Arts*, 32(1), 27-41. 3. Hawley-Dolan, A., & Winner, E. (2011). Seeing the mind behind the art: People can distinguish abstract expressionist paintings from highly similar paintings by children, chimps, monkeys, and elephants. *Psychological Science*, 22(4), 435-441. 4. Pietras, K., & Czernecka, K. (2018). Art training and personality traits as predictors of aesthetic experience of different art styles among Polish students. *Polish Psychological Bulletin*, 49(4), 466-474. 5. Uusitalo, L., Simola, J., & Kuisma, J. (2012). Consumer perception of abstract and representational visual art. *International Journal of Arts Management*, 15(1).

## ОСОБЛИВОСТІ ЖИТТЄСТІЙКОСТІ МОЛОДИХ ЖІНОК-БІЖЕНОК З РІЗНИМ САМОСТАВЛЕННЯМ

**Білоіван Олена**

студентка 2-го року навчання ОС «Магістр» ОНП «Психологія»

Факультет психології

Київський національний університет імені Тараса Шевченка

м. Київ, Україна

Життєстійкість у вітчизняній та зарубіжній психології визначається як здатність особистості адаптуватися та відповідати на виклики сучасного суспільства. Особливо важливою вона є у контексті все більшої важливості

суб'єктних якостей, що допомагають людям зберігати активність, успішність і віру у власні сили. Теоретичні підходи до життєстійкості, які розробили такі вчені як С. Мадді, П. Тілліх, В. Франкл, та інші, підкреслюють важливість психологічної готовності особистості до стресових ситуацій та їхнього перетворення на досвід, що сприяє розвитку.

Згідно з концепцією С. Мадді, життєстійкість охоплює залученість у життєві процеси, контроль за результатами діяльності та прийняття ризику як можливість для особистісного зростання. Ці компоненти формують основу для розвитку стійкості до життєвих викликів та підвищення ефективності в професійній та особистісній сферах. Дослідження вказують на стабільну позитивну кореляцію між життєстійкістю та різними психологічними та поведінковими змінними, включаючи здоров'я, професійну успішність та суб'єктивне благополуччя. В цілому, вивчення життєстійкості показує її значущість у формуванні адаптивних та креативних здібностей особистості, що є ключем до покращення якості життя і здоров'я.

Молодість визначається як ключовий період для формування життєвих планів та екзистенційного осмислення. Підходи до визначення екзистенційної сповненості зосереджуються на якості життя через особистісні смисли, відчуття повноти життя та задоволення ним. Особливі якості особистості, які сприяють екзистенційній сповненості, включають рефлексію, відповідальність та креативність, що дозволяють особистості жити в гармонії з власними потребами та цінностями.

Концепт екзистенційної сповненості розглядається на основі теорії смислу В. Франкла і екзистенційно-аналітичної теорії А. Ленгле, які акцентують на зв'язку між задоволеністю життям і цінністю реалізованих видів діяльності, відрізняючись від гедоністичного підходу. Екзистенційна сповненість охоплює чотири компоненти: самодистанціювання, самотрансценденцію, свободу і відповідальність, які мають прояв на когнітивному, емоційному, мотиваційному і поведінковому рівнях.

Дослідження самоствавлення в молодості важливе через його зв'язок з екзистенційною сповненістю та життєстійкістю. Самоствавлення включає емоційно-оцінні відносини студента до свого «Я», що впливає на його поведінку і саморегуляцію. Воно має кілька рівнів: глобальне самоствавлення, окремі компоненти (самоповага, аутосимпатія, самоінтерес), та конкретні дії.

Самоставлення пов'язане з життєстійкістю, оскільки позитивне ставлення до себе сприяє активності та ефективності у професійній сфері. Вивчення цього феномена дає змогу краще розуміти механізми самосвідомості та саморегуляції, що є ключовими для розвитку особистісної активності і адаптації до життєвих викликів.

Мета дослідження полягає у вивченні зв'язку між самоставленням і життєстійкістю, а також екзистенційною сповненістю у молодих жінок-біженців, з особливим акцентом на їхню соціально-психологічну адаптацію. Об'єктом виступає життєстійкість, а предметом — особливості життєстійкості у цієї групи з різним самоставленням. Гіпотеза передбачає існування статистично значимих відмінностей у показниках екзистенційної сповненості та життєстійкості між жінками-біженцями і внутрішньо переміщеними особами.

Методи дослідження включають використання психодіагностичних методик, таких як тест МДС В. В. Століна та С. Р. Пантілеєва, тест життєстійкості С. Мадді, шкала екзистенції А. Ленгле, а також опитувальник соціально-психологічної адаптації К. Роджерса.

Емпірична база дослідження охоплює 61 жінку, розділену на дві групи: біженки, які перемістилися за кордон, і внутрішньо переміщені особи. Результати дослідження мають теоретичне значення, зокрема щодо аналізу понять самоставлення, життєстійкості, екзистенційної сповненості та адаптації, і можуть допомогти у вдосконаленні стратегій соціальної підтримки для цих груп.

В емпіричній частині дослідження було використано ряд статистичних методів для обробки даних, включно з частотним аналізом, аналізом середніх, критеріями Колмогорова-Смірнова та Мана-Уїтна для встановлення статистично значущих відмінностей. Зокрема, використання критерію Мана-Уїтні виявило статистично значущі відмінності між двома групами жінок за різними психологічними шкалами. Наприклад, за шкалою «Самокерівництво» та «Самовпевненість» виявлені значні відмінності в медіанах, які свідчать про різницю у самоставленні між групами. Аналогічні результати отримані за шкалами «Залученість» та «Життєстійкість» в тесті життєстійкості, де медіани також показали значущі відмінності. В «Шкалі екзистенції» відмінності зафіксовані за шкалами «Самодистанціювання» та «Екзистенційність».

Також результати опитувальника соціально-психологічної адаптації показали значущі відмінності за шкалами «Адаптація», «Самоприйняття», «Прийняття інших», «Інтернальність» та «Потяг до домінування». Всі ці відмінності вказують на різні аспекти соціальної адаптації та особистісної перцепції між біженцями та тими, хто залишився.

Отриманні дані підтверджують статистично значимі відмінності в психологічних показниках між біженцями та внутрішньо переміщеними особами, але кореляційний аналіз виявив лише слабкі зв'язки між різними методиками, що не дозволяє стверджувати про значимий взаємовплив, вказуючи скоріше на специфіку досліджуваних явищ у вибірках.

**Використані джерела:** 1. Ellis, B., Abdi, S., Lazarevic, V., White, M., Lincoln, A., Stern, J., & Horgan, J. (2016). Relation of psychosocial factors to diverse behaviors and attitudes among Somali refugees. *The American journal of orthopsychiatry*, 86, 4, 393-408. 2. Hillary, I., & Braak, B. (2022). 'When the World Turns Upside Down, Live Like a Bat!' Idioms of Suffering, Coping, and Resilience Among Elderly Female Zande Refugees in Kiryandongo Refugee Settlement, Uganda (2019–20). *Civil Wars*, 24, 159-180. 3. Sleijpen, M. A. N., Mooren, T., Laban, C., & Kleber, R. (2019). The moderating role of individual resilience in refugee and Dutch adolescents after trauma. *Psychological trauma: theory, research, practice and policy*. 4. Walther, L., Amann, J., Flick, U., Ta, T., Bajbouj, M., & Hahn, E. (2021). A qualitative study on resilience in adult refugees in Germany. *BMC Public Health*, 21. 5. Ziaian, T., Anstiss, H., Antoniou, G., Baghurst, P., & Sawyer, M. (2012). Resilience and Its Association with Depression, Emotional and Behavioural Problems, and Mental Health Service Utilisation among Refugee Adolescents Living in South Australia. *International journal of population research*, 1-9.

## ЗВ'ЯЗОК СМІХУ ІЗ РІВНЕМ СТРАХУ І ТРИВОЖНОСТІ

**Бородько Єлизавета Олексіївна**

студентка 2 курсу ОС «Бакалавр» ОПП «Психологія»

Факультет психології

Київський національний університет імені Тараса Шевченка

м. Київ, Україна

Після початку повномасштабного вторгнення кожен українець і українка були піддані надмірним рівням стресу. Кожен сигнал повітряної тривоги буквально свідчить про загрозу нашому життю, навіть якщо ми цього не усвідомлюємо. Повномасштабне вторгнення безумовно позначилось на багатьох аспектах, зокрема на зрості особистісної тривожності та виникненні ПТСР, зрості дистресу загалом, а також на мотивації студентів до навчання.

Авжеж з часом повинна наставати адаптація, адже це одна з критично важливих властивостей психіки. Одним зі способів справитись зі стресом є гумор та сміх. Це є нефармакологічним методом, який сприяє зниженню гормонів стресу в крові, зокрема кортизолу, епінефрину, гормону росту, катаболітів серотоніну (зокрема 3,4-дигідроксифенілоцтова кислота (DOPAC)) [5]. Щоденний сміх також пов'язують із нижчим рівнем серцево-судинних захворювань. Крім того, є припущення про вплив сміху на зниження рівня фізичного болю. Також цікаво, що існує субстанція P, котра в тому числі регулює передачу болю. Вона також може бути важливим компонентом у патофізіології депресії, хоча сміх на неї (субстанцію) не впливає. Натомість було доведено, що сміх суттєво піднімає больовий поріг, імовірно через дію опіатів [2].

Було підтверджено вплив сміху на підвищення порогу дискомфорту [3]. Таким чином, можна зробити проміжний висновок про важливість та дієвість гумору як копінг-стратегії. Крім того, за допомогою позитронно-емісійної томографії також було показано, що сміх збільшує виділення ендogenous опіоїдів [4], що може мати значення для зниження страху та тривожності.

У дослідженні ми прагнули підтвердити зв'язок зниження тривожності та суб'єктивного рівня страху зі сміхом під час перегляду мемів. Тривожність може бути як особистісною характеристикою, так і бути лише короткотривалим актуальним емоційним станом. У нашому дослідженні акцент зроблено на актуальний стан, на ситуативну тривогу. Відповідно до цього, ми модифікували опитувальник GAD-7. Ми розуміємо, що це дослідження з нестандартизованим інструментом і результати не переносяться на генеральну сукупність, тому потрібно проводити подальші дослідження з теми.

Було проведено опитування із такою структурою:

1) 1-ша секція включала збір демографічних даних; мову, якою досліджувані споживають контент; частота споживання гумористичного контенту;

2) суб'єктивна оцінка вираженості страху на момент проходження дослідження, а також модифікована методика GAD-7 для визначення рівня тривожності перед переглядом мемів (суть модифікації: минулий час запитань було змінено на теперішній з метою акцентуації на актуальному стані досліджуваного перед переглядом гумористичного контенту);

3) третя секція включала в себе власне гумористичний контент (меми у вигляді картинок різної тематики) та два запитання до кожного мему: прохання оцінити наскільки було смішно та чи бачили досліджувані цей мем раніше;

4) суть четвертої секції полягала в повторному опитуванні суб'єктивної оцінки вираженості страху на момент проходження дослідження, а також повторному застосуванні вищезгаданої модифікованої методитики GAD-7.

У дослідженні взяли участь 38 студентів (29 жінок та 9 чоловіків) 36 із 38 досліджуваних є студентами факультету психології. Вік варіює в межах 18-21 року. 31 людина загалом споживає гумористичний контент (і 7 досліджуваних споживають лише час від часу). 28 досліджуваних споживають контент гумористичного характеру щодня, 9 споживають кілька разів на місяць і одна людина споживає такий контент кілька разів на місяць. 30 осіб вказало, що зазвичай після перегляду гумористичного контенту вони почуваються краще, 8 відповіли, що їхній стан не змінюється. Не було жодної відповіді, яка б констатувала погіршення стану після перегляду гумористичного контенту. Таким чином, ми використали і суб'єктивний опитувальник емоційного стану, і дещо об'єктивніше анкетування щодо вияву певних поведінкових проявів.

Метою дослідження було виявлення кореляції між сміхом та рівнем тривожності і страху, проте на кореляційній матриці не було жодного статистично значущого зв'язку між сміхом та зміною згаданих змінних. При цьому рівень сміху оцінювався сумою суб'єктивних оцінок мемів (від 1 до 5, семантичний диференціал від «зовсім не смішно» до «смішно до сліз»), рівень страху – суб'єктивна оцінка стану в момент проходження анкети, рівень тривожності оцінювався сумою балів за модифікованою нами GAD-7.

Отже, кореляцій виявлено не було, однак було застосовано парний t-test для виявлення статистично значущої відмінності. Натомість виявлено значущу відмінність між рівнем тривожності до та після перегляду гумористичного контенту при нормальному розподілі як рівня тривожності до перегляду контенту, так і після ( $d = -0,45$ ,  $p < 0,001$ ). Статистично значущих змін у суб'єктивному рівні страху не спостерігалось ( $p = 0,052$ ).

Ми можемо констатувати значні відмінності в рівні тривожності після перегляду гумористичного контенту, однак не можемо говорити про зв'язок. Це може бути пов'язано із тим, що найбільшу частину вибірки (36 з 38 чоловік) становили студенти факультету психології загалом, які мають вищий рівень самосвідомості [1], у порівнянні із генеральною сукупністю. Це ймовірно

дозволяє цим студентам відкидати ситуативне заспокоєння, яке могло бути модульоване сміхом, і оцінювати свій емоційний стан загалом, позаситуативно. Двоє студентів, які не були студентами факультету психології, продемонстрували зниження не лише тривожності, а й суб'єктивного відчуття страху, що може виступати підтвердженням пояснення про значення психологічної освіти для оцінки свого стану за суб'єктивним тестом. Крім того, нестандартизованість опитувальника також вплинула на результати. Ми усвідомлюємо, що результати дослідження не можуть бути перенесеними на генеральну сукупність через нестандартизовані/неадаптовані методики. Таким чином, ми претендуємо лише на постановку гіпотези про зв'язок між сміхом і зниженням рівня тривожності та страху.

Проте все ж значні відмінності в сторону спаду тривожності після перегляду гумористичного існують. На основі цих емпіричних даних, а також теоретичного обґрунтування проблеми, можемо зробити висновок про важливість сміятися та ймовірну дієвість гумору як копінг-стратегії під час стресових подій. Необхідне проведення подальших емпіричних досліджень для виявлення наявності або відсутності зв'язку та впливу сміху на зниження страху і тривожності в умовах війни.

**Використані джерела:** 1. Cho, K. W. (2024). Assessing the Accuracy of Students' Metacognitive Awareness of Psychology Concepts. *Psychology Learning & Teaching*, 23(1), 90-113. URL: <https://doi.org/10.1177/14757257231182301>  
2. Dunbar, R. I., Baron, R., Frangou, A., Pearce, E., van Leeuwen, E. J., Stow, J., Partridge, G., MacDonald, I., Barra, V., & van Vugt, M. (2012). Social laughter is correlated with an elevated pain threshold. *Proceedings. Biological sciences*, 279(1731), 1161–1167. URL: <https://doi.org/10.1098/rspb.2011.1373>  
3. Mahony, D. L., Burroughs, W. J., & Heatt, A. C. (2001). The effects of laughter on discomfort thresholds: does expectation become reality? *The Journal of general psychology*, 128(2), 217-226. URL: <https://doi.org/10.1080/00221300109598909>  
4. Manninen, S., Tuominen, L., Dunbar, R. I., Karjalainen, T., Hirvonen, J., Arponen, E., Hari, R., Jääskeläinen, I. P., Sams, M., and Nummenmaa, L. (2017). *Journal of Neuroscience*, 37(25) 6125-6131. DOI: <https://doi.org/10.1523/JNEUROSCI.0688-16.2017>  
5. Yim, J. (2016). Therapeutic Benefits of Laughter in Mental Health: A Theoretical Review. *The Tohoku journal of experimental medicine*, 239(3), 243-249. URL: <https://doi.org/10.1620/tjem.239.243>

# ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ РАННІХ ДЕЗАДАПТИВНИХ СХЕМ ОСОБИСТОСТІ ЗІ СТАВЛЕННЯМ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ ДО ПОРАНЕННЯ

**Бугай Анна Олегівна**

студентка 2-го року навчання ОС «Магістр»

ОНП «Клінічна психологія з основами психотерапії»

Факультет психології

Київський національний університет імені Тараса Шевченка

м. Київ, Україна

Психічний стан сильно впливає на швидкість та якість відновлення після фізичних травм. Реабілітація військових часто ускладнена через високий ризик посттравматичного стресового розладу (ПТСР), який може впливати на функціональне одужання. Це підкреслює необхідність інтеграції психологічної підтримки та терапії в процес лікування та адаптації.

Ключовим аспектом психологічного впливу на процес реабілітації є взаємозв'язок ранніх дезадаптивних схем особистості з реакцією на поранення та відновлення. Ранні дезадаптивні схеми — це глибоко закорінені емоційні та когнітивні шаблони, які формуються в дитинстві і часто виявляються в сприйнятті себе та своїх взаємин із іншими. Ці схеми можуть спотворювати самооцінку та впливати на стратегії впорядкування з стресом, що значно ускладнює процес соціальної адаптації та психічного одужання після травм.

Літературний огляд підтверджує, що присутність цих дезадаптивних схем може збільшувати вразливість до ПТСР та негативно впливати на загальний емоційний стан, знижувати мотивацію до лікування та зменшувати ефективність реабілітаційних заходів. Важливість розуміння цього взаємозв'язку підкреслюється можливістю використання когнітивно-поведінкових терапевтичних методик для корекції дезадаптивних схем, що може сприяти покращенню якості життя та прискоренню процесу відновлення у військовослужбовців.

Аналіз літератури вказує на важливість осмислення психологічних процесів в контексті фізичного одужання, а також на необхідність комплексного підходу до лікування та реабілітації, який має включати психологічну підтримку та терапію, зорієнтовану на корекцію дезадаптивних схем особистості.

Когнітивно-поведінкова терапія (КПТ) визнана одним з найефективніших методів лікування тривожно-депресивної симптоматики, особливо серед

військовослужбовців, які пережили травми. Вона заснована на ідеї, що негативні думки і переконання можуть бути переформульовані, що дозволяє краще керувати емоціями та поведінкою. Література підкреслює, що КПТ ефективно зменшує психологічні наслідки важких травм, зокрема, виявляючи позитивний вплив на зниження тривожності та депресії, що часто спостерігаються у військових після бойових дій або інших стресових подій.

Дослідження, таке як аналіз Етчін та співавторів (2022), підкреслює взаємозв'язок між ранніми життєвими труднощами та наступною агресією або гнівом, які можуть бути ефективно регульовані за допомогою КПТ [3].

Додаткові дослідження також підтверджують ефективність КПТ у зниженні тривожності та депресії у військових, підкреслюючи значення емоційної регуляції у процесі відновлення [2]. Інші дослідження вказують на зв'язок між емоційними схемами та впливом на психологічне здоров'я, що також підкріплює базу для використання КПТ у лікуванні військових [4; 1].

Аналіз сучасних досліджень свідчить про значні переваги когнітивно-поведінкової терапії у лікуванні тривожно-депресивної симптоматики серед військовослужбовців, надаючи їм необхідні інструменти для кращої адаптації до життя після травм і зниження впливу негативних психологічних станів.

Дослідження включає три групи військовослужбовців: перша група складається з військових, які перебувають на лікуванні в госпіталі після отримання травм, друга – з військових, які проходять соціалізацію після виписки з лікарні, а третя – з військових, які вже завершили службу або перебувають у відпустці. Критерії відбору включають психологічний та фізичний стан учасників, здатність до участі в дослідженні та згода на участь.

В рамках дослідження використовуються різні психодіагностичні інструменти, зокрема методики «Бека тривога» і «Бека Депресія» для оцінки рівня тривожності та депресії, а також «Схемний опитувальник ІЗ» для визначення ранніх дезадаптивних схем особистості. Dodatkowo, розроблене власне структуроване інтерв'ю допомагає оцінити ставлення до власної травми та соціально-психологічну адаптацію учасників.

Етапи дослідження включають первинну оцінку учасників перед початком лікування, застосування терапевтичних інтервенцій і фінальну оцінку після завершення курсу лікування. Це дозволяє порівняти показники до і після втручання, що є ключовим для оцінки ефективності когнітивно-поведінкової терапії.

Гіпотеза дослідження полягає в тому, що когнітивно-поведінкова терапія здатна знижувати тривожно-депресивну симптоматику і поліпшувати соціально-психологічну адаптацію військовослужбовців. Очікуваними результатами є підвищення рівня адаптації до соціального середовища, зменшення симптомів тривоги та депресії, а також позитивні зміни у ставленні до власного здоров'я та травми. Отримані дані можуть бути важливими для розробки подальших рекомендацій щодо психологічної реабілітації військовослужбовців.

**Використані джерела:** 1. Aakbari, M., Mohammadkhani, S., Babaeifard, M., & Shokrani, B. (2022). The Relationship Between Early Maladaptive Schemas and Non-suicidal Self-injury: A Systematic Review. *Journal of Research & Health*. 2. Baník, G., Vargová, L., & Zibrínová, L. (2022). Early maladaptive schemas, depression and post-traumatic stress disorder in a trauma-exposed sample: a correlation, regression and network perspective. 3. Etchin, A., Corbo, V., Brown, E., Fortier, C., Fonda, J., Milberg, W., Currao, A., & McGlinchey, R. (2022). Associations Among Clinical Variables and Anger Differ by Early Life Adversity Among Post-9/11 Veterans. *Clinical psychology & psychotherapy*. 4. Gerges, S., Hallit, S., Malaeb, D., & Obeid, S. (2022). Maladaptive Cognitive Schemas as Predictors of Disordered Eating: Examining the Indirect Pathway through Emotion Regulation Difficulties. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19.

## **НАРАТИВНИЙ ПІДХІД ЯК ЕФЕКТИВНИЙ МЕТОД ПСИХОЛОГІЧНОЇ ДОПОМОГИ У КРИЗОВИХ ОБСТАВИНАХ**

**Вавілова Альона Сергіївна**

кандидатка психологічних наук

асистентка кафедри психодіагностики та клінічної психології

Факультет психології

Київський національний університет імені Тараса Шевченка

м. Київ, Україна

У зв'язку з повномасштабною війною в Україні багато українців опинилися у кризових обставинах, що негативно вплинуло на їхній психологічний стан та психічне здоров'я. Згідно з даними Інституту стратегічних досліджень України (2023) 71% українців відчувають стрес або сильну знервованість через повномасштабну війну з росією і фінансові складнощі. У Міністерстві охорони здоров'я прогнозують, що через війну психологічної підтримки потребуватимуть понад 15 млн. українців. Через систематичні обстріли та атаки серед населення зростає попит на отримання психологічної допомоги, тому

актуальним питанням є аналіз тих психологічних підходів і методів, які можуть бути ефективними для кризової та післякризової психологічної підтримки. Одним з таких підходів є нарративна психотерапія.

Під нарративом розуміється спосіб репрезентації минулого досвіду за допомогою послідовності впорядкованих речень, що передають часову послідовність подій [4].

Розрізняють нарративи у вузькому та широкому сенсі [4]:

- 1) оповідання взагалі як процес породження історій, оповідань тощо;
- 2) нарратив як конкретна чітко окреслена форма оповідання, спрямована на те, щоб зачепити слухача емоційно, зробити співчутливим спостерігачем або співучасником подій.

Нарративна психологія (від лат. narration – розповідь, оповідання) – напрям психологічних досліджень, що вивчає оповідальну природу людської поведінки, тобто, характер взаємодії людини з власним досвідом через оповідання про нього [4]. Нарративна психологія виходить із припущення, що досвід і поведінка людини є означеними, і для того, щоб зрозуміти себе та інших, ми повинні з'ясувати систему та структури значень, які створюють наш внутрішній світ та ментальність. Звідси випливає базовий принцип нарративної психології: особистість не лише розуміє себе за допомогою мови, а й конструює себе у мовленні.

Я-нарратив має такі параметри [3]: початок історії, кульмінація у вигляді зіштовхування наміру (інтенції) та перешкоди, закінчення історії, цілісна інтеграція в картину світу, головний герой історії. Ці параметри забезпечують побудову цілісної історії життя. У відповідності з параметрами нарратив виконує наступні функції [3]: 1) смислоутворювальну; 2) конституювальну; 3) інтерпретуючу; 4) розвивальну. Смислоутворювальна функція передбачає усвідомлення, узгодження, впорядкування основних смислів буття людини. Інтерпретуюча функція дозволяє людині дистанціюватися від травмуючого досвіду, перевести його у вигляд зовнішньої історії. Конституювальна функція дозволяє людині усвідомлювати себе і свій досвід. Розвивальна функція проявляється у засвоєнні нових нарративів культури, умінні бачити перспективи.

В ході нарративної бесіди змінюється репертуар знань, залучених людиною для інтерпретації її досвіду, а, отже, змінюється досвід і історія [5]. Нарративні терапевти відрізняють людину від проблем. Вони не розмовляють з проблемною людиною, а говорять з людиною про її проблеми. При цьому

проблематизується проблема, а не людина. Людина досліджує, як проблема впливає на її життя, як переконує її діяти тим чи іншим чином, який її досвід і методи протистояння проблемі, як її плани і мрії відрізняються від планів проблеми на її життя.

Наративні терапевти не вважають себе експертами в життях інших людей, вони допомагають клієнту визначитись із власними уподобаннями, побачити нові можливості, створити нову історію про себе і втілити її в життя. Сама людина виступає автором своєї історії і експертом у своєму житті, лише вона може вирішити, що для неї краще [1].

Для психологічної допомоги клієнту наративна психотерапія спирається на такі принципи [1]: взаємну повагу, рівність позицій терапевта і клієнта, підтримку, відкритість, довіру, співробітництво, щирий інтерес, позицію «незнання», стимулювання прагнення «стати творцем своєї унікальної історії», фокусування уваги клієнта на позитивних моментах його життя (тобто на тих моментах життя, коли людина виявляла кращі, сильні сторони своєї особистості і демонструвала свої можливості).

В. Шебанова вказує, що наративний підхід у психотерапії є ефективним при таких запитах: 1) поліпшення самопочуття і зміцнення психічного здоров'я, реалізація творчого потенціалу; 2) самодослідження клієнтів для виявлення психологічних проблем; 3) розвиток навичок та внутрішніх механізмів опанування складними переживаннями, їх усвідомлення та вираження; 4) переосмислення минулого, орієнтація на позитивне майбутнє, набуття сенсу життя на основі розвитку самосвідомості; 5) зростання самосприйняття та самоповаги як основи стабілізації емоційного стану та поведінкових змін; 6) вивчення способів міжособистісної взаємодії для створення основи гармонійного спілкування з іншими.

Таким чином, наративний підхід у психотерапії є достатньо ефективним недирективним методом психологічної допомоги при різних запитах, зокрема, перебування у кризових обставинах. Цей підхід дозволяє переосмислити життєвий досвід, пов'язаний з переживанням кризи, знайти внутрішні ресурси та будувати конструктивну картину майбутнього.

**Використані джерела:** 1. Morgan, A. (2015) What is Narrative Therapy? Електронний ресурс. Режим доступу: <http://www.cct.umb.edu/630/files/Morgan-WhatIsNarrativeTherapy.pdf> 2. Підтримка ментального здоров'я в часи війни (2023) Національний інститут стратегічних досліджень. Електронний ресурс.

Режим доступу: <https://niss.gov.ua/news/komentari-ekspertiv/pidtrymka-mentalnoho-zdorovya-v-chasy-viynu> 3. Хоменко, Є. Г. (2014). Особливості використання наративного аналізу для дослідження взаємодії. *Психологія і особистість*. 1(5), 100-112. 4. Чепелева, Н. В., Смульсон, М. Л., Шиловська, О. М., Гуцол, С. Ю. (2007). Наративні психотехнології. 144. 5. Шебанова, В. (2018). Застосування інструментарію візуально-нاراتивного підходу у психологічній допомозі особистості. *Психолінгвістика*. 24(1), 381-402.

## **ОСОБЛИВОСТІ СОЦІАЛЬНО-ПЕДАГОГІЧНОЇ РОБОТИ З ВНУТРІШНЬО ПЕРЕМІЩЕНОЮ МОЛОДДЮ В УМОВАХ ГРОМАДИ МІСТА КИЄВА**

**Васильєва-Халатникова Марина Олександрівна**

кандидатка педагогічних наук, доцентка,  
доцентка кафедри соціальної реабілітації та соціальної педагогіки  
Факультет психології  
Київський національний університет імені Тараса Шевченка  
м. Київ, Україна

На сьогодні в Україні виникають проблеми продиктовані війною та військовою буденністю. Ми стикаємось з категоріями населення з унікальним статусом та потребами, які негайно необхідно вирішувати. Однією з категорій населення, які потребують захисту, задоволення потреб, соціально-педагогічного впливу є внутрішньо переміщені особи. Особливо, внутрішньо переміщена молодь [5].

Відповідно до Законом України «Про сприяння соціальному становленню та розвитку молоді в Україні»: «... молодь – це громадяни віком від 14 до 35 років...» [4]. А стаття 1 Закону України «Про забезпечення прав і свобод внутрішньо переміщених осіб» свідчить: «...Внутрішньо переміщена особа – громадянин України, іноземець або особа без громадянства, яка перебуває на території України на законних підставах та має право на постійне проживання в Україні, яку змусили залишити або покинути своє місце проживання у результаті або з метою уникнення негативних наслідків збройного конфлікту, тимчасової окупації, повсюдних проявів насильства, порушень прав людини та надзвичайних ситуацій природного чи техногенного характеру...» [1; 3].

Згідно статистичних даних, на початок 2024 року, зареєстрованих внутрішньо переміщених осіб в Україні майже 5 млн., з 22 лютого 2022 року їх

кількість збільшилась майже на 3,5 млн. Серед них внутрішньо переміщеної молоді – більше 2 млн. осіб [2, С. 6-8].

Спираючись на дані анкетування внутрішньо переміщеної молоді в умовах громади міста Києва, ми намагались визначити їх потреби на шляху адаптації та інтеграції. У анкетуванні брали участь 20 респондентів віком від 17 до 30 років, які є внутрішньо переміщеною молоддю (м. Харків, м. Северодонецьк та м. Запоріжжя).

Результати анкетування засвідчили наявність наступних потреб внутрішньо переміщеної молоді в умовах громади в місті Києві: безпека – 20 респондентів (100%); адаптація та інтеграція – 17 респондентів (85%); освіта та розвиток – 17 респондентів (85%); дозвілля – 16 респондентів (80%); працевлаштування – 12 респондентів (60%); комунікація – 16 респондентів (80%) (Таблиця 1).

*Таблиця 1*

### **Потреби внутрішньо-переміщеної молоді в умовах громади місті Києва**

<b>Потреби внутрішньо переміщеної молоді в умовах громади в місті Києві</b>	<b>Респонденти</b>	<b>Відсотки</b>
Безпека	20	100
Адаптація та інтеграція	17	85
Освіта та розвиток	17	85
Дозвілля	16	80
Працевлаштування	12	60
Комунікація	16	80

Відповідно до визначених потреб, були здійснені наступні соціально-педагогічні заходи: безпека – підготовка роздаткового матеріалу «Правила поведінки під час повітряної тривоги», тренінг першої психологічної допомоги, курс лекцій щодо збереження ментального здоров'я для дітей та молоді, тренінг для педагогічних працівників закладів середньої освіти «Правила поведінки під час повітряної тривоги»; адаптація та інтеграція – створення групи підтримки для внутрішньо переміщеної молоді, спортивні змагання для внутрішньо переміщеної та місцевої молоді; освіта та розвиток – мовні курси, гуртки, заходи неформальної освіти; дозвілля – творчі майстерні, комп'ютерний гурток, гурток сучасних танців; працевлаштування –

профорієнтаційні заходи та кар'єрне консультування; комунікація – соціально-педагогічний супровід внутрішньо переміщеної молоді.

Відтак, зазначені заходи соціально-педагогічної роботи з внутрішньо переміщеною молоддю в умовах громади міста Києва є дієвими на етапі адаптації та інтеграції. Окреслена проблема потребує подальшого дослідження.

**Використані джерела:** 1. Внутрішньо переміщені особи: від подолання перешкод до стратегії успіху : колект. монографія О. Ф. Новікова та ін. (2016); наук. ред. О. Ф. Новіков; НАН України, Ін-т економіки пром-сті. Київ : ІЕП НАН України, 447. 2. Внутрішньо переміщені особи Дніпропетровської області: гендерний портрет = Internally Displaced Persons of the Dnipropetrovsk Region: Gender Portrait: аналіт. зб. (2023). Редкол.: Л. Р. Наливайко та ін.; уклад.: Л. Р. Наливайко, І. О. Грицай; Дніпропетр. держ. ун-т внутр. справ. Дніпро : Дніпропетр. держ. ун-т внутр. справ, 115. 3. Закон України «Про забезпечення прав і свобод внутрішньо переміщених осіб» URL : <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/1706-18#Text> 4. Закон України «Про сприяння соціальному становленню та розвитку молоді в Україні» URL : <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/2998-12#Text> 5. Кіпень, В. П. (2023). Внутрішньо переміщені особи: виживання та підтримка в умовах війни: дослідж., аналіз, рек. ГО «Інновац. Дія», «Доступ», проєкт фінанс. ЄвроСоюзом. Вінниця : Кушнір Ю. В., 103.

## **ІЛЮЗІЯ БЕЗПЕКИ ТА УПЕРЕДЖЕННЯ НОРМАЛЬНОСТІ В УМОВАХ ВІЙНИ: ЧОМУ УКРАЇНЦІ НЕ БАЖАЮТЬ ЙТИ В УКРИТТЯ ПІД ЧАС ПОВІТРЯНОЇ ТРИВОГИ**

**Веберова Анна Олександрівна**

студентка 1-го року навчання ОС «Магістр» ОНП «Нейропсихологія»

Факультет психології

Київський національний університет імені Тараса Шевченка

м. Київ, Україна

Вже одинадцятий рік триває збройна агресія росії проти України, і третій рік триває повномасштабне вторгнення. За цей час в одній лиш столиці пролунало 1034 сигнали повітряної тривоги і 309 вибухів<sup>1</sup>. Далеко не кожна тривога супроводжувалася вибухом чи звуком польоту ракет або ж «шахедів», і цей факт зіграв з українцями злий жарт: попри реальність загрози лише частина мешканців переходила в укриття (так, наприкінці 2022 року цей показник склав 64% респондентів: з них 37% шукали безпечне місце в домі, 11% – спускалися у підземний паркінг або підвал, і лише 8% йшли в укриття,

---

<sup>1</sup> За даними <https://air-alarms.in.ua/> на момент 10.04.2024

бомбосховище чи метро) [1]. Відвідуваність укриттів прямо пропорційно збільшується після влучань ворожих ракет чи «шахедів», але згодом, за умови «затишшя», все одно знижується. Враховуючи, що інтенсивність бомбардування у порівнянні з минулими роками в столиці дещо зменшилася, кількість киян, які шукають укриття під час оголошення повітряної тривоги, на момент квітня 2024 року може бути ще менше – і це збільшує загрозу травмування чи навіть гибелі для громадян, які нехтують сигналом повітряної тривоги.

Серед причин, які можуть стояти за небажанням перебувати в укритті, можна виділити, які зовнішні (об’єктивні та умовно об’єктивні) і внутрішні (суб’єктивні). До перших пропонується віднести недоступність укриття чи його віддаленість. Так за оцінками МВС України на момент 2023 року придатні до використання укриття можуть вмістити лише 43% населення України. Альтернативою може бути «правило двох стін» – за неможливості перейти у спеціально обладнане укриття, – однак практика показує, що, на жаль, часто двох стін недостатньо для того, аби забезпечити безпеку людей. Ще одною причиною можна назвати складність пересування, оскільки далеко не всі будинки в Києві обладнані під потреби людей з інвалідністю; сюди ж можна віднести неможливість покинути лежачих рідних. Також умовно об’єктивною причиною можуть бути погані умови в укритті: відсутність можливості задовольнити базові потреби (туалет, місце для сидіння/сну, проточна вода), погана вентиляція, незадовільні санітарні умови, велике скупчення людей тощо. Перелічені причини можуть бути усунені шляхом збільшення кількості укриттів, проведенням ремонту укриттів наявних, створенням умов для людей з інвалідністю (в тому числі і в самому укритті).

Причини ж суб’єктивні більш кількісні і різноманітні. Деяка частина них може бути пояснена когнітивним упередженням, яке носить назву «упередження нормальності» (Normalcy bias), що змушує людей не вірити у реальність загрози або ж мінімізувати подумки можливі ризики. Найкращим історичним прикладом називають виверження Везувія у 79 році до нашої ери, під час якого мешканці Помпеїв годинами спостерігали за вулканом, але не евакуювалися [2], а також відмова багатьох людей полишати свої будинки під час ураганів, цунамі та інших природних катастроф. Важливо, що дане упередження ґрунтується на стані заперечення, в якому люди переконують себе, що «якщо катастрофа не сталася досі, вона ніколи не відбудеться».

Упередження також може підкріплюватися наслідками нейропластичності мозку: далеко не кожна тривога супроводжується вибухом і тим більше близькими руйнуваннями, тому асоціація «тривога – це небезпека» послаблюється і відбувається адаптація мозку та тіла до постійного стресу та напруженого очікування. Зважаючи на те, що звук сирени або ж звук повідомлення про тривогу завжди однаковий, відбувається ситуація подібна до звикання до звуку будильника чи будь-яких інших повторювальних сенсорних стимулів – людина зникає до сигналу і він стає для неї «фоновим». Так само може підкріплювати упередження нормальності ілюзія контролю – зокрема моніторинг каналів Telegram, які повідомляють про траєкторію польоту ракет.

Окремо варто згадати стан апатії, депресії, а також негативний приклад оточення (коли ніхто з близького оточення людини не ходить в укриття, а її власне бажання піти в укриття висміюється чи знецінюється). В першому випадку людина не має ресурсу дбати про свою безпеку і потребує негайної професійної допомоги, а в другому – страх бути виключеним з групи і страх виставити себе у негативному світлі (наприклад, як боягуза) змушує людину пригнічувати своє бажання перейти в укриття, аби уникнути конфронтації та негативних емоцій. Додатковими причинами можуть бути: віра у вищі сили та небажання залишати дім через переконання: «якщо ракета прилетить в будинок, краще загинути, ніж втратити все, що нажив протягом життя».

Також більш неочевидною причиною, яка вкрай рідко згадується та аналізується, може бути ілюзія віддаленості смерті або ж ілюзія власного безсмертя (а також безсмертя близьких). Оскільки майже завжди новини про гибель українців внаслідок російських злочинів містять лише загальну інформацію: наприклад, «внаслідок нічної атаки загинуло 3 людей, поранено 2», людина відмовляється асоціювати з цим безликим визначенням себе чи своїх близьких через що не сприймає можливу смерть себе чи близьких як реальну. Враховуючи, що більшість людей, які живуть в Україні і в світі загалом, застало епоху телебачення і нинішню епоху інтернету – є вірогідність, що для багатьох смерть, яку часто експлуатують при створенні фільмів та серіалів, стала менш реальним і більш далеким явищем. Такому спотворенню сприйняття смерті може сприяти і ряд «вбудованих» захисних механізмів, які дозволяють людині не думати про власну смертність постійно.

Отже, існує ряд причин, об'єктивних чи суб'єктивних, через які людина може виявляти небажання йти до укриття в разі оголошення повітряної

тривоги. Якщо об'єктивні перешкоди відносно легко виявити і можна усунути шляхом збільшення кількості укриттів, ремонту наявних сховищ та пристосуванням будинків і укриттів під потреби людей з інвалідністю, то психологічні причини потребують детального методологічного дослідження і варіантів вирішення, які б підходили для українських реалій. Проблема наразі стоїть особливо гостро, оскільки росія, накопичивши ракети, зовсім скоро може перейти до активних обстрілів не лише прифронтових регіонів, але і «безпечних» областей – столиці та частини західної України. Враховуючи, що росія цілить по цивільній інфраструктурі та житловим будинкам важливо забезпечити перебування людей в укриттях, щоб мінімізувати жертви, а для цього необхідно вже зараз проводити масштабні опитування та аналізувати причини відмови на більш глибокому рівні для того, щоб зрозуміти, яким буде оптимальний підхід для забезпечення максимального відвідування укриттів під час повітряних тривог.

**Використані джерела:** 1. 64% українців переходять в безпечне місце під час повітряної тривоги. Суспільне | Новини. URL : <https://suspilne.media/295152-64-ukrainciv-perehodat-v-bezpecne-misce-pid-cas-povitranoi-trivogi-opituvanna-suspilnogo/> (дата звернення: 10.04.2024). 2. Environmental History in the Making. Ed. by E. Vaz, C. Joanaz de Melo, L. M. Costa Pinto. Cham : Springer International Publishing, 2017. URL : <https://doi.org/10.1007/978-3-319-41085-2> 3. Ripley, A. (2009). Unthinkable: Who Survives When Disaster Strikes – and Why. Penguin Random House.

## **РОЛЬ СІМ'Ї У ПРОФЕСІЙНОМУ САМОВИЗНАЧЕННІ ПІДЛІТКІВ**

**Вецко Анастасія Іванівна**

студентка 3 курсу ОС «Бакалавр» ОП «Соціальна педагогіка»

Факультет психології

Київський національний університет імені Тараса Шевченка

м. Київ, Україна

**Голотенко Анастасія Андріївна**

докторка філософії в галузі соціальної роботи

асистентка кафедри соціальної реабілітації та соціальної педагогіки

Факультет психології

Київський національний університет імені Тараса Шевченка

м. Київ, Україна

Аналіз наукових публікацій дозволяє констатувати певну неоднозначність щодо тлумачення поняття «самовизначення» у психології та педагогіці. Зокрема, дослідники виділяють наступні підходи у трактуванні генези професійного самовизначення:

- як моменту вибору професії;
- як компоненту особистісного новоутворення у старшому шкільному віці, тобто особистісного самовизначення;
- як пролонгованого процесу освоєння певної професії й самореалізації в ній.

Відповідно, в узагальненому варіанті професійне самовизначення особистості трактується як пролонгований у часі, динамічний і поетапний процес самопізнання та професійного вибору на який впливають об'єктивні та суб'єктивні чинники суб'єкта самовизначення та навколишньої реальності [1].

До переліку суб'єктивних факторів, що впливають на професійне самовизначення входять ціннісні орієнтації, рівень домагань, мотиви, здібності та професійні інтереси, а також індивідуально-психологічні та характерологічні особливості конкретного суб'єкта самовизначення. Об'єктивні фактори представлені рівнем доступу до інформації та поінформованості про світ професій, рівнем попередньої підготовки та отриманих знань та навичок суб'єкта професійного самовизначення, соціальним оточення і референтними групами, особливостями ситуації розвитку дитини та сімейної ситуації, професійним статусом та рівнем освіти батьків та інших близьких родичів дитини, престижністю професії тощо.

Можливість свідомого та виваженого вибору майбутньої професійної діяльності виступає важливою передумовою та базовим підґрунтям для формування кар'єрної компетентності, яка в свою чергу розглядається як динамічний процес, що наскрізно пов'язаний із усіма етапами професійного самовизначення та професійної соціалізації особистості [2].

Забезпечення можливості обґрунтованого та продуманого професійного вибору тісно пов'язане із роллю у ньому сім'ї та сімейного середовища як інституту первинної соціалізації особистості. Сім'я виступає мікросоціумом у якій дитиною засвоюються основні норми, цінності, правила, рольові та поведінкові моделі, і звісно ж, майбутня професійна та кар'єрна площина життя особистості також зазнає певних впливів з боку сімейного оточення.

Зокрема, на характер професійного самовизначення особистості чинять вплив такі фактор сімейного середовища: характер сімейних стосунків (їх близькість або дистантність); особливості батьківсько-дитячих стосунків, стилі батьківського виховання, гнучкість батьківських уявлень та переконань щодо

професійного майбутнього дитини, наявність або відсутність у конкретній родині династичності щодо тих чи інших професій тощо.

Авторитарність батьків у питаннях професійного вибору та самовизначення дитини або ж необхідність слідувати родинним очікуванням щодо приналежності до сімейної династії у тій чи іншій професії можуть суттєво вплинути на здатність підлітка до проявів власної пошукової активності, здатності до самодослідження та проявів власної суб'єктності у питаннях вибору професії. Ризики, пов'язані з втратою свободи вибору, криють у собі загрозу самореалізації особистості, якщо її життєві плани не збігаються з планами родини.

На відміну від профорієнтаційних настанов родинного виховання в індустріальному суспільстві у постіндустріальну добу профорієнтаційна робота в рамках родинного виховання радше має акцентувати увагу на тих аспектах, які торкаються етичних аспектів та формування людських якостей, необхідних для пристосування до змін на ринку праці в умовах активного та мобільного суспільства [3].

Відтак роль і задачі сімейного середовища у ситуації професійного самовизначення підлітків швидше полягають у необхідності створення атмосфери безпеки, довіри та прийняття у якому дитина мала б змогу вільно висловлювати свої вподобання і думки щодо майбутньої професії, досліджувати власні здібності і сильні сторони в контексті можливої професійної діяльності, вивчати особливості ринку праці і обговорювати їх із батьками та іншими значимими дорослими.

**Використані джерела:** 1. Ошуркевич, Н. (2018). Генеза та сутнісний зміст професійного самовизначення особистості. *Педагогічний процес: теорія і практика (Серія: Педагогіка)*, № 4. 2. Голотенко, А. (2021). Кар'єрне консультування підлітків та молоді як технологія формування кар'єрної компетентності. *Дитина у тривожному середовищі: розвивальні та відновлювальні практики* : Зб. тез III Всеукр. форуму за міжнар. участі, м. Київ, 31 трав. – 1 черв. 2021 р. 3. Дорожко, І. І. (2014). Профорієнтаційний потенціал сучасного родинного виховання: ризики і небезпеки. Харків : *Науково-теоретичний альманах Грани*, 17(4), 24-29.

## ПРОБЛЕМИ ТЕОРЕТИЧНОГО ВИЗНАЧЕННЯ КОМПЕТЕНТНОСТІ ПСИХОЛОГА

**Височанська Ганна Володимирівна**  
здобувачка другого (магістерського) рівня вищої освіти  
Навчально-науковий інститут психології та соціальних наук  
Міжрегіональна академія управління персоналом (МАУП)  
м. Миколаїв, Україна

В сучасних умовах питання про компетентність виникає досить часто. Люди хочуть мати професійно зібраний і працюючий прилад. Вони бажають, щоб їх комп'ютери лагодили компетентні фахівці. Ніколи питання про компетентність не встає так гостро, як у випадку, коли мова йде про фізичне, емоційне, правовому або духовне благополуччя. Поняття «компетентність» досить невизначене, оскільки не визначає точної ступеня майстерності. Цей термін може використовуватися для позначення мінімального, прийняттого, оптимального або вищого рівня кваліфікації. Найважливішою умовою успішної професійної діяльності психолога є компетентність. Це пояснюється і якістю і результативністю професійної діяльності. Адже якщо фахівець компетентний, значить він має знання, уміння й навички, теоретичне підґрунтя, а також і практичну підготовку, має особистісне бажання й мотивацію до професійної діяльності, уміє вирішувати поставлені завдання й добиватися успіху, прагне здійснити кар'єру, є творчим і креативним, допитливим тощо.

*Об'єктом* дослідження є феномен компетентності в людській поведінці. *Предметом* дослідження є компетентність психологів. *Метою* статті є аналіз поглядів вчених на розуміння сутності поняття «компетентність» з психологічної точки зору.

Сутність визначення феномену компетентності полягає ще й тому, що це різногранне, багатофункціональне й складне поняття. Нормативного визначення компетентності в діючому законодавстві України немає. Але при цьому компетентність і професійна компетентність згадується у численних нормативних-актах України, а також є постійною темою для наукових досліджень. Однак, однозначної думки у когорті вчених щодо наукових підходів трактування компетентності, не має.

Україномовний термін «компетентність» походить від *competent* (франц.) – компетентний, правомочний, *competens* (латин.) – відповідний, здібний, *Competere* – вимагати, відповідати, бути придатним, *competence* (англ.) –

здатність (компетенція). У словнику іншомовних слів української мови поняття «компетентність» визначають як інформованість, обізнаність, авторитетність.

Феномен «компетентність» Дж. Равен у своїй праці «Компетентність у сучасному суспільстві: прояв, розвиток і реалізація» (1984) трактує, як сукупність знань й умінь, умінь продуктивного й логічного мислення, а також і навичок, розвинутість особистості почуття відповідальності за прийняття суб'єктивних рішень, відповідальність за поведінкові реакції у фаховій діяльності. ...Тому змістова компонента підготовки майбутніх фахівців у галузі професій типу «людина-людина» потребують змін і корекції відповідно до сучасних вимог, які висувають роботодавці» [6, 11].

О. Пометун вважає, що феномен «компетентність» означений, як комплекс знань, умінь і навичок, водночас й відношення та мотивація й можливості, які у сукупності дають змогу визначати, а також ідентифікувати свою фахову діяльність при розв'язанні професійних задач, що має бути характерним, у конкретній певній діяльності [5, 17].

Компетентність (лат. *competentia*) – це коло питань, у яких людина добре обізнана, має знання та досвід. Компетентність визначається як набута у процесі навчання інтегрована здатність особистості, яка складається зі знань, досвіду, цінностей та ставлення, що можуть цілісно реалізовуватися на у практичній діяльності [1, 55].

Якість підготовки фахівця і його професійний рівень визначає компетентність, яка прослідковується з перших днів професійної діяльності, коли особистість знаходить логічно-структуроване рішення з будь-якої проблеми, раціонально продумує усі ходи наперед, володіє мотивацією та бажанням до успішного розв'язання проблеми, самовдосконалюється. Адже, із професійним досвідом зростає компетентність, й відповідно зростає й самооцінка з професійної точки зору себе [2].

О. Кристан, переконаний, що компетентність у всебічному розумінні цієї дефініції, включає комплекси знань, вмінь і відношень до професійних компетентностей, які здобувачі вищої освіти здобувають під час навчання, й надалі їх застосовуватимуть у фаховій діяльності [4, 39].

За переконаннями вчених І. Федоренка та М. Федоренка феномен компетентності у підготовці майбутнього фахівця у галузі психології, спеціальної психології, де передбачена корекційна діяльність, полягає у комплексному наданні теоретичних і практичних фахових знань і вмінь, а

також націленого на гармонійний розвиток особистості фахівця впродовж чотирьох (бакалаврат) -шести (магістр) років навчання [8, 53].

Г. Кузан зазначає, що компетентність сучасного фахівця професій типу «людина-людина» передбачає знання, які потребують постійного оновлення, уміння й навички, які потребують постійного вдосконалення для результативного вирішення професійних задач [3, 68].

Компетентність – це рівень умінь особистості, що відображає ступінь відповідності визначеної компетенції і що дозволяє діяти конструктивно у змінюються соціальних умовах. Під професійною компетенцією розуміють сукупність професійних знань і умінь, а також способи виконання професійної діяльності.

Професія як рід діяльності, однак, полягає у володінні конкретними знаннями і певними навичками. Ці навички можна оцінювати безпосередньо, використовуючи спеціальні критерії для визначення ступеня адекватності виконання операцій. Для оцінки на основі виконання операцій необхідно мати доказ того, що фахівець володіє необхідною кількістю навичок. Однак, остаточним критерієм в оцінці компетентності професіоналів виступає клієнт. Оцінка компетентності повинна визначатися мірою користі, принесеної професіоналом споживачеві.

Узагальнюючи вищевикладене пропонуємо розуміти під компетентністю психолога здатність застосовувати набуті знання, вміння, навички в практичній діяльності, як особистісну характеристику фахівця, що який володіє професійним набором компетенцій.

**Використані джерела:** 1. Гарькавець, С. О. (2021). Юридична психологія: словник-довідник. Сєверодонецьк: Вид-во СНУ ім. В. Даля, 152. 2. Затворнюк, О. М. (2013). Формування у майбутніх психологів психологічної готовності до професійного самовдосконалення: автореф. дис. ... канд. пед. н.: 13.00.04. Київ, 18. 3. Кузан, Г. (2018). Професійна підготовка фахівців професій типу «людина-людина» у вимірі сучасних вимог і реалій. *Молодь і ринок*. № 10(165), 68-73. 4. Овчарук, О. В. (2004). Розвиток компетентнісного підходу: стратегічні орієнтири міжнародної спільноти. Компетентнісний підхід у сучасній освіті: світовий досвід та українські перспективи. Київ: «К.І.С.», 112. 5. Пометун, О. І. (2004). Теорія та практика послідовної реалізації компетентнісного підходу в досвіді зарубіжних країн. Компетентнісний підхід у сучасній освіті: світовий досвід та українські перспективи: Бібліотека з освітньої політики: монографія за заг. ред. О. В. Овчарук. К.: К.І.С., 112. 6. Равен, Дж. (1984). Компетентність у сучасному суспільстві: прояв, розвиток і реалізація. Київ, 284. 7. Словник іншомовних слів. Уклад.: С. М. Морозов,

Л. М. Шкарапута (2000). К. : Наукова думка, 680. 8. Федоренко, М. І., Федоренко, І. В. (2017). Особливості формування інформаційної компетентності у майбутніх спеціальних психологів. *Освітній дискурс: Гуманітарні науки*: зб. наук. праць. Київ : ПП Вид-во «Гілея», Вип. 2, ч. І: Педагогічні науки, 52-63. URL : <http://enpuir.npu.edu.ua/bitstream/123456789/18052/1/Fedorenko%20I..pdf>

## **ПОВЕДІНКА ЛЮДИНИ: НОРМА І ДИСТИНКТИВНІСТЬ**

**Гаваза Леся Василівна**

аспірантка ОНП «Психологія»

Факультет соціології і права, кафедра психології і педагогіки

Національний технічний університет України

«Київський політехнічний інститут» імені Ігоря Сікорського

м. Київ, Україна

Сучасне суспільство переживає епоху суттєвих трансформацій. Зміни торкаються всіх основ життєдіяльності людини: політичної, економічної, духовної та соціальної сфер. Процес перемін відбувається на різних рівнях соціальної системи: окремого індивіда, соціальної групи, та суспільства в цілому. Виходячи з цього очевидним є той факт що соціум не є однорідним, а навпаки структурованим, тобто складається з різноманітних соціальних груп. Соціальні групи є опосередковуючою ланкою між людиною та суспільством, кожна людина безпосередньо входить в одну або декілька соціальних груп, і саме через ці групи взаємодіє з суспільством. Сукупність людей, що мають загальну соціальну ознаку й виконують суспільно необхідну функцію в загальній структурі суспільного поділу праці й діяльності називають соціальною групою [0]. Вважається загальноприйнятим розподіл соціальних груп на малі (сім'я, студентська група, колектив), середні ( мешканці одного села чи міста), великі (нація, релігійна спільнота, етнічна група) [0]. Особистість, як член тих чи інших соціальних груп, зазвичай буде свою діяльність передусім з урахуванням поглядів, які наявні у цих групах і в суспільстві загалом. Ці погляди зумовлені цінностями й цілями груп і виражаються в правилах і стандартах поведінки, інакше кажучи, у соціальних нормах.

Для розгляду дистинктивної поведінки спочатку необхідно розглянути проблему норми та проаналізувати, що розуміється під цим терміном.

Незважаючи на велику кількість наукових робіт, присвячених вивченню норми, це питання залишається відкритим, тому що поняття соціальної норми є міждисциплінарним, і використовується у філософії, соціології, етиці та ін.

З точки зору психології: соціальні норми – це приписи, вимоги, побажання та очікування відповідної (суспільно схвальної) поведінки [0]. Вони виступають як певний стандарт чи орієнтир для членів суспільства, вказуючи на те, як вони мають вести себе в різних ситуаціях.

Виникнення та розвиток дистинктивної поведінки, детермінується факторами, які умовно можна розподілити на дві категорії: соціальні та особистісні. Під соціальними чинниками розуміємо: сформовані соціальні цінності, соціальні інститути до яких входить особистість, соціально-економічна ситуація, вплив засобів масової інформації та ін. До особистісних віднесемо темперамент, характер, самооцінку, вік, психологічний стан, мотиви та ін.

В ході теоретичного аналізу наукових джерел було з'ясовано, що феномен дистинктивної поведінки позиціонується як демонстрування своєї оригінальності, відмінності, несхожості з оточуючими; людина долає сформовані соціальні норми та створює свої власні, і якщо знаходить послідовників, то отримує статус лідера, кумира, ідеолога, месії тощо [0].

За концепцією оптимальної дистинктивності яка була запропонована Brewer [0], людина має дві основні і конкуруючі потреби – потребу у приналежності та потребу в унікальності. Дана теорія вказує на те, що особи прагнуть знайти «баланс» між цими двома бажаннями, досягаючи оптимального рівня дистинктивності, де вони можуть відчувати свою приналежність до соціальної групи, але також зберігати відчуття власної унікальності.

Відповідно до Теорії атрибуції Kelley, дистинктивність – це унікальність, специфічність, відмінність [0].

Теорія унікальності, запропонована Snyder & Fromkin, висвітлює дистинктивну поведінку людей як необхідність бачити себе унікальними та відмінними від інших у міжособистісній сфері [0].

Дистинктивна поведінка проявляється у всіх галузях життєдіяльності людей, в тій чи іншій формі. Найбільш яскраво даний тип поведінки проявляють ті особи, яким вдається подолати встановленні в суспільстві

соціальні обмеження та норми, що змушують більшість людей відчувати стан сорому або страху [0].

Доцільно зауважити, що наразі відсутнє однозначне визначення соціальної норми, а також поняття дистинктивної поведінки. Кожна галузь (наприклад, етика, педагогіка, психологія) має вироблені власні поняття про норму поведінки, які найчастіше знаходяться «під кутом зору» своєї предметної галузі.

Дистинктивність є видом поведінки що характеризується неординарністю вчинків, схильністю особистості до проявів індивідуальності, та прагненням бути соціально помітним, тримаючи фокус на створенні враження, та здобутті уваги оточуючих. По суті, дистинктивна поведінка не є конгруентною до соціальних норм і сприймається як відхилення від загальноприйнятих стандартів поведінки. Сприйняття дистинктивності може варіюватися в залежності від контексту та культурного оточення, те, що викликає неприйняття в одній культурі або серед певної референтної групи, може бути схваленим в іншому оточенні. Визначальну роль відіграють правила, норми, звичаї, цінності які фактично сформованні в рамках певної предметної галузі, культури чи референтної групи. З урахуванням постійних трансформацій у суспільстві, нормативні системи не можуть залишатися непохитними, вони переживають різні етапи змін. Дистинктивна поведінка також не є статичним явищем, вона є динамічною і може змінюватися в залежності від соціальних та індивідуальних обставин.

**Використані джерела:** 1. Brewer, M. B. (1991). The Social Self: On Being the Same and Different at the Same Time. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 17(5), 475–482. URL : <https://doi.org/10.1177/0146167291175001>  
2. Havaza, L. V. (2023). Distinctive behavior as a psychological phenomenon. *Habitus*, (45), 110-114. <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2023.45.18>  
3. Nalchajyan, A. (2006). Attribution, Dissonance and Social Cognition. Cogito-Centre. 4. Snyder, C. R., Fromkin, H. L. (1980). Uniqueness: The Human Pursuit of Difference. Plenum Press, New York, 145, 382-391. 5. Кузьменко, В., Диса, О., & Шинкаренко, І. (2019). Психологія девіантної поведінки. Режим доступу : <https://er.dduvs.in.ua/bitstream/123456789/3197/1/Дэвиантное%20поведение.pdf>  
6. Лебедев, А. (2006). Проблемы изучения дистинктивного поведения в социодинамических системах. Материалы итоговой научной конференции Института психологии РАН, 125-141. 7. Поняття соціальної групи. Критерії класифікації соціальних груп. Режим доступу : URL : <https://studfile.net/preview/5013884/page:49/>

## ОСОБЛИВОСТІ АДАПТАЦІЇ ПІДЛІТКІВ ДО НАВЧАННЯ В СПЕЦІАЛІЗОВАНІЙ ШКОЛІ-ІНТЕРНАТІ У ЧАСИ ВІЙНИ

Говорун Діана Богданівна  
студентка 4 курсу ОС «Бакалавр» ОПП «Психологія»  
Факультет психології  
Київський національний університет імені Тараса Шевченка  
м. Київ, Україна

Адаптація підлітків до навчання в спеціалізованій школі-інтернату в умовах війни є складним і багатоаспектним процесом, що включає психологічні, соціальні та навчальні виклики. Війна створює додатковий стрес і тривогу для учнів, що може ускладнити їх пристосування до нового середовища та освітніх вимог.

Психологічні фактори, такі як емоційний стан, травматичний досвід, втрати близьких людей, можуть значно впливати на адаптацію підлітків. Страх, гнів, розпач – типові реакції на військові дії, які потребують особливої уваги та підтримки з боку школи й психологів. Важливо створити безпечну і довірливу атмосферу, де учні зможуть виразити свої почуття та отримати необхідну допомогу. Типовими реакціями підлітків на стресові події війни є страх, гнів, розпач. Страх за своє життя і безпеку, за долю рідних і близьких може проявлятися в панічних атаках, порушеннях сну, соматичних симптомах. Гнів і агресія можуть бути способом захисту від болісних переживань, але також призводити до конфліктів з оточенням. Розпач, пов'язаний із втратами та невизначеністю майбутнього, може викликати почуття безнадійності, апатію, зниження мотивації до навчання [2].

У таких умовах школа-інтернат має стати для підлітків безпечним і довірливим середовищем, де вони зможуть виразити свої почуття та отримати необхідну підтримку. Важливо, щоб психологи та педагоги були готові до роботи з травмою, володіли навичками кризового консультивання. Створення груп підтримки, індивідуальна терапія, арт-терапевтичні методи – все це може допомогти учням впоратися з емоційними труднощами. Атмосфера довіри та прийняття в школі дозволить підліткам відкрито говорити про свої переживання, не боячись осуду чи покарання. Важливо також залучати до роботи з учнями їхні сім'ї, адже підтримка близьких людей є потужним ресурсом для подолання наслідків травматичного досвіду [2].

Школа має стати для підлітків місцем, де вони зможуть відновити відчуття безпеки, стабільності та контролю над своїм життям. Структурований

розпорядок дня, чіткі правила та очікування, постійність і передбачуваність – все це сприятиме зниженню тривоги та створенню умов для успішної адаптації до навчання. Важливо також приділяти увагу фізичному здоров'ю учнів, адже стрес і травма можуть проявлятися на тілесному рівні. Заняття спортом, рухливі ігри, техніки релаксації допоможуть підліткам зняти напругу і покращити самопочуття. Психологічна підтримка та увага до емоційних потреб учнів має бути невіддільною частиною освітнього процесу в школі-інтернаті в часи війни. Тільки комплексний підхід, що враховує всі аспекти адаптації – психологічний, соціальний, навчальний – дозволить підліткам успішно впоратися з викликами та продовжувати свій розвиток в складних життєвих обставинах.

Соціальна інтеграція в новий колектив також може бути ускладнена через переживання підлітків, пов'язані з війною. Налагодження дружніх стосунків, почуття приналежності і прийняття є ключовими для успішної адаптації. Школа-інтернат має сприяти згуртуванню учнів через спільні активності, групову роботу, створення опорного середовища. Із погляду навчання, підлітки в умовах війни можуть мати прогалини в знаннях, труднощі з концентрацією уваги, мотивацією до навчання. Індивідуальний підхід, додаткові заняття, гнучкість в оцінюванні – ті інструменти, які можуть полегшити адаптацію до навчального процесу. Важливо також розвивати в учнів життєві навички, такі як стресостійкість, комунікативність, критичне мислення [1].

Школа-інтернат в часи війни має стати для підлітків місцем стабільності, підтримки та розвитку. Комплексний підхід, що враховує психологічний добробут, соціальну інтеграцію та освітні потреби, дозволить учням успішно адаптуватися і продовжувати свій особистісний та академічний розвиток в складних умовах військового конфлікту. В умовах постійної небезпеки та невизначеності, коли звичний світ руйнується на очах, підлітки потребують твердого ґрунту під ногами. Школа-інтернат може дати їм цю опору, створивши атмосферу безпеки та захищеності. Чіткий розпорядок дня, зрозумілі правила, постійність вимог і очікувань – все це допомагає учням відновити відчуття контролю над своїм життям і зменшити тривогу. Але школа-інтернат має бути не просто притулком, а й місцем, де підлітки зможуть продовжувати свій особистісний та академічний розвиток. Війна не повинна ставати на заваді їхньому майбутньому, і завдання школи – допомогти учням розкрити свій потенціал, попри труднощі. Для цього потрібен комплексний підхід, який враховує всі аспекти адаптації підлітків – психологічний,

соціальний та освітній. Психологічний добробут учнів має бути пріоритетом, адже без нього неможливе повноцінне навчання і розвиток. Школа повинна забезпечити доступ до кваліфікованої психологічної допомоги, створити систему підтримки та супроводу для кожного учня [4].

Освітні потреби підлітків в умовах війни теж мають свою специфіку. Школа повинна бути готовою до того, що в учнів можуть бути прогалини в знаннях, труднощі з концентрацією уваги та мотивацією. Індивідуальний підхід, додаткові заняття, використання інтерактивних методів навчання - все це може допомогти підліткам наздогнати програму і не відставати від однолітків. Важливо також, щоб освітній процес в школі-інтернаті був спрямований не тільки на академічні досягнення, а й на розвиток життєвих навичок, таких як критичне мислення, вміння розв'язувати проблеми, емоційний інтелект. Ці компетентності допоможуть підліткам не тільки адаптуватися до умов війни, а й успішно будувати своє життя після її завершення. Школа-інтернат має стати для учнів спільнотою, де панують цінності взаємопідтримки, співпраці та поваги до різноманіття. Адже саме в таких умовах можливе справжнє зростання і розвиток особистості, попри виклики та труднощі воєнного часу [5].

Забезпечити такий комплексний підхід до адаптації підлітків – це складне завдання, яке потребує злагодженої роботи всіх учасників освітнього процесу. Але саме в цьому і полягає місія школи-інтернату в часи війни – бути для своїх учнів не просто навчальним закладом, а справжньою домівкою, де вони зможуть відчувати любов, турботу і підтримку, необхідні для того, щоб вистояти та продовжувати рух вперед. Для ефективної адаптації підлітків необхідна співпраця школи, психологів, вчителів та батьків. Регулярний моніторинг емоційного стану учнів, своєчасне виявлення проблем і надання підтримки – запорука успішного пристосування до нового середовища. Війна – це величезний виклик для всіх, але особливо для підлітків, які перебувають в процесі становлення особистості. Спеціалізована школа-інтернат має всі можливості для того, щоб стати для них безпечним і розвивальним простором навіть в таких надскладних умовах.

**Використані джерела:** 1. Скворчевська, Є. Л. (2023). Бар'єри в спілкуванні як проблема соціальної адаптації підлітків вимушених переселенців за кордоном. Психологія життєвого простору особистості в сучасних умовах кризи, глобалізації та цифрової трансформації суспільного життя. URL :

<https://doi.org/10.32837/11300.26383442> (дата звернення: 21.11.2023).  
2. Березняк, К., Накорчевська, О., Васильєва, О. (2022). Психологічні особливості адаптації студентів до навчання в умовах війни. *Перспективи та інновації науки*, № 10(15). URL : [https://doi.org/10.52058/2786-4952-2022-10\(15\)-401-411](https://doi.org/10.52058/2786-4952-2022-10(15)-401-411) (дата звернення: 21.11.2023).  
3. Красілова, Ю. М., Проскурня, А. С. (2022). Форми і методи роботи соціального педагога з питань профілактики вживання наркотиків серед підлітків. *Психологія свідомості: теорія і практика наукових досліджень*. URL: <https://doi.org/10.36059/978-966-397-286-2-19> (дата звернення: 21.11.2023).  
4. Урбанович, А. П. (2023). Психологічні особливості впливу взаємодії підлітків та батьків на самооцінку підлітків. *Психологічні науки: теорія і практика сучасної науки*. URL : <https://doi.org/10.36059/978-966-397-322-7-10> (дата звернення: 21.11.2023).  
5. Голубенко, Т. О., Діордіца, І. М., Сіра, Л. І. (2022). Особливості психологічно-педагогічної адаптації здобувачів вищої освіти до освітнього процесу в умовах воєнного стану. *Наукові інновації та передові технології*, № 6(8), 112-123.

## ОСОБЛИВОСТІ АДАПТАЦІЇ ОСОБИСТОСТІ В ОСВІТНЬОМУ СЕРЕДОВИЩІ В УМОВАХ ВИМУШЕНОЇ ЗМІНИ МІСЦЯ НАВЧАННЯ

Гречух Маркіян Юрійович

студент 3 курсу ОС «Бакалавр» ОПП «Психологія»

Факультет психології

Київський національний університет імені Тараса Шевченка

м. Київ, Україна

В умовах постійної глобалізації та нестабільності проблема адаптації учнів в освітньому середовищі в Україні в контексті російсько-української війни набуває особливої актуальності. Аналіз цього аспекту стає важливим, оскільки учні, змушені виїжджати з тимчасово окупованих або конфліктних територій, стикаються із суттєвими труднощами та викликами у процесі навчання та соціалізації.

У першу чергу, слід звернути увагу на психологічне навантаження, яке учні переживають і в звичайних умовах при дорослішанні, стикаючись з новими освітніми та соціальними викликами, не кажучи навіть про випробування воєнного часу. Травматичні враження, втрата близьких, тимчасовий або постійний переїзд в інше місце – можуть мати незворотній дезадаптаційний вплив на психіку та емоційний стан учнів.

Зміна місця навчання із зон конфлікту включає в себе не лише адаптацію до нового освітнього середовища, але й різні соціальні виклики. Деякі учні можуть стикатися із соціальною ізоляцією, втратою соціальних зв'язків, що є важливим аспектом їхнього життя та важливим чинником формування

психічно здорової і стійкої особистості. В даному контексті важливим є культурний аспект адаптації, оскільки учні-переселенці часто потрапляють у незвичні для них середовища, як в Україні, так і за її межами. В інших регіонах України вони можуть відчувати неприязний або непривітний прийом, зокрема через стереотипи та стигматизацію населення, що проживало у дотичних до росії регіонах.

Враховуючи вищенаведене, проблема адаптації учнів в освітньому середовищі в умовах війни на території України стає актуальним завданням для навчальних закладів, педагогів та психологів. Розробка та впровадження ефективних стратегій адаптації має велике значення для успішного навчання та взаєморозуміння учнів, які пережили важкі випробування воєнного часу.

Вклад у формування сучасної наукової теорії адаптації внесли Ф. З. Меерсон, Р. М. Басвський, Г. Сельє, М. М. Василевський та ін. Основні аспекти соціально-психологічної адаптації особистості були розкриті в працях таких вітчизняних дослідників, як Г. О. Балл, О. І. Власова, А. Б. Коваленко, Г. С. Костюк, С. Д. Максименко, Ю. Р. Хачатурян. Період адаптації студента до умов навчання у закладах вищої освіти привертає особливу увагу фахівців, зокрема В. О. Андреева, С. О. Гапонова, Р. О. Нізамова та ін. Дослідження процесу адаптації студентів до умов вищих навчальних закладів мають індивідуально-орієнтований характер (М. В. Молоканов, Л. М. Мітіна, Д. В. Оборіна, О. Є. Чирікова, Н. В. Макаренко, Г. М. Мкртчян). У цих дослідженнях акцентується увага не стільки на самому процесі адаптації, скільки на змінах, які відбуваються з особистістю в процесі адаптації.

Вивчаючи питання адаптації українських учнів до нового освітнього середовища в умовах вимушеної зміни місця навчання увагу в основному приділяють тим учням, які перебувають за межами України. Аналізуючи дослідження за даною тематикою, було виявлено, що з основних чинників, які негативно впливають на адаптацію учнів до нового освітнього середовища, виокремлюють такі: 1) мовний бар'єр, відмінності в освітніх програмах та подвійне навантаження під час навчання в українських та іноземних закладах [1]; 2) стресовість самої ситуації вимушеної міграції та психічно-травматичний досвід.

Також в контексті даної тематики можна виокремити дослідження адаптації та освітньої діяльності учнів, які навчаються дистанційно як в українських навчальних закладах так і за кордоном. Зокрема, розглядаються

такі явища як: 1) взаємозв'язок навчально-розвивальної діяльності учнів з їхньою реакцією на наслідки вимушених соціальних обмежень, зокрема, блокування та переривання діяльності та адаптивні емоційні стани, наприклад, такі як психоактивація [2]; 2) психологічні чинники та механізми розвитку стійкості особистості учня у мультикультурному освітньому середовищі під час дистанційного навчання [3].

*Об'єкт дослідження:* адаптація особистості до нових життєвих умов.

*Предмет дослідження:* адаптація українських учнів до нового освітнього середовища в умовах вимушеної зміни місця навчання внаслідок російсько-української війни.

*Мета:* аналіз чинників адаптації учнів до нового освітнього середовища в умовах вимушеної зміни місця навчання.

*Завдання:*

1. Здійснити теоретичний аналіз проблеми адаптації особистості в умовах вимушеної зміни місця навчання.
2. Виявити переживання учнів у ході адаптації до нового освітнього середовища.
3. З'ясувати відмінності в адаптації до освітнього середовища учнів, що вимушено змінили місце навчання, та тих, хто його не змінював.
4. Розробити рекомендації щодо організації освітнього середовища для полегшення адаптації учнів до нових умов навчання.

*Гіпотеза:* Учні, які змушені змінити своє місце навчання через загрозу їхньому життю внаслідок російсько-української війни, демонструють більш виражені психологічні та соціальні труднощі в адаптації до навчального процесу порівняно з тими, хто не змінював місця свого навчання.

*Методичний інструментарій:* для виконання поставлених завдань планується використання такого психодіагностичного інструментарію: Методика діагностики соціально-психологічної адаптації (К. Роджерс та Р. Даймонд), Методика «Почуття в школі» (С. Левченко), Тест «Автономність – Залежність» (Г. Пригіна), Діагностика вад особистісного розвитку (ДВОР), Опитувальник суб'єктивного ставлення школяра до діяльності, самого себе та оточуючих (ССДСО) (О. Афанасьєв).

*Вибірка:* досліджуваними виступатимуть дві групи учнів перехідних етапів навчання – учні 5 класів (30 осіб підліткового віку), що перейшли у середню школу та учні 10 класів, що перейшли у старшу школу (30 осіб пізнього

підліткового віку), серед яких є ті учні, які змінили місце навчання і ті, хто переїхав з небезпечних регіонів.

*Організація дослідження.* Дослідження проводитиметься приблизно після двох місяців навчання, оскільки подібні попередні дослідження, що проводились на початку навчального року, не давали змістовних результатів.

*Статистична обробка даних.* При обробці одержаних результатів слід використовувати такі методи: описові статистики, кореляційний, факторний та кластерний аналізи.

*Очікувані результати.* Очікується, що дослідження розкриє основні виклики, з якими зіштовхуються учні в умовах вимушеної зміни місця навчання. Це можуть бути психологічні труднощі, пов'язані з соціальною ізоляцією, втратою соціальних зв'язків та інші чинники, що впливають на адаптацію. Має місце аналіз та ідентифікація стратегій, які учні використовують для подолання труднощів та адаптації до нового освітнього середовища, та визначення того, як культурний чинник впливає на процес адаптації учнів при переїзді в інші регіони України.

На основі отриманих результатів дослідження будуть сформульовані конкретні рекомендації для навчальних закладів, педагогів та психологів щодо ефективних стратегій підтримки та поліпшення адаптації учнів в умовах війни.

**Використані джерела:** 1. Afanasieva, L., Bukricieva, I., Glyns'ka, L., & Hlebova, N. (2023). Features of the educational environment of Ukrainian schoolchildren in the conditions of forced migration. *Visegrad Journal on Human Rights*, (1), 22-28. 2. Arendachuk, I. V., Klenova, M. A., & Usova, N. V. (2022). Features of educational and developmental activity of students under forced self-isolation. *Psychological Science and Education*, 27(2), 82-95. 3. Chepak, V., & Klymenko, O. (2022). Ukrainian education in the conditions of war: challenges and risks. In *EDULEARN22 Proceedings* (pp. 2646-2656). IATED. 4. Hlebova, N., Afanasieva, L., Bukricieva, I., Glyns'ka, L., & Murtaziiev, E. (2023). Problems of ukrainian school youth in the conditions of forced migration: Sociological dimensions. *Revista Eduweb*, 17(3), 47-59. 5. Jakavonytė-Staškuvienė, D. (2023). Models for Organising the Education of Ukrainian Children Who Have Fled the War in Lithuanian Municipalities: Psychological, Material, and Linguistic Support. *Social Sciences*, 12(6), 334.

## СОЦІАЛЬНА АДАПТАЦІЯ ЛІВОРУКИХ ЛЮДЕЙ У СУСПІЛЬСТВІ

**Григор'єва Юлія Анатоліївна**

студентка 4 курсу ОС «Бакалавр» ОПП «Психологія»

Інститут педагогіки та психології

Сумський державний педагогічний університет ім. А. С. Макаренка  
м. Суми, Україна

**Пасько Катерина Миколаївна**

кандидатка філософських наук, доцентка

Сумський державний педагогічний університет ім. А. С. Макаренка  
м. Суми, Україна

Апелюючи до слів нідерландських дослідників з Інституту Макса Планка, близько 10% населення планети надають перевагу користуванню лівою рукою в якості основної. За останні 150 років частка таких людей збільшилась у 5 разів. Такі прості завдання як письмо, користування ножицями та певним кухонним приладдям можуть бути складними або навіть неможливими з інструментами для правої руки. Багатьом ліворуким людям довелося адаптуватися та навчитися користуватися інструментами для правої руки через необхідність, що викликало розчарування та навіть фізичний дискомфорт. Крім того, ліворуки люди можуть відчувати себе виключеними або ігнорованими в соціальних ситуаціях, коли правші сприймають як належне свою здатність користуватися певними інструментами або виконувати певні дії.

*Мета статті* – на основі тестування, проведеного авторами на певній групі ліворуких та праворуких людей, зробити висновки стосовно психологічного комфорту, соціальної та побутової адаптації респондентів і виявити відмінності між цими підгрупами та порівняти з дослідженнями в інших країнах.

Ліворукість протягом багатьох років привертала увагу європейських та американських психологів, особливо в розумінні її наслідків для соціальної адаптації.

Ліворукість — це явище надання переваги людиною використовувати ліву руку як домінуючу для виконання різних задач. У світі приблизно 10 відсотків людей є лівшами [1]. Чоловіки частіше ліворуки, ніж жінки, і більш домінантно виражають ліву руку. Згідно з дослідженнями, від 70 до 95 відсотків населення світу є правшами. Серед них є амбідекстри, які добре користуються будь-якою рукою, хоча амбідекстрія зустрічається дуже рідко.

Розглянемо певні аспекти і те як вони впливають на адаптацію шульг у соціумі.

Ліворукі люди становлять меншість у більшості популяцій, що може призвести до відчуття, що вони відрізняються від інших або маргіналізовані. Однак ступінь, до якої це впливає на соціальну адаптацію, значно варіює залежно від культурного ставлення до ліворукості. Прикладом цього є масове примусове переучування (перевиховання) ліворуких дітей до письма правою рукою у радянській системі освіти. З наслідками цього явища ми можемо зіштовхуватись і до сих пір. Серед опитаних під час дослідження автором статті були виявлені такі випадки.

#### *Латералізація мозку.*

Дослідження показують, що ліворукість пов'язана з відмінностями в латералізації мозку, зокрема в обробці мови та просторовому усвідомленні [2]. Ці неврологічні відмінності можуть впливати на те, як ліворукі люди сприймають навколишній світ і взаємодіють з ним.

#### *Соціальна стигма.*

Історично склалося так, що ліворукість була стигматизована в багатьох культурах, ліворуких людей іноді сприймали як незграбних або навіть зловісних. Хоча з часом такі негативні стереотипи зменшилися, вони все ще можуть впливати на соціальні взаємодії та самосприйняття.

#### *Адаптивні стратегії.*

Ліворукі люди можуть розвинути адаптивні стратегії для навігації у світі, де переважають правші. Це може включати навчання користування інструментами або предметами для правої руки, розвиток навичок володіння обома руками або пошук альтернатив для лівої руки, якщо це можливо.

#### *Креативність та інновації.*

Деякі дослідження показують, що ліворукі люди можуть бути більш креативними та новаторськими, ніж правші. Це може бути пов'язано з відмінностями в структурі та функціонуванні мозку, а також з необхідністю адаптуватися до світу, створеного переважно для людей які надають перевагу користаванню правій руці.

*Висновок.* Зараз суспільство почало звертати більшу увагу на особливості ліворуких людей. Дослідження у області генетики змінили ставлення суспільства до явища ліворукості, створивши підґрунтя для подальших робіт в області психології, соціології та педагогіки. Загалом, психологія соціальної адаптації ліворуких є складною та багатогранною, на яку впливають біологічні, культурні та індивідуальні фактори. Хоча можуть існувати проблеми, багато

ліворуких людей успішно орієнтуються в соціальному середовищі та роблять позитивний внесок у суспільство.

**Використані джерела:** 1. De Kovel, C. G. F., Carrión-Castillo, A., Francks, C. (2019). A large-scale population study of early life factors influencing left-handedness. 2. De Kovel, C. G. F., Lisgo, S., Karlebach, G., Ju, J., Cheng, G., Fisher, S. E., Francks, C. (2017) Left-Right Asymmetry of Maturation Rates in Human Embryonic Neural Development. PMID: 28267988 DOI: 10.1016/j.biopsych.2017.01.016 3. Pawlik-Kienlen, L. (2008). Personality traits of lefties: The psychological characteristics of left-handed people. Retrieved from <http://psychology.suite101.com/article.cfm/personalitytraits-of-lefties> 4. Ku, G. (2008). Learning to de-escalate: The effects of regret in escalation of commitment. *Organizational Behavior and Human Decision Processes*, 105(2), 221-232. doi:10.1016/j.obhdp.2007.08.002

## ОСОБЛИВОСТІ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ ПЛАСТИЧНОСТІ СВІТОГЛЯДУ І БЛАГОПОЛУЧЧЯ

**Грузинова Ксенія Михайлівна**

докторка філософії в галузі психології, асистентка кафедри загальної психології  
Факультет психології

Київський національний університет імені Тараса Шевченка  
м. Київ, Україна

Здатність вдало адаптуватися до змін оточуючого середовища, зберігати здатність до безперервного саморозвитку протягом усього життя, а також проявляти гнучкість, пластичність поведінки, відзначаються одними із значимих чинників психологічного благополуччя багатьма дослідниками. При цьому слід визнати, що будь-яка готовність до реальної поведінкової гнучкості має починатися із здатності прояву пластичності на світоглядному рівні. Таким чином, актуальною має стати проблематика визначення ролі пластичності світогляду в контексті благополуччя особистості. В ряді досліджень вже було доведено, що готовність до гнучкості та особистісних позитивних змін може стати причиною переживання суб'єктивного благополуччя загалом, а також спричинити покращення соціального благополуччя [1]. Також було констатовано існування впливу психологічної гнучкості на рівень психологічного благополуччя при одночасному спростованні його визначального значення при переживанні особистістю суб'єктивного благополуччя [2]. З іншого боку, надмірна світоглядна ригідність і радикалізм породжує нетерпимість до позиції іншого, що згодом набуває форми зовнішнього світоглядного протистояння [3].

Для підтвердження існування взаємозв'язку між явищем світоглядної пластичності із благополуччям було використано результати дослідження, проведеного в березні-жовтні 2021 року. Вибірка дослідження складала 313 респондентів віком 17-33 років. В якості психодіагностичного інструментарію було застосовано шкалу психологічного благополуччя К. Ріфф, шкалу задоволеності життям Е. Дінера (Satisfaction With Life Scale), а також опитувальник світоглядної пластичності особистості К. М. Грузиної.

Аналіз даних дозволив підтвердити існування взаємозв'язків загального рівня психологічного благополуччя і задоволеності життям із загальним рівнем світоглядної пластичності, а також із рядом складових пластичності (див. табл. 1).

Таблиця 1

### Взаємозв'язок світоглядної пластичності із благополуччям особистості

Благополуччя особистості	К/к*	р**	К/к	Р
	Задоволеність життям		Психологічне благополуччя	
<b>Світоглядна пластичність</b>				
1.Світоглядна пластичність	***		,373**	0,000
2.Світоглядан критичність	***			***
3.Світоглядний ідеалізм	,298**	0,000	,421**	0,000
4.Світоглядний песимізм	***			***
5.Світоглядна принциповість	,165*	0,016	,379**	0,000
Світоглядна пластичність (загальний рівень)	,181**	0,008	,366**	0,000

\*к/к – коефіцієнт кореляції; \*\* р – рівень значимості; \*\*\* відсутність кореляції.

Констатуємо наявність слабких кореляцій світоглядного ідеалізму ( $r=0,298$ ,  $p=0,000$ ), світоглядної принциповості ( $r=0,165$ ,  $p=0,016$ ), загальної світоглядної пластичності ( $r=0,181$ ,  $p=0,008$ ) із суб'єктивним благополуччям, а також ряду середніх за силою прояву і прямих за спрямованістю кореляцій: світоглядної пластичності ( $r=0,373$ ,  $p=0,000$ ), світоглядного ідеалізму ( $r=0,421$ ,  $p=0,000$ ), світоглядної принциповості ( $r=0,379$ ,  $p=0,000$ ), загальної світоглядної пластичності ( $r=0,366$ ,  $p=0,000$ ) із психологічним благополуччям.

Результати дослідження дозволяють стверджувати, що світоглядна пластичність більшою мірою пов'язана із психологічним благополуччям, ніж із задоволеністю життям. Причому у випадку суб'єктивного благополуччя прослідковуємо наявність кореляцій зі шкалами світоглядного ідеалізму і

принциповості; у випадку психологічного благополуччя простежується зв'язок не тільки з ідеалізмом, принциповістю, але і власне із світоглядною пластичністю. Спостерігаємо наступну тенденцію: чим більшою мірою особистість виявиться схильною до проявів світоглядної пластичності, перегляду своїх світоглядних поглядів і переконань під впливом нової інформації, досвіду, із одночасним збереженням фундаментальних світоглядних переконань й цінностей (принциповість), тим вищим буде її рівень психологічного благополуччя. Причому, з огляду на кореляцію зі шкалою світоглядного ідеалізму, найбільшим чином благополуччю сприятиме зміна поглядів під впливом інформації, яка апелюватиме до ідеалістичних загальнолюдських цінностей, або інформації, яка сприятиме зміні переконань зневіри у світі на протилежні.

Окремо відзначимо, що протестована регресійна модель спростувала ідею про можливість визначення світоглядної пластичності в якості самостійного чинника психологічного благополуччя, тому наразі ми можемо говорити скоріше про взаємозв'язок пластичності світогляду та благополуччя, а не вплив.

Таким чином, можемо відзначити наступне. По-перше, висока пластичність світогляду позитивним чином пов'язана із психологічним благополуччям, а у відношенні суб'єктивного благополуччя цей зв'язок проявляється менш інтенсивно. По-друге, не будь-який прояв пластичної зміни світогляду сприятиме благополуччю особистості. Схильність до трансформації світоглядних переконань і позицій в бік ідеалізму можна вважати основою для благополуччя. Також важливим аспектом переживання благополуччя на високому рівні слід вважати прояв світоглядної принциповості як незмінності ключових ідеалів та переконань навіть під впливом нового життєвого досвіду.

**Використані джерела:** 1. Scott-Villiers, P. (2004). Personal change and responsible well-being. Inclusive aid: Changing power and relationships in international development, 199-209. 2. Савченко, О., Лавриненко, Д., & Кононенко, Т. (2022). Психологічна гнучкість як чинник психологічного благополуччя персоналу організації. *Організаційна психологія. Економічна психологія*, 3(27), 118-129. 3. Халіман, М. А. (2015). Світоглядне протистояння: атрибути та форми. *Гілея: науковий вісник*, 98, 261-265.

**РОЛЬ ЛОКУСУ КОНТРОЛЮ ЗДОРОВ'Я, ЕПІСТЕМІЧНИХ  
ПЕРЕКОНАНЬ, ПЕРЕКОНАНЬ ЩОДО ВАКЦИНАЦІЇ, ЦИНІЧНОЇ  
ВОРОЖОСТІ ТА ХЕМОФОБІЇ У ПРИЙНЯТТІ РІШЕНЬ ЩОДО  
ВАКЦИНАЦІЇ**

**Данилюк Іван Васильович**

доктор психологічних наук, професор, декан

**Литвин Сергій Віталійович**

доктор філософії в галузі психології,  
асистент кафедри експериментальної та прикладної психології

**Ягієв Ілля Ігорович**

кандидат психологічних наук,  
доцент кафедри експериментальної та прикладної психології,

**Курапов Антон Олександрович**

кандидат психологічних наук,  
асистент кафедри експериментальної та прикладної психології,

**Малишева Каріне Олегівна**

кандидатка психологічних наук, доцентка,  
завідувачка кафедри експериментальної та прикладної психології

**Льошенко Олександра Андріївна**

кандидатка психологічних наук, доцентка,  
доцентка кафедри експериментальної та прикладної психології

**Шиковець Сергій Олександрович**

доктор філософії в галузі психології, асистент кафедри загальної психології  
Факультету психології

Київський національний університет імені Тараса Шевченка  
м. Київ, Україна

Вакцинація беззаперечно є одним з найефективніших заходів у сфері охорони здоров'я, оскільки вона запобігає поширенню інфекційних захворювань і сприяє виробленню колективного імунітету. Незважаючи на науково доведені переваги щеплень, рівень вакцинації може суттєво відрізнятись в різних регіонах і серед різних груп населення. В останні роки Україна зіткнулася з труднощами у підтримці високого рівня охоплення вакцинацією, що спричинило спалахи захворювань, яким можна було б запобігти, та вимушена вирішувати пов'язані з ними проблеми громадського здоров'я. Ситуація значно погіршилася після широкомасштабного військового вторгнення Росії в Україну 24 лютого 2022 року, оскільки, серед інших катастрофічних наслідків, це також порушило роботу національної системи охорони здоров'я. Окрім пандемії COVID-19, українська спільнота пережила важкий травматичний вплив війни, що виражаються у збільшенні частоти симптомів тривоги, депресії та стресу, погіршенні загального психоемоційного статусу, але іноді, парадоксально, – у посттравматичному зростанні. На тлі

воєнних випробувань та через обмежений доступ українців до медичних послуг ситуація з вакцинацією в Україні значно погіршилася. У зв'язку з цим розуміння факторів, які впливають на ставлення людей до вакцинації, є критично важливим для розробки цільових втручань, які могли б покращити сприйняття та використання вакцин в Україні.

Проведене дослідження вивчає різні детермінанти вагання щодо вакцинації в Україні, зосереджуючись на соціально-демографічних характеристиках і на психологічних факторах, таких як локус контролю здоров'я, епістемічні переконання та переконання щодо змови проти вакцинації, а також хемофобія. Останній конструкт означає ірраціональний страх або відразу до хімічних речовин, особливо синтетичних або штучних, що часто ґрунтується на хибних уявленнях або перебільшених побоюваннях щодо потенційного ризику від їх використання. Цей страх може спричинити відмову від продуктів, технологій або речовин, які сприймаються як «хімікати», незалежно від їхньої фактичної безпеки. Люди схильні сприймати синтетичні хімічні речовини як більш небезпечні, ніж природні, навіть якщо наукові дані свідчать про протилежне.

Беручи до уваги всі ці гіпотетичні чинники, було сформульовано наступні дослідницькі питання:

- *Чи пояснюють локус контролю здоров'я, епістемічні переконання, переконання щодо вакцинації, цинічна ворожість та соціально-демографічні характеристики (такі як вік, стать, релігійність та освіта) передумови вакцинації та кількість щеплень від COVID-19, зроблених українцями до війни?*

- *Чи є хемофобія медіатором зв'язку між передумовами вакцинації та фактичною кількістю щеплень від COVID-19?*

- *Чи пояснюють локус контролю здоров'я, епістемічні переконання, переконання щодо вакцинації, цинічна ворожість, соціально-демографічні характеристики (такі як вік, стать, релігійність, освіта) та хемофобія різницю у ставленні дорослих до вакцинації себе та своїх дітей?*

Для реалізації поставлених завдань було обрано крос-секційний кореляційний дизайн дослідження. Зібрані дані включали соціально-демографічні характеристики учасників, загальну кількість отриманих щеплень та кількість щеплень від COVID-19. Було також використано такі шкали: Шкала хемофобії ( $\alpha = 0,84$ ), Шкала передумов вакцинації 5С (з підшкалами Впевненість ( $\alpha = 0,93$ ), Комплаєнс ( $\alpha = 0,72$ ), Обмеження ( $\alpha = 0,69$ ), Розрахунок

( $\alpha = 0,76$ ), Колективна відповідальність ( $\alpha = 0,83$ )), Шкала локусу контролю здоров'я (з підшкалами "Інтернальність" ( $\alpha = 0,78$ ), "Випадок" ( $\alpha = 0,78$ ), "Сильні (впливові) інші" ( $\alpha = 0,73$ )), Шкала епістемічних переконань (з підшкалами "Віра" ( $\alpha = 0,84$ ), "Необхідність" ( $\alpha = 0,77$ ), "Істина" ( $\alpha = 0,87$ )), Шкала конспірологічних переконань ( $\alpha = 0,87$ ) та Шкала цинічної ворожості ( $\alpha = 0,80$ ) [1; 2; 3].

Статистичний аналіз проводився за допомогою програми R (версія 4.2.2). Рівні значущості були встановлені на рівні 95% довірчих інтервалів. Для обробки отриманих даних використовували такі види аналізу, як описові статистики, кореляційний аналіз та поліноміальна логістична регресія з медіаційним аналізом.

У дослідженні взяли участь 685 осіб з українським громадянством, які проживали на території України або були переміщені внаслідок бойових дій ( $N = 685$ ). Повністю заповнені анкети повернули 392 учасники ( $N = 392$ ), з них 320 осіб - жінки і 72 учасники - чоловіки. У дослідженні взяли участь респонденти віком від 18 до 65 років. Всі респонденти попередньо підписали інформовану згоду. Залучення учасників здійснювалось через соціальні платформи Telegram та Facebook. У свою чергу, опитування і подальший збір даних проводився на платформі Ika.si.

Дослідження виявило складну взаємодію психологічних факторів, які впливають на ставлення як до COVID-19, так і до планових щеплень. Центральне місце серед цих детермінант посідає роль колективної відповідальності та довіри людей до вакцин, що підкреслює необхідність цілеспрямованого інформування громадськості з питань охорони здоров'я. Цікаво, що всупереч початковому припущенню, епістемічні переконання не були суттєвими предикторами рівня вакцинації серед дорослих, що свідчить про те, що зусилля, спрямовані на подолання вагання щодо вакцинації, мають бути зосереджені не стільки на корекції знань, скільки на зменшенні скептицизму та недовіри. Однак, що стосується дитячої вакцинації, епістемічні переконання є основним фактором, який слід враховувати. Разом з тим більшість психологічних корелятив у досліджуваній вибірці не мали ефекту всупереч очікуванням. Зокрема, було виявлено, що соціально-демографічні характеристики, такі як стать, вік, освіта чи релігійність, не є значущими предикторами, так само як і рівень цинічної ворожості. Водночас виявлені ефекти таких змінних, як колективна відповідальність, довіра, розрахунок та

епістемічні переконання щодо дитячої вакцинації, вказують на можливість інтеграції цих аспектів в інформаційні кампанії, а також на необхідність нових, більш детальних досліджень.

Більше того, наслідки цих висновків поширюються на сферу батьківської відповідальності, виявляючи цікаву дихотомію, коли дорослі вагаються щодо вакцинації самих себе, але не настільки – коли приймають рішення про вакцинацію своїх дітей. Цей нюанс повинні враховувати при розробці стратегій охорони громадського здоров'я, які б відповідали батьківським інстинктам щодо захисту своїх дітей.

Отже, складна природа людських міркувань про своє здоров'я і необхідність вакцинації вимагає багатогранної відповіді. Пріоритетом має стати розвінчання міфів про вакцинацію, особливо теорій змови, а також посилення голосу медичних працівників, яким довіряє населення України. На передньому плані мають бути освітні заходи, спрямовані на поширення достовірної інформації та наголошення на колективній відповідальності, а не на індивідуальному контролі. Адаптація підходів, що враховують складну мережу особистих переконань і суспільних впливів, матиме вирішальне значення для підвищення рівня вакцинації і, як наслідок, для захисту громадського здоров'я в Україні.

**Використані джерела:** 1. Данилюк, І., Курапов, А., Малишева, К., Ягіяєв, І., Льошенко, О., & Литвин, С. (2023). Психометричні властивості шкали «Багатовимірна шкала локусу контролю здоров'я»: українська вибірка. *Вісник Київського національного університету імені Тараса Шевченка. Психологія*, 1(17), 22-29. URL : [https://doi.org/10.17721/BPSY.2023.1\(17\).3](https://doi.org/10.17721/BPSY.2023.1(17).3)  
2. Данилюк, І., Курапов, А., Малишева, К., Литвин, С. (2023). Психометричні властивості шкали “5С Психологічні передумови вакцинації”: українська вибірка. *Інсайт: психологічні виміри суспільства. Херсон: Видавничий дім «Гельветика»*, 10, 13-39. <https://doi.org/10.32999/2663-970X/2023-10-2>  
3. Danyliuk, I., Kurapov, A., Yahiiayev, I., Malysheva, K., Loshenko, O., & Lytvyn, S. (2023). Psychometric properties of the vaccine conspiracy beliefs scale, the epistemic beliefs questionnaire, and the cynical distrust scale in a Ukrainian sample. *Psychological journal*, 9(4), 19-29. <https://doi.org/10.31108/1.2023.9.4.2>  
4. Kalaitzaki, A. E., Tamiolaki, A., & Vintila, M. (2022). The Compounding Effect of COVID-19 and War in Ukraine on Mental Health: A Global Time Bomb Soon to Explode? *Journal of Loss and Trauma*, 1-3.  
5. Rollini, R., Falciola, L., & Tortorella, S. (2022). Chemophobia: A systematic review. *Tetrahedron*, 113, 132758. <https://doi.org/10.1016/j.tet.2022.132758>

## **КУРАТОР АКАДЕМІЧНОЇ ГРУПИ ТА ЙОГО МІСЦЕ В СТРУКТУРІ ВИХОВНОЇ РОБОТИ ЗВО**

**Деркач Олександр Анатолійович**

доктор філософії в галузі педагогіки, асистент кафедри педагогіки

Факультет психології

Київський національний університет імені Тараса Шевченка

м. Київ, Україна

Розвиток освіти повинен мати випереджувальний характер – готувати людей до життя в суспільстві найближчого майбутнього, орієнтуючись на зону найближчого суспільного розвитку. Сучасні напрями євроінтеграції, модернізації та демократизації вищої освіти в Україні підкреслюють важливість підготовки конкурентоздатних та висококваліфікованих фахівців. Це передбачає формування та розвиток різноманітних компетентностей відповідно до обраної спеціальності, а також наголошує на необхідності неперервної освіти протягом життя [4]. Поміж академічною діяльністю студентів, яка вважається однією з основних сфер діяльності закладів вищої освіти також активно працюють над питанням вдосконалення виховної роботи. За цей процес відповідають куратори академічних груп та заступники декана з виховної роботи. Потрібно зазначити, що куратор академічної групи відіграє ключову роль у створенні позитивного мікроклімату, сприяє формуванню атмосфери довіри та поваги між студентами академічної групи [1].

Історія та еволюція інституту кураторства в закладах вищої освіти є важливою часткою розуміння того, як формувалась сучасна система освіти. Роль куратора академічної групи, як наставника, з часом постійно адаптувалась до змін у соціально-економічній та освітній сфері. Від початку зародження інституту кураторства, яке зосереджувалось переважно на академічному нагляді та внутрішньо університетській дисципліні, до сучасного підходу, що включає широкий спектр виховних і психологічних аспектів спілкування зі студентами [2].

На сучасному етапі розвитку системи вищої освіти, куратори академічних груп виконують надзвичайно важливу функцію, яка спрямована на розвиток особистісних якостей студентів, їх професійну адаптацію та соціальну інтеграцію в умовах розвитку вищої освіти. Це включає не тільки академічне, наукове керівництво, але й підтримку у вирішенні особистісних та емоційних питань, що є особливо актуальним у кризові часи для студентів. Куратори також відіграють ключову роль у створенні безпечного та стимулюючого

навчального середовища, що допомагає студентам досягати академічного та особистісного зростання.

Куратор як важливий представник системи управління навчально-виховним процесом у закладі вищої освіти має спрямовувати керівництво виховним процесом на розвиток самостійності, а також ініціативності в студентів. Цього можна досягти за умови, якщо педагоги спрямовують студентів на самостійний пошук цікавих видів діяльності, а також створюють для них сприятливі умови. Куратор має залишатися для студентів, мудрим старшим другом, а також наставником, але на умовах співпраці з ними, яка передбачає, що його виховний вплив буде доповнюватися роботою над собою – самовихованням.

В умовах нинішніх викликів, зокрема економічних і соціальних, виникає необхідність переосмислення та оновлення концепцій виховної роботи в ЗВО. Становлення нових виховних систем, як зазначено Г. Пономарьовою, має бути орієнтоване на формування самодостатньої, високодуховної особистості, яка володіє не тільки професійними знаннями, але й глибоким розумінням своєї ролі в суспільстві. Такий підхід сприятиме розвитку майбутніх фахівців, здатних не просто адаптуватися до змін, але й бути лідерами інновацій в усіх сферах життєдіяльності [3, 19].

Куратор закладу вищої освіти має допомогти студенту в його особистісному розвитку, засвоєнні та прийнятті спільних норм, цінностей, а також корегувати міжособистісні стосунки в навчальній групі. Варто зазначити, що куратор своєю діяльністю повинен забезпечити швидку та безболісну адаптацію студентів до нових для них умов навчання і життя.

Організаторська функція куратора полягає в ефективному управлінні та координації виховних заходів, забезпеченні виконання навчальних планів та програм. Важливою частиною цієї функції є здатність куратора до ініціювання та підтримки різноманітних студентських ініціатив, що призводять до розширення соціального та культурного досвіду студентів.

Комунікативна функція пов'язана із забезпеченням відкритого та ефективного спілкування між студентами та викладачами, а також між студентами всередині групи. Куратор виступає медіатором та модератором, допомагаючи вирішувати конфлікти та сприяючи створенню сприятливого соціально-психологічного клімату в колективі.

Соціальна функція куратора включає підтримку студентів у їх соціальній адаптації та інтеграції в університетське життя. Це означає, що куратор повинен надати допомогу студентам у вирішенні їх побутових, економічних, соціальних та емоційних проблем, а також організацію занять та заходів, які сприяють розвитку навичок, необхідних для успішної професійної кар'єри та гармонійного особистісного розвитку.

Реалізація цих функцій дозволяє куратору виконувати важливу роль у формуванні цілісної та розвиненої особистості студента, яка буде здатна не тільки досягати високих академічних результатів, але й ефективно взаємодіяти з суспільством, маючи високі моральні та етичні стандарти.

Організаторська функція забезпечує надання необхідної допомоги органам студентського самоврядування. Функція соціалізації реалізується у гуманістично-орієнтованій взаємодії – педагог-студент [5].

Отже, проблематика організації виховної роботи зі студентською молоддю є однією з найактуальніших проблем у педагогічній теорії та діяльності закладів вищої освіти. Організація виховної роботи у закладі вищої освіти віддзеркалює новітні технології виховання студентської молоді, роль та функції куратора академічної групи в управлінні системою позааудиторною виховною роботою, що вміщує прогнозування та аналіз, організацію та планування, координацію і контроль, корегування та оцінку. Ефективність управління системою виховної роботи можна забезпечити шляхом використання різноманітних організаційних форм, розвитку самостійної діяльності студентів та методичної допомоги науково-педагогічного колективу закладу вищої освіти.

**Використані джерела:** 1. Баранівський, В. Ф. (2012). Вища школа в системі національно-патріотичного виховання молоді. Педагогічна думка. 2. Драч, С. В. (2010). Ціннісні орієнтації студентської молоді українського суспільства: сутність та динаміка. Збірник наукових праць Хмельницького інституту соціальних технологій Університету «Україна», 2, 26-30. [http://nbuv.gov.ua/j-pdf/Znpkhist\\_2010\\_2\\_9.pdf](http://nbuv.gov.ua/j-pdf/Znpkhist_2010_2_9.pdf) 3. Пономарьова, Г. Ф. (2014). Виховання майбутнього педагога: теорія і практика. Ранок. 4. Пономарьова, Г. Ф. (2006). Нові підходи до проблеми морального виховання особистості. Наукові записки кафедри педагогіки, 16, 183-189. 5. Рашидов, С. Ф. (2012). Виховання у студентської молоді цінностей громадянського суспільства: проблеми теоретичної концептуалізації. Ноулідж.

## ОСОБЛИВОСТІ РОБОТИ ПСИХОЛОГА В УМОВАХ ВІЙНИ

Дричак Каріна Русланівна

студентка 3 курсу ОС «Бакалавр» ОПП «Психологія»

Факультет психології

Київський національний університет імені Тараса Шевченка

м. Київ, Україна

Робота психолога в умовах війни є критично важливою і актуальною. Психологи займаються лікуванням психологічних травм, надають підтримку військовим, ветеранам та їх родинам, а також мирному населенню. Вони проводять профілактичну роботу, розробляють стратегії протистояння стресу та надають консультації. Роль психолога в умовах війни полягає в підтримці психологічного здоров'я та допомозі громадянам у подоланні складних ситуацій, що допомагає побудувати стійкі та здорові спільноти під час трудних періодів.

Аналіз останніх досліджень показує, що проблема психологічної підтримки в умовах війни традиційно розглядалась в контексті вивчення стресу та травматичних наслідків військових конфліктів. Дослідженню цієї проблематики присвячені численні роботи, які аналізують різні аспекти психологічної реакції на війну, включаючи механізми адаптації, прояви посттравматичного стресового розладу (ПТСР), ефективні методи психотерапії та реабілітації. Цю тему досліджували такі автори, як А. О. Грибок, О. М. Кокун, І. О. Пішко, Н. С. Лозінська, С. М. Хоружий та ін.

*Мета* полягає у вивченні особливостей роботи психолога в умовах війни.

*Завдання:*

- охарактеризувати особистість та якості воєнного психолога;
- визначити основні психологічні потреби військових та цивільного населення під час війни;
- здійснити аналіз ефективності різних методів роботи психолога;
- описати типові психологічні реакції на стрес та травматичні події у військових та цивільного населення;
- визначити ключові компоненти психологічної підтримки в ході війни;
- розглянути фази адаптації військових до війни;
- визначити етичні та культурні аспекти роботи психолога в умовах війни.

*Гіпотеза:* ефективність психологічної підтримки в умовах війни значно залежить від індивідуальних особливостей, ресурсів та контекстуальних умов, що впливають на військових.

*Методичний інструментарій* для вивчення питання психологічної підтримки в умовах війни включав такі методики: «Шкала реакцій на стрес» (Stress Reaction Scale) – для виявлення психологічних симптомів стресу, Інтерв'ю – для збирання додаткової інформації про психічний стан та реакцію на стресові ситуації, Спостереження – для отримання об'єктивної інформації про поведінку та емоційний стан людини, Діагностичні тести – для оцінки рівня стресу та впливу на психічне здоров'я, Анкетування – для збору даних про переживання та потреби осіб у психологічній підтримці.

*Вибірка:* досліджуваними виступатимуть 10 військових, 15 людей з цивільного населення (різного віку).

Для обробки даних у дослідженні плануємо використати наступні *математико-статистичні методи*: описативна статистика – використання показників центральної та варіаційної статистики для аналізу основних характеристик даних, таких як середнє значення, медіана, дисперсія та стандартне відхилення; кореляційний аналіз – встановлення взаємозв'язків між різними психологічними або соціальними факторами, що можуть впливати на ефективність роботи психолога в умовах війни; факторний аналіз – визначення основних факторів, які впливають на психологічну реакцію людей на воєнні умови, та виявлення їх впливу на психологічну роботу; регресійний аналіз – встановлення прогностичних зв'язків між різними змінними, такими як характеристики роботи психолога або рівень стресу військових, та їх вплив на результати психологічної допомоги в умовах війни [2, 71].

*Очікувані результати.* У ході проведеного дослідження очікується отримання комплексних даних щодо психологічної підтримки в умовах війни. Очікувані результати включають опис психологічних реакцій, оцінку потреб у психологічній підтримці, ефективність програм інтервенцій, фактори, що впливають на психологічну реабілітацію, та рекомендації щодо подальших дій. Отримання таких результатів дозволить краще зрозуміти потреби та виклики, з якими зіштовхуються особи, які пережили війну, і покращити послуги психологічної підтримки для них.

Військовий психолог – це людина, яка розуміється на всіх тонкощах військової служби - знає всі нюанси Статуту та військової служби.

Робота психолога в умовах війни вимагає використання специфічних методів дослідження, спрямованих на виявлення психологічних травм та стресових реакцій у людей. Однією з методик може бути застосування

діагностичного тесту, такого як «Шкала реакцій на стрес» (Stress Reaction Scale), яка дозволяє оцінити ступінь стресу та його вплив на психічне здоров'я особи [1, 21].

Діагностичний тест «Шкала реакцій на стрес» включає ряд запитань, спрямованих на виявлення психологічних симптомів стресу, таких як тривога, депресія, посттравматичний стресовий розлад тощо. Особа оцінює свої відчуття та реакції на конкретні події чи ситуації за певною шкалою. Результати тесту допомагають психологу зрозуміти рівень стресу та його вплив на психічне становище особи та визначити подальші кроки в наданні психологічної допомоги [3, 225].

Крім того, психолог може використовувати стандартні методи, такі як інтерв'ю та спостереження, для збирання додаткової інформації про психічний стан людини та її реакцію на стресові ситуації в умовах війни. За результатами досліджень можна розробити індивідуальні психологічні програми та стратегії підтримки для осіб, які пережили військові події.

За результатами проведеного дослідження ми плануємо отримати глибоке розуміння особливостей роботи психолога в умовах війни, виявити основні фактори, що впливають на ефективність їхньої діяльності, та запропонувати конкретні практичні рекомендації для підвищення якості психологічної підтримки під час воєнних конфліктів. Результати дослідження можуть стати основою для розробки програм та методик психологічної роботи з військовослужбовцями, цивільним населенням та групами ризику у воєнних зонах.

**Використані джерела:** 1. Грибок, А. О. (2018). Психічне здоров'я військовослужбовців Збройних Сил України як головний фактор успішного виконання бойових завдань в складних та екстремальних умовах. *Актуальні проблеми психології. Збірник наукових праць Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України, Том XI: Психологія особистості. Психологічна допомога особистості*, № 18, 21-40. 2. Кокун, О. М., Пішко, І. О., Лозінська, Н. С., Олійник, В. О., Хоружий, С. М., Ларіонов, С. О., Сириця, М. В. (2023). Особливості надання психологічної допомоги військовослужбовцям, ветеранам та членам їхніх сімей цивільними психологами: метод. посіб. К.: 7БЦ, 175. 3. Особливості стосунків «психотерапевт – клієнт» у сучасному соціокультурному середовищі: монографія. За ред. З. Г. Кісарчук (2017). Київ: Видавничий Дім «Слово», 225.

# ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ЗАЛЕЖНОСТІ ВІД СОЦІАЛЬНИХ МЕРЕЖ У СТУДЕНТІВ

Єфименко Єва Сергіївна

студентка 3 курсу ОС «Бакалавр» ОПП «Психологія»

Факультет психології

Київський національний університет імені Тараса Шевченка

м. Київ, Україна

Вплив Інтернету на сучасне суспільство є серйозною проблемою, яка набула масштабного характеру для всього людства. Соціальні мережі в Інтернеті, з'явившись нещодавно, стрімко завоювали величезну популярність. Платформи, такі як «Фейсбук», «Інстаграм» та інші, постійно розвиваються і стають все більш важливими для молоді. Багато людей вже звикли спілкуватися та знайомитися в соціальних мережах, де також зручно переглядати відео, слухати музику та грати у ігри.

На сьогоднішній день майже кожен студент має акаунт у якій-небудь соціальній мережі. Інтернет платформи стали не просто звичайним засобом комунікації та розваги, але й невід'ємною частиною їхнього життя. Однак така широка доступність та популярність соціальних мереж несе ризики для їх користувачів, зокрема, можливість занурення у віртуальний світ, втрати реальних соціальних зв'язків та появи залежності від них. Студенти особливо вразливі до цього, оскільки сучасний навчальний процес в університетах нерозривно пов'язаний з використанням Інтернету, а високе навантаження обмежує їхні можливості для реального спілкування.

Дослідження цієї проблеми може принести корисні висновки для розуміння психологічних механізмів залежності від соціальних мереж серед студентів та розробки ефективних методів профілактики та підтримки психічного здоров'я цієї категорії осіб. Такий аналіз має велике значення для формування здорової інтернет-культури серед молоді та забезпечення її психологічного благополуччя.

Проблема залежності від соціальних комп'ютерних мереж в науковій літературі традиційно розглядалась в контексті вивчення Інтернет-залежності. Дослідженню даного виду адиктивної поведінки присвячені праці А. Голдберга, К. Янг, М. Орзак, М. Грифітса, А. Єгорова, Л. Юрьєвої, Т. Больбот, О. Войскуновського, Т. Вакулич, В. Просохової, О. Гузьман, Н. Ляшенко,

Х. Турецької, О. Камінської та ін. В них розкриваються сутність, види, ознаки, чинники, поширеність та процес формування Інтернет-залежності.

*Об'єкт дослідження:* залежність від соціальних мереж.

*Предмет дослідження:* психологічні особливості інтернет-залежної поведінки студентів.

*Мета* полягає у виявленні впливу соціальних мереж Інтернету на психологічні особливості студентів.

*Завдання:*

1. Розглянути основні теоретичні підходи до вивчення феномену залежності від соціальних мереж в психологічній літературі.

2. Описати психологічні особливості залежності від соціальних мереж у студентів.

3. Визначити психологічні чинники, що сприяють розвитку залежності від соціальних мереж у студентів.

*Гіпотеза:* залежність студентів від соціальних мереж корелює з їхніми психологічними особливостями, такими як рівень самоповаги, соціальна довіра та потреба у прийнятті групи, що може впливати на їхню загальну самооцінку та психологічне благополуччя.

*Методичний інструментарій:* для вивчення впливу залежності від соціальних мереж на процес соціалізації молоді та рівень психологічного благополуччя було застосовано ряд методик, серед яких: Тест на інтернет-залежність Кімберлі-Янг, Шкала психологічного благополуччя К. Ріфф, Особистісний опитувальник Айзенка, Анкета «Вплив соціальних мереж на підлітків».

*Вибірка:* досліджуваними у даному дослідженні виступатимуть 3 групи студентів по 25 осіб кожна, віком 19-21 років.

*Статистична обробка даних.* Отримані дані опрацюватимуться за допомогою програми SPSS з використанням описових статистик та кореляційного аналізу.

*Очікувані результати.* У ході проведеного дослідження планується отримати комплексні дані щодо використання соціальних мереж серед студентів та їхніх психологічних особливостей. Очікується збір інформації про частоту та форму використання соціальних мереж, а також про рівень самоповаги, соціальну довіру та потребу у прийнятті групи серед учасників

дослідження. Крім того, розглядатиметься вплив активності у соціальних мережах на загальний психічний стан та благополуччя студентів.

**Використані джерела:** 1. Salicetia, F. (2015). Internet Addiction Disorder (IAD). *Procedia – Social and Behavioral Sciences*, Vol. 191, 1372-1376. URL : <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2015.04.292> (date of access: 19.03.2024). 2. Шугайло, Я. В. (2015). Інтернет-залежність та проблема її профілактики серед дітей та підлітків. *Вісник Запорізького національного університету. Педагогічні науки*, № 2, 17-24. Режим доступу : [http://nbuv.gov.ua/UJRN/Vznu\\_ped\\_2015\\_2\\_5](http://nbuv.gov.ua/UJRN/Vznu_ped_2015_2_5) 3. Больбот, Т. Ю. (2006). Комп'ютерна залежність: формування, діагностика, корекція та профілактика. Дніпропетровськ : «Пороги», 195. 4. Данько, Ю. А. (2019). Соціальні мережі як форма сучасної комунікації: плюси і мінуси. *Сучасне суспільство: політичні науки, соціологічні науки, культурологічні науки*, 179-184. 5. Городенська, О. І. (2016). Психологічні особливості користувачів інтернет ресурсів залежно від типу використання. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 12 : Психологічні науки*. Київ, Вип. 27, 45-53. 6. Internet addiction disorder (iad). Elsevier Ltd. 2014. URL : <https://core.ac.uk/download/pdf/82442975.pdf>

## ДИФЕРЕНЦІЙНИЙ АНАЛІЗ РДУГ ТА ПТСР В ПІДЛІТКОВОМУ ВІСІ.

### КЕЙС

**Заварзіна Анастасія Юрїївна**

студентка 1-го року навчання ОС «Магістр»

ОНП «Клінічна психологія з основами психотерапії»

Факультет психології

Київський національний університет імені Тараса Шевченка

м. Київ, Україна

**Муравська Юлія Вікторівна**

клінічний психолог, засновниця Студії психології «Kiwі»

м. Київ, Україна

Розлад дефіциту уваги та гіперактивності (РДУГ) і посттравматичний стресовий розлад (ПТСР) є коморбідними захворюваннями серед дітей та підлітків, чий анамнез обтяжений жорстоким поведженням та травмою. Ця коморбідність пов'язана зі збільшенням вираженості симптомів та погіршенням академічної та соціальної успішності [2]. Травматичні події в житті дитини можуть мати значний вплив на розвиток симптомів, подібних до симптомів при РДУГ.

Метою даних тез є диференційний аналіз цих станів та їх комбінації. При наявності симптомів та ймовірного діагнозу РДУГ, психологу варто розширити дослідницький інструментарій і переконатися, чи не є травматичні події частиною анамнезу підлітка [1]. Також, дослідження показують більшу

схильність пацієнтів з РДУГ до розвитку ПТСР внаслідок жорстокого поводження або іншої травми [3].

Ми можемо спостерігати подібну симптоматику для диференціації якої маємо провести ряд досліджень. Фахівцям слід бути уважними з цими явищами. Серед них: початок розвитку симптоматики. При РДУГ це дитинство до 7 років, проте ми маємо брати до уваги і те, що травмуючі події теж можуть відбутись у дитячому (дошкільному, молодшому шкільному) віці, що призведе до подібної симптоматики: регрес або (в деяких випадках) затримка розвитку когнітивних функцій (уваги, пам'яті, мислення, сприймання та уяви), імпульсивна поведінка, провокативна або опозиційна поведінка. Наявність гіперфіксацій на подіях, тригерах або речах які характерні при РДУГ можуть виявитись травматичними флешбеками. Зі слів клієнтки клінічного психолога, вік клієнтки 19 років, ПТСР спричинений війною:

«Я побачила у гуртожитку для біженців синю ковдру. Таку саму синю ковдру, що була на моєму ліжку коли довелось через обстріл та окупацію тікати з дому. Я вже декілька тижнів думаю про ковдру і не можу її забути бо хочу тільки додому у цю ковдру».

В даному кейсі клієнтка 17 років звернулася до психолога зі скаргами на складності в навчанні через зниження уваги та неможливість концентруватися та підозрою на РДУГ. Скарг на соматичний стан на момент звернення з боку клієнтки не було. Анамнез клієнтки обтяжений складними народженням. Зі слів її матері, важкі пологи призвели до підвищеного внутрішньочерепного тиску новонародженої. В поведінковій сфері наявна самоушкоджуюча поведінка несвідомого характеру - роздряпування шкірного покриву. В когнітивній сфері встановлено зниження обсягу уваги і концентрації. Зі слів клієнтки, емоційний стан нестійкий, що проявляється у вигляді істерик. З її слів, проблеми з увагою почалися у віці 7 років. Під час діагностичного інтерв'ю було визначено, що це співпадає з початком травмуючих подій в її житті. В анамнезі клієнтки також присутні травматичні події у вигляді розлучення батьків, вимушений переїзд матері в іншу країну та проживання клієнтки з різними сім'ями, в яких вона зазнала жорстокого поводження.

З клієнткою було проведено діагностичне інтерв'ю та методики, спрямовані на діагностування РДУГ (Шкала Вендер Юта (WURS) для самооцінки СДУГ (РДУГ) у дорослих; Шкала діагностики СДУГ (РДУГ) у дорослих (ASRS). Використані методи показали відповідність скарг

діагностичним критеріям РДУГ, згідно з DSM-V, включно з неухважністю (труднощами в концентрації) та імпульсивною поведінкою, які поширені в декількох сферах життя, з'явилися до семирічного віку та мають прояви більше 6 місяців [4].

В ході клінічної бесіди, було виявлено, що клієнтка має ряд симптоматичних ознак, які можуть вказувати на наявність посттравматичного стресового розладу, такі як: занурення у спогади (флешбеки), уникання тригерів, порушення сну та пригнічений настрої (25 балів за шкалою депресії Бека, що вказує на помірну депресію). В ході першої зустрічі було сформовано гіпотезу про ймовірну наявність у клієнтки ПТСР, сформованого внаслідок подій дитинства [4]. Клієнтці було запропоновано тестування PCL-5 (The Posttraumatic Stress Disorder Checklist), яке показало значну вираженість симптомів ПТСР (47 балів). Було виявлено підвищений рівень тривожності у клієнтки (57 балів за шкалою тривожності Спілбергера (State-Trait Anxiety Inventory – STAI). За результатами дослідження клієнтці було рекомендовано звернутися до лікаря-психіатра для встановлення чи спростування діагнозу РДУГ.

Отримані результати дослідження вказують на ймовірність коморбідних розладів РДУГ та ПТСР, прояви яких почали з'являтися у 6-7 років одночасно з початком травмуючих подій (вимушена розлука з матір'ю, відсутність надійного дорослого та жорстоке поводження з боку сімей, в яких перебувала клієнтка). Оскільки були наявні важкі пологи та фізіологічні особливості після них ми не можемо виключати повністю наявність РДУГ, тому для диференційної діагностики клієнтці рекомендована консультація психіатра. Важливим фактором є співпадіння травматичного досвіду з першими проявами погіршення стану клієнтки.

Подальша робота передбачає сумісну діяльність з лікарем психіатром та консультативну роботу з психологом, щодо травматичного досвіду. Можна визначити, що важливо враховувати всі хронологічні події та особливості розвитку особистості клієнта для розуміння його стану. Також необхідно розрізняти скарги клієнта та запит психологічного характеру. У даному випадку скарги на дефіцит уваги та емоційну лабільність є компетенцією лікаря психіатра, а робота з травматичним досвідом компетенцією психолога-консультанта. Психологам необхідно розуміти межі компетенцій та направляти клієнта на подальший огляд при виявленні та дослідженні подібних станів де

розлади та порушення можуть маскуватись один під одним або бути комплексними.

Під час повномасштабного вторгнення психологи та лікарі мають бути особливо уважними при постановці діагнозів та визначенні запитів клієнтів. Особливо це стосується дітей. Дитячий ПТСР може мімікрувати під ряд особливостей та діагнозів, прояви будуть відрізнятися від поведінкових проявів дорослих тому їх легко сплутати з РДУГ або поведінковими порушеннями.

**Використані джерела:** 1. McDonald, A. C., & Ejesi, K. (2020). When Trauma Mimics ADHD. *ADHD in Adolescents: A Comprehensive Guide*, 171-185. 2. Miodus, S., Allwood, M. A., & Amoh, N. (2021). Childhood ADHD symptoms in relation to trauma exposure and PTSD symptoms among college students: Attending to and accommodating Trauma. *Journal of Emotional and Behavioral Disorders*, 29(3), 187-196. 3. Wendt, F. R., Garcia-Argibay, M., Cabrera-Mendoza, B., Valdimarsdóttir, U. A., Gelernter, J., Stein, M. B., ... & Stein, D. J. (2023). The relationship of attention-deficit/hyperactivity disorder with posttraumatic stress disorder: a two-sample mendelian randomization and population-based sibling comparison study. *Biological psychiatry*, 93(4), 362-369. 4. Press AP. *Diagnostic and statistical manual of mental disorders (DSM-Iv)*. Washington DC: American Psychiatric Press, 1994.

## СКЛАДНОЩІ ОСВІТНЬОЇ СОЦІАЛІЗАЦІЇ ДІТЕЙ З РОЗЛАДАМИ АУТИСТИЧНОГО СПЕКТРУ

**Захожа Ірина Вікторівна**

аспірантка ОНП «Психологія»

Факультет психології

Київський національний університет імені Тараса Шевченка

м. Київ, Україна

**Яблонська Тетяна Миколаївна**

докторка психологічних наук, професорка кафедри психології розвитку

Факультет психології

Київський національний університет імені Тараса Шевченка

м. Київ, Україна

Розлади аутистичного спектру (РАС) – це комплексні порушення психічного розвитку, які характеризуються соціальною дезадаптацією та нездатністю до соціальної взаємодії, спілкування та стереотипністю поведінки (багаторазові повторення одноманітних дій). Сучасні дослідники В. І. Малеш, В. А. Гладуш, О. В. Інютіна, І. П. Лисенко висувають безліч припущень щодо можливих чинників появи у дітей цього порушення, серед яких:

– гіпотеза про генетичну схильність;

– припущення про порушення розвитку нервової системи (аутизм розглядається як захворювання, викликане порушеннями розвитку мозку на ранніх етапах зростання дитини);

– гіпотези про вплив зовнішніх чинників: інфекції, хімічні дії на організм матері в період вагітності, родові травми, вроджені порушення обміну речовин, вплив деяких лікарських засобів, промислові токсини.

Щоб розпізнати наявність аутизму у дитини, батькам треба уважно стежити за її поведінкою, помічати незвичайні ознаки, які не властиві віковій нормі. Дані ознаки можна виявити в дітей віком до 3-х років.

Дитячий аутизм розглядається як порушення розвитку, яке зачіпає всі сфери психіки дитини: інтелектуальну, емоційну, чутливість, рухову сферу, увагу, мислення, пам'ять та мовлення.

В. І. Малеш і В. А. Гладуш зазначають: «Дитячий аутизм – це особливе порушення психічного розвитку. Найбільш яскравим його проявом є порушення розвитку соціальної взаємодії, комунікації з іншими людьми, що не може бути пояснено просто зниженим рівнем когнітивного розвитку дитини» [3].

Згідно поглядів К. І. Левицької та Е. М. Ходановича, «аутизм є складним розладом, який впливає на соціальну та психологічну адаптацію дітей. Розуміння особливостей цього розладу є важливим для розробки ефективних стратегій підтримки. Діти з аутизмом стикаються з численними викликами під час адаптації до дошкільних навчальних закладів, включаючи обмежену спроможність до спілкування та взаємодії з оточуючими» [2].

О. Інютіна та І. Лисенко зауважують, що розвиток самосвідомості в дітей із розладами аутистичного спектра може вимагати спеціальних підходів, враховують їх індивідуальні потреби та особливості. Оскільки діти з РАС відчують труднощі у розумінні емоцій інших людей, важливо включати навчання емоційному розпізнаванню до їх освітньої програми. Допомога дітям з РАС у розвитку навичок саморегуляції сприятиме усвідомленню ними своїх власних емоцій, потреб та реакцій на різні ситуації. Позитивний зворотний зв'язок та підтримка допомагають розвинути в дітей розуміння власних дій та їх наслідків. Візуальні помічники, такі як схеми, діаграми та піктограми, є корисними інструментами для допомоги дітям з РАС в усвідомленні своїх дій та емоцій. Важливо враховувати індивідуальні потреби та особливості кожної

дитини з РАС при розробці програми розвитку самосвідомості. Підхід, який працює для однієї дитини, може не підходити для іншої, тому важливо адаптувати методи залежно від потреб дитини [1].

Згідно дослідження Л. Процик та І. Пампури, війна істотно впливає на процес соціалізації дітей, наслідки будуть відчутними і після її завершення. Вона руйнує звичайні соціальні структури, такі як школи, дитячі садки, медичні заклади та сім'ї. Діти, які проживають у зонах конфлікту, можуть зазнавати травматичних подій, таких як втрата близьких, насильство, евакуація та руйнування свого будинку. Ці події негативно впливають на їх емоційне та психологічне благополуччя, а також на здатність встановлювати й підтримувати соціальні відносини. Війна перериває освітній процес і може призвести до втрати доступу до освітніх ресурсів, що уповільнює розвиток соціальних навичок, коли діти втрачають можливість спілкуватися з однокласниками та брати участь у соціальних активностях. До негативних чинників, які ускладнюють процес соціалізації, відносяться: тривалий час знаходження дитини під впливом несприятливого, ворожого середовища; втрата друзів, домівки, близьких [4].

Отже, освітня соціалізація дітей із розладами аутистичного спектру (РАС) є досить складним процесом, який потребує особливої уваги батьків і педагогів. Для успішної освітньої соціалізації дітей з РАС необхідно розробити індивідуалізований навчальний план для кожної дитини, який враховуватиме її сильні та слабкі сторони, а також рівень комунікативних та соціальних навичок.

**Використані джерела:** 1. Інюгіна, О. В., Лисенко, І. П. (2023) Пояснення стану аутизму дітям із розладами аутистичного спектра: підхід, що відповідає розвитку. *Габітус*, Вип. 49, 110-115. DOI: <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2023.49.19> 2. Левицька, К. І., Ходанович, Е. М. (2023) Соціально-психологічна адаптація дітей з аутизмом у дошкільних умовах: виклики і стратегії підтримки. *Габітус*, Вип. 65, Том 1, 97. DOI <https://doi.org/10.32782/2663-6085/2023/65.1.19> 3. Малеш, В. І., Гладуш, В. А. (2021). Шкільна адаптація дітей з РАС. К. : ДЗВО «Університет менеджменту освіти» НАПН України, № 1, 1-7. 4. Процик, Л., Пампура, І. (2019). Психологічні особливості та правовий захист дітей в період збройного конфлікту. *Психологічний часопис*, Т. 5, № 11, 253-267.

# **КЛАСИФІКАЦІЯ ІНФОРМАЦІЙНО-ОСВІТНІХ ПОТРЕБ ІНОЗЕМНИХ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ В КИЇВСЬКОМУ НАЦІОНАЛЬНОМУ УНІВЕРСИТЕТІ ІМЕНІ ТАРАСА ШЕВЧЕНКА**

**Їнь Мясосюй**

студентка 2-го року навчання ОС «Магістр» ОНП «Соціальна педагогіка»

Факультет психології

Київський національний університет імені Тараса Шевченка

м. Київ, Україна

**Васильєва-Халатникова Марина Олександрівна**

кандидатка педагогічних наук,

доцентка кафедри соціальної реабілітації та соціальної педагогіки

Факультет психології

Київський національний університет імені Тараса Шевченка

м. Київ, Україна

Відповідно до викликів часу, іноземні здобувачі вищої освіти є невід’ємною частиною освітнього процесу закладу освіти. У Київському національному університеті імені Тараса Шевченка навчаються іноземні здобувачі вищої освіти з Китайської народної республіки, Індії, Таджикистану, Туркменістану тощо. Для оптимізації освітнього процесу у них з’являються потреби, в тому числі, інформаційно-освітні потреби [1; 3; 5].

Тлумачення терміну «потреба» свідчить, що потреба – це брак чого – небудь, що потрібно для підтримки життєдіяльності людини, соціальної групи або суспільства [2, 87-88].

Інформаційно-освітні потреби – це необхідні умови для ефективного процесу навчання, виховання та розвитку [4, 77].

Нами було проведено анкетування щодо дослідження інформаційно-освітніх потреб іноземних здобувачів вищої освіти Київського національного університету імені Тараса Шевченка (30 респондентів). Відповідно до результатів якого було сформовано їх класифікацію.

Класифікація інформаційно-освітніх потреб іноземних здобувачів вищої освіти в Київському національному університеті імені Тараса Шевченка:

- студентоорієнтований освітній процес;
- безпечне освітнє середовище;
- прозора та об’єктивна система оцінювання;
- індивідуальний підхід до здобувачів вищої освіти;
- доступність інформації (методичні рекомендації, навчально-методичні посібники, підручники тощо);
- дотримання академічної доброчесності;

- матеріально-технічне забезпечення освітнього процесу;
- моніторинг та оновлення освітньо-професійних та освітньо-наукових програм відповідно до українських та міжнародних вимог;
- компетентність науково-педагогічних працівників;
- гнучкість освітнього процесу (поєднання онлайн та офлайн навчання);
- практикоорієнтованість освітнього процесу.

На сьогодні, Київський національний університет імені Тараса Шевченка розділяє ідеї студентоцентризму в освітньому процесі, отже, враховує інформаційно-освітні потреби іноземних здобувачів вищої освіти.

**Використані джерела:** 1. Інформаційно-освітній портал у підготовці майбутніх учителів : колект. монографія. Р. С. Гуревич ; за ред. д-ра пед. наук, проф., дійс. чл. НАПН Гуревича Р. С. (2017). Вінниця : Нілан, 416. 2. Козирев, М. П. (2020). Соціальна педагогіка : навчальний посібник. Львів : Львівський державний університет внутрішніх справ, 352. 3. Розвиток теоретичних основ інформатизації освіти та практична реалізація інформаційно-комунікаційних технологій в освітній сфері України. В. Ю. Биков та ін. ; наук. ред. : В. Ю. Биков, С. Г. Литвинова, В. І. Луговий; Нац. акад. пед. наук України (2019). Житомир : ЖДУ ім. І. Франка, 213. 4. Розвиток теоретичних основ інформатизації освіти та практична реалізація інформаційно-комунікаційних технологій в освітній сфері України. В. Ю. Биков та ін. ; наук. ред. : В. Ю. Биков, С. Г. Литвинова, В. І. Луговий; Нац. акад. пед. наук України (2019). Житомир : ЖДУ ім. І. Франка, 213. 5. Соціальна робота: реалії та виклики часу : навчально-методичний посібник (2021). Слов'янськ : Вид-во Б. І. Маторіна, 219. URL: <http://enpuir.npu.edu.ua/bitstream/handle/123456789/34954/Sotsialna%20Robota%20Realii%20Ta%20Vykylyky%20Chasu.pdf?sequence=1>

## **ВПЛИВ КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ НА ЕМОЦІЙНЕ БЛАГОПОЛУЧЧЯ ВАГІТНИХ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ**

**Катюжинська Анастасія Олександрівна**  
студентка 2-го року навчання ОС «Магістр»  
ОНП «Клінічна психологія з основами психотерапії»  
Факультет психології  
Київський національний університет імені Тараса Шевченка  
м. Київ, Україна

У сучасному світі, де конфлікти та воєнні дії, залишаються реальністю багатьох країн, важливо розуміти вплив таких умов на вразливі групи населення. Однією з таких груп є вагітні жінки, чіє емоційне благополуччя може бути серйозно підірване внаслідок стресу, пов'язаного з воєнним станом.

Вагітність – це природний процес, який супроводжується гормональними змінами та емоційними коливаннями. В умовах війни ці зміни можуть бути посилені. Стрес може призвести до передчасних пологів, викиднів, проблем зі здоров'ям дитини. Вагітна жінка більш вразлива до захворювань, травм та інших небезпек. В умовах війни вона може бути змушена перебувати в укриттях, під обстрілами, жити в неналежних умовах, що призводить до погіршення здоров'я, ускладнень вагітності та пологів.

Під час воєнного стану медична система перевантажена, а медичні заклади можуть бути пошкоджені або знищені, що ускладнює доступ вагітних жінок до необхідної медичної допомоги. В Україні, де наразі триває повномасштабне російське вторгнення, ця тема набуває особливої актуальності, адже за даними Фонду народонаселення ООН на початку повномасштабного вторгнення Російської Федерації близько 265 тисяч жінок в Україні очікували на появу дитини, а станом на червень 2023 року Міністерство охорони здоров'я повідомило про народження майже 50 тисяч малюків в Україні, тож народження дітей є досить актуальним питанням, яким варто опікуватися [1, 1].

Копінг-стратегії – це методи, які люди використовують для пристосування до стресових ситуацій. Для вагітних жінок у воєнних умовах ефективні копінг-стратегії можуть включати:

- *пошук соціальної підтримки*: у ситуації російського повномасштабного вторгнення вагітні жінки в Україні зіштовхуються з унікальними і складними викликами. У цей період соціальна підтримка набуває особливого значення, оскільки може виступати як суттєвий фактор для подолання стресу та підтримки психологічного здоров'я. Емоційна підтримка від близьких є життєво важливою для вагітних у воєнний час. Вона включає не тільки моральну підтримку, але й практичну допомогу в повсякденному житті. В умовах війни, коли жінка відчуває збільшену тривожність та невизначеність, наявність надійної соціальної мережі може стати вирішальним фактором у збереженні її емоційного благополуччя. За даними дослідження, проведеного Університетом Кембриджа, соціальна підтримка значно знижує рівень стресу та тривожності у вагітних. Групи підтримки, як особисті, так і онлайн, стають важливим ресурсом для вагітних, адже надають можливість обміну досвідом, емоціями та корисною інформацією з іншими жінками, які переживають подібні виклики. В умовах війни, коли доступ до традиційних форм соціальної підтримки є обмеженим, онлайн-групи підтримки стають незамінними. Дослідження,

опубліковане в «Journal of Medical Internet Research», підтверджує, що участь в онлайн-групах підтримки може позитивно впливати на психологічний стан вагітних [4, 18]. За даними досліджень, соціальна підтримка значно знижує ризик депресії та тривожності під час вагітності. Наприклад, дослідження, проведене Університетом Стенфорда, показало, що ефективна соціальна підтримка може знижувати рівень стресу, що особливо важливо для вагітних в умовах воєнного конфлікту;

- *психологічна підтримка*: психологічна підтримка може включати професійну допомогу психологів або психотерапевтів, які спеціалізуються на проблемах, пов'язаних з вагітністю і стресом. Вони можуть пропонувати стратегії подолання стресу, конфліктних емоцій та підтримку у вирішенні проблем, пов'язаних з вагітністю в умовах воєнного конфлікту. Доступ до таких послуг може бути обмежений в умовах війни, тому важливо розвивати телемедицину та онлайн-платформи для забезпечення цих потреб;

- *техніки релаксації*: медитація, дихальні вправи, йога для вагітних, можуть бути особливо корисними для зменшення стресу та поліпшення емоційного стану вагітних. Регулярне виконання таких вправ допомагає знизити рівень кортизолу (гормону стресу) в організмі. Наприклад, дослідження, опубліковане в «Journal of Obstetric, Gynecologic & Neonatal Nursing» показало, що йога для вагітних сприяє зниженню рівня стресу і покращує загальний емоційний стан [2, 34]; здійснює позитивний вплив на якість сну, що є важливим аспектом для здоров'я вагітної жінки. Згідно з дослідженням, опублікованим в «International Journal of Yoga», регулярне виконання йоги допомагає поліпшити якість сну вагітних [2, 35]. Крім того, такі практики дають можливість зменшити симптоми тривожності. Дослідження, проведене Гарвардським медичним університетом, підтверджує, що медитація та дихальні вправи можуть значно знизити рівень тривожності;

- враховуючи обмеження, викликані воєнним станом, *онлайн-класи* або *відео-уроки* можуть бути хорошою альтернативою для вагітних, що не можуть відвідувати заняття особисто. Онлайн-платформи надають гнучкість та доступність, дозволяючи вагітним займатися в зручний для них час і без потреби виходити з дому, що є важливим у воєнний час. Таким чином, ці техніки релаксації не тільки допомагають впоратися з емоційними викликами, але й забезпечують фізичне та психологічне здоров'я вагітних жінок в умовах воєнного конфлікту.

Емоційне благополуччя під час вагітності є ключовим фактором, що впливає не тільки на стан здоров'я матері, але й на здоров'я та розвиток плода. Вагітність – це період, коли жінка особливо вразлива до стресових факторів, і її спосіб реагування на стрес може мати довготривалі наслідки. Дослідження вказують на те, що високий рівень стресу під час вагітності може негативно впливати на здоров'я плода. Наприклад, дослідження, опубліковане в «Psychoneuroendocrinology», показує, що високий рівень стресу збільшує ризик передчасних пологів [3, 18]. Інше дослідження, проведене Каліфорнійським університетом у Сан-Франциско, виявило, що хронічний стрес під час вагітності впливає на низьку вагу дитини при народженні [2, 52].

Емоційне благополуччя вагітних в умовах воєнного стану є критично важливим питанням. Розвиток та застосування ефективних копінг-стратегій допомагає мінімізувати негативний вплив стресу на вагітних та їх ненароджених дітей. Важливо, щоб уряди та некомерційні організації працювали разом, аби забезпечити вагітним жінкам в умовах конфліктів доступ до необхідної підтримки.

Отже, робота розкриває комплексний погляд на важливість і необхідність використання ефективних копінг-стратегій для підтримки вагітних жінок під час воєнних конфліктів. В умовах збільшеного стресу та невизначеності, які принесло російське повномасштабне вторгнення в Україну, емоційне благополуччя вагітних стає критично важливим як для здоров'я матері, так і для правильного розвитку дитини.

Вивчення таких копінг-стратегій, як соціальна підтримка від родичів та друзів, психологічна підтримка, а також різні техніки релаксації, підкреслює необхідність комплексного підходу до допомоги вагітним в умовах кризи. Забезпечення доступу до якісної медичної допомоги та психологічної підтримки, розвиток онлайн-ресурсів і спільнот, а також інформування про методи самопомоги та релаксації відіграють ключову роль у забезпеченні добробуту вагітних жінок.

**Використані джерела:** 1. Державна служба статистики України. URL: <https://www.ukrstat.gov.ua> (дата звернення 11.04.2024). 2. Кириченко, І. (2019). Жіночий організм має бути злагодженим «оркестром». Здоров'я жінки та війна: проблема захисту та відновлення. *Україна молода*, 8-9. 3. Сацька, О. (2023). Тривожний розлад особистості вагітних жінок в умовах військового конфлікту. Київ, 42. 4. Vlasova, T. (2023). American servicewomen in the twentieth

## **ПРИЙНЯТТЯ КАР'ЄРНИХ РІШЕНЬ У ЧАСИ НЕВИЗНАЧЕНОСТІ: ЗАРУБІЖНІ КОНТЕКСТИ**

**Кирилюк Марина Олегівна**

аспірантка ОНП «Психологія»

Факультет психології

Київський національний університет імені Тараса Шевченка

м. Київ, Україна

У сучасному динамічному світі усвідомлені кар'єрні рішення набувають великого значення. Прийняття кар'єрних рішень залежить від часу та можливостей, які часто є обмеженими, невідновлюваними. Невизначеність стає характерною рисою сучасної кар'єри, і, ймовірно, буде зростати внаслідок швидких трансформацій у сфері праці, таких як глобалізація, розвиток інформаційно-комунікаційних технологій, відсутність традиційно гарантованих та встановлених шляхів кар'єрного зростання в організаціях. Крім того, значні зміни, що відбуваються останніми роками в Україні в усіх сферах життя, впливають на кожного громадянина України, спричиняючи кар'єрну невизначеність. Дослідження на тему труднощів прийняття кар'єрних рішень висвітлено в роботах на теми (ін)толерантності до невизначеності, кар'єрної нерішучості, прийняття кар'єрних рішень у невизначеному світі.

«Кар'єрна нерішучість» («career indecision») є одним з основних термінів, пов'язаних з прийняттям кар'єрних рішень в умовах невизначеності, її визначають як нездатність прийняти кар'єрне рішення та найчастіше пов'язують зі школярами та студентами, оскільки вони переживають перехідний період кристалізації, конкретизації свого вибору кар'єри. Історичні витоки дослідження невизначеності наявні у теорії основоположника кар'єрного консультування Ф. Парсонса, проте метою його теорії кар'єри було створення визначеності у виборі кар'єри та забезпечення найкращої відповідності між людиною та середовищем. Наступні теорії прийняття кар'єрних рішень зосереджені на визначеності кар'єри, а феномену невизначеності надається однакове, переважно негативне значення. На це звернули увагу E. Trevor-Roberts, P. Parker, & J. Sandberg, результати дослідження яких вказали на відмінність значення невизначеності для різних типів людей, та важливість впливу конкретного значення, яке люди надають

невизначеності на їхню кар'єрну поведінку у сферах прийняття кар'єрних рішень, кар'єрного успіху і значущості, а також структурування кар'єри [4].

«Толерантність до невизначеності» визначається як «емоційна та перцептивна особистісна властивість», «ставлення до динамічної, невідомої ситуації» [2]. Серед останніх досліджень впливу сучасних умов невизначеності на прийняття кар'єрних рішень зустрічаємо дослідження толерантності до невизначеності кар'єрного рішення та нерішучості щодо кар'єри [5], інтолерантності до невизначеності, тривожності та кар'єрної нерішучості [1], дослідження труднощів у прийнятті кар'єрних рішень [3].

На основі результатів емпіричного дослідження труднощів кар'єрного пошуку та прийняття кар'єрних рішень M. Storme, P. Celik зроблено припущення, що брак мотивації в активних дослідників кар'єри не є перешкодою для прийняття кар'єрних рішень, хоча люди можуть бути вмотивованими до прийняття рішення, але все ж таки відчувати нерішучість. Результати студентів з низьким рівнем творчої самоефективності показали зв'язок між кар'єрним самодослідженням і загальною нерішучістю, а студенти з низьким рівнем творчої самоефективності повідомили про більш високий рівень дисфункціональних переконань. Автори стверджують, що дисфункціональні переконання та загальна нерішучість є основними та хронічними факторами, що сприяють відкладенню прийняття рішення [3]. Дане дослідження показує зв'язок між переконаннями щодо творчої самоефективності та дисфункціональними кар'єрними переконаннями і загальною нерішучістю серед активних дослідників кар'єри. M. Storme, P. Celik наполягають на тому, що кар'єрні консультанти повинні допомагати клієнтам у вирішенні більш стійких проблем, пов'язаних з прийняттям кар'єрних рішень, таких як загальна нерішучість і дисфункціональні переконання, зміцнюючи впевненість у тому, що їхні клієнти здатні впоратися зі складними ситуаціями. Дослідження M. Storme, P. Celik підтверджує думку про те, що вивчення кар'єри не є надійним показником того, як людина в кінцевому підсумку буде приймати кар'єрні рішення, адже вивчення кар'єри може допомогти або перешкодити процесу прийняття рішення, залежно від індивідуальних особливостей, таких як толерантність до невизначеності та переконання в творчій самоефективності [3].

Дослідження, проведене Н. Ху, Т. J. G. Тресеу, зосереджувалося на толерантності до невизначеності в процесі прийняття кар'єрних рішень і

порівнювало студенти коледжів з низьким і високим рівнем толерантності до невизначеності. Результати порівняння показали, що студенти з високим рівнем толерантності до невизначеності стикалися з меншими труднощами при прийнятті рішень щодо суперечливої інформації, отриманої в процесі дослідження кар'єри [5].

В іншому дослідженні зазначено, що симптоми тривоги можуть виступати як прямим, так і непрямим зв'язком між інтолерантністю до невизначеності та труднощами у прийнятті кар'єрних рішень. Дослідники вивчали зв'язок між кар'єрною нерішучістю студентів коледжів і когнітивною вразливістю до тривоги, такою як роздуми та інтолерантність до невизначеності. Результати підтвердили, що симптоми тривоги впливають на взаємозв'язок між недостатньою готовністю, браком інформації, суперечливою інформацією щодо питань прийняття кар'єрних рішень та інтолерантністю до невизначеності [1].

Аналіз емпіричних досліджень свідчить, що до труднощів у прийнятті кар'єрних рішень призводять різні фактори, такі як низька толерантність до невизначеності, когнітивна вразливість до тривоги, інтолерантність до невизначеності, суперечлива інформація, неготовність, брак інформації, роздуми тощо. Наголошується важливість не лише одновимірного підходу до індивідуальних профілів інтересів та цінностей, але й когнітивних та емоційних чинників прийняття кар'єрних рішень. Більше того, окрім покращення процесу прийняття кар'єрних рішень, допомога студентам у подоланні труднощів, пов'язаних з управлінням невизначеністю, може в кінцевому підсумку призвести до більш повноцінного вибору роботи та більшої здатності адаптуватися до непередбачуваних подій.

Результати сучасних досліджень надають можливість глибшого розуміння специфічних когнітивних та емоційних чинників, що впливають на прийняття кар'єрних рішень, знання та аналіз яких дає більш широкую картину труднощів прийняття кар'єрних рішень. Проте сучасні умови соціалізації в Україні є відмінними і вплив умов невизначеності на прийняття кар'єрних рішень українською молоддю потребує подальшого дослідження.

**Використані джерела:** 1. Arbona, C., Fan, W., Phang, A., Olvera, N., & Dios, M. (2021). Intolerance of Uncertainty, Anxiety, and Career Indecision: A Mediation Model. *Journal of Career Assessment*, 29(4), 699-716. URL : <https://doi.org/10.1177/106907272111002564> 2. Frenkel-Brunswick, E. (1949). Tolerance towards ambiguity as a personality variable. *The American Psychologist*, 3, 268. 3. Storme, M., & Celik, P. (2017). Career Exploration and Career Decision-

Making Difficulties. *Journal of Career Assessment*, 26(3), 445-456. URL : <https://doi.org/10.1177/1069072717714540> 4. Trevor-Roberts, E., Parker, P., & Sandberg, J. (2019). How uncertainty affects career behaviour: A narrative approach. *Australian Journal of Management*, 44(1), 50-69. URL : <https://doi.org/10.1177/0312896218775801>. 5. Xu, H., & Tracey, T. J. G. (2017). The reciprocal dynamic model of career decision ambiguity tolerance with career indecision: A longitudinal three-wave investigation. *Journal of Counseling Psychology*, 64(5), 538-549. URL : <https://doi.org/10.1037/cou0000220>

## ОСОБЛИВІ АСПЕКТИ ОРГАНІЗАЦІЇ ПСИХОДІАГНОСТИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ КАНДИДАТІВ НА СЛУЖБУ У ПРАВООХОРОННИХ ОРГАНАХ

**Кікбасв Даніяр Санкібайули**

аспірант ОНП «Психологія»

Факультет психології

Київський національний університет імені Тараса Шевченка

м. Київ, Україна

Досягнення сучасної психології допомагають більш ефективно здійснювати професійний відбір кандидатів до лав правоохоронних органів. Багато психодіагностичних методик, які використовуються в процесі професійно-психологічного відбору кандидатів на службу, довели свою надійність і валідність. Кожен етап відбору та підготовки кандидата, супроводжується професійно-психологічним оцінюванням властивостей і якостей претендента на предмет відповідності як до правоохоронної діяльності загалом, так і до конкретного фахового напрямку, зокрема.

Метою відповідних процедур експертизи контингенту є визначення придатності за станом здоров'я, фізичним, психічним станом та розвитком до служби на конкретній посаді кандидатів на навчання, подальше навчання, переміщення та інші значущі дії [1].

Разом з тим, наголошується, що українська поліція вимагає концептуально іншого підходу якісної підготовки поліцейських нового покоління. При цьому потребують переосмислення наявних процедури та техніки професійно-психологічного відбору, організованого із залученням кваліфікованих фахівців [3].

У свою чергу, з психологічної точки зору, особливо хотілося б звернути увагу на важливість виявлення при відборі кандидатів на службу в правоохоронних органах небажаних переконань, ціннісних установок і

мотивації діяльності претендента. Наприклад, однією з таких негативних установок є ворожість, яку слід відрізняти від агресивності. Агресивність в межах професійної норми, в поєднанні з нервово-психічною стійкістю, інтелектуальною та емоційною зрілістю сприяє легкій адаптації особистості, ефективній протидії злочинним посяганням, і в цілому успішному проходженню служби в екстремальних умовах. У свою чергу ворожість будучи сукупністю небажаних якостей, таких як образливість, схильність до непродуктивного самозвинувачення тощо, може бути обумовлена як ідеологічними установками в процесі інтеріоризації, так і результатом психотравмуючих факторів. Ворожість може бути причиною таких деструктивних психічних явищ, як невротизації, внутрішньої напруженості, підвищеної підозрливості, тривожності і депресії, які набувають загрозливих проявів у ризиконебезпечних професіях. Як один з предикторів професійної деформації, ворожість здатна спровокувати злякисну деструктивну агресію, і тому є протипоказанням при відборі кандидата на службу до правоохоронних органів.

У той же час звертаючись до мотивації кандидата на службу в правоохоронні органи можна взяти за основу базові типи особистості співробітників органів внутрішніх справ, виділені професором Д. О. Александровим, а саме:

1. Тип кандидата умовно позначається нами як «Ідеаліст». Усвідомлені мотиви вступу на службу з метою захисту суспільства, прав і законних інтересів громадян і держави. Такі мотиви, як правило, пов'язані нервово-психічною стійкістю, інтелектуально-емоційною зрілістю, упевненістю в собі, високим рівнем адаптивності інтернальності, самоприйняттям, низьким рівнем конфліктності при достатньому рівні комунікативності.

2. Умовний тип – «Професіонал». Мотивація, заснована на професійному самоствердженні і самовдосконаленні. Психологічні особливості в даному випадку пов'язані з адаптивністю, нервово-психічною стійкістю, конформністю, підпорядкованістю, довірливістю, упевненістю в собі, комунікативністю і прямолінійністю. У конфліктних ситуаціях для таких особистостей типова стратегія компромісу ніж суперництво. Характерні низький рівень егоїстичності, агресивності, конфліктності і підозрливості.

3. Умовно – «Індивідуаліст». Мотивація обумовлена компенсацією агресивності перенаправленням активності на службову оперативну діяльність.

Для такої особистості характерний загальний невисокий інтелектуальний рівень на тлі прямолінійності і низькому самоконтролі. Разом з тим моральна нормативність дозволяє вдаватися до стратегій пристосування і уникнення в разі конфліктної взаємодії, а також відмова від компромісу, що вітається в ході проходження служби. Міжособистісна взаємодія визначається агресивністю, авторитарністю, егоїстичністю і підозрілістю.

4. Умовно – «Автократ». Мотивація, заснована на реалізації власної домінантності завдяки владним повноваженням професії правоохоронця. В даному випадку відзначається зростання нейротизму, підозрливості і лабільності. У конфлікті домінує стратегія компромісу. У міжособистісній взаємодії переважає авторитарність, егоїстичність і агресивність.

5. Умовно – «Егоїст». Мотивація егоїста спрямована на задоволення суто утилітарних, егоїстичних потреб. Низька адаптивність, моральна нормативність, почуття провини при схильності до беззаперечного самоприйняття. Негативізм обумовлює зниження комунікативності. Підвищення дратівливості, підозрливості і гнучкості породжує схильність до невиправданого критиканства.

Вченими встановлено, що всі різновиди небажаних психічних особливостей викликають зниження загального рівня професійної адаптивності, нервово-психічної стійкості, зміни комунікативності та моральної нормативності поведінки. Деструктивні зміни особистості кандидата можуть чітко простежуватися в його моральних установках і мотивації життєдіяльності. Як правило такі умовні типи кандидатів як «індивідуаліст», «автократ» і «егоїст» володіють однією спільною рисою – ворожістю [2].

У зв'язку з викладеним, пропонується використовувати опитувальник ворожості Басса-Дарки (Buss-Durkee Hostility Inventory, BDHI) для виявлення рівня деструктивної ворожості, як прояву деформації ціннісно-мотиваційної сфери кандидата на службу. Цей інструмент дозволяє виявляти п'ять видів агресивності і два види ворожості.

Даний опитувальник надає можливість принципово змінити систему професійно-психологічного відбору кандидатів на службу, спрямувавши її, перш за все на відсів усіх непридатних до правоохоронної діяльності (наряду з вже використовуваними з цією метою методиками ММРІ, Равен, Люшер тощо). А вже після відсіву принципово непридатних за своїми морально-психологічними якостями кандидатів, усі інші повинні проходити спеціальне

вивчення відповідності їхніх індивідуально-психологічних якостей вимогам правоохоронної діяльності загалом, та специфічним вимогам конкретного фахового напрямку.

**Використані джерела:** 1. Наказ Міністра внутрішніх справ Республіки Казахстан від 2 листопада 2020 року № 758 Про затвердження Правил проведення військово-лікарської експертизи в правоохоронних органах і Державній фельд'єгерській службі Республіки Казахстан і Положення про військово-лікарських експертних комісіях в органах внутрішніх справ Республіки Казахстан. 2. Александров, Д. О. (2014). Становлення особистості працівника органів внутрішніх справ: монографія. К.: ВАДЕКС, 307. 3. Кісіль, З. Р. (2017). До питання професійної підготовки працівників правоохоронних органів у сучасних умовах: міжнародний досвід. *Науковий вісник Львівського державного університету внутрішніх справ*, 1, 12-24.

## **ПСИХОЛОГІЧНІ СТРАТЕГІЇ ВІЙСЬКОВО-ПРОФЕСІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ЯК ІНТЕГРАЛЬНІ ОСОБИСТІСНІ УТВОРЕННЯ, ЗУМОВЛЕНІ ВИМОГАМИ ВІЙНИ**

**Кіричевська Елеонора Всеволодівна**

кандидатка психологічних наук, докторантка лабораторії навчання  
Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України  
м. Київ, Україна

Залучення особистості до військово-професійної діяльності під час війни породжує формування та прояв її системної властивості, що відображає ступінь індивідуальних можливостей виконувати специфічні функції на заданому рівні ефективності, надійності і безпеки протягом певного часу ведення бойових дій. Ця властивість, як правило, відображає інтегральну характеристику суб'єкта відповідної діяльності. У контексті даної роботи стратегія військово-професійної діяльності розглядається як інтегральне психічне утворення; як акумульованість та інтегрованість індивідуально-особистісних компетенцій, репрезентованих професійною активністю та досвідом із вираженою готовністю до службово-бойової діяльності.

Індивідуально-психологічна стратегія військово-професійної діяльності може бути представлена як система, що утворюється з декількох ключових компонентів. Кожен із цих компонентів відіграє важливу роль у формуванні унікального підходу військовослужбовця до виконання своїх обов'язків і реагування на службово-бойові виклики. Ядро індивідуально-психологічної стратегії утворюють загальновластиві компоненти структури особистості

військовослужбовця.

*Структурні компоненти ядра індивідуально-психологічної стратегії військово-професійної діяльності:*

1. когнітивна;
2. комунікативна;
3. креативна;
4. детермінуюча (мотиви, настанови (установки));
5. індивідуально-типологічна;
6. операційна/функціональна;
7. ціннісна/етична.

Компоненти ядра змінюють свою ієрархію, пріоритетність і домінантність залежно від того, до якої сфери військово-професійної діяльності виникла потреба у її застосуванні, на якому рівні військової професіоналізації знаходиться військовослужбовець, і, на які індивідуально-типологічні властивості його особистості вони нашаровуються (виникає стратегіальна спрямованість військово-професійної). Структурні одиниці ядра регулюються і між собою співвідносяться виходячи із системи критеріїв: вимог службово-бойової діяльності, специфіки умов виконання службово-бойових дій, цілями та завданнями тієї чи іншої військової ситуації, або сфери військово-професійної діяльності.

Однією з ключових задач у вивченні індивідуально-психологічних стратегій є ідентифікація специфічних особистісних рис, які можуть сприяти успіху у військовій професії. Це включає в себе аналіз як загальних психологічних характеристик, таких як стресостійкість, лідерські здібності, здатність до швидкого прийняття рішень у критичних ситуаціях, так і більш специфічних особливостей, що відіграють ключову роль у конкретних військових спеціальностях.

Використання індивідуально-психологічних підходів у військовій професії також включає адаптацію до постійно змінних умов та викликів сучасного воєнного середовища. Здатність швидко адаптуватися до нових ситуацій, змін у військових технологіях та методах ведення бойових дій є важливим чинником успіху, що у своїй сумі детермінує формування у військовослужбовців індивідуально-психологічної стратегії військово-професійної діяльності, яка виступає інтегральним особистісним утворенням, обумовленою сучасними вимогами війни.

Психічні явища людини не існують окремо і розрізнено. У своїй інтегрованості вони складають унікальний і неповторний комплекс – психологічну цілісність (міжфункціональну психологічну систему). Ця інтегративність психіки людини і є те, що утворює особистість. Особистість, безумовно, являє собою утворення, яке складається з окремих психічних явищ (процесів, станів, властивостей). Але разом із тим вона ніколи не є лише сумою цих явищ.

Унікальність цілісної структури особистості кожної людини зумовлена двома основними факторами: по-перше, своєрідністю динамічної взаємодії трьох основних витоків особистості (біологічного, соціального, духовного), а по-друге – постійним саморухом, саморозвитком особистості, в процесі якого весь час змінюється індивідуальний візерунок особистісних проявів, набуваючи все більш своєрідної і завершеної форми [1].

Відтак інтегрованість специфічно охоплює всі структурні і динамічні вияви життя особистості, професійне, зокрема. Конкретно у даному психологічному дослідженні розглядається існування особистості, яка здатна до професійного саморозвитку на основі інтегральної біосоціальної єдності.

Згідно з теорією інтегральної індивідуальності В. С. Мерліна [2; 22-51] сукупність індивідуальних якостей людини являє собою велику ієрархічну систему, що саморегулюється. Ієрархічні рівні цієї великої системи включають:

1. Систему індивідуальних якостей організму. Її підсистеми: а) біохімічні; б) загальносоматичні; в) якості нервової системи (нейродинамічні).

2. Систему індивідуальних психічних якостей. Її підсистеми: а) психодинамічні (якості темпераменту); б) психічні якості особистості.

3. Систему соціально-психологічних індивідуальних якостей. Її підсистеми: а) соціальні ролі у соціальній групі і колективі; б) соціальні ролі в соціально-історичних спільнотах. В. С. Мерлін визначав цілісну характеристику індивідуальних властивостей людини як «інтегральну індивідуальність», яка стала об'єктом міждисциплінарного дослідження. На даний час утвердилося положення про те, що системоутворюючу функцію в структурі інтегральної індивідуальності можуть виконувати такі властивості суб'єкта, як індивідуальний стиль діяльності і спілкування, ціннісні орієнтації, мотивація досягнення, адаптованість, пізнавальна активність особистості. Однак не тільки внутрішні властивості суб'єкта, а й об'єктивні вимоги діяльності, наприклад, професійної, можуть виконувати системоутворюючу

функцію в структурі індивідуальності людини. Завдання науково-практичного пізнання індивідуальності полягає в тому, щоби за допомогою системного підходу управляти розвитком цієї індивідуальності. Управління розвитком індивідуальності при інтегративному підході пов'язано з проблемою виявлення опосередкованих ланок (проміжних змінних) в структурі індивідуальності.

Саме інтегральна індивідуальність, а не окремі її рівні визначають успішність людини в тій чи іншій професійній діяльності. Всі практичні проблеми оптимізації діяльності людини в навчанні, праці, спорті, організації колективу найбільш успішно вирішуються тоді, коли в якості суб'єкта активності розглядається вся інтегральна індивідуальність, а не окремі її рівні і коли належним чином враховується багатозначність різнорівневих зв'язків індивідуальних властивостей [2].

Із здобуттям більшого військово-професійного досвіду, тобто на різних рівнях професійної майстерності (низький, середній, високий), який обумовлюється рівнем освіти, фахової підготовленості, кваліфікації, успішності військової служби), військовослужбовцями застосовуються різні індивідуально-психологічні стратегії в процесі службово-бойової діяльності. За певних умов власної професіоналізації індивідуально-психологічні стратегії військово-професійної діяльності піддаються трансформації, проте, зберігають основні риси та особливості. Ці стратегії професіоналізації є нічим іншим, як інтегральним особистісним утворенням, яке детермінується вимогами війни.

**Використані джерела:** 1. Максименко, С. Д. (2021). Психогенетичний потенціал особистості: монографія : у 2 т. Київ : «Видавництво Людмила», 719.  
2. Мерлін, В. С. (1986). Очерк интегрального исследования индивидуальности. М. : Педагогика, Гл. 4, 22-51, 256.

## **ОСОБЛИВОСТІ ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ СТУДЕНТІВ ЗАЛЕЖНО ВІД СТРЕСОСТІЙКОСТІ ПІД ЧАС ВОЄННОГО СТАНУ**

**Клинова Дарина Володимирівна**

студентка 3 курсу ОС «Бакалавр» ОПП «Психологія»

Факультет психології

Київський національний університет імені Тараса Шевченка

м. Київ, Україна

У сучасному світі, де геополітичні конфлікти та кризи відіграють значну роль, питання воєнного стану і його впливу на психологічне благополуччя студентської молоді стає особливо актуальним. Завдяки розвитку технологій та

засобів масової інформації, студенти стикаються з постійним потоком новин, що часто містять інформацію про військові події, загрози та напруження. В таких умовах, рівень стресостійкості стає ключовим фактором, що визначає психологічне здоров'я і добробут молоді.

Дослідження особливостей психологічного благополуччя студентів залежно від стресостійкості під час воєнного стану є важливим з декількох причин. По-перше, воєнний стан може мати серйозний вплив на психіку людини, зокрема на студентів, які продовжують навчатися. По-друге, стресостійкість є однією з важливих рис особистості, яка впливає на здатність людини адаптуватися до негативних умов і подій. Дослідження взаємозв'язку між стресостійкістю та психологічним благополуччям студентів може допомогти зрозуміти, які чинники позитивно або негативно впливають на психічний стан студентів в умовах воєнного стану.

Дане дослідження має важливе практичне значення. Воно дозволяє розкрити особливості реакції молоді на стресові ситуації, оцінити рівень їхніх адаптаційних можливостей та визначити необхідність та ефективність психологічної підтримки та інтервенції. Більш того, такі дослідження можуть вказати на можливі шляхи підвищення стресостійкості серед студентів, що є важливим аспектом формування стійкого психічного здоров'я в умовах неспокою та загроз.

Особлива увага до психологічного стану студентів під час воєнного стану є актуальною ще й для освітніх та управлінських установ. Розуміння впливу воєнних конфліктів на психічне здоров'я молоді може сприяти розробці та впровадженню ефективних стратегій психологічної підтримки та реабілітації студентів у екстремальних ситуаціях.

Великий внесок у вивчення поняття «благополуччя» внесли М. Селігман, Е. Дісі, Р. Раян, Ed. Diener, Eunhook M. Suh, Richard E. Lucas, Heidi L. Smith та інші вчені. Дослідження психологічного благополуччя саме у юнацькому віці здійснюють такі відомі вчені, як Р. Раян та Е. Дісі, S. M. Suldo, A. Thalji, J. M. Ferron, & Curtis та інші.

Дослідження, проведені Р. Раяном та Е. Дісі, а також S. M. Suldo та співавторами, показують, що стресові ситуації, зокрема воєнний стан, можуть негативно впливати на загальний стан психологічного благополуччя студентів [3]. Дослідження Л. Б. Кузьміної та інших вчених вказують на важливість стресостійкості для збереження психологічного благополуччя під

час стресових умов. Студенти з вищим рівнем стресостійкості можуть краще адаптуватися до стресу, що сприяє збереженню їхнього психічного здоров'я [1]. Концепція, на яку спираються Е. Дінер та Р. Раян, показує, що студенти з високим рівнем психологічного благополуччя мають вищу самооцінку та більше можливостей досягти успіху у різних аспектах життя [2]. Комплексний погляд Селігмана, що враховує різні аспекти благополуччя, зокрема, позитивні емоції, взаємодію з людьми, значущість, досягнення та фізичне самопочуття – надають комплексний погляд на психологічне благополуччя студентів [4].

*Мета:* виявити рівень стресостійкості юнаків під час воєнного стану.

*Об'єкт дослідження:* стресостійкість студентів.

*Предмет дослідження:* особливості психологічного благополуччя юнаків залежно від стресостійкості під час воєнного стану.

*Завдання:*

1. Провести аналіз літератури щодо психологічного благополуччя та стресостійкості студентів.
2. Виявити рівень стресостійкості у студентів під час воєнного стану.
3. З'ясувати наявність зв'язку між психологічним благополуччям та рівнем стресостійкості у студентів.

*Гіпотеза.* Рівень психологічного благополуччя студентів під час воєнного стану тісно пов'язаний зі стресостійкістю, виявлятиметься у якості навчальної діяльності.

*Методичний інструментарій:* Шкала сприйманого стресу (PSS-10), Методика дослідження копінг-поведінки в стресових ситуаціях (The Coping Inventory for Stressful Situations (CISS)) (Н. Ендлер, Дж. Паркер), Шкала психологічного благополуччя (К. Ріфф).

*Вибірка.* У дослідженні візьмуть участь 50 осіб (25 чоловіків та 25 жінок). Вікова категорія складала від 16 до 19 років.

*Організація дослідження.* Дослідження відбуватиметься після шести місяців вступу до вищого навчального закладу, що передбачає проходження адаптаційного періоду.

Обробка даних здійснюватиметься за допомогою описових статистик і кореляційного аналізу.

*Очікувані результати.* Очікується, що результати дослідження нададуть важливі висновки щодо взаємозв'язку між стресом, стресостійкістю та психологічним благополуччям студентів у воєнний період.

**Використані джерела:** 1. Кузьміна, О. В. (2011). Теоретичні аспекти формування життєвої компетентності учнів старших класів загальноосвітніх шкіл-інтернатів: монографія. Слов'ян. держ. пед. ун-т, Слов'янськ: Маторін Б. І., 312. 2. Diener, E., Diener, M. (1995). Cross-cultural correlates of life satisfaction and self-esteem. *Journal of Personality and Social Psychology*, Vol. 68(4). 3. Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2001). On happiness and human potentials: A review of research on hedonic and eudaimonic well-being. *Annual Review of Psychology*, 52, 141-166. 4. Seligman, M. E. P. (2002). Authentic happiness: Using the new positive psychology to realize your potential for lasting fulfillment. New York: Free Press, 23-164.

## ПСИХОЛОГІЧНІ РЕАКЦІЇ НА ТРАВМАТИЧНИЙ ДОСВІД ВІЙНИ

**Козловська Олександра Євгенівна**

аспірантка ОНП «Психологія»

Факультет психології

Київський національний університет імені Тараса Шевченка

м. Київ, Україна

Дослідження масових травм, таких як стихійні лиха, війни чи пандемії, є особливо актуальними в сучасному світі. Ці масштабні події мають далекосяжні наслідки, впливаючи на цілі спільноти та групи населення. Глибоке розуміння наслідків таких травм має вирішальне значення для суспільства. Наслідки великих травматичних подій виходять за рамки психологічного дистресу і включають глибокі психологічні зміни.

Тяжка травма викликає різноманітні тривалі нейропсихологічні наслідки, особливо коли вона призводить до посттравматичного стресового розладу (ПТСР). Особи, які стали жертвами травми, часто проявляють дефіцити в основних когнітивних функціях, включаючи увагу та робочу пам'ять. Це може призвести до порушень у виконанні рутинних завдань та прийнятті рішень. ПТСР також значно ускладнює виконавчі функції, впливаючи на критичні когнітивні аспекти, такі як гнучкість та регуляція. Внаслідок впливу тяжкої травми особи можуть мати труднощі у швидкому адаптуванні до нових оточуючих середовищ та збереженні когнітивної зв'язності. Крім того, особи, які пережили тяжку травму, можуть проявляти затримку когнітивної обробки, внаслідок зменшеної швидкості обробки інформації, що часто залишається непоміченою наслідком.

Загалом, симптоми ПТСР можуть з'явитися через кілька годин або днів після травматичної події, іноді симптоми не проявляються протягом місяців або

навіть років після завершення травматичної події як такої. Хоча ПТСР розвивається по-різному у кожної особистості, існує чотири групи симптомів:

1. Повторювані, нав'язливі нагадування про травматичну подію, включаючи тривожні думки, нічні кошмари і спогади, коли вам здається, що подія відбувається знову. Індивіди можуть відчувати сильні емоційні та фізичні реакції на нагадування про травму, такі як панічні атаки, неконтрольоване тремтіння та прискорене серцебиття.

2. Уникнення речей, які нагадують про травматичну подію, включаючи людей, місця, думки або ситуації, які ви пов'язуєте з поганими спогадами. Це включає відсторонення від друзів і сім'ї та втрату інтересу до повсякденної діяльності.

3. Негативні зміни у думках і настрої, такі як перебільшені негативні переконання про себе або світ і постійне відчуття страху, провини або сорому. Можливе зниження здатності відчувати позитивні емоції.

4. Постійна настороженість, нервовість та емоційна реактивність, про що свідчать дратівливість, гнів, необачна поведінка, труднощі зі сном, проблеми з концентрацією уваги та гіперпильність (підвищена настороженість).

Окрім ПТСР та певних фізичних наслідків, травматичний досвід може викликати глибокі психологічні проблеми, які варто розглядати:

1. *Депресія.* Депресія відображає внутрішній стан пригніченості та втрати, який може переслідувати тих, хто пережив воєнні травми. Це може проявлятися в відчутті надмірної втрати енергії та сил, безнадійності та відчаю. Часто депресія стає більш інтенсивною після пережитої втрати, такої як смерть близької людини.

2. *Самозвинувачення та почуття провини.* У спробі осмислити та заспокоїти травматичний досвід, особа може винуватити себе за те, що сталося погане, або за те, що вона вижила, коли інші не мали такої можливості. Ці почуття провини та самозвинувачення можуть бути дуже важкими для переживання.

3. *Суйцидальні думки.* Травматичні події можуть спонукати до думок про самогубство через глибокий стрес та втрату, яку переживає людина. Важливо розуміти, що ці думки є серйозним сигналом потреби у допомозі та підтримці.

Варто зазначити, що у більшості людей, які зазнали впливу серйозних життєвих подій, не розвиваються розлади. Однак це не означає, що вони не будуть страждати від симптомів і труднощів. Більшість людей відчувають такі

реакції, як вторгнення, нічні кошмари, реакції переляку і оніміння. Ці реакції можна вважати функціональними і нормальними, як це пояснюється теоріями емоцій. Люди бояться, що це може повторитися. Вони більше не відчувають себе в безпеці і постійно очікують небезпеки. Особистості зляться через недбалість відповідальних органів влади або відчувають гнів у бік винуватця. Вони легко реагують роздратовано на зауваження інших людей. Звинувачують себе за те, що опинилися там у момент катастрофи або не зробили нічого, щоб запобігти ситуації. Відчувають розпач через загибель близьких і втрату матеріальних цінностей. У них складається враження, що інші люди не розуміють їхньої біди і горя, і вони відчувають відчуженість від інших.

Травматичний досвід війни має значний вплив на психічне здоров'я людей, включаючи посттравматичний стресовий розлад і депресію. Однак, не всі проблеми пов'язані з самими подіями на війні або стресовими умовами, які вони породжують, але із щоденними стресорами, що також впливають на психологічне благополуччя. Травматичний досвід війни породжує соціальні та матеріальні умови повсякденного життя, які також можуть стати джерелом стресу для людей. Отже, для забезпечення психічного благополуччя населення важливо враховувати всі аспекти життя людей під час війни, які можуть стати джерелом стресу і травматичного впливу на їхнє психічне здоров'я.

**Використані джерела:** 1. Shalev, A. Y., Tuval-Mashiach, R., & Hadar, H. (2004). Posttraumatic stress disorder as a result of mass trauma. *Journal of Clinical Psychiatry*, 65(Suppl. 1), 4-10. 2. Somasundaram, D. J., & Sivayokan, S. (1994). War trauma in a civilian population. *British Journal of Psychiatry*, 165, 524-527. 3. Kleber, R. J. (2019). Trauma and public mental health: A focused review. *Frontiers in Psychiatry*, 10, 451.

## **ПРОФЕСІЙНЕ САМОВИЗНАЧЕННЯ СТАРШОКЛАСНИКІВ В ПЕРІОД ВОЄННОГО СТАНУ**

**Коломицева Ілона Владиславівна**

студентка 4 курсу ОС «Бакалавр» ОПП «Соціальна педагогіка»

Факультет психології

Київський національний університет імені Тараса Шевченка

м. Київ, Україна

**Красілова Юлія Михайлівна**

кандидатка психологічних наук,

асистентка кафедри соціальної реабілітації та соціальної педагогіки

Факультет психології

Київський національний університет імені Тараса Шевченка

м. Київ, Україна

У сучасному світі воєнний конфлікт стає не лише політичною реальністю, але й фактором, який впливає на багато аспектів життя, зокрема на професійне самовизначення молодого покоління.

У таких непередбачуваних обставинах учні змушені збалансувати свої особисті цілі та амбіції у реаліях війни. Деякі з них можуть відчувати бажання допомогти своїй країні і обирати професії, пов'язані з обороною чи допомогою в умовах кризи. Інші можуть віддавати перевагу цивільним професіям, спрямованим на підтримку економіки, освіти, інфраструктури та інших сфер, які також важливі для функціонування суспільства під час війни.

Професійне самовизначення старшокласників в період воєнного стану вимагає від них не лише розглядати власні інтереси та здібності, але й брати до уваги потреби суспільства в цілому. Вони стикаються з тиском від батьків, вчителів та інших членів суспільства, які можуть мати різні очікування та вимоги. При цьому, їм необхідно знаходити баланс між власними прагненнями і соціальними вимогами, що стає складним завданням в умовах воєнного стану. Розуміння важливості професійного самовизначення допомагає старшокласникам знаходити свій шлях у житті, враховуючи потреби суспільства, власні здібності та інтереси. Такий вибір може мати велике значення як для їхньої особистої задоволеності, так і для забезпечення стабільності та розвитку суспільства [1].

За підходом О. Вітківської, професійне самовизначення – це складний та інтегративний процес, що відображає важливі життєві цінності особи та конкретизує аспекти її життєвого, соціального та особистісного самовизначення. Цей процес визначається як вибір напрямку подальшого розвитку молодою людиною, вибір засобів і сфери реалізації своїх

індивідуальних якостей і здібностей, а також урахуванням моральних цінностей та життєвої мети [2].

О. Джура вказує на завдання, які стоять перед процесом професійного самовизначення, зокрема:

- засадження установки на активність особистості та розуміння самого себе;
- ознайомлення із різними професіями та правилами їх вибору, а також з потребами ринку праці;
- сприяння пізнанню себе та формуванню «образу-Я» як суб'єкта майбутньої професійної діяльності;
- розвиток вміння порівнювати «образ-Я» з вимогами ринку праці та характеристиками професії, на цій основі розробка та перевірка професійного плану;
- розвиток навичок аналізу різноманітних професійних сфер, звертаючи увагу на їхню психологічну схожість та подібність вимог до особистості;
- розвиток важливих професійних якостей;
- розвиток мотивації та психологічної готовності до зміни професійної сфери та адаптації до нового виду діяльності;
- підтримка становлення загальнолюдських та загально професійних якостей [3].

О. Гомонюк і А. Мазур вважають, що професійне самовизначення розпочинається з етапу первинного вибору професії, на якому існують неоднозначні уявлення про професії, нестійкість професійних намірів та ситуативне розуміння внутрішніх ресурсів, важливих для конкретної професії. Цей етап є характерним для молодших школярів. Далі відбувається професійне самовизначення, коли старшокласники орієнтуються в різних сферах праці та формують свої професійні наміри [4].

О. Вітковською було визначено, що внутрішніми чинниками, які сприяють ефективному професійному самовизначенню особистості в профконсультації з орієнтацією на клієнта, є інтегративні ціннісно-мотиваційні елементи, а саме:

- акцент на розвиток індивідуальності особистості;
- цінність збереження власної індивідуальності та незалежності у прийнятті рішень; цінність отримання духовного задоволення від майбутньої професійної діяльності;
- орієнтація на пошук гармонійного соціального оточення;

– особистісна важливість сфери захоплень, суспільного та сімейного життя; високий рівень розвитку цінностей самоактуалізації [3].

Дослідження професійного самовизначення старшокласників в період воєнного стану є важливим з кількох причин, зокрема:

- воєнний стан створює унікальні виклики і обмеження для молоді, вибір професії в таких умовах може бути суттєво ускладненим через потребу відповідального ставлення до суспільства та його потреб;
- врахування інтересів та прагнення забезпечити стабільність у виборі професії може вплинути на формування ефективних стратегій професійного розвитку в умовах воєнного стану;
- дослідження дозволяє виявити потреби та переваги молоді в умовах воєнного стану, що може сприяти розробці програм та підтримки, спрямованих на їхнє професійне зростання і адаптацію;
- розуміння динаміки професійного самовизначення старшокласників в період воєнного стану може допомогти у впровадженні ефективних заходів підтримки та консультування для молоді, щоб вони могли зробити обдумані та збалансовані вибори для свого майбутнього.

Отже, дослідження професійного самовизначення старшокласників в період воєнного стану є важливим для розуміння їхніх потреб, можливостей та викликів у контексті сучасних умов, що дозволить розробляти ефективні підходи до підтримки та розвитку молоді в умовах воєнного стану.

**Використані джерела:** 1. Бодашевська, Ю. (2019). Особливості професійного самовизначення у ранній юності (гендерний аспект). *World Science*, 3(8(48)), 45-49. 2. Горішня, К. (2020). Вторинне професійне самовизначення: індивідуальна траєкторія розвитку. *Габітус*, 1(18), 81-85. 3. Дубінка, М. (2022). Дослідження питання професійної ідентичності як детермінанти процесу професійного самовизначення у працях зарубіжних вчених. *Наукові записки. Серія: Педагогічні науки*, (206), 113-121. 4. Клибанівська, Т. М. (2020). Професійна ідентичність: теоретичний аспект. *Теорія і практика сучасної психології*, 2(1), 52-56.

## ЕМОЦІЙНИЙ ІНТЕЛЕКТ ЯК ЗДАТНІСТЬ ОСОБИСТОСТІ ДО ЗМІН

**Кримчак Вікторія Вікторівна**

студентка 3 курсу ОС «Бакалавр» ОПП «Психологія»

Факультет психології

Київський національний університет імені Тараса Шевченка

м. Київ, Україна

Сучасне українське суспільство все більше і більше звертає увагу на гостру потребу українських адаптацій якісних іноземних методик (а не сухого перекладу російського продукту) та створенню нових методологічних інструментів для розвитку наукових досліджень, формування наукової думки та підвищення іміджу на міжнародному рівні.

Ця проблема яскраво демонструється у вивченні емоційного інтелекту, адже зазвичай українські дослідники спираються на «Методики діагностики емоційного інтелекту» Н. Холла, який загадковим чином з'явився на світ та прописався бідному вченому. Це питання піднімалося на науковій зустрічі «Українського Психометричного Товариства» 14 лютого 2024 року, де Олена Вельдбрехт продемонструвала ситуацію психометричних інструментів за 2023 рік, назвавши тест Холла «методикою сумнівної якості, яке не тільки є некорисним, але й небезпечним для людей, стосовно яких проводиться вимірювання і приймаються рішення».

Актуальність цієї тематики також зводиться до того, що в нашому суспільстві довгий час було прийнято ігнорувати свої емоції і часто «приховувати їх у собі». Більше того, великій кількості батьків не так був важливий емоційний стан своєї дитини, як її академічні здобутки та її рівень знань, а подекуди рівень IQ. Зазвичай, такі діти у дорослому житті, маючи надзвичайно високий академічний інтелект, почувалися самотніми, не вміли працювати у команді, проявляти емпатію до інших та не могли контролювати свої емоції.

Нашим завданням є створення нової шкали емоційного інтелекту, яка б оцінювала не просто самопочуття людей за допомогою прямих запитань, а вимірювала б їхню здатність розуміти емоції, адаптуватися до них та використовувати це розуміння для розвитку міжособистісних відносин та прийняття рішень, що сприяють особистісному зростанню.

Ця шкала базується на основі моделі EI Майєра та Саловея, яка заснована на чотирьох здібностях: сприйняття емоцій («здатність виявляти та розшифровувати емоції в обличчях, зображеннях, голосах та культурних

артефактах, включаючи здатність ідентифікувати власні емоції»), використання емоцій («здатність використовувати емоції для полегшення різних когнітивних дій, таких як мислення та вирішення проблем»), розуміння емоцій («здатність розуміти мову емоцій та оцінювати складні взаємозв'язки між емоціями») та управління емоціями («здатність регулювати емоції як у себе, так і в інших») [1].

Для того, щоб перевірити надійність цієї шкали було проведено пілотажне дослідження. У ньому брало участь 21 особа, з яких 8 хлопців та 13 дівчат віком від 17 до 22 років. Вибірка складена способом рандомізації, внаслідок чого: 33,3% людей мали вищу освіту, 23,8% – незакінчену вищу освіту, 14,3% – молодші спеціалісти та 28,6% мали повну середню освіту. З них 57,2% – працюють, а 42,9% – не працюють. Також, 61,9% – не мають стосунків, а 38,1% – мають.

Дослідження проводилося за допомогою платформи Google Forms, де було розміщено опитування, яке умовно було розділено на 5 блоків («Сприйняття емоцій», «Розуміння емоцій», «Використання емоцій», «Управління власними емоціями», «Управління емоціями інших»), в якому стимульним матеріалом є фрагменти з художніх фільмів і короткі описи життєвих ситуацій, де досліджуваному необхідно було висловити свою думку у відкритих запитаннях, щодо того, яка емоція була присутня у фрагменті, що може відчувати герой відео у цій ситуації, яку б емоцію варто було продемонструвати для вирішення проблеми, а також вказати ефективні дії для їх вирішення.

У результаті було отримано доволі високий коефіцієнт надійності-узгодженості Альфа Кронбаха - 0,85, що надихає продовжувати покращувати дану шкалу та проводити додаткові дослідження. До того ж, дослідження продемонструвало, що студенти мають високий рівень «Управління власними емоціями», середній рівень – «Сприйняття емоцій» та низький рівень – «Розуміння емоцій», «Використання емоцій», «Управління емоціями інших».

Як наслідок, ці результати можуть мати ключове значення для особистісних змін учасників дослідження. Наприклад, підвищення рівня розуміння та використання емоцій може сприяти поліпшенню міжособистісних відносин, підвищенню самосвідомості та самопізнання, а також забезпечити більш ефективне управління емоціями у стресових ситуаціях, що в подальшому може вплинути на всі сфери життєдіяльності людини, тому знати свій рівень емоційного інтелекту та покращувати його є важливо, особливо в нашій

непростий час повномасштабного вторгнення Росії в Україну, який кардинально змінив життя кожного.

Також, дана шкала у подальшому може бути адаптована до різних цілей та контекстів оцінювання, наприклад, для освітніх, професійних, клінічних, соціальних, особистісних, що допоможе покращити відбір на певні специфічні професії( це стосується не лише військових, а й працівників професії «людина-людина»), де у більшості випадків робітник може зазнати професійного вигорання через власну неготовність до такого стресу або ж може застосовуватися в освітніх закладах для поліпшення взаємин «учня/студента – вчителя/викладача», що може вплинути на групову роботу в класі та на якість здобування академічних знань.

**Використані джерела:** 1. Mayer, J. D., Salovey, P. (1997). «What is emotional intelligence?». In Salovey P., Sluyter D. (eds.). *Emotional development and emotional intelligence: Implications for educators*. New York: Basic Books, 3-31. 2. Salovey, P., & Mayer, J. D. (1990). Emotional intelligence. *Imagination, Cognition, and Personality*, 9, 185-211. 3. Cherniss, C. (2000). Emotional intelligence: What it is and why it matters. Paper presented at the Annual Meeting of the Society for Industrial and Organizational Psychology, New Orleans, LA, April 15, 2000.

## ДОСВІД СПОРТИВНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ КОМБАТАНТІВ У ЄВРОПІ ТА США

**Крупський Богдан Олегович**

студент 2-го року навчання ОС «Магістр» ОНП «Соціальна педагогіка»

Факультет психології

Київський національний університет імені Тараса Шевченка

м. Київ, Україна

Військові дії в Україні та повномасштабне вторгнення Росії на нашу територію призвели до суттєвого збільшення психологічних та фізичних травм учасників бойових дій. У громадян, які через себе пропустили всі жахи війни, спостерігаються ознаки посттравматичного стресового розладу, який проявляється у нестабільних проявах психіки та соціальної дезадаптації. Досвід провідних країн світу, які зіштовхнулись з проблемами фронтовиків показує, що питання реабілітації постраждалих є комплексною проблемою, що в першу чергу лежить у площині компетенції держави та потребує нагального вирішення.

Серед усіх інших засобів реабілітації комбатантів, потужним потенціалом відновлення володіє спорт. Застосування адекватних навантажень засобами популярних видів спорту допомагає відновити фізичне та психологічне здоров'я. Впровадження спортивної реабілітації веде до відновлення функцій організму, корекції рухових, емоційних і соціальних відхилень, поліпшення емоційної стійкості до стресових умов життя, нормалізації соціального статусу тощо.

Закон України «Про реабілітацію осіб з інвалідністю в Україні» визначає фізкультурно-спортивну реабілітацію, як систему заходів «розроблених із застосуванням фізичних вправ для відновлення здоров'я особи та спрямованих на відновлення і компенсацію за допомогою занять фізичною культурою і спортом функціональних можливостей її організму для покращення фізичного і психологічного стану» [1].

У 2018 році був підписаний Указ Президента «Про підтримку розвитку системи спортивної реабілітації учасників бойових дій, які брали участь в АТО, в заходах щодо забезпечення національної безпеки і оборони, відсічі і стримування збройної агресії РФ в Донецькій і Луганській областях». Основна мета якого була і є сприяння розвитку ефективної системи реабілітації учасників бойових дій, реалізації проектів і програм, спрямованих на вирішення цих питань, впровадження ефективних механізмів взаємодії органів державної влади, органів місцевого самоврядування та інститутів громадянського суспільства з реабілітації та реадaptaції військовослужбовців [2].

Доречно у цьому зв'язку, розглянути досвід та приклади інших країн світу, які впровадили систему реабілітації через спорт, що сприяє процесу адаптації, соціалізації, психологічному та фізичному відновленню.

У Сполучених штатах Америки після участі у низці військових конфліктів у світі додому повернулася велика кількість військових із різним тягарем травм. Міністерством оборони США у 2010 році було ухвалено рішення про проведення змагань для залучення військовослужбовців до адаптивної спортивної програми, як один із методів реабілітації бійців, що сприяє відновленню фізичного та психічного здоров'я.

*Warrior Games* (Військові ігри Міністерства оборони) – це щорічна мультиспортивна подія у Сполучених Штатах Америки, а саме адаптивні змагання, які вперше відбулися у 2010 році і вшановують стійкість і відданість

поранених, хворих і травмованих військовослужбовців і ветеранів військової служби США.

Міністерство оборони Warrior Games сприяє відновленню та реабілітації поранених воїнів, надаючи їм доступ до адаптивних видів спорту. Участь у Warrior Games є кульмінацією залучення військовослужбовця до адаптивної спортивної програми та демонструє неймовірний потенціал поранених воїнів у спортивних змаганнях [3].

*Brothers for Life* – це ізраїльська некомерційна організація, створена та керована пораненими ізраїльськими ветеранами, яка надає критичну та невідкладну допомогу іншим пораненим ізраїльським ветеранам бойових дій, які пожертвували своїм здоров'ям заради безпеки єврейського народу [4].

Учасників проекту (організація була офіційно зареєстрована в Ізраїлі у 2008 році), пов'язують спільні травми, їхнє бажання зцілитися та їхня пристрась допомагати іншим пораненим солдатам, таким же, як вони.

*Help for Heroes* – британська благодійна організація, яка підтримує членів спільноти британських збройних сил, забезпечуючи їхнє фізичне та психічне здоров'я, а також фінансові, соціальні та соціальні потреби. Благодійну організацію заснували у 2007 році Брін і Емма Паррі після того, як вони відвідали солдатів у лікарні Селлі Оук у Бірмінгемі. Організація надає доступ до низки різних видів спорту, дозволяючи пораненим, пораненим і хворим військовослужбовцям і ветеранам брати участь у адаптивних видах спорту. Її спортивні послуги пропонують широкий спектр заходів у громаді та на всіх рівнях здібностей, від відпочинку до змагань. Help for Heroes співпрацює з Британською паралімпійською асоціацією, UK Sport, Англійським інститутом спорту, щоб познайомити військовослужбовців і ветеранів із паралімпійським спортом за допомогою програми «Від першої лінії до стартової лінії». У співпраці з UK Coaching у 2022 році благодійна організація запустила пілотну програму Coaching Academy, яка дає ветеранам можливість отримати кваліфікацію спортивного тренера та розвивати свої навички в цивільному житті [5].

*Invictus Games (Ігри Нескорених)* – це міжнародні спортивні змагання у паралімпійському стилі. Задум ігор з'явився 6 березня 2014 року, коли Принц Гаррі був на стадіоні Спрер Вох в Лондоні під час Олімпіади-2012. Побачивши виступ британської команди на Warrior Games в Колорадо в 2013 році, принц висловив побажання втілити свій задум аналогічного міжнародного

спортивного заходу в Сполученому Королівстві. За підтримки мера Лондона Бориса Джонсона, Лондонського організаційного комітету Олімпійських та Паралімпійських ігор і Міністерства оборони, організація заходу зайняла більше десяти місяців. 1 млн. фунтів на фінансування проекту було передбачено в бюджеті Королівського Фонду, благодійної організації, заснованої Принцом Гаррі разом із герцогом і герцогинею Кембриджськими, таку ж суму ухвалив виділити міністр фінансів Джордж Осборн із коштів, отриманих від банківських штрафів унаслідок маніпуляцій LIBOR. Спонсором Ігор також виступав Ягуар Ленд Ровер. У вступній промові Принц сказав, що ігри «демонструватимуть силу спорту в сприянні відновлення, підтримку реабілітації та показують життя з інвалідністю» [6].

Принц Гаррі, діючий офіцер армії, який носив уніформу під час запуску, сказав: «Я на власні очі бачив, як сила спорту може позитивно вплинути на життя поранених, поранених і хворих військовослужбовців і жінок на шляху одужання. Він також повідомив, що їхня довгострокова мета полягає у запевненні, що травмовані солдати не будуть забуті, і звернувся до майбутніх глядачів Ігор: «Це не на підтримку конфлікту в Афганістані, не на підтримку збройних сил як таких – просто прийдіть і покажіть свою підтримку, гляньте, чerez що цим воякам довелося пройти» [7].

Проект «Ігри нескорених» має на меті сприяти розвитку та популяризації спорту як ефективного засобу реабілітації серед поранених бійців та заохочувати державу та суспільство до створення необхідних для цього умов [8].

Отже, реабілітація через спорт є дієвим процесом, який визнають у світі. Заняття спортом дозволяє ветеранам не тільки відновити фізичну форму, але й допомагає у самопізнанні та самовдосконаленні. Через спортивні досягнення ветерани вчаться розуміти та приймати свої емоції, розвивають рішучість та витримку, що є важливими компонентами психологічного та соціального відновлення.

**Використані джерела:** 1. Закон України від 19.12.2017 «Про реабілітацію осіб з інвалідністю в Україні». 2. <https://www.president.gov.ua/documents/1232018-24134> 3. <https://dodwarriorgames.com/> 4. <https://www.brothersforlife.com/about/who-we-are/> 5. <https://www.helpforheroes.org.uk/about-us/our-history/> 6. <https://www.invictusgamesfoundation.org/aims-and-origins/>

7. <https://web.archive.org/web/20140716195843/http://www.independent.co.uk/sport/general/others/prince-harry-wins-1m-funding-in-libor-bank-fines-to-help-stage-invictus-games-for-injured-servicemen-and-women-at-the-olympic-park-9173832.html>

8. <https://invictusgames.in.ua/en/importance-eng/>

## **РОЛЬ ГЕНДЕРНОЇ ІДЕНТИЧНОСТІ ПІДЛІТКІВ В УМОВАХ СОЦІАЛЬНИХ ТРАНСФОРМАЦІЙ В УКРАЇНІ: ПЕРСПЕКТИВИ ДОСЛІДЖЕННЯ**

**Кхудер Лейла Кассемівна**

студентка 4 курсу ОС «Бакалавр» ОПП «Психологія»

Факультет психології

Київський національний університет імені Тараса Шевченка

м. Київ, Україна

Задані патріархальним порядком стандарти та відповідні обмеження для гендерного самовираження привели до розвитку феміністичного руху, який з третьою хвилиною у 60-80х роках 20 століття виокремив та осудив біологічний детермінізм та есенціалістські представлення про гендерні відмінності загалом, заявивши, що це є лише виправдовуванням соціального пригнічення жінок та гендерної нерівності у системі патріархату. З того часу починають активно з'являються гендерні дослідження, що офіційно беруть початок з 80-х років 20 століття, коли в університетах Західної Європи та Північної Америки було відкрито відповідні факультети та кафедри, а також почали відкриватись науково-дослідницькі центри, що займались розробкою та дослідженням гендерної проблематики [1].

С. Бем, М. Кіммель, Дж. Мані та інші представники соціоконструктивістського підходу створення гендеру вважають елементом культури, а «чоловіче» та «жіноче» представляють як соціальні конструкти. Гендерні стандарти утворюють гендерну систему. До кінця 20 століття існувала тільки бінарна гендерна система, вона використовується у більшості культур. За даною системою гендерна ідентичність та сексуальна орієнтація за замовчуванням відповідають біологічній статі, що включає конкретні гендерні очікування до представників двох статей. Ці очікування посилюють негативне ставлення, упередження та дискримінацію по відношенню до людей, які демонструють невідповідність гендерним стандартам [2; 3; 4].

Узагальнюючи сучасні гендерні дослідження, гендерна ідентичність є складним інтегративним поліфункціональним особистісним утворенням, яке включає у собі біологічні, соціальні та психологічні аспекти та обумовлює відповідні статі форми поведінки, визначає самовідчуття особистості як представника певної статі у соціокультурному контексті, що детерміноване інтеріорізованими образами значимих близьких людей як образами фемінінності та маскуліності, створеною на основі спостереження моделлю гендерної поведінки, засвоєними у процесі гендерної соціалізації соціокультурними нормами, що сприяє задоволенню потреб особистості завдяки використанню відповідних соціокультурних інструментів, соціальній адаптації особистості. Гендерна ідентичність не визначається як автоматична надбудова над біологічною статтю, вона поетапно формується в особистості у ході виховання та соціалізації.

Підлітковий вік насичений вимогами та очікуваннями до підлітків зі сторони самих підлітків з огляду на їх цінності та цілі, їх найближчого оточення – сім'ї, значимих дорослих та друзів, їх спільноти та суспільства загалом. Найбільшу роль відіграє потреба у самоідентифікації та самокатегоризації, завдяки якій закладається фундамент особистості у вигляді певних стверджень про себе. Гендерні стереотипи постають тими категоріями, на які у підлітковому віці звертається найбільше уваги. Дитина виростає вже знаючи про певні гендерні очікування від себе та не завжди може безперешкодно зрозуміти своє ставлення та відношення до них, знайти свою позицію у аспекті гендеру. Ці умови є частиною загальної кризи ідентичності підліткового віку – стрес від тиску гендерних очікувань, переживання невідповідності їм, відсутності власного місця у гендерній системі [5].

Стандарти сучасного європейського суспільства лежать зокрема на основі боротьби з патріархальним устроєм, що включає боротьбу з гендерними стереотипами на користь можливості індивідуального життєвого сценарію – загальний фокус зміщується з соціальних потреб на індивідуальні [1].

Це впливає на те, що стираються гендерні рамки самосприйняття та самовираження. З огляду на такі зміни можна припустити наявність поширення андрогінного типу гендерної ідентичності, тенденції до її розвитку у підлітковому віці.

Андрогінний тип за С.Бем, є поєднанням високих показників і маскуліності, і фемінінності в особистості, що пов'язана з ситуативною

гнучкістю, високою самоповагою, мотивацією до досягнень, з суб'єктивним відчуттям благополуччя та легкою адаптацією особистості у суспільстві. С. Бем зокрема стверджує, що цей тип є гарантією адаптованості особистості у соціумі, адже така особистість буде використовувати і властиві чоловікам, і властиві жінкам сценарії поведінки в залежності від ситуації [3].

В радянському та пострадянському академічному просторі майже відсутні прибічники теорії андрогінії як позитивного особистісного прояву. Натомість у дослідженнях поширене використання категорії «гендерна недиференційованість» у сенсі невизначеності особистості на гендерному дисплеї, присутній негативний окрас будь-яких інших гендерних проявів, окрім бінарних. Це відображає негативне ставлення науковців до відсутності категоричного розподілу гендерних ролей, що може відображати загальні соціальні тенденції пострадянського простору.

Гендерні дослідження в Україні набувають популярності вже в 21 столітті, тому дані про сучасний гендерний дисплей українського середовища обмежені. Існують прибічники різних теорій детермінації та значення гендеру в соціумі, проте з розвитком політичного курсу до європейських стандартів все більш актуальним стає рух українських гендерних тенденцій у бік рівності та відмови від соціальних рамок [2].

Таким чином, на думку автора, гендерна ідентичність у представників сучасного українського суспільства, зокрема у підлітків, що є дуже вразливою до соціальних змін категорією, видозмінюється у бік стирання категорій маскуліності та фемініності, адже змінюється їх соціальне значення. Відповідно змінюється сприйняття себе в суспільстві, особистісне сприймання відношення індивідуального до колективного, змінюються ролі в стосунках, що впливає на соціальний інститут сім'ї, розвиваються не патріархальні тенденції в політичному, економічному, науковому та інших розрізах соціального життя.

Саме поняття «гендер», як і явище гендерного простору та гендерної ідентичності зокрема, потребує перегляду з точки зору його доцільності у майбутньому соціальному середовищі.

Отже, описаний рух потребує подальшої наукової уваги та детальних досліджень щодо аналізу та прогнозу гендерних змін в особистісному та соціальному контексті українського середовища та змін, пов'язаних з цим явищем. Гендерні дослідження, як і будь-які інші наукові дослідження, мають

зберігати умови об'єктивності та бути спрямованими на вивчення усієї глибини та ширини досліджуваних об'єктів.

**Використані джерела:** 1. Ярьска-Смирнова, Є. (2000). Витоки та методи гендерних досліджень. Вступ до гендерних досліджень : підручник. Харків, Ч. 1, 49-55. 2. Марценюк, Т. О. (2017). Гендер для всіх. Виклик стереотипам. Київ : Основи, 254. 3. Bem, S. L. (1981). Gender schema theory: A cognitive account of sex typing. *Psychological Review*, Vol. 88, № 4, 354-364. DOI : <https://doi.org/10.1037/0033-295X.88.4.354> 4. Bosson, J. K., Vandello, J. A., Buckner, C. E. (2018). *The Psychology of Sex and Gender*. Thousand Oaks, California: Sage Publications, 54. Archived from the original on 28 May 2020. Retrieved 4 August 2019 – via Google Books. 5. Еріксон, Е. (1996). Ідентичність: юність та криза : пер. з англ. Загальн. ред. Толстих А. В. Видавнича група «Прогрес», 344.

## **ОСОБИСТІСНА ЗРІЛІСТЬ БАТЬКІВ ЯК ЧИННИК ДОМІНУЮЧОГО СТИЛЮ ВИХОВАННЯ ДІТЕЙ У СІМ'І**

**Лещенко Дарія Сергіївна**

студентка 3 курсу ОС «Бакалавр» ОПП «Психологія»

Факультет психології

Київський національний університет імені Тараса Шевченка

м. Київ, Україна

У сучасному суспільстві сімейне виховання визнається одним із ключових факторів, які впливають на формування особистості дитини та її подальше становище у житті. Сім'я виступає не лише основним місцем для фізичного та емоційного зростання дитини, але й першою школою, де вона вчиться соціальним навичкам, виховується у цінностях та формується як особистість. Цей процес в значній мірі залежить від стилю виховання, який обирають батьки. Одним із важливих аспектів, що визначає стиль виховання, є особистісна зрілість батьків. Особистісна зрілість включає в себе комплекс характеристик, таких як емоційна стабільність, вміння вирішувати конфлікти, емпатія, самопізнання та інші аспекти, які формують здатність людини ефективно взаємодіяти зі світом та вирішувати життєві проблеми. Виховання яке ґрунтується на взаємоповазі, встановленні чітких меж, але з урахуванням потреб та бажань дитини сприяє розвитку самостійності, відповідальності та позитивного ставлення до навчання у дітей. З іншого боку, низький рівень особистісної зрілості може призвести до проблем у соціалізації дитини, зниження самооцінки та виникнення конфліктів у сім'ї. Таким чином, дослідження впливу особистісної зрілості батьків на їх стиль виховання може

допомогти розуміти, яким чином внутрішній стан батьків впливає на розвиток дитини, а також виявити шляхи підвищення рівня особистісної зрілості для поліпшення сімейних відносин та дитячого благополуччя. До того ж розкриття цієї теми може сприяти покращенню сімейних зв'язків, підвищенню самоусвідомлення батьків та розвитку дітей в гармонійному та підтримуючому середовищі.

На сьогодні актуальність теми полягає в тому, що питання взаємозв'язку дитини та батьків має важливе значення в психології розвитку та може мати практичне значення для практикуючих психологів у сфері сімейного консультування та в роботі з дітьми.

Проблемі особистісної зрілості були присвячені праці відомих науковців, а саме А. Маслоу, О. В. Лозарко, К. Роджерса, К. Юнга, Е. Еріксона, С. Д. Максименка, Г. Олпорта, Т. М. Титаренко, О. С. Штепи, І. Булах, Г. С. Костюка, О. Столярчук та інших. Разом з тим, поза увагою залишилися аспекти проблеми, пов'язані з впливом особистісної зрілості батьків на виховання дітей у сім'ї.

*Об'єкт дослідження:* особистісна зрілість батьків.

*Предмет дослідження:* взаємозв'язок особистісної зрілості та домінуючого стилю виховання дітей.

*Мета* – теоретично дослідити та емпірично виявити взаємозв'язок особистісної зрілості батьків та домінуючого стилю виховання дітей.

*Завдання:*

1. Здійснити теоретичний аналіз наукової літератури з проблеми особистісної зрілості дорослих та домінуючого стилю виховання дітей.

2. Розробити методологічну схему емпіричного дослідження для виявлення рівня особистісної зрілості у дорослих та його впливу на домінуючий стиль виховання дітей.

3. Емпірично встановити особливості взаємозв'язку особистісної зрілості та домінуючого стилю виховання дітей у сім'ї.

*Гіпотеза:* батьки з вищим рівнем особистісної зрілості схильні до використання авторитетного (демократичного) стилю виховання, що сприяє позитивному розвитку та самореалізації дітей.

*Методи наукового дослідження.* У дослідженні використовувалася система загальнонаукових методів дослідження. *Теоретичні:* аналіз, узагальнення, систематизація та інтерпретація наукових джерел стосовно явища

особистісної зрілості, дитячо-батьківських стосунків та впливу стилю виховання на особистість дитини; *емпіричні*: Методика «Стійкість до стресу» (Максименко, Карамушка, Зайчикова), Методика «Тест-опитувальник особистісної зрілості» (Гільбух), Методика «Стратегії сімейного виховання» (Степанов, у модифікації Махоніної). Для обробки одержаних результатів використовуватимуться описові статистики та кореляційний аналіз.

*Вибірка*. У дослідженні взяли участь дорослі, які є батьками дітей, віком від 25 до 70 років. Кількість: 61 особа, з них 54 – жінок, 7 – чоловіків.

*Очікувані результати*. У результатах проведеного дослідження планується отримати інформацію про рівень особистісної зрілості досліджуваних та їхні стилі виховання дітей. У ході дослідження вдасться встановити, чи пов'язана особистісна зрілість із домінуючим стилем виховання дітей. Очікується, що батьки з вищим рівнем особистісної зрілості схильні до використання авторитетного (демократичного) стилю виховання, що сприяє позитивному розвитку та самореалізації дітей.

**Використані джерела:** 1. Берегова, Н., & Федорчук, П. (2020). Вплив сімейного виховання на формування особистості дитини. *Вісник Львівського університету. Серія психологічні науки*, 6, 10-15. 2. Вакар, В. В., & Соловей-Лагода, О. А. (2024). Вплив стилю сімейного виховання на становлення особистості підлітка. *Психологічні студії*, (4), 11-19. 3. Дідик, Н. М. (2014). Феномен особистісної зрілості в інтерпретації українських дослідників. *Молодий вчений*, (1(03)), 128-131. 4. Кошлань, І. Г. (2005). Психологічні особливості емоційності підлітків та стилі сімейного виховання. Автореф дис. канд. психол. н., 19.00.07 «Педагогічна та вікова психологія», Одеса, 20. 5. Меднікова, Г. І. (2012). Особистісна зрілість: сутність та критерії. *Вісник Харківського національного педагогічного університету імені Г. С. Сковороди. Психологія*, (43(2)), 179-186. 6. Штепа, О. С. (2006). Диспозиційна модель особистісної зрілості. Дис. докт. психол. н. URL : <https://mydisser.com/dfiles/82484213.doc>

## РИСИ ОСОБИСТОСТІ, ЯКІ РЕГУЛЮЮТЬ ПЕВНІ АСПЕКТИ ПОВЕДІНКИ ТА ПРОФЕСІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ

Лізун Аліса Володимирівна  
аспірантка ОНП «Психологія»

Київський інститут сучасної психології та психотерапії  
м. Київ, Україна

Актуальність дослідження питання особистості та її рис, як регуляторів окремих аспектів її поведінки у професійній діяльності обумовлена стрімкими

соціальними змінами, постійним вдосконаленням та оновленням існуючих спеціальностей, а також еволюцією нових форм професійної діяльності, спрямованих на забезпечення національної безпеки та оборони держави.

У психологічній літературі визначається особистість як конкретний людський суб'єкт, з наявними розумовими, емоційними, вольовими та фізичними властивостями. Особистість сприймається як комплексний результат відносин індивіда з реальним соціальним середовищем, сучасником та учасником яких він перебуває. Характерними ознаками особистості виділяються: наявність у неї свідомості, виконувана нею суспільна роль та корисна спрямованість її професійної діяльності [1].

В іноземних мовах вживаються терміни: «*Persönlichkeitseigenschaft*» (німецькою), що перекладається як «риси особистості» або «особистісна властивість» – це певні аспекти поведінки людини в якійсь окремій категорії ситуацій. Теоретичне звучання «особистісна властивість» – передається як, відносно стійка, перевірена часом готовність людини описувати та передбачати певні аспекти своєї поведінки за певних обставин. «*Personality trait*» (англійською), в якому слово «*trait*» має значення «характерна риса, особливість, властивість» [2].

Провідну роль риси особистості людини відіграють для забезпечення та підтримання високого рівня успішності навчальної та професійної діяльності.

Виняткову увагу здобувають ті властивості особистості, які здатні регулювати психоемоційний стан людини при виконанні службових обов'язків у екстремальних умовах. Такою рисою є емоційна стійкість, яка надає можливість в екстремальних умовах зберігати необхідну працездатність, протидіяти стресу, ефективно використовувати набуті навички, приймати рішення в умовах ліміту часу.

Актуальність особистісних властивостей людини як регулятора ефективності професійної діяльності досліджуються з різних точок зору. Так, особистість – це свідомий індивід, що залучений до повноцінних суспільних взаємин, також це набута динамічна якість людини [3].

Повсякденні бачення про «особистісні риси» базуються на двох генеральних гіпотезах. Перша, особистісні риси є стабільними в часі, хоча поведінка людини дещо змінюється час від часу, але все ж існує певна послідовність, яка визначає «справжню природу» особи, адже між людьми є

відмінності, які проявляються в різних ситуаціях. Друга, особистісні риси безпосередньо регулюють поведінку у професійній діяльності [4].

Поміж суттєвих особистісних властивостей людини варті уваги «здібності», які зміцнюються у процесі праці та проявляються в повсякденній діяльності. Загальновідомо, що люди, які мали високі здібності, в усі часи прогресивно розвивали науку і техніку.

Згідно з проведеним аналізом літератури, сучасні підходи до дослідження особистості визначають три основні категорії здібностей, а саме:

- перша категорія охоплює здібності пов'язані з активною діяльністю в межах структури особистості. Серед них виокремлюються емоційно-сміслові, інформаційно-пізнавальні, емоційно-почуттєві аспекти, а також здатність до задоволення життєвих потреб і споживчі здібності;

- друга категорія – це властивості включають базові структури особистості, які сприяють розвитку та вдосконаленню здібностей першої категорії. Поміж них можна виділити: психосоціальні, комунікаційні, мотиваційно-сміслові, характерологічні (світогляд, плани до засобів праці та її результатів), рефлексивні (самоорганізація, самоактуалізація), інтелектуальні та психосоматичні (тілесні, рухові);

- третя категорія включає – генетичні здібності, які відіграють ключову роль у функціонуванні попередніх типів здібностей, використовуючи внутрішні та зовнішні можливості для розвитку особистості [5].

Ці категорії взаємодіють між собою, створюючи комплексну систему, яка допомагає розуміти та аналізувати різноманітні аспекти особистості.

У психологічному вимірі, здібність представляє собою індивідуальну особливість особистості, що відображає її потенціал для ефективного опанування знань та їх подальшого використання в різних сферах діяльності. На професійному рівні здібності забезпечують успішне виконання різних видів трудової діяльності (управлінської, наукової, творчої та ін.) і є необхідною передумовою для досягнення успіху особи.

Визначною характеристикою особистості виділяється її індивідуальність, що визначається унікальним поєднанням психологічних аспектів, таких як характер, темперамент, рівень інтелекту, а також особливості функціонування психічних процесів (сприймання, пам'яті, мислення, мовлення, почуттів, воля), відношення до себе, оточуючого середовища та держави.

В умовах стрімких трансформацій суспільства і постійних змін у життєдіяльності людей, стає очевидною важливість вивчення різноманітних аспектів особистості, зокрема в контексті розвитку нових професійних напрямів та змін спеціалізацій у сфері безпеки та оборони держави.

**Використані джерела:** 1. Максименко, С. Д., Соловієнко, В. О. (2000). Загальна психологія : навч. посіб. К. : МАУП, 256. 2. Великий англо-український словник, упоряд. Є. І. Гороть, Л. М. Коцюк, Л. К. Малімон, А. Б. Павлюк (2011). Вінниця : Нова книга; Х. : Ранок, 1700. 3. Колобич, О. П. (2018). Загальна психологія : навч. посіб. Львів, 172. 4. Matthews, G. (2003). Personality Traits. Second Edition, Cambridge University Press, 321. 5. Рибалка, В. В. (2017). Методологічні проблеми наукової психології : посіб. К. : ІПОД НАПН України, 144.

## **АРТ-ТЕРАПІЯ ЯК ЗАСІБ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ДОПОМОГИ ДІТЯМ, ЯКІ ПОСТРАЖДАЛИ ВНАСЛІДОК КРИЗОВИХ ТРАВМАТИЧНИХ ПОДІЙ ПІД ЧАС ВІЙНИ**

**Літгіх Маргарита Сергіївна**

студентка 4 курсу ОС «Бакалавр» ОПП «Психологія»

Факультет психології

Київський національний університет імені Тараса Шевченка

м. Київ, Україна

В сучасних умовах війни беззаперечною є актуальність дослідження та застосування методів й інструментів психологічної допомоги людям (особливо дітям), які постраждали внаслідок кризових травматичних подій. Арт-терапія є одним із найдоступніших та найефективніших видів психологічної допомоги, що в більшості випадків починається із неусвідомленої самопомоги, тобто застосовується постраждалими самостійно, у мимовільному намаганні полегшити свій стан. Оскільки арт-терапію можна використовувати починаючи з раннього дитячого віку, а також щодо її структурованої форми немає жодних протипоказань чи обмежень, застосування цього виду психологічної допомоги є доцільним насамперед для дітей. Особливо гостро потребують психологічної допомоги діти, які постраждали внаслідок будь-якої форми насильства, стали безпосередніми жертвами, свідками або учасниками бойових дій, внаслідок яких загинули люди й тварини. Також сильний травматичний вплив на психіку дітей здійснює: переховування (часто у підвалах чи напівзруйнованих спорудах); проживання під постійним страхом на окупованій території; вимушений переїзд до іншого міста, області, країни; повернення до рідного

міста чи села, котре неможливо впізнати через руйнації тощо. Всі вищезазначені категорії дітей (за умови відсутності належної та вчасної психологічної допомоги) мають надзвичайно високий рівень ризику виникнення та розвитку ПТСР [1; 4].

Важливо враховувати, що складні переживання стають травмуючими у разі недостатньої захисної реакції психіки. Оскільки дитяча психіка ще не набула достатнього розвитку й повноцінної сформованості, зазвичай активізуються примітивні види захисту, що можуть призвести до зниження здатності вербалізувати почуття. Арт-терапія, використовуючи візуальний канал, дозволяє компенсувати цю нестачу й допомагає виражати почуття через образи. Процес терапії за допомогою образів дозволяє дитині створювати та взаємодіяти з символами, що є важливим елементом психотерапевтичного впливу на розв'язання проблеми. Застосування образів у дитячій терапії виявляється надзвичайно ефективним через їх здатність відображати почуття дитини, спонукати її до емоційних реакцій і забезпечувати доступ до невербальних форм психічного досвіду. Техніки залучення уяви дозволяють змінювати психологічний стан дитини без болісних і довготривалих інтерпретацій. Образи не лише відображають минулий і поточний досвід, але й дозволяють дітям виражати їхнє уявлення про майбутнє: своє, сім'ї, друзів, країни чи світу загалом. Вони також допомагають екстерналізувати проблему та сприяють активізації вербальної комунікації з психологом [1; 2].

Основними методами арт-терапії, що показують високий рівень ефективності при психологічній та психотерапевтичній роботі з дітьми, є:

1. «Каракулі» – техніка арт-терапії, що є особливо дієвою через її спроможність стимулювати негайну емоційну реакцію дитини, що проявляється під час малювання. Цей метод дозволяє дитині виражати свої переживання безпосередньо через рух руки, що стимулює процес пошуку форм і образів у звивинах ліній. Оптимальний алгоритм виконання методики «Каракулі» включає кілька почергових кроків (дотримання зазначеного далі порядку етапів є ключовим моментом ефективного розкриття емоцій та почуттів дитини): спочатку дитина створює каракулі на уявному аркуші паперу, що знаходиться перед обличчям дитини, в «повітряному просторі», стоячи, потім переходить до малювання на реальному аркуші, сидячи в зручній позі за столом. Після цього дитина ретельно розглядає свої малюнки, здійснюючи пошук образів та фігур, які позначає контуром (обводить), а далі розфарбовує.

Останній етап передбачає формулювання назви малюнка й обговорення всіх етапів роботи. Універсальність цієї техніки полягає в тому, що вона дозволяє дитині знайти порядок у хаосі своїх емоцій, виражаючи їх через малюнки, і допомагає зрозуміти та прийняти свої переживання.

2. «Історії-казки» – методика арт-терапії, що дає можливість дитині виразити свої переживання через формат вільної розповіді у вигляді казки, нічим не обмеженої, здійсненої дитиною самотужки, з мінімальною допомогою психолога, що здійснюється лише за нагальної потреби (наприклад, при високій тривожності дитини через неможливість здійснити вільний вибір без жодних вказівок), на основі певного малюнка або будь-якого «творіння» з натуральних чи підручних матеріалів. Рекомендований алгоритм для створення розповіді складається з кількох етапів: вибір об'єктів на малюнку, створення асоціативного ряду для кожного вибраного об'єкта, формулювання речень з асоціаціями, створення розповіді на основі сформованих речень, надання назви твору, читання розповіді вголос та обговорення висновків. Під час роботи з дітьми психологу передусім важливо виявляти безумовне прийняття і підтримку дитячих суджень і творчих фантазій, незалежно від їхньої форми та якості.

3. «Тематичні малюнки» – метод арт-терапії, що може набувати різних форм роботи задля пристосування до конкретної дитини, її індивідуальних проблем і потреб. Під час «Персоніфікації», дитина розповідає історію від імені елементів малюнка, що допомагає їй легше виразити свої справжні думки та почуття («Я – зів'яла квіточка, бо мене ніхто не хотів поливати»). У «Діалогах» між автором малюнка та його елементами можна виявити глибокі емоції та приховані думки дитини («Чому ти намалювала мене маленькою?» – «Щоб тебе не помітили та не образили»). «Інтервенція» або «Удосконалення» малюнка дозволяє додати нові елементи з метою покращення самопочуття дитини («Я домалюю для квіточки сонечко, щоб їй стало веселіше»). Важливо, щоб теми для малювання були емоційно насиченими й сформульованими від першої особи, а також щоб дитина могла вільно виражати свої почуття та переживання. Наприклад, «Моя сім'я (мрії, друзі, страх, майбутнє); «Я хочу/не хочу»; «Я боюся/сумую/радію/лечу»; «Якби я мав/мала чарівну паличку, багато грошей, суперздібність, то...» тощо. Також варто застосовувати серії малюнків для оцінки реакцій дитини на стресові ситуації та отримання інформації про способи, за допомогою яких вона долає труднощі [1; 3].

Отже, будь-яке залучення дитини до творчої діяльності (малювання, кулінарія, ліплення, музикування, спів, танці, різноманітні творчі ігри, маніпуляції з природними матеріалами (пісок, глина, листя і плоди рослин і т.п.), вигадкування і відтворення казок, письменництво, віршування, театр ляльок, колажування тощо) є одним із численних і різноманітних інструментів арт-терапії. Завдяки можливості творчого самовираження арт-терапія активно та потужно, але водночас і максимально дбайливо й обережно, сприяє відновленню психологічного стану й емоційного потенціалу дитини, яка постраждала внаслідок кризових травматичних подій під час війни [1].

**Використані джерела:** 1. Кісарчук, З. Г., Омельченко, Я. М., Лазос, Г. П., Литвиненко, Л. І., Царенко, Л. Г. та ін. (2015). Психологічна допомога постраждалим внаслідок кризових травматичних подій: методичний посібник. Київ : Видавництво «Логос», 207. 2. Blignaut-van Westrhenen, N., & Fritz, E. (2014). Creative Arts Therapy as treatment for child trauma: An overview. *The Arts in Psychotherapy*, 41, 527-534. URL: <https://doi.org/10.1016/j.aip.2014.10.004> 3. Eaton, L. G., Doherty, K. L., & Widrick, R. M. (2007). A review of research and methods used to establish art therapy as an effective treatment method for traumatized children. *The Arts in Psychotherapy*, 34(3), 256-262. URL: <https://doi.org/10.1016/j.aip.2007.03.001> 4. Talwar, S. (2007). Accessing traumatic memory through art making: An art therapy trauma protocol (ATTP). *The Arts in Psychotherapy*, 34(1), 22-35. URL: <https://doi.org/10.1016/j.aip.2006.09.001>

## ПРОФЕСІЙНА ІДЕНТИЧНІСТЬ СТУДЕНТІВ-ПСИХОЛОГІВ

Лобанова Дар'я Романівна

студентка 3 курсу ОС «Бакалавр» ОПП «Психологія»

Факультет психології

Київський національний університет імені Тараса Шевченка

м. Київ, Україна

З розвитком психології та соціології протягом кінця XIX і початку XX століття стала загальною практикою вивчення питань ідентичності, включаючи професійну ідентичність. Фундаментальний внесок в цю проблематику здійснив Ф. Парсонс, який сформулював концепцію соціальної системи та почав дослідження професійного розвитку особистості.

Незважаючи на значні дослідження в цій сфері, поняття «професійна ідентичність» залишалося все ще малодослідженим. Учені звертали увагу на два основних напрями дослідження: 1) це вивчення та аналіз процесу професійного розвитку; 2) дослідження впливу цього процесу на особистісне самовизначення та самовдосконалення. Такий підхід дозволяє краще розуміти

роль професійної ідентичності у житті людини та її вплив на соціальні та психологічні аспекти її існування.

Психологічні дослідження в цій області постійно розширюються, що допомагає краще зрозуміти сутність професійної ідентичності та її складові. Зокрема, А. Борисюк показує, що професійна ідентичність виявляється складним концептом, що включає в себе як особистісні, так і соціальні аспекти. Вона розглядається як система з різними рівнями, що складається з явних та неявних складових і пов'язана з самосвідомістю, процесом самовизначення та взаємодією у професійному оточенні. Дослідниця також визначає різні показники рівня розвиненості професійної ідентичності, такі як соціальний статус, особиста безпека, самоповага, бажання досягти самовдосконалення, рівень тривожності, а також професійний та особистісний розвиток. Крім того, важливим аспектом є пошук особистого сенсу життя, який відіграє значну роль у формуванні і зміцненні професійної ідентичності [1].

У працях Н. Івага професійна ідентичність розглядається як складна та багатовимірна концепція, що включає в себе різноманітні аспекти професійного життя. Вона підкреслює, що ця ідентичність формується на основі різноманітних впливів, таких як особисті цінності, рівень досвіду, особисті переконання, мотивація до професійного зростання та навички, отримані під час навчання і практики в професійній сфері. Її дослідження показують, що професійна ідентичність постійно змінюється і розвивається разом з особистим і професійним розвитком людини, і є ключовим елементом її успіху та задоволеності роботою [3].

У своїх дослідженнях А. Waterman підкреслює значення ціннісного аспекту розвитку ідентичності, вважаючи, що ідентичність пов'язана з процесом самовизначення. Це включає особисті мотиви, вибір цілей, переконання і цінності, які визначають наше життя, а також процесу прийняття важливих рішень через вибір ситуацій [5].

R. Finchman та P. Rhodes визначають професійну ідентичність як процес, у якому особистість взаємодіє своїми індивідуальними особливостями з соціальними впливами, що відчуваються під час професійного розвитку. Цей процес сприяє здійсненню професійної самореалізації.

I. Мельничук підкреслює важливість університетської освіти не лише у передачі фахових знань, але й у сприянні розвитку навчально-професійних навичок у студентів. Вона також вказує на значення освіти у підтримці

особистісного та професійного зростання молоді, надаючи їм можливості розвивати свій потенціал і досягати успіху як у своїй професійній діяльності, так і в особистому житті [2].

Ми перевірили ці аспекти у нашому емпіричному дослідженні, спрямованому на вивчення особливостей професійної ідентичності.

У дослідженні взяли участь 61 студент факультету психології та Інституту післядипломної освіти Київського національного університету імені Тараса Шевченка.

Для аналізу професійної ідентичності студентів ми використали такі діагностичні методики: методика визначення професійної ідентичності (Дж. Марсія); Опитувальник для виявлення рівня професійної спрямованості та готовності студентів (О. М. Кокун).

Результати діагностики професійної ідентичності за методикою Дж. Марсія показали, що серед студентів другого курсу денної форми навчання переважає дифузна ідентичність – 65%, порівняно з майбутніми психологами, що навчаються в Інституті післядипломної освіти – 48%. У студентів Інституту післядипломної освіти виявлено більш сформовану професійну ідентичність – 40%, порівняно з 15% серед другокурсників. Це можна пояснити різними особливостями професійного самовизначення, більш глибокими знаннями про майбутню професію, наявністю попередньо сформованих професійних навичок та вмінь, а також більш вираженою визначеністю щодо майбутньої сфери діяльності.

Шляхом опитування за методикою О. М. Кокуна встановлено, що не всі студенти ефективно управляють своїм часом. Соціальні взаємини, статус у колективі та взаємодія з викладачами виявилися важливими чинниками. Майже всі досліджувані самостійно обрали свою професію, що може сприяти якісному навчанню, але деякі студенти виявили розчарування у своєму виборі. Деякі здобувачі вищої освіти обрали спеціальність не задля роботи у цій галузі, а лише через її популярність та універсальність, щоб використовувати знання, вміння та навички у різних сферах життя. Загалом професійна ідентичність сформувалася у третини досліджуваних.

Подальші дослідження мають на меті вивчення можливості розвитку професійної ідентичності майбутніх психологів під час навчання.

**Використані джерела:** 1. Борисюк, А. С. (2004). Психологічні особливості формування професійних якостей майбутнього медичного психолога : автореф.

дис. на здобуття наук. ступеня канд. психол. наук: спец. 19.00.07. Івано-Франківськ, 20.

2. Мельничук, І. М. (2015) Формування професійної ідентичності майбутніх фахівців як педагогічна проблема. *Науковий вісник Мукачівського держ. університету. Серія: Педагогіка та психологія*, Вип. 1, 93-94.

3. Ibarra, H. (1999). Provisional selves: Experimenting with image and identity in professional adaptation. *Administrative Science Quarterly*, 44(4), 764-791.

4. Rudman, D. L. and Denny, S. (2008). Shaping knowledge regarding occupation: Examining the cultural underpinnings of the evolving concept of occupational identity. *Australian Occupational Therapy Journal*, 55, 153-162.

5. Waterman, A. S. (1982). Identity development from adolescence to adulthood: An extension of theory and a review of research. *Developmental Psychology*, V. 18(3), 341-358.

## МОТИВАЦІЯ РЕВНОЩІВ: СТАТЕВІ ВІДМІННОСТІ

**Лопотова Марія Ігорівна**

студентка 3 курсу ОС «Бакалавр» ОПП «Психологія»

Факультет психології

Київський національний університет імені Тараса Шевченка

м. Київ, Україна

Комплексне дослідження мотиваційного компоненту ревнощів є актуальним у сучасній парадигмі психологічних досліджень, адже психологія стосунків є одним з ключових понять на сучасному етапі розвитку психологічної науки. Ревнощі – це багатокomпонентне явище і пояснити його намагається не лише психологія, а й ряд інших наук: культурологія, кримінологія, філософія, релігія, соціологія тощо. Загадковість та різноманіття мотиваційного компоненту ревнощів також робить її актуальною в сучасному науковому світі. У сучасній психологічній літературі не існує загальновизнаного поняття ревнощів, єдиної наукової позиції щодо проблеми виникнення, місця та ролі ревнощів у системі людських взаємин, а розгляд саме мотиваційної складової додає актуальності даній роботі.

Цей феномен розглядається з позицій різних наукових підходів, однак, незважаючи на те, що впливу ревнощів піддаються усі люди і цей феномен можна спостерігати практично з народження (наприклад, ревнощі молодшої дитини до старшої), їх не можна назвати абсолютно вродженим почуттям, оскільки певні особливості в поведінці ревних людей є набутими. Питання ревнощів розглядалося вченими з часів античності і донині: перші згадки зустрічаються в працях Аристотеля та Платона. Феномен ревнощів не залишив осторонь і мислителів Середньовіччя (наприклад, святий Августин розглядав

ревності як прояв гріха і недосконалості людської душі), Відродження (італійський філософ Джордано Бруно аналізував ревності з позиції любові та соціальних відносин), Нового часу (французький філософ Жан-Жак Руссо розглядав ревності як наслідок недосконалості соціальних установ). З плином часу із зміною культурних, соціальних та психологічних уявлень, ревності отримували нові інтерпретації. У психологічній літературі підкреслюється, що автором першої наукової концепції ревності є З. Фройд: відсутність прояву ревності у характері і поведінці людини свідчить про сильне витіснення цього почуття, але у несвідомому душевному житті особистості воно відіграє важливу роль. На противагу йому, В. Франкл взагалі не вбачав сенсу в ревностях, називаючи їх безглуздістю, адже його увага сконцентрована була на вірності, яку він визначав провідним завданням любові. Якщо ж звертатися до сучасної наукової парадигми, то Д. Готтман визначає ревності як складний психічний стан, що включає в себе емоційні, когнітивні та поведінкові аспекти. Окрім зазначених, цією проблемою займаються численні дослідники, зокрема Е. Бек, М. Кляйн, А. Адлер, К. Хорні, К. Юнг, Е. Фромм, А. Фрейд, Г. Хенкель, Д. Мартін, Л. К. Палмер, Г. Сковорода, В. Франкл, Е. Роттердамський та інші.

*Об'єктом* дослідження є ревності як психологічний феномен, а *предметом* – особливості прояву та мотивації ревності залежно від статті.

*Мета* – дослідження особливостей прояву та мотивації ревності у стосунках залежно від статті.

*Завдання дослідження:*

1. Проаналізувати теоретичні підходи до визначення понять «мотивація», «ревності», «стать».
2. Визначити природу та сутність феномену мотиваційного компоненту ревності.
3. Виявити статеві відмінності у сприйнятті та реагуванні на ситуації, що викликають ревності.
4. Виявити чинники, що впливають на формування та прояв ревності у чоловіків та жінок.
5. Розглянути можливі психологічні стратегії управління ревностями з урахуванням статевих особливостей.

*Гіпотеза:* не існує значущої відмінності між проявом та мотивацією ревності між представниками чоловічої та жіночої статті.

*Методи дослідження* використані в ході реалізації відзначених завдань роботи: *теоретичні* – аналіз, синтез, порівняння, узагальнення, класифікація, аналіз наукової літератури з теми дослідження); *емпіричні методи* – анкета для діагностики проявів ревнощів «Чи ревниві ви?» (авторства О. Кривопишина, Т. Лаврикович), опитувальник вимірювання рівня схильності особистості до переживання ревнощів Л. Чурсанової, методика «Діагностика сімейних взаємин» (авторства Ю. Є. Альошина, Л. Я. Гозман, Е. М. Дубовская); *методи обробки даних* з подальшою їх інтерпретацією, зокрема програма Jamovi, SPSS.

*Емпірична база дослідження.* До емпіричної бази включається вибірка, яка складається з 100 осіб, при цьому порівну представлені чоловіки і жінки віком 18-35 роки. Досліджувані будуть представляти різні вікові та соціокультурні групи, що дозволить здійснити більш репрезентативне дослідження.

*Практична значущість дослідження* полягає в тому, що воно сприятиме кращому розумінню мотиваційного компоненту ревнощів і його взаємозв'язку зі статевими відмінностями, а також узагальнюватимуть уявлення про ревнощі як психологічний феномен. Результати дослідження можуть бути корисні для людей, що мають проблеми з виявом ревнощів, а також для психологів, психотерапевтів та інших спеціалістів, які працюють у сфері міжособистісних стосунків, що дозволить їм краще розуміти та ефективніше працювати з клієнтами, які переживають ревнощі.

#### *Очікувані результати:*

1. Підтвердження гіпотези про відсутність значущих відмінностей у мотивації та проявах ревнощів між чоловіками та жінками: власне, якщо дослідження підтвердить цю гіпотезу, це дозволить розглядати ревнощі як універсальне явище, що не залежить від статі, так як буде виявлено відсутність статистично значущих різниць у рівні схильності до ревнощів та мотивації їх прояву між чоловіками та жінками за результатами анкетування.

2. За відхилення гіпотези, очікується виявлення ключових факторів, що впливають на формування та прояв ревнощів у різних статевих групах, що буде виявлятися через аналіз взаємозв'язків між виділеними можливими факторами впливу та рівнем виявлення ревнощів у чоловіків та жінок.

3. Виявлення різних мотиваційних чинників, що провокують ревнощі у представників різних статей.

4. З'ясування того, як саме стать може впливати на формування та вираження ревнощів у стосунках і чи впливає взагалі.

*Перспективи подальших досліджень* полягають у поглибленому вивченні взаємозв'язку між різними аспектами ревнощів та іншими психологічними феноменами, такими як самооцінка, довіра, адаптація тощо. Зокрема, дослідження може бути також спрямоване на розгляд впливу культурних, соціальних та індивідуальних чинників на прояв ревнощів.

**Використані джерела:** 1. Standard Edition of the Complete Psychological Works of Sigmund Freud (1969). The Institute of Psycho-Analysis. London, and The Estate of Angela Richards, Eynsham, 334. 2. APA dictionary of Psychology. URL: <https://dictionary.apa.org/jealousy> 3. Аристотель (2000). Політика. Пер. з давньогр. та передм. О. Кислюка. Київ : Основи, 239. 4. Боднарчук, Є. В. (2019). Ревнощі як мотив вчинення злочинів проти життя та здоров'я особи. Питання боротьби зі злочинністю. ДФС України, 249-258. 5. Ткаченко, Д. В. (2021). Причини ревнощів: теоретичний аспект. *Актуальні питання гуманітарних, соціальних та поведінкових наук: теоретичні та прикладні дослідження*. Матеріали I Міжнародної науково-практичної інтернет-конференції. Київ, 40-45.

## **ВПЛИВ ЦИФРОВИХ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРІГАЮЧИХ ІНТЕРВЕНЦІЙ НА ПСИХОЛОГІЧНИЙ СТАН ОСОБИСТОСТІ**

**Макара Мар'яна Ігорівна**

студентка 2-го року навчання ОС «Магістр»

ОНП «Клінічна психологія з основами психотерапії»

Факультет психології

Київський національний університет імені Тараса Шевченка

м. Київ, Україна

Цифрові здоров'язберігаючі інтервенції – це психологічні чи медичні послуги та практики, які використовують цифрові та комунікаційні технології для підтримки лікування, моніторингу та управління проблемами чи запитамі клієнтів. Такі інтервенції можуть включати широкий спектр інструментів, таких як мобільні додатки, носимі пристрої та платформи онлайн-терапії та ін. Головна мета цифрових інтервенцій полягає в покращенні доступу до медичних чи психологічних послуг та підвищенні ефективності їх надання, а також потенційному зниженні вартості та збільшенні зручності для пацієнтів чи клієнтів. Їх можна використовувати для різноманітних цілей, включаючи управління хронічними захворюваннями, підтримку психічного здоров'я, консультування з питань способу життя, а також дистанційну діагностику та моніторинг.

Цифрові інтервенції для психологічної допомоги чи відновлення часто використовують технології для надання підтримки та покращення психічного здоров'я в доступний, масштабований і вартісно-ефективний спосіб. Варто розглянути наступні декілька прикладів:

1. *Мобільні додатки.* Вони можуть пропонувати інструменти для самокерування, відстеження настрою, вправи на усвідомленість і вправи когнітивно-поведінкової терапії (КПТ).

2. *Онлайн-групи підтримки.* Платформи, які сприяють віртуальним зустрічам людей з подібними запитами або цілями відновлення, забезпечуючи спільноту підтримки.

3. *Терапія у віртуальній реальності (VR).* Використання середовищ VR для занурення користувачів в ситуації та досвід у контрольований та терапевтичний спосіб, часто використовується для лікування фобій, тривожності та ПТСР.

4. *Структуровані терапевтичні програми, що надаються онлайн,* які можуть включати різні терапевтичні стратегії, адаптовані до індивідуальних потреб.

5. *Ігри для тренування когнітивних здібностей.* Відеоігри, розроблені для покращення когнітивних функцій, емоційних навичок та сприяння психічному здоров'ю.

Ці інструменти є частиною розробок, які мають на меті зробити послуги психічного здоров'я більш доступними для тих, хто може зіткнутися з перешкодами у доступі до традиційної медичної допомоги.

Ось деякі причини, чому цифрові інтервенції є корисними:

1. **Доступність:** Цифрові інструменти можна використовувати з будь-якого місця та в будь-який час, надаючи підтримку особам у віддалених або недостатньо обслуговуваних місцях.

2. **Анонімність та приватність:** Багато людей віддають перевагу цифровим інтервенціям, тому що вони пропонують рівень анонімності та приватності, який не завжди доступний у сесіях терапії особисто.

3. **Постійність:** На відміну від традиційних служб, які можуть бути доступні тільки протягом обмежених годин, цифрові інтервенції часто доступні цілодобово.

4. **Економічна ефективність:** Цифрові інтервенції можуть бути більш доступними, ніж традиційні сесії терапії, які можуть включати вищі витрати.

5. Індивідуалізований та персоналізований догляд: Багато цифрових платформ використовують алгоритми та аналіз даних для персоналізації планів лікування для індивідів, що може покращити ефективність інтервенції.

6. Залучення та інтерактивність: Інтерактивні інструменти, такі як додатки та ігри, можуть активно залучати користувачів у їх плани лікування, роблячи процес відновлення більш захоплюючим і менш важким.

7. Техніки на доказовій базі: Багато цифрових інтервенцій включають добре досліджені психологічні техніки, такі як когнітивно-поведінкова терапія (КПТ), ефективність якої доведена в лікуванні різних розладів.

8. Зниження стигматизації: Використання цифрових інструментів може допомогти зменшити стигму, пов'язану з пошуком допомоги психічного здоров'я, оскільки особи можуть отримувати допомогу дискретно.

Загалом, цифрові інтервенції забезпечують гнучкий, персоналізований і часто більш доступний спосіб підтримки психологічного відновлення та управління психічним здоров'ям.

Крім того, варто відмітити, що у сучасному психологічному науковому співтоваристві уже представлені кілька цифрових технологій, які займають провідне місце у дослідженнях та застосуванні. Серед цих лідируючих розробок можна виділити такі:

- Мобільні додатки здоров'я (mHealth apps): Ці додатки використовуються для моніторингу психічного здоров'я, надання терапії та підтримки добробуту за допомогою технік, таких як медитація, дихальні вправи та когнітивно-поведінкова терапія (КПТ).

- Носимі технології: Пристрої, такі як розумні годинники та фітнес-трекери, які моніторять фізіологічні дані, такі як частота серцебиття, тривалість сну та рівні активності.

- Віртуальна реальність (VR): Технологія VR використовується для занурювальних терапевтичних сесій, зокрема для лікування фобій, тривожних розладів та ПТСР за допомогою контрольованого впливу та віртуальної взаємодії.

- Штучний інтелект (AI) та машинне навчання (ML): AI та ML використовуються для прогностичного аналізу в області психічного здоров'я, розробки персоналізованих планів лікування та автоматизації адміністративних завдань у практиці психічного здоров'я.

- Онлайн платформи когнітивно-поведінкової терапії (КПТ): Ці платформи пропонують структуровані терапевтичні програми, які користувачі можуть проходити онлайн у своєму темпі. Вони часто включають інтерактивні сесії, зворотній зв'язок в реальному часі та підтримку від ліцензованих терапевтів.

- Цифрове фенотипування: Використання даних, зібраних зі смартфонів та інших особистих пристроїв, для аналізу поведінкових патернів і прогнозування результатів.

Ці технології є невід'ємною частиною просування галузі психології, адже вони покращують доступ до послуг психічного здоров'я, персоналізуючи лікувальні втручання та поглиблюючи наше розуміння станів психічного здоров'я.

**Використані джерела:** 1. Костін, Д. О., Кабанцева, А. В. (2021). Розробка пристрою з біологічно-зворотним зв'язком для оцінки актуального стану здоров'я людини. Харків :ХНУРЕ, 149-150. 2. Sonpaveerawong, J., Limmun, W., Chuwichian, N. (2017). Prevalence of Psychological Distress and Mental Health Problems among the Survivors in the Flash Floods and Landslide in Southern Thailand. *Walailak J Sci & Tech*, 16, 255-264.

## **ПЕРЕЖИВАННЯ СТИГМИ ТА ВЗАЄМОДІЯ ІЗ СУСПІЛЬСТВОМ: ПСИХОЛОГІЧНИЙ АСПЕКТ РЕАБІЛІТАЦІЇ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ З НАБУТОЮ ІНВАЛІДНІСТЮ**

**Макаров Олексій Миколайович**

аспірант ОНП «Психологія»

Навчально-науковий гуманітарний інститут

Таврійський національний університет імені В. І. Вернадського

м. Київ, Україна

Демобілізовані військовослужбовці які отримали поранення, що призвели до зміни зовнішнього вигляду стикаються з різними проблемами, такими як: фізичні обмеження, пристосування до побуту, психологічні переживання та взаємодія з суспільством. Зміна зовнішнього вигляду провокує внутрішні переживання, призводить до депресії, почуття горя, розчарування та гніву. Що підсилюються через відчуття занепокоєння щодо свого фізіологічного стану, соціальних взаємодій, які часто пов'язані з дискримінацією та соціальною стигмою.

У сучасній літературі поняття стигми визначається як соціальний стереотип, який є відображенням упередженого ставлення інших до окремих осіб, груп чи навіть цілих спільнот, або навіть себе, заснованого на реальних або уявних атрибутах, який охоплює негативне маркування та суспільне сприйняття, що часто призводить до почуття відторгнення і соціальної ізоляції для окремих осіб або груп. Стигматизація – це упереджене та негативне ставлення до окремих осіб або груп на основі певних ознак, якостей або характеристик. Стигма розглядається як несхвальна риса індивіда, яка значно підриває репутацію людини в очах інших, водночас глибоко впливаючи на її самосвідомість. Крім того, стигма виражає як сам процес, так і його результати, таким чином слугуючи як причиною, так і наслідком цього явища [1; 2].

Результати дослідження, проведеного М. Keeling [3] та О. Natun [4], з військовослужбовцями, які отримали поранення, показали, що всі учасники зіткнулися з труднощами, пов'язаними зі зміною зовнішнього вигляду, що представлено п'ятьма підтемами: 1) вторгнення, стигма та відчуття відмінності; 2) втрата військової статури та фізичної форми; 3) шрами як нагадування; 4) інтимна близькість та стосунки; 5) вплив на дітей.

Розглянуті теми відображають різноманітні наслідки, які адаптація до життя при зміні зовнішнього вигляду може мати на людину, її міжособистісні зв'язки та дітей. Рівень страждань, особисті переживання і легкість у вирішенні цих питань відрізнялися серед учасників та їх родичів.

Кожна особа, що приймала участь у дослідженні, висловлювалась про випадки необґрунтованого втручання громадськості, яке охоплювало: незручні питання, тривалі погляди, фотографування та принизливі зауваження. Це вторгнення в приватне життя призводило до глибокої ерозії їхньої соціальної анонімності, і більшість учасників розповіли, що їхні близькі та знайомі також зазнавали подібних вторгнень.

Узагальнення результатів теоретичного аналізу проблеми дозволяє дійти до висновків, що, ветерани стикаються з численними викликами, починаючи від фізичних обмежень і закінчуючи емоційним тягарем адаптації до нової реальності. Дослідження показали, що психічне здоров'я має вирішальне значення для здатності людини реалізувати свій потенціал, ефективно працювати та робити значний внесок у життя суспільства. Військовослужбовці з ампутованими кінцівками змогли прийняти свій травматичний досвід і

фізичну втрату та легше адаптуватися до нового життя завдяки наявним ресурсам подолання та соціальної підтримки.

Розглядаючи тему прийняття та збереження життя ветеранів, науковці виділяють наступні аспекти, такі як: позитивні риси особистості; духовне подолання; осмислення досвіду; підтримка родини; спілкування з іншими ветеранами; державні гарантії та адаптація до нового життя.

Ключові стратегії подолання стигми включають: Підвищення обізнаності громадськості про виклики, з якими стикаються люди з обмеженими можливостями; Сприяти позитивному зображенню людей з обмеженими можливостями в ЗМІ; Заохочення відкритого діалогу про інвалідність та психічне здоров'я; Проведення навчання та тренінгів з питань інвалідності для медичних працівників та роботодавців.

Отже, гляд літератури та результатів досліджень підкреслюють необхідність надання психологічної допомоги під час реабілітації ветеранам із пораненнями. Хоча і існує подібність між військовим і цивільним досвідом, на відновлення можуть впливати специфічні військові фактори. Додаткові дослідження необхідні, щоб дослідити вплив змін зовнішнього вигляду як тригерів травми та підкреслити важливість підтримки ветеранів під час реабілітації, з урахуванням характеру травми. Надаючи підтримку ветеранам із пораненнями, які змінюють їхній зовнішній вигляд, вкрай важливо враховувати перешкоди та переваги надання психологічної підтримки. Це включає отримання глибшого розуміння ієрархії травми та її впливу на психічне здоров'я та готовність шукати допомоги.

**Використані джерела:** 1. Чутора, М. В. (2011). Стигматизація: сутність, види, причини виникнення. *Науковий вісник Ужгородського університету: Серія: Педагогіка. Соціальна робота*. Редкол. : Козубовська І. В. (гол. ред.) та ін. Ужгород : Видавництво Уж.НУ «Говерла», Вип. 20. 177-180. 2. Goffman, E. (2009). *Stigma: Notes on the management of spoiled identity*. Simon & Schuster, Limited, 168. 3. Keeling, M. et al. (2022). Body image and psychosocial well-being among UK military personnel and veterans who sustained appearance-altering conflict injuries. *Military psychology*, 1-15. URL : <https://doi.org/10.1080/08995605.2022.2058302> (date of access: 06.12.2023). 4. Hatun, O., Şirin, A. (2022). The experience of Veterans with disabilities: a grounded theory study on coping with trauma and adapting to a new life. *Military psychology*, 1-14. URL: <https://doi.org/10.1080/08995605.2021.2007001> (date of access: 06.12.2023).

## ПСИХОЛОГІЧНІ УМОВИ РОЗКРИТТЯ КОГНІТИВНО-ТВОРЧОГО ПОТЕНЦІАЛУ УЧНЯ В ПРОЦЕСІ НАВЧАННЯ

**Мар'яненко Ліана Василівна**

кандидатка психологічних наук, старша наукова співробітниця,  
старша наукова співробітниця лабораторії психології навчання  
Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України,  
м. Київ, Україна

Стосовно генетичного підходу розвитку і саморозвиток здібностей учня, цілісність його особистості досягаються через становлення пізнавальної діяльності від сумісного з учителем виконання пізнавальної діяльності до самостійного рівня виконання і далі – до творчого рівня. Становлення – це досягнення певного (найвищого) творчого рівня розвитку, після чого можливий і саморозвиток навчально-пізнавальної діяльності учня [1;2]. Завдяки психологічній характеристиці гуманістичного навчання, розробленого К. Роджерсом, можемо затвердити, що досягнення вчителем позитивної міжособистісної взаємодії з учнями сприяє розвитку і саморозвитку учнів. Тому постає завдання віднайдення психологічних умов досягнення саме позитивної взаємодії між вчителем та кожним учнем в процесі традиційного навчання. На основі здійсненого теоретичного аналізу літератури з даної проблеми, нами була розроблена модель психологічної структури міжособистісної взаємодії в системі «вчитель-учень», з такими компонентами, як: поведінковий, гностичний, афективний. Вони визначають загальний зміст самої взаємодії між вчителем і учнем – позитивний або негативний. В середині кожного з цих компонентів виокремлюються такі складники, як: організація виконання спільної діяльності (високий (демократичний), середній (авторитарний) і низький (попустительський) рівні), взаємовпливи (позитивні-негативні), взаєморозуміння (високий, середній, низький рівні), спілкування (позитивне, нейтральне, негативне); результат (успіх-неуспіх у виконанні спільної діяльності) та розвиток або блокада когнітивно-творчого потенціалу особистості учня, як наслідок позитивної чи негативної взаємодії. На базі цієї теоретичної структури була розроблена діагностична методика «Схильність до взаємодії» як додаткова шкала методики «Особистісний диференціал» [4].

*Гіпотеза дослідження:* як позитивна взаємодія, так і схильність до неї гармонізує особистісний розвиток учня, сприяє конструктивним моментам розвитку і саморозвитку особистості учня (самодетермінації, самореалізації, творчості), натомість, схильність до негативної взаємодії учня і тривале

перебування в негативній взаємодії може заблокувати як розвиток учня, так і професійне становлення вчителя. Вчителю слід правильно виховувати учнів зі схильністю до негативної взаємодії, а також підтримувати існуючі позитивні нахили в учнів, схильних до позитивної взаємодії, таких як альтруїзм, доброта, вихованість, чуйність. Вчитель має досягати позитивної міжособистісної взаємодії як з кожним учнем індивідуально, так і з усім класом.

Стосовно розробленої методики, високий показник за шкалою «Схильність до позитивної взаємодії» свідчить про приємність суб'єкта взаємодії (вчителя) для шкільного оточення у спілкуванні, спрямованість вчителя, як організатора взаємодії на позитив, а учня – підтримати вчителя у взаємодії. За таких умов у вчителя з'являється висока вірогідність налагодження позитивної міжособистісної взаємодії з учнями під час навчання. Низький рівень за цією шкалою, що водночас перетворюється на високий показник «Схильності до негативної взаємодії» свідчить про непривабливість вчителя, наявність у нього таких рис, як егоїзм, авторитарність, себелюбність, байдужість до учнів, а в учнів – протест стосовно взаємодії з учителем. Особистість як вчителя, так і учня з превалюванням негативу у характері не налаштована на встановлення позитивної міжособистісної взаємодії. Нами були знайдені тотожні діагностичні показники схильності до взаємодії. Це – показник «Інтерперсональний інтелект» (методика Ховарда Гарднера «Види інтелекту») і показник «Соціальний потенціал особистості (методика «Особистісний потенціал»). Валідність авторської методики підтверджується тим, що показник схильності до позитивної взаємодії за нашою методикою виявляє пряму кореляцію із показником інтерперсонального інтелекту (0,464\*\*),  $r=0,01$  (опитувальник Говарда Гарднера). Надається описання методики ОД, а також і шкали «Схильність до взаємодії» [4]. Методику можна використовувати як для групового обстеження, так і для індивідуального, пропонувати її і вчителю, і учню одночасно. Учень за цією методикою може оцінити себе і вчителя, так само і вчитель оцінює себе і учня. Після зіставлення результатів можна визначити, яка встановлюється взаємодія між учителем і учнем – позитивна чи негативна.

В результаті здійснення обстеження був проведений кореляційний аналіз отриманих емпіричних даних, що засвідчив найвищий прямий коефіцієнт кореляції схильності до позитивної взаємодії з показником за цією ж методикою «Активність позитивна». В учня підвищується позитивне

сприйняття вчителя. Також показник «Схильність до позитивної взаємодії» виявив пряму кореляцію з показником «Оцінка позитивна» і «Сила позитивна». Це означає, що за позитивної взаємодії підвищується рівень самоповаги учня, здійснюється прийняття учнем себе, учень усвідомлює себе як носія соціально бажаних характеристик, відчуває задоволеність собою. Він відчуває також взаємну симпатію: вчитель видається учню привабливим. Високе значення кореляції факторів «Сила позитивна» і «Схильність до позитивної взаємодії» свідчить про те, що при позитивній взаємодії розвивається впевненість у собі, незалежність, вміння виходити із скрутних ситуацій. Учень не відчуває себе підлеглим у взаємодії з учителем, навпаки, рівноправним партнером. Схильність до позитивної взаємодії прямо корелює з показником «Висока моральність», тобто учень за обставин позитивного ставлення до нього вчителя намагається стати чесним, працелюбним, смиренным, взагалі – соціально прийнятною особистістю. Також виявляється позитивний кореляційний зв'язок показника «схильність до позитивної взаємодії» із самореалізацією та самодетермінацією, діагностованими з допомогою методики «Самооцінка пізнавальної діяльності учня». Виявилася позитивна кореляція із самодетермінацією пізнавальної діяльності та із загальним показником «Пізнавальна діяльність, (та ж сама методика). Таким чином, позитивна взаємодія сприяє тому, що в учня підвищується і гармонізується психологічна структура його пізнавальної діяльності, він починає замислюється над проблемами, їх бачити, розв'язувати завдання на творчому рівні, багато читати. З допомогою емпіричного дослідження виявилось, що позитивна взаємодія сприяє саморозкриттю потенціалу учня в учбово-пізнавальній діяльності, а також розвитку інтелекту і операційного компоненту навчально-пізнавальної діяльності. Кореляційний аналіз засвідчив, що позитивна взаємодія з учителем сприяє розвитку мотивації пізнавальної діяльності учня. Емпірично доведено, що налагодженню і підтримці позитивної взаємодії сприяє і розвинена світоглядна самодетермінація і вчителя, і учня.

Також емпіричним шляхом підтверджено, що схильність до негативної взаємодії учня заважає розкриттю його особистісного потенціалу, а саме інтелектуального, творчого і соціального його компонентів [3; 4].

**Використані джерела:** 1. Максименко, С. Д. (1988). Основи генетичної психології : навч. посіб. Київ : НПЦ Перспектива, 220. 2. Максименко, С. Д. (2013). Психологія учіння людини: генетико-моделюючий підхід : монографія.

Київ : Видавничий Дім «Слово», 592. 3. Мар'яненко Л. В. (2023). Вплив міжособистісної взаємодії в системі «вчитель-учень» на розвиток навчально-пізнавальної діяльності учнів. *Українська психологія. XXI століття. Початок. (Дні української психології в Берліні)*: матеріали наук.-практ. конф. з міжнар. участю 27-28 квітня 2023 року : зб. матеріалів за ред. В. Г. Панка. Київ : Інститут психології Г. С. Костюка НАПН України, 222-225. URL: <https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/735227> 4. Мар'яненко, Л. В. (2023). Міжособистісна взаємодія між учителем та учнем як фактор розвитку особистості і пізнавальної діяльності учня. Київ, 34. URL: [https://lib.iitta.gov.ua/737934/1/%D0%9C%D0%B0%D1%80%27%D1%8F%D0%BD%D0%B5%D0%BD%D0%BA%D0%BE\\_%D0%A0%D0%BE%D0%B7%D0%B4%D1%96%D0%BB\\_2023.pdf](https://lib.iitta.gov.ua/737934/1/%D0%9C%D0%B0%D1%80%27%D1%8F%D0%BD%D0%B5%D0%BD%D0%BA%D0%BE_%D0%A0%D0%BE%D0%B7%D0%B4%D1%96%D0%BB_2023.pdf)

## **МОДЕЛЬ СОЦІАЛЬНОЇ ІДЕНТИЧНОСТІ ТА КОЛЕКТИВНОЇ ДІЇ (SIMCA+) ДЛЯ ПОЯСНЕННЯ УЧАСТІ У ВОЛОНТЕРСЬКОМУ РУСІ НА ПІДТРИМКУ ЗСУ**

**Меркулова Анастасія Валеріївна**

студентка 3 курсу ОС «Бакалавр» ОПП «Психологія»

Факультет психології

Київський національний університет імені Тараса Шевченка

м. Київ, Україна

В умовах повномасштабної війни в Україні актуалізується важливість процесу кооперації, тому дослідження колективних дій є необхідним задля розуміння динаміки колективної дії в контексті діяльності волонтерських рухів на підтримку Збройних Сил України. Волонтери відіграють вирішальну роль у наданні різних форм підтримки військовим. Вони беруть участь у різних видах діяльності: від надання фінансової допомоги до моральної підтримки. З цієї точки зору аналіз психосоціальних чинників, що зумовлюють участь у колективній волонтерській діяльності, постає як пріоритетне завдання для дослідників.

Колективна дія – це будь-яка дія, яку здійснюють індивіди як члени групи для досягнення групових цілей, таких як соціальні зміни, що сприяють підтримці і зміцненню інтересів і відносного статусу групи, до якої вони психологічно належать. SIMCA, запропонована Мартейном ван Зомерен та ін. (2008), широко визнана як одна з найвпливовіших соціально-психологічних моделей колективних дій. Ця модель базується на широкому мета-аналізі літератури про колективні дії та інтегрує теоретичні традиції соціальної ідентичності, відносної депривації та мобілізації ресурсів і таким чином

синтезує визначення як ключових змінних у колективній дії: соціальної ідентифікації, сприймання несправедливості та колективної або групової ефективності.

Заглиблення у складний взаємозв'язок між соціальною ідентичністю, колективними діями та волонтерством проливатиме світло на чинники, що зумовлюють участь людей у подібних рухах. Дані, отримані в результаті вивчення цієї динаміки, можуть бути використані для таких цілей, як розробка психосоціальних програм підвищення рівня участі громадян у волонтерських рухах та створення сприятливих умов для їхньої діяльності, оцінки ефективності функціонування волонтерських рухів для створення більш потужного і стійкого волонтерського сектору.

*Об'єкт:* участь у волонтерському русі як колективна дія.

*Предмет:* психосоціальні чинники (за моделлю SIMCA+) участі у волонтерському русі на підтримку ЗСУ.

*Мета дослідження:* виявити та окреслити соціально-психологічні чинники, які спонукають до колективних дій у контексті підтримки Збройних Сил України через волонтерську діяльність, використовуючи модель соціальної ідентичності та колективної дії (SIMCA+).

Відповідно до мети сформульовано наступні завдання:

1. Здійснити теоретичний аналіз проблеми колективної дії та соціальної ідентичності на основі моделі SIMCA+.
2. Визначити, як сприймання несправедливості, ефективності та соціальна ідентичність впливають на участь у волонтерських рухах.
3. Дослідити психологічні особливості синтезу ефектів сприймання несправедливості, ефективності та соціальної ідентичності учасників волонтерських рухів на підтримку ЗСУ.

*Процедура дослідження.* Для виконання поставлених завдань пропонуємо використати модель соціальної ідентичності та колективної дії (SIMCA+). Це дослідження забезпечить комплексну основу для аналізу та прогнозування участі у волонтерських рухах, пов'язаних з підтримкою збройних сил. Вибірку складатимуть українські волонтери, які допомагають ЗСУ. Загальна кількість досліджуваних 200 осіб, для збору даних можна звернутись до волонтерських та благодійних організацій.

*Методичний інструментарій.* Для дослідження використовуватимемо модель соціальної ідентичності та колективної дії (SIMCA+), адаптовану щодо

контексту воєнного конфлікту в Україні та доповнену додатковими чинниками відносно емоційного стану та морально-ціннісних орієнтирів. SIMCA+ допоможе проаналізувати вплив почуття ідентичності, переконання щодо несправедливості та віри в колективну силу на залучення людей до волонтерської діяльності, спрямованої на підтримку Збройних Сил України.

*Математико-статистичні методи.* Для обробки одержаних результатів використовуватимуться наступні методи: описові статистики, кореляційний та факторний аналіз.

*Очікувані результати.* У результаті проведеного дослідження ми передбачаємо те, що: а) афективна несправедливість і політизована ідентичність мають сильніший вплив, ніж неафективна несправедливість і неполітизована ідентичність; б) ідентичність передбачає колективні дії як проти випадкових, так і проти структурних недоліків, тоді як несправедливість та ефективність передбачає колективні дії проти випадкових недоліків краще, ніж проти структурних; в) усі 3 предиктори мають унікальний однаковий вплив на колективні дії, якщо контролювати коваріацію між предикторами; та г) ідентичність поєднує пояснення колективних дій несправедливістю та ефективністю. Загалом, результати дослідження підкреслять важливість вивчення колективних дій у ширшому діапазоні ситуацій і контекстів.

*Перспективи подальших досліджень.* Майбутні дослідження можуть розширити наявні психологічні знання щодо цієї проблематики, поглибивши розуміння впливу історичного та соціально-політичного контекстів на формування колективної діяльності за допомогою застосування більш тонких та інклюзивних підходів до вивчення конфронтаційних колективних дій. Дослідження можуть бути зосереджені на вивченні колективної дії у різних контекстах волонтерської діяльності, і, додаючи відповідні фактори, виявити кореляцію між ними. Це може надати для психологів, політиків і практиків цінну інформацію щодо просування соціальних змін і активізму через сутнісне розуміння психологічних особливостей цих явищ.

**Використані джерела:** 1. Keshavarzi, S., McGarty, C., & Khajehnoori, B. (2021). Testing social identity models of collective action in an Iranian environmental movement. *Journal of Community & Applied Social Psychology*, 31(4), 452-464. 2. Nguyen, Q. N., Nguyen, D. M., & Nguyen, L. (2021). An examination of the social identity model of collective action in the context of Vietnam. *The Open Psychology Journal*, 14(1). 3. van Zomeren, M., Kutlaca, M., & Turner-Zwinkels, F. (2018). Integrating who «we» are with what «we» (will not) stand for: A further

extension of the Social Identity Model of Collective Action. *European Review of Social Psychology*, 29(1), 122-160. 4. Van Zomeren, M., Postmes, T., & Spears, R. (2008). Toward an integrative social identity model of collective action: a quantitative research synthesis of three socio-psychological perspectives. *Psychological bulletin*, 134(4), 504.

## **ПСИХОЕДУКАЦІЯ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ ДЛЯ ЗАПОБІГАННЯ АКУСТИЧНОЇ ТРАВМИ**

**Миколюк Діана Олександрівна**

аспірантка ОНП «Психологія»

Факультет психології

Київський національний університет імені Тараса Шевченка

м. Київ, Україна

Війна в Україні триває понад 10 років. Під час бойових дій активно використовується військова техніка, яка має ушкоджуючий вплив на органи слуху у військовослужбовців, оскільки більшість з них перевищує гучність у 150-160 дБ, що значно перевищує крайню норму рівня впливу шуму у 90 дБ. Як наслідок, виникає порушення слуху, стрес, тривога та інші психолого-медичні проблеми серед військовослужбовців. Постає актуальним створення психоедукаційних заходів, що дозволяють доступно інформувати військовослужбовців про методи та засоби збереження слуху в умовах бойових дій та шляхи реабілітації у разі підтвердження діагнозу порушення слуху.

Активні бойові дії негативно впливають на стан слуху, а також на роботу мозку у військовослужбовців. Одні із наслідків ушкодження внутрішнього вуха, внаслідок бойових дій є гостра акустична травма.

Гостра акустична травма – це ураження внутрішнього вуха, яке виникає в результаті впливу імпульсного шуму високої гучності, зазвичай на рівні або більше 140 децибел, який раптово зростає до великого піку і швидко згасає протягом 0,001–1 секунди. Ці сильні звукові сигнали можуть пошкодити чутливі структури в слуховій системі як механічно, так і метаболічно. Особливо це стосується органу Кортієвої базилярної мембрани, де відбувається руйнування зовнішніх волоскових клітин і їх стереоцилій. Ці структури важливі для перетворення звукового сигналу на електричний сигнал, який потім передається в мозок для сприйняття звуку [1].

Психоедукація має на меті поінформувати отримувачів психологічних послуг про різні травми, їх перебіг протікання й способи отримання допомоги

різної спрямованості, також включається інформація про отримання фахової допомоги більш вузьких спеціалістів в закладах охорони здоров'я. Психоосвіта може має різну тематику у формі міні лекцій, які викладані доступно для різних категорій населення та військових. Psychoeducaція може проводитися через тренінги різної спрямованості, через індивідуальне консультування, а також консультування родин військовослужбовців. Psychoosvita може включати таку психологічну допомогу, як користування безпечних психологічних онлайн-застосунків, які можна використовувати, навіть у зоні бойових дій, де коротко викладаються різні психотравми та стратегії надання самопомоги, а також містити чат із військовим психологом (за потреби).

Psychoeducaція все частіше використовується після травми. Термін охоплює надання інформації про природу стресу, посттравматичні та інші симптоми, а також про те, що з ними робити. Забезпечення психоосвіти також може відбуватися перед можливим впливом стресових ситуацій або, альтернативно, після впливу. Намір обох полягає в тому, щоб полегшити або пом'якшити наслідки впливу екстремальних ситуацій. Освітня інформація може бути передана кількома способами, а також може бути частиною того, що називається першою психологічною допомогою [2].

Автори під час проведення психоосвітньої роботи використовували різноманітні методи, такі як викладання коротких лекцій, індивідуальне консультування, тренінги із розвитку комунікаційних навичок, проведення дискусій з вирішення проблем, а також тренінги для покращення сімейних відносин. За результатами цієї роботи було зафіксовано швидке зменшення психопатологічних проявів, покращення емоційного стану, стабілізацію поведінки та поліпшення пізнавальних здібностей у військовослужбовців. Також спостерігалось збільшення загальної активності та енергії у пацієнтів [3, 124].

Стратегії психоосвіти та управління, розроблені у деяких країнах НАТО. Наприклад, програма TRiM, розроблена Королівським флотом Великобританії, спрямована на зміну уявлень про посттравматичні стресові розлади і стрес серед військового персоналу, яка навчає військових виявляти особи з групи ризику та направляти їх на раннє втручання. Дослідження показало, що навчання TRiM суттєво поліпшує ставлення до стресових розладів і звернень за допомогою. Також виявлено, що ця програма може допомогти подолати стигму, яка перешкоджає зверненню за допомогою, як у військовому, так і у

цивільному населенні [4]. Подібну програму варто розробити для військовослужбовців та цивільних, що постійно знаходяться під обстрілами, з обов'язковою вступною інформацією про акустичну травму та способи її запобігання й подолання, якщо виникло порушення слуху.

Використання онлайн-програм психоосвіти може мати клінічну та економічну ефективність, а також бути зручним та конфіденційним для військових. Однак потрібні додаткові дослідження, щоб визначити їхню ефективність, зручність використання, безпеку та доступність, особливо для програм, спрямованих на управління післятравматичними станами у військовослужбовців [5].

Таким чином, гостра акустична травма – ураження слухової системи, внаслідок дії дуже гучних звуків одноразово чи багаторазово. Одним із стратегій збереження слуху у військовослужбовців є проведення психоедукації (психоосвіти), яка має на меті повідомити військовослужбовців про акустичну травму, причини її виникнення та способи запобігання втраті слуху, внаслідок бойових дій серед військових. Особлива роль відводиться психологу, який у межах закладу охорони здоров'я наголосив би на доцільності користування берушами й тактичними навушниками, оскільки це сприятиме збереженню слухової системи та оптимальної роботи мозку, що, у свою чергу, запобігатиме розвитку ПТСР і погіршенню роботи психічних процесів та емоційних станів.

**Використані джерела:** 1. Medina-Garin, D. R., Dia, A., Bedubourg, G., Deparis, X., Berger, F., & Michel, R. (2016). Acute acoustic trauma in the French armed forces during 2007-2014. *Noise & health, 18*(85), 297-302. URL: <https://doi.org/10.4103/1463-1741.195802> 2. Wessely, S., Bryant, R. A., Greenberg, N., Earnshaw, M., Sharpley, J., & Hughes, J. H. (2008). Does psychoeducation help prevent post traumatic psychological distress?. *Psychiatry, 71*(4), 287-302. URL: <https://doi.org/10.1521/psyc.2008.71.4.287> 3. Кожина, А. М., Гайчук, Л. М. (2017). Психоосвітні заходи в умовах гібридної війни. *Український вісник психоневрології, 25*(1), 124. URL: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/Uvp\\_2017\\_25\\_1\\_115](http://nbuv.gov.ua/UJRN/Uvp_2017_25_1_115) 4. Gould, M., Greenberg, N. & Hetherington, J. (2007). Stigma and the military: Evaluation of a PTSD psychoeducational program. *J. Traum. Stress, 20*, 505-515. URL: <https://doi.org/10.1002/jts.20233> 5. Jones, C., O'Toole, K., Jones, K., & Brémault-Phillips, S. (2020). Quality of Psychoeducational Apps for Military Members With Mild Traumatic Brain Injury: An Evaluation Utilizing the Mobile Application Rating Scale. *JMIR mHealth and uHealth, 8*(8). URL: <https://doi.org/10.2196/19807>

## ВПЛИВ РІЗНИХ СТИЛІВ ВИХОВАННЯ НА ФОРМУВАННЯ ОСОБИСТОСТІ ПІДЛІТКА

Муксімова Єлизавета Андріївна

студентка 3 курсу ОС «Бакалавр» ОПП «Психологія»

Факультет психології

Київський національний університет імені Тараса Шевченка

м. Київ, Україна

Визначна роль сімейного виховання та клімату в сім'ї для становлення особистості дитини ніколи не піддавалася сумніву. Це питання було і є актуальним для багатьох напрямків психологічної науки. Вплив сім'ї – дещо особливе і таке, що починається з перших кроків дитини. А тому рівень моральності батьків, їх переконання, життєві плани і мета, досвід соціального спілкування, сімейні традиції і норми поведінки, – вся атмосфера сім'ї посідає визначне місце у вихованні дитини. Сім'я є найважливішим чинником, який впливає на формування особистості, бо саме в сім'ї дитина просто та невимушено при звичається до життя. Тон сімейного життя – це послідовність дій багатьох чинників: морального рівня батьків, характеру взаєностосунків між членами сім'ї, культури домашнього побуту, організованості сімейного колективу, його традицій тощо. Тому дана тема є досить актуальною для дослідження.

Сім'я традиційно розглядається як найважливіший інститут соціалізації. Динаміка розвитку дитини і взаємин багато в чому детермінується такими чинниками, як родинні цінності і стилі виховання. Сукупність установок батьків, їх емоційне ставлення до дитини, сприйняття дитини батьками і відповідні способи поводження з нею утворюють стиль сімейного виховання.

Проблемі ролі формування сім'ї у формуванні особистості підлітка були присвячені праці Г. М. Бевз, О. А. Волкова, О. Т. Горіна, Д. В. Когут, Т. В. Кравченко, І. М. Леонової, Н. І. Рогаль, О. А. Столярчук, П. Щербань.

*Об'єктом* дослідження є роль сім'ї у формуванні особистості дитини у підлітковому віці.

*Предметом* дослідження є вплив стилів сімейного виховання на становлення підлітка.

*Мета* цього дослідження полягає у вивченні впливу сімейного виховання на формування особистості підлітка.

*Завдання дослідження:*

1. Здійснити теоретичний аналіз психологічного впливу сімейного виховання та його впливу на формування особистості дитини.

2. Здійснити аналіз сімейного середовища, дослідження різних аспектів сімейного життя, таких як стиль виховання батьків, якість спілкування в сім'ї, рівень підтримки та емоційна атмосфера.

3. Визначення рівня самооцінки, соціальної адаптації, емоційної стабільності та інших аспектів психічного стану підлітка.

4. На основі отриманих результатів розроблення рекомендацій для батьків, вчителів та фахівців з психології щодо підтримки здорового психічного розвитку підлітків у сімейному середовищі.

*Гіпотеза дослідження.* Створення сприятливого сімейного середовища, що включає в себе емоційну підтримку, ефективну комунікацію та відповідні стилі виховання батьків, сприяє психічному розвитку підлітка.

*Методи наукового дослідження.* Для розв'язання поставлених завдань використані загальнонаукові та емпіричні методи: бесіди, тестування, вивчення продуктів діяльності, методи обробки даних. Використовувалися 12-факторний особистісний опитувальник Р. Кеттелла (Дитячий 12-факторний особистісний опитувальник Р. Кеттелла адаптований О. М. Александровською та І. Н. Гільяшевою для дітей 8-12 років та оригінальна версія опитувальнику для досліджуваних віком 14-15 років), Опитувальник «Аналіз сімейних взаємин» (АСВ) Е. Г. Ейдемільера, В. Юстіцкіса, Опитувальник «Підлітки про батьків» за методикою Шафера, модифікація З. Матейчик і П. Ржічана, Інтерв'ю підлітків стосовно їхніх світоглядних уявлень і уявлень про сімейні стосунки.

Обробка отриманих даних здійснювалася за допомогою кількісного (кореляційного) і якісного (методу «профілів») аналізів.

Дослідження проводилось на базі школи № 252 м. Києва. До дослідження було залучено 50 дітей (25 хлопчиків і 25 дівчаток) віком 11-15 років та їх батьків.

*Очікувані результати.* Отримані результати дослідження дадуть змогу встановити:

1. Визначення впливу сімейного середовища на психічний розвиток підлітка.

2. Розуміння взаємозв'язку між сімейними чинниками та сформованою особистістю підлітка. Очікується, що за допомогою аналізу зав'язків та тенденцій дослідження допоможе встановити, як взаємодія з різними аспектами

сімейного життя формує характер, цінності, психологічні особливості та інші аспекти особистості підлітка, такі як екстраверсія, впевненість у собі, емоційна незбудливість, незалежність, розсудливість, сумлінність, сміливість, практичність, оптимізм, самоконтроль та незворушність.

3. Дослідження покаже, наскільки важливо підтримувати позитивні сімейні стосунки та створювати сприятливе середовище для становлення здорової та цілісної особистості підлітків.

4. Визначення можливих шляхів покращення сімейних стосунків та виховання.

Ці очікувані результати допоможуть розкрити важливість сім'ї як важливого чинника у формуванні особистості підлітка та визначити можливі шляхи для створення сприятливого середовища для їхнього розвитку.

**Використані джерела:** 1. Когут, Д. В., & Петришин, Л. Й. (2022). Вплив мікроклімату сім'ї на формування особистості дитини. *ТНПУ MAGISTERIUM*. 2. Кравченко, Т. В. (2005). Особливості взаємодії сім'ї та школи у формуванні особистості дитини. *Психолого-педагогічні проблеми сільської школи* : наук. зб. Уманський держ. ун-т імені Павла Тичини, 122-128. 3. Горіна, О. Т. (2023). Соціально-психологічні особливості соціалізації та вплив сім'ї на формування особистості правопорушника в підлітковому віці. In The 12th International scientific and practical conference «European scientific congress» (December 25-27, 2023) Barca Academy Publishing, Madrid, Spain, 705 (329). 4. Столярчук, О. А. (2012). Вплив сім'ї на формування самооцінки дитини. Матеріали Міжнародної науково-практичної конференції «Розвиток особистості в умовах трансформаційного суспільства» 13 грудня 2012 року, м. Київ, 423-426. 5. Волкова, О. А. (2023). Роль сім'ї та школи у формуванні життєвого простору особистості дитини. *Редакційна колегія*, 50. 6. Пошва, Д. (2022). Вплив емоційного клімату сім'ї на формування девіантної поведінки підлітка. Психосоціальні ресурси особистісного та соціального розвитку в епоху глобалізації: матеріали Міжнародної науково-практичної конференції (м. Тернопіль, Західноукраїнський національний університет, 4-5 листопада 2022 р.) в 2 т. Тернопіль : ЗУНУ, Т. 2. 244 (71).

## ВПЛИВ ПРАКТИЧНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ НА ОСОБИСТІСНІ ОСОБЛИВОСТІ СТАРТОВОГО ПСИХОЛОГА

**Муравська Юлія Вікторівна**

клінічний психолог, засновниця Студії психології «Kiwi»  
м. Київ, Україна

Практична дальність під час якої формуються навички та компетенції майбутніх професіоналів є важливим етапом професійного розвитку. Метою

даних тез є висвітлення впливу першої практичної діяльності на особистісні особливості стартового психолога. Даний вплив було визначено в ході проекту з безперервної практик «Інтернатура для стартових психологів». У рамках зазначеного курсу практичного навчання стартовим психологам під супервезійним наглядом надавались клієнти, для яких ці консультації є безкоштовними, для формування практичних навичок діагностики, консультування та проведення наукових досліджень.

Для студентів-психологів професійна спрямованість пов'язана, у першу чергу зі стресостійкістю, пластичністю мислення та схильністю до аналітики. Гіперболізація співпереживань та співчувати може негативно відобразитись на стартових психологах, які ще не навчилися створювати свою власну ментальну безпеку. Емпатія має велике значення для роботи психолога проте має знаходитись на середньому рівні бо через високі або надмірно низькі показники є ризики для особистості молодого фахівця. Важливим аспектом є протидія порівняю психолога з «рятівником» оскільки це напряму викривляє тверезий погляд на ситуацію клієнта та формує або культивує у психолога синдром рятівника.

Професійне становлення представляє собою складний психологічний процес, в якому особистість зіштовхується з позитивними та негативними аспектами. Сюди можна віднести стреси та кризи, що супроводжують професійне становлення і через подолання яких відбувається особистісний та професійний розвиток [3].

У контексті саморозуміння стартового психолога важливо розуміти, що це не лише процес формування професійної ідентичності, а й особистісний ріст, який відбувається під впливом багатьох факторів, включаючи внутрішні та зовнішні чинники. Самопізнання, адаптація до нових ситуацій та розвиток власної компетентності грають важливу роль у цьому процесі. Тому вироблення стійкої професійної позиції важливе для успішної кар'єри в сфері психології і визначає подальші кроки та напрями професійного зростання [2].

Із діагностичних інтерв'ю десяти стартових психологів було визначено, що існує проблематика недостатності практичного досвіду за період навчання в університеті. Студенти стикаються з внутрішнім конфліктом стосовно різниці між теоретичним та практичним навчанням та не можуть сформувати свої професійні вподобання. Ще однією проблемою є нерозуміння застосування теоретичних знань у практичній діяльності. Всі ці особливості провокують

високий рівень тривожності, депресивні прояви, загострення особистісних особливостей або розладів, які вже притаманні людині або навіть провокують їх появу. Ця явища знижують мотивацію студентів, провокують зниження академічної успішності та відрахування, змушують сумніватись у виборі спеціальності. Це напряду впливає на «розквіт» когнітивних викривлень. Студенти сприймають професійні помилки на особистий рахунок, культивується «чорно-біле мислення» та порівняння.

Для вирішення даної проблематики були застосовані наступні кроки:

1) Постійний доступ до практичної діяльності під керівництвом практикуючого фахівця. Психологічна інтернатура має стояти на одному рівні з інтернатурою в медичних закладах освіти. Це є екологічним здобуттям професійних навичок без загрози особистості студента оскільки діяльність відбувається під керівництвом.

2) Залучення стартових психологів до організації волонтерських та благодійних проєктів. Клієнти інтернів отримують безкоштовні консультації, це дозволяє створити у студентів усвідомлення соціальної відповідальності та компетенцій, що дозволять не тільки вести практичну діяльність, а і вміти її організувати.

3) Демонстрація різновиду підходів, клієнтських запитів та технік, що довозлять стартовому психологу на власному досвіді обрати направлення для подальшого розвитку, ще до закінчення університету.

4) Нормалізація процесу навчання, що дозволить інтерну обирати власний темп професійного розвитку та усвідомлювати свої когнітивні викривлення.

5) Супервізії та консультації щодо особистісного розвитку та загроз ментальній безпеці стартового психолога.

Особистісне самовизначення для психологів, грає ключову роль у життєдіяльності, допомагаючи розвиватися та виходити з кризових ситуацій. Це важливий елемент у формуванні та розвитку особистості, де відбувається оцінка та прийняття або відкидання власного «Я». Таким чином, самоставлення виступає ключовою категорією, що включає в себе такі важливі аспекти, як самоповага, взаємини з іншими, самоприйняття та самоконтроль. Позитивне ставлення до себе є важливою передумовою для успішної професійної діяльності психолога, розвитку творчого потенціалу та здатності ефективно взаємодіяти та виражати почуття [1].

Аналізуючи результати проходження інтернатури та повторного інтерв'ю стартових психологів було визначено, що інтернам було простіше обрати напрямок для подальшого навчання. Знизився рівень тривоги, зросла мотивація до навчання. Студенти відчули свою ефективність, зацікавились науковою роботою, та готові представити практичні кейси. Впорались з рядом власних когнітивних викривлень та страхів. Ключовим фактором є безперервність, регулярність інтернатури та індивідуальний графік, який робить практичне навчання доступним завжди та дозволяє студентам відчути власне професійне зростання.

**Використані джерела:** 1. Волков, Д. С., & Черних, О. А. (2021). Особливості психічного здоров'я та особистісних властивостей студентів-психологів. *Вчені записки ТНУ імені В. І. Вернадського*, (1), 14-20. 2. Левенчук, М., & Васюк, К. (2022). Самоставлення як невід'ємна якість особистості психолога. *Матеріали конференції МНЛ* (14 жовтня 2022 р., м. Івано-Франківськ), 80-81. 3. Надвичина, Т. Л., & Шаюк, О. Я. (2022). Особливості розвитку професійно-особистісного потенціалу студентів-психологів під час навчання у ЗВО. *Вчені записки ТНУ імені В. І. Вернадського. Серія: Психологія*, 33(72), 58-62.

## **ВЗАЄМОЗВ'ЯЗОК ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ ТА СТРЕСОСТІЙКОСТІ У МАЙБУТНІХ ПСИХОЛОГІВ**

**Неліпа Анастасія Дмитрівна**

студентка 3 курсу ОС «Бакалавр» ОПП «Психологія»

Факультет психології

Київський національний університет імені Тараса Шевченка

м. Київ, Україна

У сучасному світі, де швидкість життя постійно зростає, а вимоги до професійного та особистісного розвитку стають все більш високими, майбутні психологи знаходяться в центрі уваги, як ніколи раніше. Сфера психології за своєю специфікою є надзвичайно вимогливою, оскільки потребує від практиків взаємодії з людьми, які мають широкий спектр проблем психічним здоров'ям.

Психологічна допомога та підтримка набувають все більшої важливості, тому питання емоційного вигорання та стресостійкості у майбутніх психологів стає актуальним та значущим. Під час академічної підготовки та проходження практики майбутні психологи стикаються з різними стресовими чинниками, які можуть сприяти емоційному вигоранню. Постійний вплив стресових чинників призводить до втрати позитивної професійної мотивації та вияву різноманітних

невротичних реакцій, порушень психічного та фізичного здоров'я. Робота психолога часто пов'язана з великим емоційним навантаженням, що може призводити до негативних наслідків для нього самого та вплинути на якість надання психологічної допомоги. Одним з них є емоційне вигорання, яке стає серйозною проблемою для багатьох фахівців у сфері психології.

Вигорання – це психологічний стан, який виникає внаслідок тривалого стресу, перевантаження, характеризується емоційним виснаженням, деперсоналізацією та зниженням особистісних досягнень, широко вивчається в різних професіях типу «людина-людина», включаючи психологію. Вигорання пов'язане зі зниженням задоволеності роботою і вищим ризиком залишити професію. Крім того, воно може призвести до зниження емпатії, втоми від співчуття та етичних помилок, що в кінцевому підсумку ставить під загрозу ефективність психологічної допомоги.

Стресостійкість, з іншого боку, є ключовою та динамічною характеристикою особистості для майбутніх психологів і належить до здатності людини ефективно справлятися зі стресовими ситуаціями та адаптуватися до них. Наявність цієї навички є особливо важливою, оскільки російсько-українська війна, безперечно, чинить сильний негативний вплив на психологічне благополуччя та може посилювати загальний рівень стресу і тривожності.

Для майбутніх психологів розвиток стресостійкості має вирішальне значення, оскільки вона забезпечує їх стійкістю, необхідною для того, щоб відповідати вимогам своєї професії, зберігаючи при цьому особисте благополуччя.

За останні кілька десятиліть стан наукових досліджень у сфері емоційного вигорання зазнав значного прогресу. Спочатку визнане як явище, що впливає на допомагаючі професії, такі як медичні та соціальні працівники, дослідження емоційного вигорання розширилося, охопивши ширший спектр професій і контекстів.

Крістіна Маслач і Сьюзен Джексон вважаються піонерами в дослідженні вигорання. Вони розробили опитувальник вигорання Маслач (Maslach Burnout Inventory, MBI), один з найбільш широко використовуваних інструментів для вимірювання вигорання. Майкл П. Лейтер співпрацював з К. Маслач для подальшого вивчення концепції вигорання та його зв'язку з різними організаційними та особистими факторами.

Спираючись на МВІ, дослідники вивчали роль різних індивідуальних, професійних та організаційних чинників у виникненні емоційного вигорання. Модель «Вимоги до роботи–ресурси» (JD-R), запропонована Арнольдом Б. Баккером та Евангелією Демероуті, вивчає взаємодію між взаємозв'язку між вимогами до роботи, робочими ресурсами і вигоранням. Також проблему емоційного вигорання активно вивчали такі вчені, як: Аяла М. Пайнс, Еліот Аронсон, Вілмар Б. Шауфелі, Дж. Грінберг, М. Буріш, Є. Махер, Н. Е. Водоп'янова, С. Д. Максименко, Г. Ложкін та інші.

Стресостійкість як предмет психологічного аналізу спостерігається в працях Сюзанн Кобаса, Сальваторе Р. Мадді, Д. Мейхенбаума, Г. Сельє, Енн С. Мастен, Джордж А. Бонанно, Г. М. Дубчак. Стресостійкість як необхідна складова професійної діяльності психолога досліджувались Н. А. Сургунд, В. І. Юрченко, А. Є. Мелоян та ін.

*Об'єкт дослідження:* емоційне вигорання та стресостійкість особистості.

*Предмет дослідження:* взаємозв'язок емоційного вигорання та стресостійкості в діяльності майбутнього психолога.

*Мета:* виявити взаємозв'язок між рівнем емоційного вигорання та стресостійкістю майбутніх психологів. Для досягнення даної мети були поставлені наступні завдання:

1. Розкрити сутність понять емоційного вигорання та стресостійкості у психології.
2. Охарактеризувати роль стресостійкості як механізму попередження емоційного вигорання.
3. Виявити взаємозв'язок емоційного вигорання та стресостійкості у майбутніх психологів.

*Гіпотеза:* існує зв'язок між рівнем емоційного вигорання та стресостійкістю особистості: висока стресостійкість може попередити розвиток емоційного вигорання.

*Методичний інструментарій:* Методика Дж. Гібсона «Оцінка власного потенціалу «вигорання», Методика Д. Холмса, К. Раге «Визначення стресостійкості та соціальної адаптації», Тест життєстійкості С. Мадді.

*Статистична обробка даних:* Отримані дані опрацьовуватимуться за допомогою програми «Jamovi», використовуючи наступні методи: описові статистики, кореляційний та регресійний аналізи.

*Вибірка:* досліджуваними виступатимуть студенти 3-4 року навчання спеціальності психологія віком 19-21 рік, загальна кількість 40 осіб.

*Очікувані результати:* У ході проведеного дослідження планується отримати дані про взаємозв'язок між рівнем емоційного вигорання та стресостійкістю. Отримані результати дадуть змогу встановити, якою мірою стресостійкість може слугувати захисним чинником проти емоційного вигорання, або, навпаки, чи може емоційне вигорання зменшити здатність особи до стресостійкості. Очікується наявність негативної кореляції між емоційним вигоранням та стресостійкістю: особи з вищим рівнем емоційного вигорання мають нижчий рівень стресостійкості, і навпаки. Особи з вищою стресостійкістю можуть бути краще підготовлені до емоційних вимог і стресів, пов'язаних з навчанням і майбутньою роботою психологів, тим самим знижуючи ризик емоційного вигорання.

**Використані джерела:** 1. Кляпець, О. Я., Лазоренко, Б. П., Лепіхова, Л. А., & Савінов, В. В. (2009). Методики визначення повсякденного стресу і способів розв'язання кризових життєвих ситуацій. АПН України, Ін-т соц. та політ. психології. Київ: Міленіум, 120. 2. Коць, М., & Цвігун, О. (2020). Психологічний аналіз емоційного вигорання у студентської молоді. *Психологія: реальність і перспективи*, (14), 125-129. 3. Лаврова, М. Г. (2014). Теоретичний аналіз сучасних поглядів на поняття «емоційне вигорання». *Вісник Одеського національного університету. Психологія*, 19(2(32)). 4. Ульянова, Т. (2023). Індивідуально-психологічні особливості стресостійкості психологів. *Науковий вісник Вінницької академії безперервної освіти. Серія «Педагогіка. Психологія»*, (3), 85-91.

## **ПСИХОТЕРАПІЯ КОМПУЛЬСИВНОГО ПЕРЕЇДАННЯ У ДІАЛЕКТИЧНО-ПОВЕДІНКОВОМУ ПІДХОДІ**

**Нещерет Анна Сергіївна**

студентка 2-го року навчання ОС «Магістр»

ОНП «Клінічна психологія з основами психотерапії»

Факультету психології

Київський національний університет імені Тараса Шевченка

м. Київ, Україна

Розлади харчової поведінки (РХП) спроможні негативно впливати на усі сфери життя особистості, з яких вона отримує ресурс для функціонування та розвитку, цим самим погіршуючи її адаптивність та поглиблюючи знижену резиліентність.

Відповідно до ізраїльської моделі резилієнтності BASIC Ph, серед таких сфер зокрема [1]:

- *B (beliefs)* – цінності та переконання: питання ваги, форми тіла та їжі виходять на передній план, витісняючи інші цінності;
- *A (affect)* – вираження почуттів та емоцій: люди із РХП схильні пригнічувати свої почуття та емоції, розряджаючи спричинену ними напругу через маніпуляції з їжею (переїдання або недоїдання);
- *S (social)* – соціальні зв'язки: люди із РХП схильні до уникаючої поведінки у взаємодії з іншими, щоб зменшити можливість виникнення ситуацій, де відбуватиметься оцінка їхньої форми або де під загрозу буде поставлено дотримання ними дієти;
- *I (imagination)* – уява і творчість: РХП спроможні блокувати спонтанність у зв'язку із слідуванням ригідним правилам у харчуванні та гіперконтролем, що блокує творчі прояви та уяву;
- *C (cognitive)* – логічне і критичне мислення: клієнти із РХП схильні генерувати ірраціональні судження, на основі яких тримається їх розлад;
- *Ph (physical)* – фізична активність і тілесні відчуття: фізична активність може мати насильницький характер, будучи спрямованою на зміну ваги, а не на турботу про здоров'я й тіло, тоді як тілесні відчуття можуть ігноруватися, адже при РХП виражений розрив зв'язку між мозком і тілом.

Як результат, РХП перекриває доступ до джерел особистісного ресурсу, спотворюючи бачення цих каналів, через що особистість втрачає контакт із джерелами ресурсів, що формують основу якісного функціонування та резилієнтності. Тому РХП, попри їх перебування «у тіні» у якості розладів, про які у суспільстві не говорять або навпаки латентно підтримують, як-от у випадку схвалення суспільством нездорово низької ваги, за якою може критися нервова анорексія, вимагають якісної терапії. Серед напрямів терапії, які ефективно зарекомендували себе у роботі із РХП – діалектично-поведінкова терапія (ДПТ) М. Лінехан, зокрема завдяки впливу на коморбідні розлади, серед яких межовий, депресивний, тривожний [2].

Розглянемо основу терапії у підході ДПТ одного із найпоширеніших РХП – *компульсивного переїдання (F50.81)*, головною ознакою якого є рекурентні епізоди переїдання із відчуттям втрати контролю [3]. Спираючись на концепт та навички ДПТ, викладені Шері Ван Дейк у її практичному посібнику із

покрокового застосування технік ДПТ, розробленого на основі робіт М. Лінехан, сформуємо орієнтири для терапії компульсивного переїдання [4].

За поняттями ДПТ компульсивне переїдання можна визначити як «проблемну поведінку», яка виникає у відповідь на «емоційну дисрегуляцію». Основу емоційної дисрегуляції можна розглянути через біосоціальну модель, у якій «біо» стосується схильності до вираженої чутливості, а «соціо» – зростанню у середовищі, що знецінює, або девалідує ці переживання. Особистість із таким анамнезом переживає реальність більш об'ємно та гостро, водночас від неї вимагають розв'язання життєвих задач, але не допомагають виробити навички, які б допомогли їй у досягненні цієї мети [4].

Як наслідок, під час виникнення емоційної напруги, людина, що почуватися не в змозі врегулювати ситуацію, яка її спричинила, шукає розрядки у «проблемній поведінці», звертаючись до переїдань. Тому у контексті ДПТ-підходу робота із клієнтом, що має компульсивні переїдання, вестиметься водночас на двох рівнях – над врівноваженням емоційної дисрегуляції та безпосередньо над її результатом – проблемною поведінкою, яка є видимим симптомом із яким звертається клієнт – компульсивними переїданнями.

Також важливо пам'ятати компонент діалектики у даному терапевтичному підході – клієнт має навчитися приймати поточний стан речей, свою проблемну поведінку й себе у ній, але водночас бути відкритим до змін. Як і терапевт, який має водночас приймати клієнта таким, яким він є, й валідувати його досвід, але також бути готовим до конфронтації у потрібний момент після формування надійного психотерапевтичного альянсу.

#### *Паралель 1: проблемна поведінка (аналіз та рішення)*

Підхід до роботи із проблемною поведінкою полягає у двох окремих складових: по-перше, її об'ємному свідомому аналізу клієнтом – виведенні цілісної картини у поле свідомості зі встановленням причинно-наслідкових зв'язків та розглядом кожного окремого компоненту ланцюжка від події-активатора до безпосередньо наслідку – проблемної поведінки; по-друге – у пошуку рішення для зміни цієї поведінки на таку, що не перешкоджатиме якісному функціонуванню особистості.

Алгоритм аналізу проблемної поведінки за ДПТ має наступний вигляд:

- 1) виявлення проблемної поведінки;

- 2) що у клієнті та його середовищі робить його вразливим до цієї поведінки;
- 3) яка подія активує таку поведінку;
- 4) яким є ланцюжок від події-активатора до проблемної поведінки;
- 5) якими є позитивні наслідки такої поведінки (поточні та у перспективі);
- 6) якими є негативні наслідки такої поведінки (поточні та у перспективі).

Алгоритм для пошуку рішення:

- 1) шляхи зменшити вразливість для проблемної поведінки у майбутньому;
- 2) шляхи запобігти події-активатору;
- 3) шляхи зміни ланок від події-активатора до проблемної поведінки;
- 4) розгляд можливих дій, якщо проблемна поведінка все ж сталася.

*Паралель 2: емоційна дисрегуляція (тренування навичок ДПТ)*

ДПТ пропонує 4 блоки навичок, спрямованих на те, щоб мінімізувати випадки виникнення стану, у яких виражатиметься емоційна дисрегуляція й необхідним буде звернення до проблемної поведінки. Серед таких навичок *навички усвідомленості* (зниження фонові тривоги та підвищення готовності до дій), *навички стресостійкості* (підвищення впевненості та згоди зі світом), *навички емоційної регуляції* (підвищення розуміння себе через здатність бачити емоції як індикатори) та *навички міжособистісної ефективності* (підвищення якості соціальної сфери та здатності отримувати із неї ресурс). Дані навички зміцнюватимуть опору для відмови від проблемної поведінки, крім того, усуваючи причину звернення до неї.

Отже, діалектично-поведінкова терапія надає інструментарій із доведеною ефективністю у терапії РХП, на який можна спиратися водночас як для усунення симптому, що проявляється у порушеній харчовій поведінці, так і для роботи із підґрунтям його виникнення – емоційною дисрегуляцією.

**Використані джерела:** 1. Lahad, M. (2017). From victim to victor: The development of the BASIC PH model of coping and resiliency. *Traumatology*, 23(1), 27–34. URL: <https://doi.org/10.1037/trm000105> 2. Lenz, A. St., Taylor, R., Fleming, M., and Serman, N. (2014). Effectiveness of Dialectical Behavior Therapy for Treating Eating Disorders. The American Counseling Association: *Journal of Counseling & Development*, Issue 1, Vol. 92. URL: <https://doi.org/10.1002/j.1556-6676.2014.00127.x> 3. American Psychiatric Association. (2013). Diagnostic and statistical manual of mental disorders (5th ed.). 4. Sheri Van Dijk (2012). DBT: made

simple: a quick-start guide to help clients. New Harbinger Publications, Inc., Oakland, Canada, 210.

## **ВПЛИВ РЕЛІГІЙНОГО ПРАЙМІНГУ НА ОСУД В ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНИХ УМОВАХ**

**Ніколаєнко Каріна Євгенівна**

студентка 4 курсу ОС «Бакалавр» ОПП «Психологія»

Факультет психології

Київський національний університет імені Тараса Шевченка

м. Київ, Україна

Оскільки релігія має соціальний характер [1], залучення до релігії має соціально-психологічні наслідки. А це в свою чергу не може не впливати на життя вірянина. Релігійність особи визначає її моральність, напрямок життєвого шляху, уявлення та способи прийняття рішень. Основу для цього закладає релігійний праймінг, вплив якого важливо досліджувати, щоб прогнозувати суспільні рухи та краще вибудовувати корекційні програми реінтеграції, якщо цього потребуватиме громада.

Релігійний праймінг – це ефект передування, за якого стимул є таким, що стосується релігійності досліджуваного. Працює він на активацію соціальних уявлень через вплив різних типів інформації та як наслідок застосування цих активованих уявлень у соціальних судженнях і поведінці.

У реальності очікується довготривалий вплив священних книг, ритуалів та інших елементів релігії на рішення індивіда. У лабораторних умовах дослідження відбувається за допомогою «нагадування» та акцент зміщується на короткотривалу дію. Проте важливо розуміти, що вона не є такою в чистому вигляді, адже попередньо досліджувані були знайомі із стимульним матеріалом, оскільки він напряду стосується їхнього релігійного життя [2].

Вплив праймінгу на рішення досліджується на основі його взаємозв'язку із епізодичною пам'яттю та загалом пам'яттю як психічним процесом за різного ступеню усвідомлення наявності ефекту. Відповідно, основне джерело розбіжностей та організаційних помилок у дослідженнях праймінгу – це питання: «Яка міра усвідомленості необхідна для підтвердження конкретної гіпотези?». Щоб ми могли вважати результати суб'єктивного звітування учасників дослідження щодо їх неусвідомлення праймінгу надійними, дизайн експерименту має відповідати таким критеріям [3]: вимірювання усвідомленості має проводитися під час експерименту; на звітування

досліджуваного щодо його усвідомленості не повинна впливати установка на соціально бажані дії; ступінь усвідомленості має співвідноситись із поведінкою досліджуваного; міра оцінки усвідомленості має бути чутлива до різних форм її прояву.

Спираючись на теоретичну базу, нами було організовано дослідження, спрямоване на виявлення впливу релігійного праймінгу на осуд вірян. Метод – експеримент, відповідно була застосована маніпулятивна стратегія, а також міжсуб'єктний експериментальний план. Вибірка набиралась методом сніжного кому.

Загалом було сформовано три групи, одна з яких контрольна, а інші дві – експериментальні. Першій експериментальній групі було запропоновано ознайомитись із уривком Нового Заповіту, а саме: «Не судіть, щоб і вас не судили. Бо яким судом судите, таким і вас судитимуть. І якою мірою міряєте ви, такою і вам вимірюють...». Друга експериментальна група перед проходженням тестування мала прочитати уривок із Старого Заповіту: «...Не буду більше з вами, якщо не вигубите заклятого з-поміж себе. І станеться, хто буде виявлений у заклятім, той буде спалений в огні, він та все, що його, бо переступив він заповіта Господнього».

Надалі усі досліджувані мали завдання оцінити ступінь провини героїв та їхні вчинки в моральній дилемі, котра була створена на основі дилеми Хайца: «У Миколи тяжко захворіла дружина. Микола дуже кохав свою дружину і хотів їй допомогти. Фармацевт з його міста винайшов ліки від хвороби дружини Миколи. Процес виготовлення ліків був дорогим, але фармацевт продавав його в декілька разів дорожче собівартості. Микола обійшов усіх знайомих, щоб зайняти грошей, але зміг зібрати лише половину необхідних грошей. Він сказав фармацевту, що його дружина вмирає, і попросив його продати ліки дешевше або дозволити заплатити пізніше. Але фармацевт відмовив йому. Наступної ночі Микола вкрав із аптеки ліки для дружини».

Було зібрано 89 відповідей, проте у процесі форматування масиву даних розмір вибірки був зменшений до 55, з яких 21 належали до контрольної групи, 17 та 18 – до експериментальних. Досліджувані – це молоді та дорослі люди віком від 16 до 48 (середній показник для контрольної групи – це 23 роки, для експериментальних – 21 та 25). Половина вибірки належить до православної конфесії, в два рази менше католиків та протестантів, також у вибірці наявні представники позаконфесійного християнства. Також більше половини

досліджуваних моляться принаймні один раз на день, 45% відвідують церкву принаймні один раз на тиждень.

Для проведення аналізу було вибрано однофакторний дисперсійний аналіз, а саме непараметричний критерій Краскела-Уолеса. Вибір був зумовнений малими за розміром групами та порядковою шкалою залежної змінної, що унеможливує використання параметричних методів аналізу. Для визначення відмінностей між групами планувалось використання тесту попарних порівнянь DSCF, але зважаючи на отримані результати статистичної незначущості усіх блоків питань опитувальника осуду моральної дилеми, нагода скористатися тестом не виявилась.

Статистично значущої інформації, отриманої в ході експерименту, виявлено не було. Серед ймовірних причин: низька валідність опитувальника, нерелевантний підбір стимульного матеріалу або неефективний спосіб його користування, які як наслідок не дали проявитись ефекту праймінгу; неоднорідна вибірка – багатоконфесійна різновікова група повинна бути принаймні більшою за обсягом, а поєднання малорозмірності та гетерогенності створює додаткові ускладнення для створення достатніх умов для прояву чутливості до стимулу; наступний пункт впливає із попереднього – не були пропрацьовані побічні особистісні змінні; не було визначено спосіб виміру ступеню усвідомленості прайму та/або його ефекту на дії досліджуваного.

Отже, наш експеримент був спробою дослідити вплив релігійного праймінгу на моральний осуд вірян. На даний момент говорити про достовірність отриманих даних ми не можемо, оскільки в процесі проведення, ймовірно, були не задоволені критерії якості. Але отриманий досвід невдалого дослідження праймінгу може стати основою для подальшої більш якісної організації експерименту з цієї теми.

**Використані джерела:** 1. McCullough, M. E., & Willoughby, B. L. (2009). Religion, self-regulation, and self-control: Associations, explanations, and implications. *Psychological Bulletin*, 135(1), 69-93. 2. Shariff A., Willard A., Andersen T., Norenzayan A. (2016). Religious Priming: A Meta-Analysis With a Focus on Prosociality. 3. Newell, B. R., & Shanks, D. R. (2014). Prime numbers: Anchoring and its implications for theories of behavior priming. This volume. 4. Ritter, R. S., Preston, J. L. (2013). Representations of religious words: Insights for religious priming research. *Journal for the Scientific Study of Religion*.

# ВПЛИВ ІННОВАЦІЙНИХ МЕТОДИК НАВЧАННЯ НА ФОРМУВАННЯ САМООЦІНКИ ТА АКАДЕМІЧНОЇ МОТИВАЦІЇ У СТУДЕНТІВ

Павлова Юлія Дмитрівна

студентка 1-го року навчання ОС «Магістр» ОНП «Психологія»

Факультет психології

Київський національний університет імені Тараса Шевченка

м. Київ, Україна

Сучасна освітня парадигма постійно еволюціонує, зокрема, за рахунок впровадження інноваційних методик навчання. Це викликає не лише перегляд традиційних підходів до освіти, але й має значний вплив на формування самооцінки та академічної мотивації у студентів. У цій доповіді розглянемо дослідження та практичний досвід щодо впливу інноваційних методик на психологічний аспект студентського навчання.

Інноваційні методи навчання – це сучасні підходи до організації навчального процесу, які активно залучають студентів до активної участі, сприяють розвитку критичного мислення та творчих здібностей. Також можна сказати про поняття «інноваційні технології» – «це система сукупності методів засвоєння знань і способів діяльності на основі взаємодії викладача, студента і засобів інформаційно-комунікативних технологій, спрямованих на досягнення результату навчального процесу, що сприяє розширенню дидактичних можливостей у організації самостійної роботи студентів» [1]. До таких методів та технологій можна віднести проблемне навчання, проектну діяльність, методи активного навчання тощо. Вони дозволяють студентам бути активними учасниками навчального процесу, а не просто пасивними слухачами.

Однією з переваг інноваційних методів є здатність стимулювати самостійність і саморозвиток студентів. Наприклад, метод проектної діяльності змушує студентів самостійно розробляти та виконувати проекти, що сприяє розвитку їхніх аналітичних та творчих навичок. Такі підходи також сприяють формуванню самооцінки студентів, оскільки вони отримують можливість оцінити власні досягнення та здібності.

Дослідження показують, що інноваційні методи навчання можуть мати значний вплив на самооцінку та академічну мотивацію студентів. Наприклад, дослідження в Уолденському університеті в Міннеаполісі (США) показало, що студенти, які брали участь в проектно-орієнтованих курсах, мали вищий рівень самооцінки своїх здібностей та більшу мотивацію до навчання порівняно з тими, хто використовував традиційні методи [2].

Подібні результати спостерігаються і в інших дослідженнях. В багатьох сучасних публікаціях, статтях та дослідженнях висвітлюється спостереження того, що студенти, які беруть участь в активних формах навчання, таких як ділові ігри, кейс-стаді та дебати, проявляють більшу зацікавленість у предметі, а також виявляють вищий рівень самооцінки своїх академічних досягнень.

Особливо цікавим є виявлення підвищення самооцінки студентів, які беруть участь в активних та інноваційних методах навчання. Такі результати спостерігаються в різноманітних сферах - від навчання математиці до навчання в творчих галузях. Наприклад, у 2018 році у Джакарті було проведене дослідження, що мало на меті перевірити, чи призведе певний метод навчання (активний чи пасивний) до кращої самоефективності та вищої самооцінки учасників. У плані дослідження використовувалося експериментальне дослідження з факторним аналізом, і в експерименті брали участь 227 представників покоління Z. Одна група була призначена для моделі практичних занять (активне та інноваційне навчання), а інша половина, як контрольна група, була призначена для моделі заняття зі звичайними лекціями та демонстраціями (пасивне навчання). Результати цього дослідження свідчили про те, що студенти, які відвідували практичні заняття (активне навчання), демонстрували більшу впевненість у власних силах та здібностях, кращу самооцінку та ефективність засвоєння знань [3].

Також важливим моментом є підвищення академічної мотивації в студентів, яким викладають із застосуванням інноваційних технологій. В 2022 році було проведено дослідження впливу інноваційних та цифрових методів навчання за методом діагностики мотиваційної індукції. Цей метод було розроблено Дж. Нуттіном. Він спрямований на виявлення видимості особистої перспективи в найближчий день, тиждень, місяць або рік, що дозволяє зрозуміти мотиваційні прагнення, цілі, бажання та мрії. За результатами дослідження було встановлено, що парадигма інноваційної освіти дозволяє визнавати свої найкращі якості та розвивати міцну мотивацію до навчання, підкреслюючи можливість досягнення своїх найвищих амбіцій [4].

Незважаючи на переваги інноваційних методик навчання, їхня реалізація може зустрічати деякі виклики. Одним з них є потреба у відповідній підготовці викладачів та студентів до використання цих методик. Крім того, інфраструктура та технічна підтримка також можуть бути обмежувальними факторами.

Проте зростаючий інтерес до інноваційних підходів до навчання та позитивні результати досліджень дають підстави вважати, що ці методики мають великий потенціал у покращенні якості освіти та формуванні позитивного психологічного стану студентів.

Інноваційні методи навчання відкривають нові можливості для розвитку студентів та підвищення якості освіти. Вони сприяють формуванню самооцінки та академічної мотивації, стимулюють активну участь студентів у навчальному процесі та підвищують їхні інтереси до предметів. Хоча впровадження цих методик може зустрічати виклики, позитивні результати досліджень свідчать про їхню важливість і доцільність для сучасної освіти.

**Використані джерела:** 1. Ярмола, Т. І., Ткаченко, Л. А., Пустовойт, Г. Л. (2019). Вплив інноваційних методів навчання і самостійної роботи на засвоєння знань студентами. *ВДНЗ України «Українська медична академія»*. 2. Singel, L. J. (2016). Impact of an Innovative Classroom on Students' Self-Efficacy and Academic Performance. *Walden University*. 3. Habibie, M., Soesilo, P. (2023). The effect of active learning on generation Z's self-efficacy and self-esteem. Vol.2, No.10. 4. Moldagali, B., Sultanova, B., Akhtayeva, N., Suleimenova, A. & Akimbekova, S. (2022). Innovative Technologies: Digitalisation of Education. *Journal of Social Studies Education Research*, 13(4), 209-224.

## IMPACT OF THE ARMED CONFLICT ON THE HELPERS' MENTAL HEALTH IN UKRAINE

**Svitlana Y. Paschenko**

PhD in Education, Associate Professor  
Deputy Dean for Research and International Cooperation  
Faculty of Psychology  
Taras Shevchenko National University of Kyiv  
Kyiv, Ukraine

**Olha S. Shevchuk**

PhD in Psychology, Professor Assistant  
Department of Psychodiagnostics and Clinical Psychology  
Faculty of Psychology  
Taras Shevchenko National University of Kyiv  
Kyiv, Ukraine

Armed conflicts can have different impacts on the mental health of the population affected. Among the ones who experience crisis themselves and at the same time need to respond to it are the practitioners who work with people – medical workers, mental health and psychosocial service (MHPSS) staff, people from the educational sphere, professional and spontaneous volunteers, etc. Broad research and identification of the helpers' needs and proper reaction to it is needed. This material

highlights our research results from the survey of helpers in Ukraine, which was conducted after Russia's full-scale invasion which started on 24th of February 2022.

Very little or no research is devoted to the psychosocial effects on helpers as a target group. High burnout (68%) and depression (40%) levels in MHPSS helpline staff in the initial phase were reported [1]. Helpers are exposed to different emotions and challenges in prolonged crisis response. Awareness of the beneficiaries' emotional, social, and cultural needs; and separation of humanitarian work and political goals are needed [2]. Widespread awareness, education & sensitization among the public and helpers on psychological trauma, new, virtual, and tele-approaches from COVID-19 experienced as helpful, however, the importance of increasing PFA competencies is still expected to be underscored.

In Ukraine, armed conflict had a different impact on the country's territory. Some areas were under occupation of a different length and severity, almost the whole territory is under attacks of missiles, etc. As the situation is rapidly changing quantitative and qualitative parts of the research were conducted in August 2023, after a year and a half since the war started, in the relatively small timespan to make it easier to analyze the variables impact that can cause the described phenomena.

The quantitative part of the study was sent out from the 15th of August until the 30th of August 2023. In total 456 participants filled in the survey. 85% of participants were female, 15% male. The mean age was  $M=40.91$  years ( $SD=11.24$ ). The youngest participant was 18 years old; the oldest participant was 75 years old. 81% of participants live in urban areas and 19% live in rural areas. 40% of respondents live in areas where combat actions are taking place and 60% do not. The sample was balanced regarding job experience. Most participants ( $N=278$ ) work with beneficiaries directly affected by armed conflicts on an (almost) daily basis, 79 more than once per week, 41 about once per week, and 58 less than once per week.

Primary and secondary exposure factors to incidents during the conflict were filled in by 456 respondents. The mean number of exposure factors was  $M=8.00$  ( $SD=4.59$ ) for primary exposure and  $M=8.05$  ( $SD=9.66$ ) for secondary exposure. In Ukraine, the most common exposure factors were hearing air raid sirens ( $N=437$ ), destruction of local infrastructure ( $N=392$ ), seeking shelter in an underground location ( $N=378$ ), hearing or seeing bombing, artillery fire or gunfire ( $N=365$ ), and relocation within Ukraine ( $N=353$ ). The factors that have been experienced as most stressful were the death of close ones or experiencing bomb explosions, artillery, or gunfire.

In our study percentage of Ukrainian participants with low well-being was 51.5% below the threshold indicating a risk of depression. Regarding burnout symptoms, 82.7% have no burnout risks according to their answers in the areas of exhaustion, emotional impairment, cognitive impairment, and mental distancing. However, 10.1% of respondents are at medium risk and 7.2% have high risks of burnout. According to the respondents' answers on trauma symptoms, we see that 25.2% are below the threshold value indicating suspected PTSD levels.

Some correlations we have found were the following: higher burnout scores in urban areas, but no differences between combat and no combat actions; a tendency for younger helpers to report more secondary exposure factors; higher PTSD and burnout levels in educational staff than other occupations included in the study.

Among the coping strategies rather adaptive ones were chosen, e.g. use of emotional and instrumental support, positive reframing, or acceptance, which have been used more often than rather maladaptive ones such as substance use, self-blame, or denial. However, the differentiation of coping strategies with this tool regarding adaptive and maladaptive is controversial, as e.g. for self-blame as a reaction or strategy, the context in which such reactions occur, usually has to be considered.

The qualitative part of the survey was sent out from the 16th of August till the 23rd of August 2023. In total, 20 in-depth interviews with the key group's representatives (5 per group) among medical workers, psychologists, educational staff, and volunteers were conducted. Since research group representatives had different experiences, we stated that inclusion criteria are not only the people belonging to the relevant professions and/or who conducted relevant activities, but also being from different parts of Ukraine (as local or internally displaced people) and abroad (as refugees).

Among the target groups were identified such struggles:

- Medical staff: safety issues, supply and logistic issues, changes in staff or new forms of injuries, organizing and supporting shelters, high exposition to war-related stories, integration of donations and training to local contexts – organizational/administrative tasks, professional adaptation needed, exposition/self-care practices;

- MHPSS staff: identification, gender-related discomfort, consultation process in wartime circumstances/broken connections, moral issues, language issues;

- Educational staff: loss of job/pensions, air raid sirens routines/continuity of education, demands of students/mistrust, new challenges from student's stress reactions, workload and low salary;

- Volunteers: confrontations with beneficiaries' stories and reacting to different needs/reactions, own affectedness, difficulties with risk perception, organizational justice: being overlooked by leadership at the frontline, goods supply, targets being closed where help is needed.

Common aspects for all the groups are issues associated with being under attack, waiting for combatants, males' inability to leave the country freely and often being unsure of conscription, missing financial stability, prolonged stress issues, postponed grieving, commemoration practices, changed social contacts, existential questions (individual and collective), moral issues (language usage, culture, and science decolonization) and unpredictability. Common factors of the conflict contribution were increased volunteering (professional and spontaneous); increased military service opportunities; etc. Stress management usually had qualitatively new activities and practices used; increased self-care; increased addressing for mental health professionals; a more passionate approach towards self and others, a more compassionate lifestyle and mindset in general; and jokes (especially dark humor). Mentioned above and other positive aspects and outlook changes should be included in further best practices analysis and continued practices of the helpers' support.

*The research mentioned was conducted as a part of the EU-funded project (Who Cares, No. 101101719). The content of this conference material represents the views of the authors only and is their sole responsibility. The European Commission does not accept any responsibility for the use that may be made of the information it contains.*

**References:** 1. Goto, R., Pinchuk, I., Kolodezhny, O., Pimenova, N., & Skokauskas, N. (2022). Mental health services in Ukraine during the early phases of the 2022 Russian invasion. *The British Journal of Psychiatry*, 1-6. <https://doi.org/10.1192/bjp.2022.170> 2. Anjum, G., Aziz, M., & Hamid, H. K. (2023). Life and mental health in limbo of the Ukraine war: How can helpers assist civilians, asylum seekers and refugees affected by the war? *Frontiers in Psychology*, 14. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1129299>

## ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ У СТУДЕНТІВ ЗАКЛАДІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ

**Писаренко Дарія Олександрівна**  
студентка 3 курсу ОС «Бакалавр» ОПП «Психологія»  
Факультет психології  
Київський національний університет імені Тараса Шевченка  
м. Київ, Україна;  
студентка за обміном у програмі Erasmus+  
NOBIA університет прикладних наук  
м. Вааса, Фінляндія

Студенти закладів вищої освіти є тими, хто будує майбутнє країни і тому добробут та розвиток майбутнього напрямку залежить від знань та навичок студентів. Через це вкрай важливою є побудова найсприятливішого клімату для розвитку студентів, адже існує низка чинників, які можуть призвести до вигорання: конкуренція, стрес отриманий від навчання, невинуваті очікування інших, соціальний тиск, відсутність навичок менеджменту і управління часом, а останнім часом це також вплив війни та соціальних мереж. Цих чинників є безліч, і кожен з них по-різному впливає на кожну особистість.

Емоційне вигорання, або «burnout» – поняття, введене американським психіатром Гербертом Фрейденбергером у 1974 році [1, 8]. Це синдром постійної втоми, обумовлений тривалим і надмірним стресом, який здатен посилюватися з часом. Також може стати хронічним та викликати зміни у здоров'ї [2, 2].

Синдром емоційного вигорання спричиняє пошкодження на когнітивному та емоційному рівні і це призводить до негативної поведінки щодо навчання, однолітків чи роботи. Але це не є особистою проблемою людини, а наслідком впливу з боку трудової чи навчальної діяльності [3; 4, 11].

Вимірами емоційного вигорання є емоційне виснаження, деперсоналізація та зниження особистих досягнень. Емоційне виснаження має найпотужніший вплив на здоров'я людини [5, 9]. Цей складник проявляється у відчуттях виснаженості психологічними зусиллями, які були докладені на роботі чи навчанні. Суб'єкти виявляють труднощі в адаптації до робочого середовища, оскільки їм не вистачає емоційної енергії, щоб впоратися із завданнями. Деперсоналізація визначається як реакція відстороненості та байдужості. Людина проявляє неадекватне ставлення, дратівливість, вона уникає міжособистісних стосунків. Зниження особистих досягнень проявляється в

негативній професійній самооцінці, людина сумнівається в собі, думає що не здатна виконувати діяльність та негативно оцінює свої результати [2, 3].

Незважаючи на поширення феномену вигорання в наукових дослідженнях, проблема вигорання у навчальній діяльності залишається все ще малодослідженою. Цікавим, на наш погляд, є вивчення проявів симптому вигорання у студентів, його вплив на емоційну та когнітивну сферу та пошук шляхів його профілактики та запобігання.

*Об'єкт дослідження:* емоційне вигорання.

*Предмет дослідження:* психологічні особливості виникнення та прояву емоційного вигорання у студентів.

*Мета:* теоретичне обґрунтування поняття вигорання, дослідження особливостей його появи та впливу на емоційну та когнітивну сферу студентів та розроблення профілактичних заходів, які позитивно впливатимуть на здоров'я, мотивацію, активність студентів. Відповідно до мети було сформовано наступні завдання:

1. Здійснити теоретичний аналіз поняття вигорання та його проявів у студентів.
2. Дослідити поточний рівень емоційного виснаження, деперсоналізації та редукції особистісних досягнень у студентів.
3. Виявити залежності між рівнем вигорання та самооцінкою студентів.
4. Виявити стратегії, які студенти зможуть використовувати для профілактики вигорання.

*Методичний інструментарій:* Методика діагностики професійного вигорання (МВІ) К. Масlach і С. Джексон. Ця методика дає змогу оцінити стан опитуваного за трьома шкалами: «емоційне виснаження», «деперсоналізація» та «редукція особистих досягнень», Методика ВАТ (Burnout assessment tool), застосування відкритого запитання про те, що саме допомагає у профілактиці вигорання студентам. Отримані дані будуть опрацьовані за допомогою програми «Jamovi». Математико-статистичні методи включатимуть описові статистики.

*Вибірка:* вибірка скрадатиметься зі студентів, які навчаються у ЗВО, віком 18-25 років, загальна кількість 40 осіб.

*Очікувані результати.* У результаті проведеного дослідження планується виявити наявні тенденції у прояві емоційного вигорання студентів вищих навчальних закладів. Отримані результати дадуть зрозуміти, чого саме

потребують студенти, та що саме для них є важливим. Завдяки аналізу відповідей респондентів про подолання ними емоційного вигорання, буде виокремлено список способів, які зможуть допомогти профілактиці вигорання.

Тема вигорання є дуже актуальною, тому можна досліджувати її з різних сторін, додавати до дослідження такі фактори як онлайн навчання та вплив соціальних мереж.

**Використані джерела:** 1. Lubbadeh, T. (2020). Job burnout: A general literature review. *International Review of Management and Marketing*, 10(3), 7. 2. Edú-Valsania, S., Laguía, A., & Moriano, J. A. (2022). Burnout: A review of theory and measurement. *International journal of environmental research and public health*, 19(3), 1780. 3. Bouza, E.; Gil-Monte, P. R.; Palomo, E.; Cortell-Alcocer, M.; Del Rosario, G.; González, J.; Gracia, D.; Martínez Moreno, A.; Melero Moreno, C.; Molero García, J. M.; et al. (2020). Síndrome de quemarse por el trabajo (burnout) en los médicos de España. *Rev. Clínica Española*, 220, 359-363. 4. Schaufeli, W., De Witte, H., & Desart, S. Version 2.0—July 20201. 5. Harocki E., Harocki A. (2021). Вигорання. Стратегія боротьби з виснаженням удома та на роботі. Харків : Книжк. Клуб «Клуб Сімейн. Дозвілля», 320.

## ФАКТОРИ ВПЛИВУ НА ФОРМУВАННЯ ЦІННОСТЕЙ ОСОБИСТОСТІ

Пляцко Уляна Михайлівна

аспірантка ОНП «Психологія»

кафедра теоретичної та практичної психології

Львівський національний університет «Львівська політехніка»

м. Львів, Україна

В сучасному світі, охопленому швидкими технологічними та соціальними змінами, виникає необхідність розглядати процес формування цінностей як ключовий аспект розвитку особистості та суспільства в цілому. Процес формування цінностей визначає особистісний розвиток кожної людини і впливає на її спосіб мислення, вчинки та взаємодію зі світом. Цінності визначають, що для нас важливо, що ми прагнемо досягти та як ми ведемо себе. Вони визначають наші цілі і сприйняття щасливого життя. Також цінності встановлюють основу наших моральних переконань і стандартів. Вони визначають, що ми вважаємо правильним і неправильним, допомагаючи нам приймати етичні рішення в різних ситуаціях.

В науці існує позиція, що цінності є таким феноменом, який відображає саме суб'єктивне ставлення конкретної особи до об'єктивної дійсності [1]. Формування цінностей допомагає зрозуміти, які професійні шляхи, освітні можливості та міжособистісні відносини відповідають уявленням конкретної

особи про щасливе та задовільне життя. Цінності можуть служити як опора у випробуваннях та труднощах, допомагаючи нам залишатися вірними собі і своїм переконанням навіть у найскладніших обставинах. Таким чином, процес формування цінностей є важливим етапом у житті кожної людини, який впливає на всі аспекти її існування та спілкування зі світом.

В науці привертає увагу теорія базисних цінностей Ш. Шварца, через яку автор розкриває десять провідних ціннісних орієнтацій, а саме: самостійність; стимуляція; гедонізм; досягнення; влада; безпека; конформізм; традиція; універсалізм; доброзичливість [4].

Цінності можуть варіюватися в залежності від індивідуальних переконань, культурного контексту та соціальних умов, а також розвиватися протягом життя під впливом досвіду та взаємодії з навколишнім середовищем. Процес формування цінностей особистості є складним і впливають на нього чимало факторів. Індивідуальні цінності кожного окремого суб'єкта виникають з соціальних факторів середовища, в якому особа зростає. Неможливо категоризувати всі можливі визначники цінностей, не кажучи вже про можливі складні способи їх взаємодії. Проте, загалом, їх можна структурувати на чотири ключові групи:

- *Родина*. Дитинство – найбільш вразливий період життя людини. Сім'я відіграє ключову роль у вихованні дитини і формуванні її цінностей. Переконання, стандарти та цінності, що передаються від батьків, можуть суттєво впливати на формування цінностей дитини.

- *Система освіти*. Вчителі відіграють важливу роль у закріпленні певних переконань, установок та поведінки. За сприятливих умов, система освіти є однією з найефективніших установ для навчання людських цінностей.

- *Спільнота*. Під час взаємодії з місцевою спільнотою людина може формувати уявлення про те, що є добрим, а що поганим, на основі реакцій цієї спільноти. Такий вплив може бути визначальним в майбутньому конкретної особистості.

- *Культура/суспільство*. Кожна культура чи суспільство мають свій власний набір домінуючих переконань і цінностей, які вони накладають на своїх членів. Хоча особа не зобов'язана їх приймати, але саме через систематичний вплив оточення закладаються основи для майбутнього морального розвитку.

Окрема увага приділяється впливу економічного статусу та соціального середовища на формування цінностей. Спілкування з різними групами людей може також впливати на прийняття нових цінностей. Шкільна та позашкільна освіта є важливими факторами формування цінностей. Освітні програми та навчальні матеріали можуть впливати на усвідомлення і прийняття різних цінностей.

Усі вказані фактори впливу можуть взаємодіяти між собою, створюючи складну мережу впливів, які формують цінності особистості. Як на мене, життя у відповідності до власних цінностей допомагає таким важливим внутрішнім феноменам, як цінності, сформуватися остаточно та є основою автентичності особистості.

Фактори впливу на формування особистості можна розглядати також з позиції характеру впливу(позитивний чи негативний) таких факторів на особистість. Позитивне формування і розвиток цінностей особистості можуть підтримуватися різними чинниками. В першу чергу, зрозуміння і емоційна підтримка з боку родини, друзів і ровесників можуть стимулювати позитивне формування цінностей. Разом з тим, виховання в атмосфері поваги до інших людей, довіри та взаєморозуміння сприяє формуванню етичних цінностей.

Наявність наставника або позитивних ролевих моделей, які демонструють цінності, такі як відданість, працьовитість і справедливість, може бути важливим фактором для формування подібних цінностей у наступного покоління.

Участь у командних заходах, добровольча діяльність та інші форми соціальної активності можуть сприяти розвитку цінностей співчуття, соціальної відповідальності та взаємопомічі. Додатково, отримання освіти та навчання, що сприяють критичному мисленню, розвитку емпатії та соціальних навичок, може впливати на формування цінностей.

Позитивне сприйняття власних досягнень і просування в напрямку власних цілей може підсилити цінності самовдосконалення, цілеспрямованості та відповідальності. Водночас, усвідомлення і підтримка культурних цінностей може сприяти розвитку самоідентифікації та позитивного ставлення до власного походження та спільноти.

Негативний вплив на формування та розвиток цінностей може виникати з різних джерел. Наприклад негативне середовище, яке переважно характеризується конфліктами, насильством або небезпекою, може спричинити

формування цінностей, які спрямовані на виживання, а не на позитивний розвиток особистості. Окрім цього, брак підтримки та розуміння з боку близьких людей, вчителів чи ровесників може призвести до відчуття самотності та неприйняття, що може спотворити формування позитивних цінностей.

Неможливо переоцінити вплив оточення на формування цінностей особистості. Чимало представників наукової спільноти стверджують, що відчуття контакту з цінностями присутнє та активно формується ще в дошкільному та молодшому шкільному віці. До прикладу, А. Задорожній пояснює, що спочатку цінність неусвідомлена, дитина не розуміє її значення; згодом важливість її усвідомлюється, відбувається репрезентація неусвідомленого об'єкта у стан усвідомленої значущості, тобто осмислення цінності [2]. Тобто, спочатку контакт з цінностями в особистості відбувається на рівні власних переживань певного способу життя, а далі, ці процеси переходять на рівень мисленнєвого усвідомлення.

Варто звернути увагу на те, що досвід травматичних подій або постійний стрес може призвести до розвитку негативних цінностей, таких як безпорадність, відчай та недовіра до інших людей.

Результати досліджень впливу формування цінностей на особистість та суспільство надзвичайно важливі для розуміння та підтримки психологічного та соціокультурного розвитку. За Г. Олпортом, цінності – це переконання в тому, що важливо в житті, а що ні [3]. Виходячи з такого бачення, цінності стають основними мотиваційними чинниками, які визначають наші цілі, дії та вибори, впливають на наше емоційне становище та соціальні взаємини. Зважаючи на множину факторів, що впливають на формування цінностей, і враховуючи їх важливість для індивідів та суспільства в цілому, важливо продовжувати досліджувати цю проблематику в різних контекстах та середовищах.

**Використані джерела:** 1. Боришевський, М. (2010). Дорога до себе: Від основ суб'єктності до вершин духовності : монографія. К. : Академвидав, 416. 2. Задорожній, А. (2010). Моделирование ценностно-смысловой картины мира младшего школьника: поиск подходов. *Рідна школа, №11*, 60-65. 3. Allport, G. W. (1955). *Becoming*. New Haven: Yale University Press. 4. Schwartz, S. H., Cieciuch, J., Vecchione, M., Davidov, E. et al. (2012). Refining the theory of basic individual values. *Journal of Personality and Social Psychology, 103*(4), 663-688.

# КОМОРБІДНІСТЬ ПТСР І ОБСЕСИВНО-КОМПУЛЬСИВНОГО РОЗЛАДУ: ЗВ'ЯЗОК МІЖ ПСИХОЛОГІЧНИМИ ТА НЕЙРОБІОЛОГІЧНИМИ АСПЕКТАМИ

**Погосова Ніна Едуардівна**

студентка 2 курсу ОС «Бакалавр» ОПП «Психологія»

Факультет психології

Київський національний університет імені Тараса Шевченка

м. Київ, Україна

**Литвин Сергій Віталійович**

доктор філософії в галузі психології

асистент кафедри експериментальної та прикладної психології

Факультет психології

Київський національний університет імені Тараса Шевченка

м. Київ, Україна

Достатньо, щоб фортуна чи природа  
Таку людину раз заплямувала,  
А з плями – вже тавро. І через нього,  
В усьому іншому хай бездоганна,  
Така людина вже для всіх навколо  
Позначена тавром...

*Шекспір В. «Гамлет, принц данський»*

*(переклад Андрухович Ю.)*

В результаті численних клінічних і нейропсихологічних досліджень було встановлено, що травматичний досвід може відігравати значну роль у розвитку obsesivno-kompulsivnih simptomiv. Випадки з пацієнтами, у яких розвинувся ОКР після переживання важкої травми неодноразово описані в психіатричній літературі (Janet, 1903, Pitman, 1993, de Silva & Marks, 1999). Першими, хто дослідили симптоми ОКР в контексті «травматичної істерії», стали Йозеф Броєр і Зигмунд Фройд (Breuer & Freud, 1895). Також П'єр Жане (Janet, 1903) пов'язав obsesivno-kompulsivnu povedinku z dosvidom perezhivannia stanu «емоційного шоку». Окрім того, наявні згадки одночасного виникнення симптомів ПТСР і ОКР під час бойових дій у ветеранів (особливо якщо травматичний досвід включав фізичний контакт зі стимулами, що викликають відразу) (Pitman, 1993; Sasson, et al., 2004), а також виникнення симптомів ОКР одразу після травматичної події чи протягом кількох наступних тижнів (de Silva & Marks, 1999).

Дослідження клінічних випадків підтверджують, що ОКР і ПТСР є двома взаємопов'язаними розладами (Gershuny et al., 2003). Є суттєва подібність у симптоматиці ОКР і ПТСР і це ускладнює диференційну діагностику (Franklin

& Raines, 2019; Huppert et al., 2005): обидва розлади характеризуються повторюваними і нав'язливими думками, що не піддаються контролю і підсилюють тривогу. Крім цього, симптоми ПТСР стають менш вираженими, коли симптоми ОКР посилюються, і навпаки. Однак симптоми ОКР не заміщують симптоми ПТСР, а виникають в якості копінгу для того, аби впоратися з травматичними спогадами (Gershuny et al., 2003). У такий спосіб, нав'язливі думки і компульсії виконують захисну функцію і спрямовані на запобігання подальшої травматизації, що сприяє стрімкому розвитку ОКР (Fontenelle et al., 2007). Крім того, коморбідність ОКР і ПТСР нерідко призводить до ускладнення лікування та несприятливих клінічних наслідків. Як і у випадку ПТСР, преморбідний стресовий і травматичний досвід підвищують ризик виникнення obsesивно-компульсивної поведінки, а також підсилюють тяжкість прояву вже наявних симптомів (Adams et al., 2018; Agorastos et al., 2019; Brander et al., 2016; Carpenter & Chung, 2011; Cromer et al., 2007; Fontenelle et al., 2012; Gershuny et al., 2008).

З погляду психопатології для ОКР і ПТСР спільними є щонайменше три кластери симптомів, до яких належать: небажані інтрузивні (нав'язливі) думки та спогади; ритуальна (негнучка) поведінка, спрямована на зменшення дистресу; уникнення тригерів (зокрема, небажаних думок, що викликають почуття провини та сорому) (Franklin & Raines, 2019). Нав'язливі думки при ПТСР зазвичай включають флешбеки минулих подій, тоді як при ОКР інтрузії асоціюються з потенційними загрозами в майбутньому. Окрім думок чи образів, рецидивні інтрузії при ОКР також можуть включати спонукання та імпульси, натомість флешбеки при ПТСР можуть проявлятися у нічних кошмарах, спогадах, емоційних і фізичних відчуттях (APA, 2022). Відтак, ПТСР передбачає уникнення будь-яких стимулів, що можуть спричинити повторне переживання психотравми (страх щодо минулого), натомість ОКР – небезпечних можливих наслідків (страх щодо майбутнього). За діагностичними критеріями ОКР, розповсюдженим копінгом для уникнення нав'язливих думок, є нейтралізація їх компульсивними діями (APA, 2022). В контексті ПТСР уникнення або придушення вторгнень відповідають критерію С (постійне уникнення) і, меншою мірою, критерію Е (наприклад, надмірна настороженість і екстерналізована поведінка). Зрештою, уникнення рецидивних інтрузій або їх пригнічення характерне для обох розладів (Pinciotti et al., 2022).

Хоча в осіб з ПТСР вторгнення зазвичай семантично пов'язані з травматичним досвідом, можливі випадки, коли посттравматичні інтрузії дуже нагадують «надцінні» ідеї (обсесії) при ОКР. Відтак, клініцисти повідомляють, що деякі пацієнти з ПТСР скаржаться на хронічні сумніви щодо безпеки навколишнього середовища, які практично ідентичні нав'язливим думкам про загрозу (наприклад, занепокоєння щодо того, чи замкнені двері) при ОКР (Fenlon et al., 2024). При цьому, така надмірна настороженість і пов'язані з нею сумніви не обов'язково є повторним переживанням психотравми. З іншого боку, нав'язливі думки при ОКР можуть стосуватися травматичних подій, які пережила особа, і асоціюватися з посттравматичними інтрузіями. Зазвичай це обумовлено переконанням, що нав'язливі думки про травматичну подію можуть підвищити ймовірність повторного переживання травми в майбутньому. Відповідно, віра в те, що думки завдають майбутньої шкоди, викликає в людини дистрес, і вона стає «одержимою» пережитою травмою. Аспекти минулої травми (наприклад, значущі кольори, слова чи запахи) також можуть бути інтегровані в обсесії (Maloney et al., 2019; Veale et al., 2015).

З нейропсихологічної точки зору коморбідність симптомів ПТСР і ОКР визначається впливом деяких нейротрансмітерів (серотоніну, норадреналіну і дофаміну) та нейромоделюляторів, зокрема нейро-трофічного фактору головного мозку (BDNF) (Stratta et al., 2016; Bandelow et al., 2017). Дефіцит останнього знижує нейрональну пластичність і порушує когнітивні функції, а отже, може обумовлювати імпульсивність та ригідність поведінкових реакцій при ПТСР і ОКР. В контексті аналізу нейрохімічних корелятів ПТСР та ОКР (зокрема серотоніну та допаміну), слід звернути увагу й на те, що коморбідними до цих порушень є симптоми великого депресивного розладу (ВДР) (Breslau et al., 2000; Ruscio et al., 2010), а саме: посилення ангедонії входить до діагностичних критеріїв ПТСР (APA, 2022) і більшою мірою стосується його дисоціативної форми. Отже простежується подібність із такими симптомами депресії, як патологічно знижений настрій, абулія, порушення автогрумінгу, болісні переживання браку сенсу життя (Литвин, 2016). Тим не менш, інтерес часто може залишатися, але конкурувати з іншими факторами (наприклад, інтрузіями або тривогою), які спонукають до уникнення. До того ж, деякі особи з ОКР можуть бути менш залученими до діяльності, яка приносить їм задоволення, через надмірні часові витрати на реалізацію компульсивної поведінки (APA, 2022). Наприклад людина з obsesивно-компульсивною поведінкою у спорті

може годинами виснажувати себе в залі, відмовляючись від зустрічей з друзями, проведення часу з родиною і т.д. (Vallerand et al., 2003), а психологічно травмована особа може вдаватися до деструктивних копінгів і уникати певних видів діяльності, зазвичай пов'язаних з соціальними контактами, щоб убезпечити себе від болісних спогадів або переживань.

Також важливо звернути увагу на емоційне оніміння, почуття відособленості від світу і втрату «смаку до життя» після психотравматичного досвіду, що, почасти, може супроводжуватися соматичними негараздами (наприклад, проблемами зі сном, больовими відчуттями в тілі, порушенням роботи ШКТ і т.д.). Передусім, зменшення емоційних реакцій і дереалізація має нейробиологічні кореляти, які стосуються підвищеного рівня внутрішніх опіатів (ендорфінів). Ендогенні опіати є вбудованою системою знеболювання в організмі, яка, за нормальних обставин, допомагає пережити значний біль (прикладом є ефект «ейфорії бігуна»). У випадку ПТСР і ОКР (особливо в контексті компульсій) робота анальгезії є надмірною, що призводить до порушення сприймання та тестування реальності (Cozolino, 2017). Дисоціативні симптоми у випадку посттравматичного ОКР, характеризуються тяжчою клінічною картиною, а також більшою резистентністю до лікування (Semiz et al., 2014; Grabe et al., 1999).

Також у осіб з ПТСР спостерігається зниження рівня ГАМК, задача якої накладати гальмівні сигнали на автоматичні процеси, тоді як при ОКР послаблюється ефективність процесингу в орбітофронтальній ПФК, що обумовлює нестачу адаптивного гальмування поведінки і брак когнітивної гнучкості. Відтак, ще одним спільним симптомом обох розладів є втрата гнучкості поведінки та проблеми з контролем імпульсів. (Stahl, 2021). Разом з тим, деякі дослідники (Lafleur et al., 2011) припускають, що травматична подія може спровокувати певні психогенетичні кореляти обсессивно-компульсивної поведінки. Також наразі наявні дані психогенетичних досліджень (які перебувають на етапі препринту) із застосуванням методу повногоменомного пошуку асоціацій, що вказують на особливо тісну генетичну кореляцію між ОКР та ПТСР (Strom et al., 2024).

До коморбідних симптомів ПТСР і ОКР також відносять порушення в функціонуванні пам'яті (Fenlon et al., 2024). Психотравматичний досвід порушує кодування і консолідацію спогадів, що призводить до фрагментації пам'яті в осіб з ПТСР. Нейробиологічною природою флешбеків при ПТСР є збір

у формуванні зв'язків між гіпокампами та префронтальною корою (Cozolino, 2017). Нейровізуалізаційні дані стосовно ОКР свідчать про порушення метаболізму у фронтостріатальних ділянках, включаючи орбітофронтальну та дорсолатеральну префронтальну кору, хвостаті ядра та передню поясну звинину (Nordahl et al., 1989). У цьому контексті важливо, що при ОКР спостерігаються не лише патологічні сумніви у спроможності власної пам'яті, але також (хоч і порівняно менше) зниження її точності (Dar et al., 2022).

Також у нейропсихологічній основі ОКР і ПТСП лежить дисфункція вегетативної нервової системи (Olbrich et al., 2022; Schneider & Schwerdtfeger, 2020), що обумовлює ще один спільний симптом для обох розладів – гіперзбудження (ажитація). На когнітивно-поведінковому рівні гіперактивація проявляється у надмірній пильності, напруженні, підвищеній увазі до потенційних загроз, стані постійної готовності до захисту, проблемах зі сном і т.д. Диференціювати симптоми гіперзбудження при ОКР і ПТСП можна за специфікою їх тригерів – «надцінних» ідей або флешбеків, і фокусом на «одержимість» або травму, відповідно (Fenlon et al., 2024).

Вищенаведений аналіз доводить, що коморбідність ПТСП і ОКР є суттєвою. Вона спостерігається як на психологічному, так і на нейробіологічному рівні аналізу. У подальших дослідженнях слід сфокусуватися на вивченні психологічних та нейробіологічних аспектів посттравматичного ОКР.

**Використані джерела:** 1. Adams, T. G., Kelmendi, B., Brake, C. A., Gruner, P., Badour, C. L., & Pittenger, C. (2018). The role of stress in the pathogenesis and maintenance of obsessive-compulsive disorder. *Chronic Stress*, 2, 2470547018758043. 2. Agorastos, A., Pervanidou, P., Chrousos, G. P., & Baker, D. G. (2019). Developmental trajectories of early life stress and trauma: a narrative review on neurobiological aspects beyond stress system dysregulation. *Frontiers in psychiatry*, 10, 377300. 3. American Psychiatric Association. (2022). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders* (5th ed., text rev.). 4. Bandelow, B., Baldwin, D., Abelli, M., Bolea-Alamanac, B., Bourin, M., Chamberlain, S. R., ... & Riederer, P. (2017). Biological markers for anxiety disorders, OCD and PTSD: A consensus statement. Part II: Neurochemistry, neurophysiology and neurocognition. *The World Journal of Biological Psychiatry*, 18(3), 162-214. 5. Brander, G., Perez-Vigil, A., Larsson, H., & Mataix-Cols, D. (2016). Systematic review of environmental risk factors for obsessive-compulsive disorder: a proposed roadmap from association to causation. *Neuroscience & Biobehavioral Reviews*, 65, 36-62. 6. Breuer, J., & Freud, S. (1895). Studien über Hysterie. *Leipzig & Vienna, Franz Deuticke*. 7. Carpenter, L., & Chung, M. C.

(2011). Childhood trauma in obsessive compulsive disorder: The roles of alexithymia and attachment. *Psychology and Psychotherapy: Theory, Research and Practice*, 84(4), 367-388. **8.** Cozolino, L. (2017). *The neuroscience of psychotherapy: Healing the social brain (Norton Series on Interpersonal Neurobiology)*. WW Norton & Company. **9.** Cromer, K. R., Schmidt, N. B., & Murphy, D. L. (2007). An investigation of traumatic life events and obsessive-compulsive disorder. *Behaviour research and therapy*, 45(7), 1683-1691. **10.** Dar, R., Sarna, N., Yardeni, G., & Lazarov, A. (2022). Are people with obsessive-compulsive disorder under-confident in their memory and perception? A review and meta-analysis. *Psychological Medicine*, 52(13), 2404-2412. **11.** de Silva, P., & Marks, M. (1999). The role of traumatic experiences in the genesis of obsessive-compulsive disorder. *Behaviour Research and Therapy*, 37(10), 941-951. **12.** Fenlon, E. E., Pinciotti, C. M., Jones, A. C., Rippey, C. S., Wild, H., Hubert, T. J., ... & Adams Jr, T. G. (2024). Assessment of Comorbid Obsessive-Compulsive Disorder and Posttraumatic Stress Disorder. *Assessment*, 31(1), 126-144. **13.** Fontenelle, L. F., Cocchi, L., Harrison, B. J., Shavitt, R. G., do Rosário, M. C., Ferrão, Y. A., ... & Torres, A. R. (2012). Towards a post-traumatic subtype of obsessive-compulsive disorder. *Journal of Anxiety disorders*, 26(2), 377-383. **14.** Fontenelle, L. F., Domingues, A. M., Souza, W. F., Mendlowicz, M. V., De Menezes, G. B., Figueira, I. L., & Versiani, M. (2007). History of trauma and dissociative symptoms among patients with obsessive-compulsive disorder and social anxiety disorder. *Psychiatric Quarterly*, 78, 241-250. **15.** Franklin, C. L., & Raines, A. M. (2019). The overlap between OCD and PTSD: Examining self-reported symptom differentiation. *Psychiatry Research*, 280, 112508. **16.** Gershuny, B. S., Baer, L., Parker, H., Gentes, E. L., Infield, A. L., & Jenike, M. A. (2008). Trauma and posttraumatic stress disorder in treatment-resistant obsessive-compulsive disorder. *Depression and anxiety*, 25(1), 69-71. **17.** Gershuny, B. S., Baer, L., Radomsky, A. S., Wilson, K. A., & Jenike, M. A. (2003). Connections among symptoms of obsessive-compulsive disorder and posttraumatic stress disorder: a case series. *Behaviour Research and Therapy*, 41(9), 1029-1041. **18.** Grabe, H. J., Spitzer, C., & Freyberger, H. J. (1999). Relationship of dissociation to temperament and character in men and women. *American Journal of Psychiatry*, 156(11), 1811-1813. **19.** Huppert, J. D., Moser, J. S., Gershuny, B. S., Riggs, D. S., Spokas, M., Filip, J., ... & Foa, E. B. (2005). The relationship between obsessive-compulsive and posttraumatic stress symptoms in clinical and non-clinical samples. *Journal of Anxiety Disorders*, 19(1), 127-136. **20.** Janet, P. (1903). *Les Obsessions et la Psychasthénie*, vols 1, 2. Paris, Félix Alcan. **21.** Laffleur, D. L., Petty, C., Mancuso, E., McCarthy, K., Biederman, J., Faro, A., ... & Geller, D. A. (2011). Traumatic events and obsessive compulsive disorder in children and adolescents: is there a link?. *Journal of anxiety disorders*, 25(4), 513-519. **22.** Maloney, G., Koh, G., Roberts, S., & Pittenger, C. (2019). Imagery rescripting as an adjunct clinical intervention for obsessive compulsive disorder. *Journal of Anxiety Disorders*, 66, 102110. **23.** Nordahl, T. E., Benkelfat, C., Semple, W. E., Gross, M., King, A. C., & Cohen, R. M. (1989). Cerebral glucose metabolic rates in obsessive compulsive disorder. *Neuropsychopharmacology: official publication of the American College of Neuropsychopharmacology*, 2(1), 23-28. **24.** Olbrich, H.,

Jahn, I., Stengler, K., Seifritz, E., & Colla, M. (2022). Heart rate variability in obsessive compulsive disorder in comparison to healthy controls and as predictor of treatment response. *Clinical Neurophysiology*, 138, 123-131. **25.** Pinciotti, C. M., Horvath, G., Wetterneck, C. T., Riemann, B. C. (2022). Does a unique co-occurring OCD and PTSD factor structure exist? Examination of overlapping OCD and PTSD symptom clusters. *Journal of Anxiety Disorders*, 85, Article 102511 **26.** Pitman, R. K. (1993). Posttraumatic obsessive-compulsive disorder: A case study. *Comprehensive Psychiatry*, 34(2), 102-107. **27.** Sasson, Y., Dekel, S., Nacasch, N., Chopra, M., Zinger, Y., Amital, D., & Zohar, J. (2004). Posttraumatic obsessive-compulsive disorder: A case series. *Psychiatry Research*, 135, 145-152. **28.** Schneider, M., & Schwerdtfeger, A. (2020). Autonomic dysfunction in posttraumatic stress disorder indexed by heart rate variability: a meta-analysis. *Psychological medicine*, 50(12), 1937-1948. **29.** Semiz, U. B., Inanc, L., & Bezgin, C. H. (2014). Are trauma and dissociation related to treatment resistance in patients with obsessive-compulsive disorder?. *Social psychiatry and psychiatric epidemiology*, 49, 1287-1296. **30.** Stahl, S. M. (2021). Stahl's essential psychopharmacology: neuroscientific basis and practical applications. Cambridge university press. **31.** Stratta, P., Sanità, P., Bonanni, R. L., de Cataldo, S., Angelucci, A., Rossi, R., ... & Rossi, A. (2016). Clinical correlates of plasma brain-derived neurotrophic factor in post-traumatic stress disorder spectrum after a natural disaster. *Psychiatry research*, 244, 165-170. **32.** Strom, N. I., Halvorsen, M. W., Tian, C., Rück, C., Kvale, G., Hansen, B., Bybjerg-Grauholm, J., Grove, J., Boberg, J., Nissen, J. B., Damm Als, T., Werge, T., de Schipper, E., Fundin, B., Hultman, C., Höffler, K. D., Pedersen, N., Sandin, S., Bulik, C., Landén, M., ... Mattheisen, M. (2024). Genome-wide association study identifies new loci associated with OCD. *medRxiv: the preprint server for health sciences*, 2024.03.06.24303776. <https://doi.org/10.1101/2024.03.06.24303776> **33.** Veale, D., Page, N., Woodward, E., & Salkovskis, P. (2015). Imagery Rescripting for Obsessive Compulsive Disorder: A single case experimental design in 12 cases. *Journal of Behavior Therapy and Experimental Psychiatry*, 49, 230-236. **34.** Литвин, С. В. (2016). Нейропсихологія ПТСР. Регістри стосунків III / Матеріали III Всеукраїнської науково-практичної конференції за загальною редакцією І. А. Слободянюка, 110-117.

## ОСНОВНІ НАПРЯМКИ РОБОТИ ВІЙСЬКОВОГО ПСИХОЛОГА В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ

**Поклад Ірина Миколаївна**

кандидатка психологічних наук, старша наукова співробітниця,  
провідна наукова співробітниця лабораторії  
загальної психології та історії психології ім. В. А. Роменця  
Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України  
м. Київ, Україна

Вже третій рік поспіль ми відзначаємо Всеукраїнський день психолога, який припадає на 23 квітня, під час військового стану. Сьогодні, коли в Україні

йде війна, виконання завдань із захисту України – важливий етап життя наших громадян, а отже і забезпечення та зберігання їх психологічного здоров'я є загальною справою як цивільних, так і військових спеціалістів.

В лавах Збройних Сил України є багато фахівців, які допомагають воїнам проходити через складні життєві ситуації та знаходити в собі потенціал для того, щоб рухатися далі, адже не тільки фізичне, а й психічне здоров'я вимагає до себе пильної уваги. Завдання щодо діагностування та надання первинної психологічної допомоги у випадках отримання бойового стресу або бойової психічної травми військовослужбовцем покладається на – психологів.

В сучасних арміях світу військові психологи виконують цілу низку функцій. Так, згідно дослідженням американських психологів Адлера та Пола Бартона (1997), які проводилися у 1995-1996 рр. в 23 європейських та північноамериканських країнах стосовно військово-психологічної діяльності фахівців-психологів, вченими були визначені наступні види завдань, які найчастіше вони виконують: відбір – 96%; консалтинг командування – 96%; дослідження – 91%; клінічна робота з військовими – 87%; навчання – 78%; профілактика – 65%; психологічні операції – 52%; оборонне планування – 48%; робота із сім'ями військових – 30%.

Із вище зазначеного переліку видно, що відбір та консалтинг командування проводиться майже в усіх (опитуваних) арміях, а у великій кількості світових країн військові психологи займаються дослідженнями, клінічною роботою з військовими та навчанням. Дещо рідше використовується діяльність у сфері профілактики, участь у психологічних операціях (психологічна війна) та оборонному плануванні, а найменше (менше ніж у 30% опитуваних країн) військові психологи працюють із сім'ями військових.

Реалії нашого сьогодення внесли деякі зміни щодо обов'язків та безпосередніх завдань які мають вирішувати військові психологи ЗСУ. В першу чергу, обов'язки військового психолога передбачають особисту психологічну готовність та володіння спеціальними знаннями, практичними навиками з надання психологічної допомоги військовослужбовцям та членам їх сімей [1]. У воєнний час, наявність поряд людини, яка вислухає, дасть пораду та підтримає – є особливо важливою, оскільки з'являються умови безперервної загрози життю та здоров'ю, ймовірність втрати бойових товаришів, тривалі навантаження, які нерідко перевищують межі людських можливостей. На

плечах психолога лежить велика відповідальність не тільки за психічний та емоційний стан військовослужбовців, але ще й за їх життя [2].

У світі існує декілька домінуючих підходів (в рамках військової психології) щодо місця і ролі військового психолога в армії: традиційний та штатний. За традиційного підходу військові психологи знаходяться при вищому командуванні, тобто в рамках дослідницьких центрів і спеціальних відділів, які напряму підпорядковуються командуванню Міністерства оборони та Генерального штабу. Такий підхід має переваги з огляду на концентрацію більшої кількості психологів в одному місці та можливість вирішення складних військово-психологічних проблем. Психологи, які працюють за такою моделлю, не обов'язково мають бути військовими, здебільшого вони цивільні особи, які ангажовані для виконання окремих військових завдань. За штатного підходу психологи працюють в складі самостійного підрозділу (батальйону, бригади швидкого реагування тощо), що має одного або кількох військових психологів у своєму складі з чітко визначеною фаховою ієрархією та автономною діяльністю. Така модель опирається на мережу психологів як військових осіб, членів військових підрозділів, які знаходяться в постійному контакті з рядовими та командирами та мають можливість вирішувати повсякденні психологічні проблеми до, під час та після бойових дій. Тобто, вони знають військову психологію, а також мають практичні навички роботи з військовими але не обов'язково є клінічними психологами за своєю спеціалізацією.

В наш час психолог в ЗСУ проводить відбір при працевлаштуванні та тренінгу військових сил, відповідальних за виконання стратегічних цілей під час війни (яку роботу в армії краще доручити виконувати конкретному кандидату, де він може проявити свої найкращі якості та здібності), допомагає командиру працювати з колективом, запобігати та розв'язувати конфлікти і суперечки, може надавати фахову допомогу при оцінці специфіки та намірів ворога або психологічній підтримці розвідувальної операції (місії з високим ризиком). І тут важливо врахувати досвід Американської психологічної асоціації (АПА), щодо можливої небезпеки порушення етичної та професійної репутації психологічного фаху. Наведемо основні етичні правила поведінки американських військових психологів, яких вони дотримуються у своїй роботі:

1. Психологи безпосередньо не беруть участі, не підтримують, не уможливають і не тренують інших для проведення тортур чи будь-якої іншої жорстокої, негуманної чи принижуючої дії.

2. Психологи слідкують за можливою появою тортур та інших видів жорстокої, негуманної чи принижуючої поведінки та зобов'язані з етичних міркувань повідомити про такі факти належні органи.

3. Психологи, які беруть участь у допиті підозрюваних, не мають права використовувати інформацію про їх стан здоров'я (з медичної карточки), яка б могла зашкодити здоров'ю чи благополуччю підозрюваних.

4. Психологи не порушують законів США, але з етичних міркувань можуть відмовитися діяти відповідно до цих законів, якщо це вимагає від них некоректної дії, що могла б нашкодити особі або порушити її права людини.

5. Психологи мають бути свідомі своєї ролі та мають роз'яснити її у тих ситуаціях, в яких природа їх професійної суті і професійних функцій могла б бути двозначною, та триматися осторонь подібних ситуацій.

6. Психологи можуть бути залучені до різної діяльності у сфері національної безпеки як радники на допитах, але винятково з дотриманням Етичного кодексу.

7. Психологи, які перебувають у ролі консультантів при виробленні технік допиту, мають розуміти, що допитувана особа, можливо, не брала участі у незаконній діяльності і, можливо, не має інформації щодо неї.

8. Психологи чітко свідомі меж довіри до них (конфіденційність).

9. Психологи свідомі і не переходять меж своєї компетенції, окрім надзвичайних ситуацій, перелік яких міститься в Етичному кодексі.

10. Психологи повинні розуміти особистість свого клієнта та мають дотримуватися етичних зобов'язань стосовно тих осіб, які не є їх клієнтами.

11. Психологи мають просити порад у інших колег, якщо мають етичну дилему.

Отже, як можна спостерігати, ці принципи (наприклад такі як: психологи не мають права заподіяти нікому шкоди, мають дотримуватися етичних принципів у роботі з кожним пацієнтом, уникати несумісних з психологічною допомогою занять, не виходити за межі компетенції) носять універсальних характер тому можуть бути застосовані у правилах поведінки психологів будь-якої країни.

**Використані джерела:** 1. Сабліна, Н. (2023). Психологічна допомога та робота психолога з військовими та їх родинами у дні війни. Військова психологія: навч.-терап. посіб. Вінниця : ТВОРИ, 228.  
2. URL: <https://dovidka.info/psychologichna-pidtrymka-v-umovah-vijny/>

## **ОСОБЛИВОСТІ ПЕРЕЖИВАННЯ ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ ПІД ЧАС ВІЙНИ МОЛОДЦЮ, ЯКА ЗАЛИШИЛАСЯ НА ТЕРИТОРІЇ УКРАЇНИ ТА ЯКА ВИЇХАЛА ЗА КОРДОН**

**Пташинська Яна Олександрівна**  
студентка 3 курсу ОС «Бакалавр» ОПП «Психологія»  
Факультет психології  
Київський національний університет імені Тараса Шевченка  
м. Київ, Україна

Емоційне вигорання є актуальною проблемою сьогодення, особливо серед молодого покоління, що стикається зі зростаючими стресовими навантаженнями від студентського життя, поєднання роботи та навчання, а також постійними змінами життєвих цілей і планів. Науково встановлено, що особи, яким притаманний синдром вигорання, зазвичай мають поєднання психопатологічних, психосоматичних, соматичних симптомів і ознак соціальної дисфункції. Спостерігаються хронічна втома, когнітивна дисфункція, зокрема, погіршення пам'яті й уваги, порушення сну, особистісні зміни. Також можливий розвиток тривожних, депресивних розладів, залежностей від психоактивних речовин, схильність до суїциду.

Наукова актуальність визначається науковою та суспільною потребою в пізнанні індивідуальних чинників і особливостей характеру впливу емоційного вигорання на психіку. Також актуальність цього питання можна пояснити відсутністю надійної системи психологічних технологій запобігання розвитку синдрому емоційного вигорання.

Дослідженням емоційного вигорання серед зарубіжних вчених займалися провідні психологи-науковці С. Maslach, S. E. Jackson, H. Freudenberger, M. P. Leiter, C. Cherniss, W. B. Schaufeli, A. Pines, S. Sonnentag, A. B. Bakker, E. Demerouti, R. Bianchi, J. Edelwich, P. Burnard, R. T. Lee, B. E. Ashforth. Серед вітчизняних досліджень також наявний науковий інтерес до даної проблеми С. Д. Максименко, Л. М. Карамушка, Т. В. Зайчикова, Ю. П. Жогно, Л. В. Помиткіна, М. С. Міщенко, М. О. Коць, О. Я. Кляпець.

*Метою роботи є дослідження наявності, особливостей розвитку та проявів синдрому емоційного вигорання під час війни у молоді, яка залишилася на території України, внутрішньо та зовнішньо переміщених осіб.*

*Відповідно до мети сформовано наступні завдання:*

1. Здійснити теоретичний аналіз вітчизняної та зарубіжної наукової літератури з проблематики дослідження.
2. Встановити взаємозв'язок між переміщенням молоді та наявністю симптомів емоційного вигорання.
3. Дослідити та порівняти особливості емоційного вигорання в молодих людей, які є внутрішньо та зовнішньо переміщеними особами.

*Об'єкт дослідження:* емоційне вигорання особистості.

*Предмет дослідження:* психологічні особливості емоційного вигорання серед молоді, яка залишилася на території України, внутрішньо та зовнішньо переміщених осіб.

У дослідженні використовувалася система загальнонаукових методів дослідження: *теоретичні* – аналіз, узагальнення, систематизація та інтерпретація наукових джерел стосовно емоційного вигорання, особистісних рис, зовнішніх обставин та їх взаємозв'язку у молоді; *емпіричні*: зокрема, методика діагностики вигорання Burnout Assessment Tool (BAT) [5]; *математично-статистичні*: середнє арифметичне, медіана та стандартне відхилення (міри центральної тенденції), Альфа Кронбаха, U-критерій Мана-Уїтні, критерій Краскела-Уолліса, таблиці сполученості.

*Емпірична база дослідження.* Вибірка складається з 42 осіб віком від 16 до 25 років. Серед них особи, які навчаються в ЗВО, та ті, хто не навчається. Щодо місця проживання вибірка ділиться на 4 групи: 1) особи, які на момент проведення дослідження не змінювали своє місце проживання; 2) внутрішньо переміщені особи; 3) ті, хто перебуває за кордоном; 4) ті, хто наразі знаходяться на окупованій території з 24.02.2022.

*Очікувані результати дослідження.*

Загальною метою дослідження є поглиблене розуміння чинників, що впливають на емоційне благополуччя молоді під час війни в Україні та за її межами, що може визначити подальші заходи і програми для підтримки та реабілітації цієї групи населення.

У результаті дослідження планується виявлення певного взаємозв'язку між фактом переміщення (внутрішнього або зовнішнього) та рівнем емоційного

вигорання у молоді. Є припущення, що внутрішньо переміщені особи демонструватимуть вищі рівні вигорання через втрату звичної соціальної та культурної підтримки, а також через страх і невизначеність щодо майбутнього.

Також може бути виявлено відмінності залежно від статусу місця проживання. Припускаю, що особи, які знаходяться на окупованій території, мають найвищий рівень емоційного вигорання через постійний стрес, нестабільність та обмежені можливості, водночас як ті, хто перебувають за кордоном, можуть демонструвати менший рівень вигорання через доступ до більш сприятливих умов.

Варто також звернути увагу на різноманітність симптомів вигорання у різних групах. Очікується, що симптоми емоційного вигорання можуть виявитися у різних формах, залежно від статусу місця проживання.

І наостанок, результати дослідження дадуть змогу порівняти отримані дані з вітчизняним та зарубіжним досвідом у сфері емоційного вигорання, що може сприяти подальшій розробці ефективних стратегій протидії цьому явищу в Україні.

**Використані джерела:** 1. Васильченко-Держук, К. А. (2023). Психологічне благополуччя студентів в умовах війни. The 12th International scientific and practical conference «Modern research in world science» (February 26-28, 2023) SPC «Sci-conf. com. Ua», Lviv, Ukraine, 1161. 2. Коваленко, А. Б. Особистість у вимірах війни: особливості психологічного благополуччя. *Особистість та її історія*: збірник матеріалів VII Міжнародної науково-практичної конференції. За заг. ред. М. В. Папучі. Ніжин : НДУ ім. М. Гоголя, 82-83. 3. Freudenberger, H. J. (1974). Staff burn-out. *J Soc Issues*, 30, 159-165. 4. Maslach, C., Leiter, M. P. (2008). Early predictors of job burnout and engagement. *Journal of Applied Psychology*, Vol. 93, no. 3, 498-512. 5. Schaufeli, W. B., Desart, S., De Witte, H. (2020). Burnout Assessment Tool (BAT)–Development, Validity, and Reliability. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, Vol. 17, no. 24, 94-95.

## **ПОРУШЕННЯ ХАРЧОВОЇ ПОВЕДІНКИ ПРИ ОБСЕСИВНО-КОМПУЛЬСИВНОМУ РОЗЛАДІ. KEYC**

**Рогач Крістіна Ігорівна**  
студентка 2 курсу ОПП «Соціальна педагогіка»  
Факультет психології  
Київський національний університет імені Тараса Шевченка  
м. Київ, Україна

**Муравська Юлія Вікторівна**  
клінічний психолог, засновниця Студії психології «Kiwi»  
м. Київ, Україна

Обсесивно-компульсивний розлад характеризується наявністю в особи нав'язливих думок, які перетікають в ритуальні дії. Ці дії та думки можуть мати різну спрямованість, стосуватися різних сфер життя. В тому числі, розлад може спричинити зміни в таких сферах і формах, які будуть проявлятися супутніми розлади. Метою даних тез є дослідження порушення харчової поведінки у осіб з обсесивно-компульсивним розладом під час спільного практикування з клінічним психологом.

Важливо, що клієнт сам усвідомлює свій стан, проте не здатний припинити його зусиллями волі [1]. Також важливим є те, що симптоми ОКР часто супроводжуються іншими супутніми ментальними розладами, такими як шизофренія, біполярний розлад, розлад харчування та інші [3].

При дослідженні харчової поведінки у клієнтів з ОКР варто чітко розрізняти порушення харчової поведінки та розлади.

Порушення харчової поведінки – це засвоєння деструктивних звичок харчування, які можуть мати не дуже виражений характер, проте за відсутності терапії згодом можуть перерости у розлад харчової поведінки.

Розлад харчової поведінки (РХП) – це група психічних розладів, пов'язаних з аномальними паттернами споживання їжі та ставленням до харчування, вони є чітко вираженими та характерними протягом тривалого періоду часу [2]. Спираючись на твердження, що ОКР може супроводжуватись супутніми розладами, гіпотезою є те, що компульсії можуть проявлятися у вигляді компульсивного переїдання [3]. Компульсивне переїдання характеризується такими ознаками: періодичні епізоди вживання надмірної кількості їжі, за відсутності фізичної потреби (голоду) вживати їжу; вживання їжі з метою задовольнити емоційний стан; вживання їжі з метою пережити сильні негативні/позитивні емоції. Компульсивне переїдання може супроводжувати депресію та розлади особистості [2].

Для дослідження наявності порушення харчової поведінки були обрані наступні методики: Шкала переїдання (Binge Eating Scale, BES) використовується для оцінки наявності переїдання у клієнта, що може вказувати на порушення або розлад харчової поведінки. Питання базуються як на поведінкових характеристиках (наприклад, кількість спожитої їжі), так і на емоційній, когнітивній реакції, почутті провини чи сорому. Трьохфакторний опитувальник харчування (Three-Factor Eating Questionnaire, TFEQ-R18). TFEQ надає оцінку, яка дає змогу визначити чи є характерними для клієнта когнітивні обмеження під час їжі, неконтрольовані прийоми їжі та емоційні прийоми їжі.

Клієнт 20 років мав підтверджений психіатром діагноз – ОКР. Запитом клієнта була психотерапевтична робота над ОКР, якої раніше не було надано. На соматичний стан скарг не було. Під час консультацій вдалося визначити, що характер харчування клієнта є деструктивним, на це вказують такі ознаки: харчування нерегулярне; характерні компульсивні переїдання, клієнтка не їсть повноцінними прийомами їжі, їсть багато разів на день; прийоми їжі викликають дискомфорт та почуття провини, у зв'язку з чим за словами клієнта вона «намагається їсти дуже швидко, щоб по-швидше закінчити це»; характерним є чіткий поділ на «хорошу» та «погану» їжу; приховування прийомів їжі від членів сім'ї; за словами клієнта не готує їжу, тому що «кожен інгредієнт страви окремо від неї може бути корисним, але коли він всередині страви, автоматично стає поганим» тож клієнт відчуває сором та провину, коли готує їжу; клієнт відчуває голод, але за його словами «не відчуває міри в їжі, не розуміє коли ситий»; присутнє упередження, що вся смачна їжа – погана.

Поведінка клієнта під час консультацій відповідна ситуації, адекватна, реакція на психолога позитивна. Невербальні ознаки порушень настрою проявляються у вигляді розриву зорового контакту під час розмови, присутні характерні повторювані рухи головою. Для клієнта є характерними високий рівень тривожності, нав'язливі думки; недопустимість помилок; труднощі в розпізнаванні власних емоцій; постійне почуття провини та сорому; низька самооцінка. Когнітивні функції без патологічних змін.

Обсесії клієнта характеризуються нав'язливими думками про те, що «все повинно бути ідеально», не можна зробити помилку, речі мають свій порядок. Компульсії клієнта характеризуються постійним упорядкуванням речей, повторюваною перевіркою всіх дій. Реакція на медикаментозне лікування та аналіз побічних реакцій був взятий до уваги та виключав вплив на харчування

клієнта. За результатами тестування по шкалі переїдання для клієнта характерний середній рівень переїдання (23 бали із 46 можливих). За результатами другого тестування у клієнта виявлено: когнітивне обмеження в 16 балів з 24 можливих; рівень неконтрольованого харчування в 24 бали з 28 можливих; емоційне харчування в 10 балів з 12 можливих. Тестування підтверджують наявність саме порушення харчової поведінки, а не розладу. Важливим є те, що спостерігаючи за роботою психолога з клієнтами з ОКР ще у трьох з них спостерігались подібні порушення харчової поведінки та всі виражали скарги з цього приводу.

Отже, на основі опрацьованої літератури та практичної діяльності, визначено, що при роботі з ОКР необхідно розглядати ситуацію комплексно, а не лише в розрізі одного розладу. Під час консультування клієнта з ОКР слід звертати увагу на прояви obsesій та компульсій, так як в цих проявах можуть виявлятися інші, супутні розлади, в тому числі порушення харчової поведінки.

**Використані джерела:** 1. Данилова, Т. В. (2021). Майндрфулнес і obsesивно-компульсивний розлад: короткий огляд. *Humanitarian Studios: Pedagogics, Psychology, Philosophy*, Vol. 12(1). URL: <https://www.researchgate.net/profile/Tatiana-Danilova/publication/355417054>  
2. Корнева, Я. І. (2023). Розлади харчової поведінки та ожиріння у підлітків. Збірник матеріалів Міжнародної науково-практичної конференції «Сучасні вектори відновлення та розвитку України на засадах сталості та безпеки». URL: [https://www.researchgate.net/publication/376179184\\_Rozladi\\_harcovoi\\_povedinki\\_t\\_a\\_ozirinna\\_u\\_pidlitkiv](https://www.researchgate.net/publication/376179184_Rozladi_harcovoi_povedinki_t_a_ozirinna_u_pidlitkiv)  
3. Помагайбо, В. М., Березан, О. І., Петрушов, А. В. (2021). Генетика obsesивно-компульсивного розладу. *Психологія і особистість*, 1(19). URL: <http://dspace.pnpu.edu.ua/bitstream/123456789/17573/1/Pomohaibo.pdf>

## ПСИХОЛОГІЧНІ ЧИННИКИ ФОРМУВАННЯ ЖИТТЄСТІЙКОСТІ ОСОБИСТОСТІ

**Родіна Марія Сергіївна**

студентка 3 курсу ОС «Бакалавр» ОПП «Психологія»

Факультет психології

Київський національний університет імені Тараса Шевченка

м. Київ, Україна

У наш час дедалі складніше долати нові життєві перешкоди та здійснювати особистісні вибори. Мінливе сьогодення змушує людину жити в екстремальних умовах й нескінченних випробуваннях, які впливають на її психологічний стан та здоров'я, перешкоджають прагненню до пошуку власного сенсу, а також порушують здатність до самореалізації. Відповідно, все більше починають

цінуватися суб'єктивні якості особистості, які визначають її життєздатність, а саме життєстійкість. Тема життєстійкості особистості є надзвичайно актуальною для сучасного життя, оскільки може мати практичне значення для людей, які змушені постійно стикатися зі стресом та складними життєвими обставинами.

Життєстійкість – це якість, яка допомагає впоратися з викликами та труднощами сьогодення, це вміння протистояти стресу, відновлювати себе, свій психічний, фізичний та емоційний стан після подій, які травмують. Поняття життєстійкості було запропоноване С. Мадді та С. Кобейса, воно є одним із ключових в аналізі адаптації людини в суспільстві. Автори цієї теорії стверджували, що формування життєстійкості відбувається виключно під впливом середовища, як результат життєвого досвіду [2, 295; 3; 4; 5].

Нині життєстійкість вважається доволі новим феноменом у психології, котрий досліджується в різних сферах. На цей час у світі концепція життєстійкості почала дуже активно розвиватися та впроваджуватися у великій кількості сфер: медицині, особливо охороні здоров'я та догляду за хворими, у сфері військових операцій, спорту, громадянської безпеки, і навіть у сферах бізнесу та спорту [1, 69].

Дослідження питання життєстійкості та її формування представлене у працях зарубіжних та вітчизняних учених, зокрема, С. Мадді, Т. Ларіної, Т. Титаренко, Л. Сердюк, А. Фомінова та ін., які розглядають феноменологію дослідження життєстійкості з позицій системного підходу; В. Панченко, О. Чиханцова та ін. визначають життєстійкість як структурно-функціональний феномен; натомість С. Кобейса, В. Франкл, Е. Фромм вивчають це поняття через призму екзистенційно-гуманістичної психології. Дж. Браун, М. Познер, Е. Пультон, С. Бойз та інші розглядають її в контексті ресурсного підходу, який виник унаслідок досліджень економістів, спрямованих на підвищення ефективності праці.

Таким чином, незважаючи на те, що існує велике нагромадження різних поглядів на питання життєстійкості, ця проблематика все ще має значну кількість малодосліджених аспектів, зокрема, визначення чинників життєстійкості. Розуміння психологічних чинників, що впливають на формування життєстійкості особистості, може допомогти в розвитку ефективних стратегій пристосування до життя, що сприятиме здоровому психологічному стану людей та підвищенню якості їхнього життя.

*Мета роботи* – визначити основні психологічні чинники формування життєстійкості особистості.

Відповідно до мети було сформовано наступні *завдання*:

1. Здійснити теоретико-методологічний аналіз поняття життєстійкості, а також основних психологічних чинників його формування.
2. Виявити особливості прояву життєстійкості особистості.
3. Встановити основні психологічні чинники формування життєстійкості особистості.

*Об'єкт дослідження*: життєстійкість особистості.

*Предмет дослідження*: психологічні чинники формування життєстійкості особистості.

У дослідженні використано систему загальнонаукових *методів*: *теоретичні* – аналіз, узагальнення, систематизація та інтерпретація наукових джерел стосовно явища життєстійкості, чинників що впливають на формування життєстійкості, систематизація та класифікація інформації; *емпіричні*, зокрема психодіагностичні тести: «Методика діагностики життєстійкості» Сальваторе Мадді; «Самооцінка психічних станів» за методикою Г. Айзенка; «Шкала екзистенції» А. Ленгле та К. Орглер; «Методика діагностики рівня суб'єктивного контролю» Дж. Роттера; *математично-статистичні* – описові статистики, кореляційний та факторний аналізи.

*Емпірична база дослідження*. Вибірка буде складатися із трьох вікових груп осіб: 1) студенти КНУ імені Тараса Шевченка віком від 17 до 22 років (40 осіб); 2) досліджувані віком від 23 до 35 років (30 осіб); 3) особи віком від 35 до 50 років (30 осіб).

*Очікувані результати*. Результати проведеного дослідження можуть свідчити про наявність зв'язку життєстійкості із наступними чинниками: самодистанціюванням, самотрансценденцією, тривожністю, ригідністю, свободою, відповідальністю, фрустрацією та агресивністю. Також будуть отримані результати щодо зв'язку рівня життєстійкості особистості із локусом контролю. Очікується виявлення того, що особам з низьким середнім рівнями життєстійкості притаманний екстернальний локус контролю, а особам з високим рівнем життєстійкості – нормальний локус контролю, який, за визначенням Роттера, не має відхилень у сторону екстернальності чи інтернальності. Також у ході обробки отриманих результатів може бути виявлено зміни рівня життєстійкості з віком досліджуваних.

*Перспективи подальших досліджень* полягають у поглибленому теоретичному та емпіричному вивченні особливостей життєстійкості, закономірностей та чинників її формування. Дослідження життєстійкості та механізмів її формування є важливим для розуміння процесів, які відбуваються в психіці людини під час важких життєвих ситуацій, а також для розроблення ефективних психологічних інтервенцій для поліпшення життєвої стійкості.

**Використані джерела:** 1. Коун, О. М. (2020). Професійна життєстійкість особистості: аналіз феномена. Актуальні проблеми психології: Збірник наукових праць інституту імені Г. С. Костюка НАПН України. Том V. *Психофізіологія. Психологія праці. Експериментальна психологія*. Випуск 20, 68-76. 2. Maddi, S. (2004). Hardiness: An operationalization of existential courage. *Journal of Humanistic Psychology*, Apr. 4, 279-298. 3. Maddi, S. (1998). Dispositional Hardiness in Health and Effectiveness. *Encyclopedia of Mental Health*. H. S. Friedman (Ed.). San Diego (CA): Academic Press, 323-335. 4. Kobasa, S. C., Maddi, S., & Kahn, S. (1993). Hardiness and health. A prospective study: clarification. *Journal of Personality and Social Psychology*, 65 (1), 207. 5. Kobasa, S. C., Maddi, S. R., & Kahn, S. (1982). Hardiness and health: a prospective study. *Journal of personality and social psychology*, 42(1), 168.

## ПРОЄКТНА ТЕХНОЛОГІЯ У СТАНОВЛЕННІ ОСОБИСТОСТІ

**Розицький Михайло Аркадійович**

студент 2-го року навчання ОС «Магістр» ОНП «Педагогіка вищої школи»

Факультет психології

Київський національний університет імені Тараса Шевченка

м. Київ, Україна

Сьогодні перед системою освіти актуалізується питання виховання компетентної особистості. Сутність компетентної особистості полягає не тільки у наявності професійного знання, а й у сформованості високих моральних якостей. Професіонал, що володіє означеними якостями необхідний сучасному суспільству України, так як він може самостійно, нестандартно, креативно мислити, а відтак його діяльність буде зосереджена на імplementації власного досвіду у практику.

Великою перевагою для імplementації досвіду стає використання у освітньому процесі проєктної технології. Сучасна практика показує необхідність створення і реалізації різноманітних проєктів у відповідності з професійною діяльністю. Наголосимо, що оптимально сформувати й розвинути вміння створювати проєкти можна лише під час освітнього процесу у закладі вищої освіти.

Більшість сучасних закладів вищої освіти заклали в освітній процес технологію проєктів, як базис інноваційної підготовки фахівців. У швидкозмінному світі проєктна технологія подана як можливість фахівців здійснювати різноманітні проєкти. Практичне втілення проєктів проходить декілька основних етапів, таких як: прогнозування, планування, виконання та рефлексія. Означена технологія покликана здійснити інноваційне перетворення дійсності.

Підкреслимо те, що це залежить від усвідомлення дефініцій (компетентність, проєктування) у науковому просторі і проблемою недостатньої розробленості системи заходів для розвитку проєктної компетентності майбутніх фахівців.

В основу процесу формування проєктної компетентності майбутніх фахівців закладено набуття здобувачами освіти практичного досвіду проєктної діяльності. Це покликано для створення робітника інноваційного типу, який так необхідний Україні, особливо в умовах воєнного стану. Робітник інноваційного типу має вміти якісно та ефективно планувати власну професійну діяльність, враховуючи різноманітні соціальні та культурні умови. Врахування різноманітних умов допоможе віднайти нові шляхи вирішення існуючих проблем незалежно від ситуації шляхом імплементації стратегії.

Наголосимо, що проєктна компетентність майбутніх спеціалістів включає важливі елементи, такі як: професійний, інноваційний, науковий, організаційний і методичний.

Погоджуємося з думкою вищезазначених вчених про те, що метод проєктів є інноваційною педагогічною технологією. Так як метод проєктів є інноваційною педагогічною технологією вона володіє певними характеристиками, які покликані на практичну імплементацію досвіду через отримання, опанування і нових знань. А від так, постійне залучення студентів до створення проєктів, надасть уможливити засвоєння нових способів людської діяльності у сучасному суспільстві.

Не можемо не погодитися з тим, що основною метою використання проєктної технології в освітньому процесі є орієнтація студентів у сучасному круговороті подій та явищ, таких як: соціальних, економічних, інформаційних, що покликано навчити студентів життю у суспільстві. Вищезначене передбачає розвиток активної та творчої самореалізації у суспільстві. В свою

чергу, самореалізація у суспільстві передбачає формування фахівців, які зможуть розвивати його і вдосконалювати [1].

Враховуючи вищесказане, можемо узагальнити те, що використання проектної технології передбачає виконання діяльності, а відтак володіє певною структурою. До структури проектної діяльності можемо віднести деякі компоненти (див. рис. 1), такі як: мотив, мета, способи, засоби, предмет, результат. Використання проектної технології уможливить розширення сфери діяльності студентів і тим самим уможливить появу нових інтересів, переконань тощо.

Варто розібрати складові проектної діяльності через призму освітньої діяльності. Сьогодні перед здобувачем освіти в Україні постає проблема, яка формулюється і подається здобувачу освіти у вигляді проблемної ситуації, що є основною для певної соціальної верстви або соціокультурного середовища. Проблема постає через невідповідність між сучасними реаліями та уявленнями про необхідний стан того ж самого об'єкту. У означеному випадку, проектна технологія застосовується як засіб досягнення освітньої мети шляхом збереження, зміни або відновлення соціальних та культурних характеристик явища, які мають безпосередній вплив на об'єкт. Конкретну проблему можна вирішити, використовуючи різні варіанти проектних рішень [4].

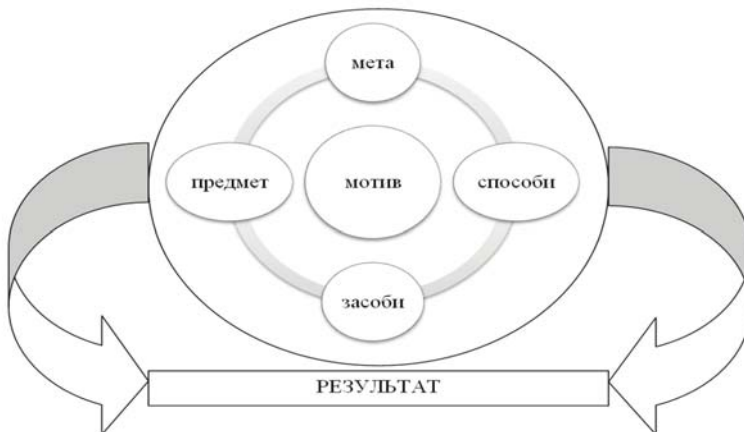


Рис. 1. Структура проектної діяльності

Характеризуючи проектну технологію, слід наголосити на тому, що це саме технологія навчання, результатом використання якої є розширення

можливостей традиційного опрацювання здобувачами освіти конкретної теми (розділу). У завершені подається створений студентами освітній продукт, що безпосередньо стосується конкретної теми (розділу).

Виокремимо те, що заплановані види діяльності здобувачів освіти, у процесі використання проектної технології, є індивідуальними або груповими. Використання двох означених видів діяльності передбачає розвиток комунікативної сфери студентів та розвиток вектору консультування з метою набуття нових знань.

Зробимо висновок, проектна технологія не є заміником традиційної системи навчання, а повинна розглядатися не як окремий компонент освітньої системи, а як цілісний компонент освітнього процесу у системі компетентнісно спрямованої освіти. Процес впровадження проектної технології є цілеспрямованою, соціально значущою, педагогічно доцільною, практично реалізованою інноваційною діяльністю педагогів задля забезпечення ефективного функціонування освітньо-розвивального середовища закладу вищої освіти, в якому відбуватиметься проектна діяльність здобувачів освіти.

**Використані джерела:** 1. Ассаул, В. (2008). Метод проектів у виховній роботі. Проектна діяльність у ліцеї: компетентнісний потенціал, теорія і практика : Науково-методичний посібник. За редакцією С. М. Шевцової, І. Г. Єрмакова, О. В. Батечко, В. О. Жадька. К. : Департамент, 520. 2. Василевська, Л. С. (2012). Проектна діяльність методиста як засіб удосконалення професійної майстерності педагогів. *Наукові записки Ніжинського державного університету ім. Миколи Гоголя. Сер.: Психолого-педагогічні науки*, № 6. URL: [http://nbuv.gov.ua/j-pdf/Nzspp\\_2012\\_6\\_32.pdf](http://nbuv.gov.ua/j-pdf/Nzspp_2012_6_32.pdf) 3. Дичківська, І. М. (2004). Інноваційні педагогічні технології : навч. посіб. К. : Академвидав, 352. 4. Петрова, Н. Б., Мушинська, Н. Ю., Чеканова, Л. Г. (2009). Інноваційний менеджмент у прикладах і завданнях : навч. посібник. Х. : ХНАМГ, 248. 5. Спіцин, Є. С. (2003). Методика організації науково-дослідної роботи студентів у вищому закладі освіти : навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. Київський національний лінгвістичний ун-т. К. : Видавничий центр КНЛУ, 120.

## **НЕЙРОНАЛЬНІ КОРЕЛЯТИ СТИЛІВ ПРИХИЛЬНОСТІ**

**Романовська Дарина Романівна**

студентка 1-го року навчання ОС «Магістр» ОНП «Нейропсихологія»

Факультет психології

Київський національний університет імені Тараса Шевченка

м. Київ, Україна

**Чистякова Анастасія Костянтинівна**

студентка 1-го року навчання ОС «Магістр» ОНП «Нейропсихологія»

Факультет психології

Київський національний університет імені Тараса Шевченка

м. Київ, Україна

Травматичний досвід може впливати на розвиток системи прихильності, формуючи паретни поведінки, які сприяють, чи навпаки перешкоджають здоровій, безпечній взаємодії з оточенням. Це відображається і на рівні мозкових структур. Прихильність визначається як довготривалий, емоційно значущий зв'язок з конкретною людиною. Аби дитина могла ефективно адаптуватися до соціального середовища їй необхідний досвід безпечного зв'язку зі значущою фігурою, на основі якого формуватиметься модель взаємодії з іншими людьми у подальшому.

За Боулбі прихильність – це біологічно-поведінковий стан, у якому кілька фізіологічних і поведінкових систем організовані для того, щоб забезпечити людині певне відчуття безпеки та близькості з іншими значимими людьми [1]. Прихильність у малечі забезпечує комфорт і безпеку та поведінково характеризується прагненням до фізичної близькості і стражданням від розлуки. Мати зазвичай є першим і ключовим об'єктом прихильності, такий зв'язок формується приблизно у віці 7-8 місяців. Однією з характерних ознак є те, що немовлята починають відчувати страх перед незнайомцями.

Центральним у біологічних поясненнях прихильності є уявлення про те, що взаємодія з фігурами прихильності активує механізми винагороди у мозку і знижує стресову реактивність [2]. Загалом різні стилі прихильності пов'язують з особливостями взаємодією між матір'ю та немовлям, і зокрема стилями материнства. Вважалося, що матері немовлят з надійною прихильністю здатні вловлювати сигнали дитя та правильно і послідовно реагувати на них. Матері дітей з ненадійною прихильністю, як правило, або недбало ставилися до догляду (формуючи унікаючу поведінку дітей), або були у ньому непослідовні (тривожні немовлята). Крім того, на стиль прихильності може впливати і темперамент дитини.

З точки зору еволюції формування прихильності гарантує, що дитина залишатиметься поруч з опікуном задля отримання ресурсів і захисту. У той же час цей перший досвід контакту з іншим «якісно програмує» мозок, що впливає на соціальну поведінку у майбутньому. Дитина прив'язується до опікуна незалежно від якості отриманого догляду, навіть якщо він був травматичним. Неможливість уникнути такої взаємодії через повну залежність від старшої особи змушує формувати захисні моделі для адаптації до умов існування, які в подальшому часто автоматично активуються у комунікації з іншими.

Травматичний досвід невіддільно взаємодіє з генетикою, змінюючи структуру та функції мозку. Нейробіологічні дослідження на тваринах показують, що за наявності надійної прихильності травма обробляється мозком по-іншому, причому присутність матері різко послаблює активність центру страху – мигдалеподібного тіла [3]. Таким чином, наявність підтримки і захисту з боку референтних осіб сприяють кращій стресостійкості і здатності справлятися зі складними життєвими ситуаціями у подальшому житті.

Система прихильності активується в таких «небезпечних» ситуаціях, як: потенційне розставання, загроза втрати близької людини та недоступність фігури прихильності. Поведінкова система прихильності відповідає за ініціювання реакцій, що сприяють пошуку захисту у соціальному середовищі. Теорія прихильності ґрунтується на еволюційному контексті і може розглядатися як одна з мотиваційних систем, яка має на меті максимізацію шансів на виживання. Система прихильності стимулює поведінку, спрямовану на задоволення потреби у захисті чи підтримці.

Лонгітюдне дослідження впливу стилю прив'язаності немовлят на регуляцію емоцій у дорослому віці показало, що учасники з ненадійною прихильністю у дитинстві, потребували більшої префронтальної активації (латеральної та медіальної ПФК та ППК) для адекватної оцінки позитивних зображень [4]. Ті ж, у кого існував надійний контакт, продемонстрували міцніший зв'язок між цими зонами та прилеглим ядром, тобто їх мозок легше продукував позитивну реакцію на відповідний стимул. Так, уявлення про те, що ранні стосунки прихильності з батьками є моделлю для всіх майбутніх тривалих стосунків, мають нейробіологічні докази.

Люди з тривожним стилем прихильності часто турбуються про можливу відмову і виявляють гіперпильність у відповідь на підтримку чи критику, тоді як люди з унікаючим стилем можуть повідомляти про меншу потребу у

близьких стосунках і, як правило, не довіряти підтримці/критиці від інших. Сучасні опитувальники на визначення стилю прихильності уже не розділяють їх на типи, а натомість оцінюють за двома параметрами: уникнення і тривожність (від високого до низького).

На нейробиологічному рівні низька тривога у міжособистісній взаємодії корелює з високою активністю ОФК (у відповідь на негативні сценарії розвитку стосунків), тоді як уникнення відповідає високій активності в бічних префронтальних областях (для негативних і позитивних сценаріїв) [4]. В іншому дослідженні виявилось, що у осіб із унікаючою прихильністю усміхнене обличчя у ролі позитивного підкріплення під час виконання завдання не викликала такої сильної активації смугастого тіла та вентральної тегментальної зони, як у інших, що вказує на відносну байдужість до соціальної винагороди у них. У людей же з тривожною прихильністю розгнівані обличчями активували ліву мигдалину, що свідчить про підвищену чутливість до соціального покарання [4]. Ці дослідження свідчать про те, що стилі прив'язаності мають наслідки навіть під час взаємодії з незнайомцями. По суті, історія прихильності може діяти як схема для передбачення та інтерпретації соціальних взаємодій, інтимних чи тимчасових.

Узагальнюючи, стиль прихильності формується у ранньому дитинстві та може мати значний вплив на подальший емоційний розвиток та міжособистісні взаємодії. Нейробиологічні дослідження підтверджують, що різні стилі відображаються на активності різних частин мозку під час обробки емоційних і соціальних стимулів. Розуміння цих механізмів відкриває шляхи для розвитку більш ефективних методів психотерапії та підтримки міжособистісних відносин, оскільки хоча сформований на основі ранньої прихильності стиль поведінки є досить стійким, все ж він може змінюватись у процесі набуття нового досвіду. Усі ці фактори підкреслюють важливість дослідження системи прихильності як ключового елемента соціальних взаємин. Вивчення цього феномену може виявитися критичним для розуміння та підтримки психічного здоров'я та соціальної адаптації, особливо в умовах небезпеки.

**Використані джерела:** 1. Bowlby, J. (1969). Attachment. New York, NY : Basic Books. 2. Marvin, R. S., and Britner, P. A. (1999). «Normative development: the ontogeny of attachment» in Handbook of Attachment: Theory, Research and Clinical Applications, eds J. Cassidy and P. R. Shaver (New York, NY: Guilford Press), 44-67. 3. Strathearn, L., and Kim, S. (2013). Mothers' amygdala response to positive or negative infant affect is modulated by personal relevance. Front. Neurosci,

## **ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ПРОЯВУ ЖИТТЄСТІЙКОСТІ ОСОБИСТОСТІ ПІД ЧАС ВОЄННОГО ЧАСУ**

**Сайфутдінова Валентина Лінарівна**

студентка 3 курсу ОС «Бакалавр» ОПП «Психологія»

Факультет психології

Київський національний університет імені Тараса Шевченка

м. Київ, Україна

Розвиток життєстійкості українців важливо та актуально досліджувати, бо наразі в 21 столітті з 24 лютого 2022 року в Україну повномасштабно вторглася російська федерація. Через те, що почалася війна багато українців зазнали неймовірно тяжкого стресу. Люди були в розпачі, у кожного своя ситуація: хтось втратив рідних, хтось втратив будинок, мав покинути рідний дім і тощо. З часом людині властиво адаптуватися до змін: жити за новими правилами, у нових обставинах. Кожна людина реагує індивідуально. На цю реакцію впливає багато зовнішніх та внутрішніх факторів.

Життєстійкість це саме той ресурс, за допомогою якого навіть неприємні події в житті можна перетворювати на нові можливості, хай які б негарзди людину не спіткали. Саме життєстійкість, як певний аналог життєвої сили, показує наскільки люди з її допомогою долають стресові ситуації.

Згідно з американськими психологами Кобейсом та Мадді, які вперше представили концепцію життєстійкості, вона складається з трьох елементів. Це залученість, контроль, а також прийняття ризику.

Це вже більш широкий підхід до розуміння цього явища. Адже традиційно вважалося життєстійкість складається зі здатності підтримувати на певному рівні своє здоров'я, працездатність, та активність в умовах стресу.

Для повного розуміння явища життєстійкості важливо пам'ятати, що воно функціонує саме як відкрита динамічна система, і в основі цієї системи - самоорганізація та самовизначення.

Розуміти та розвивати життєстійкість важливо, тому що вона може стати чинником людської оптимальної самореалізації, а також психологічної якості життя. Також життєстійкість може бути ключовою змінною особистості, опосередковуючи вплив стресових факторів на успіх її діяльності, та на соматичне здоров'я цієї особистості.

Розглянемо саме «стержень» людини, який не дає втратити віру, сили, мотивацію. Життестійкість це той «інструмент» у психіці людини завдяки якому людина легше переживає життєві негаразди і завдяки цьому сама особистість людини не втрачається, навпаки вона набуває нового досвіду подолання стресових ситуацій. Тому наразі актуально розглядати психологічні особливості прояву життестійкості особистості. Провівши дане дослідження можна буде визначити: чи сталися позитивні зміни у людині, чи вдалося їй переоцінити свою життєдіяльність; яким чином наразі проявляються її ресурси; чи вірить вона у сприятливе майбутнє; яку роль у всьому цьому відіграє життестійкість.

*Об'єкт дослідження* – життестійкість особистості.

*Предмет дослідження* - психологічні особливості прояву життестійкості особистості під час воєнного часу.

*Мета дослідження* – теоретично проаналізувати та емпірично дослідити психологічні особливості прояву життестійкості особистості.

*Методи дослідження* використані в ході реалізації відзначених завдань роботи: *теоретичні* (аналіз, синтез, порівняння, узагальнення, аналіз психологічної літератури з теми дослідження); *емпіричні методи*: Опитувальник психологічної ресурсності особистості» (О. С. Штепа), Опитувальник змін у поглядах (S. Joseph, R. Williams, & W. Yule), Опитувальник посттравматичного зростання (Р. Тадеші), Тест диспозиційного оптимізму (ТДО) (Ч. Карвер, М. Шеєр), Тест життестійкості (С. Мадді, версія Д. О. Леонтьєва – О. І. Расказової).

Життестійкість аналізується як основний ресурс перетворення життєвих подій у нові можливості всупереч зовнішнім негараздам. Визначено, що життестійкість є психологічним аналогом життєвої сили людини, що відображає ступінь подолання нею певних стресових ситуацій.

Життестійкість може бути чинником оптимальної самореалізації та психологічної якості життя людини і ключовою особистісною змінною, що опосередковує вплив стресових чинників на соматичне здоров'я та на успіх діяльності особистості [1].

С. Мадді розробив теорію творчого потенціалу та саморегуляції стресу особистості, виділивши особистісну властивість «hardiness» чи життестійкість, тобто сміливість бути всупереч несприятливим обставинам. Це наявність аттюдів включеності в реальність, прагнення контролю, прийняття викликів

і ризиків життя. Тут життєстійкість розглядається як фактор психологічної резильєнтності в цілому, як особистісна риса, що амортизує вплив сильного стресу.

Важливим у поглядах С. Мадді також включення в життєстійкість крім аттитюдів деяких базових цінностей: довіра (credibility), творчість (creativity), прагнення співпраці (cooperation) [2]. Життєстійкість характеризує ступінь сформованості здатності особистості витримувати ситуацію гострого або хронічного стресу, зберігати внутрішню збалансованість, не знижуючи при цьому успішності діяльності. Передумовою для формулювання поняття життєстійкості є екзистенційна психологія.

Учені С. Кобейса та С. Мадді вважають початком формування життєстійкості раннє дитинство.

Життєстійкість – комплексна категорія психології особистості, що охоплює феноменологію становлення особистості та базових життєвих установок, її адаптаційний потенціал і поведінкові стратегії долаття стресових ситуацій та екзистенційної тривоги.

У рамках цієї роботи життєстійкість розглядається як основний ресурс для подолання життєвих труднощів, як здатність людини контролювати життєві події та керувати ними, сприймати труднощі як цінний досвід і успішно з ними справлятися, використовуючи їх як можливість для особистісного зростання [1].

Результати досліджень можуть мати практичне застосування в розробці програм та інтервенцій, спрямованих на підвищення рівня життєстійкості у воєнних ветеранів, військовослужбовців та цивільних осіб, що пережили воєнні події. Ці програми можуть включати психологічну підтримку, тренінги з розвитку життєстійкості, сприяння соціальній підтримці та інші заходи, що сприяють психологічному відновленню та адаптації до наслідків воєнного конфлікту.

Важливим аспектом досліджень є також розуміння процесів, які сприяють відновленню життєстійкості після воєнного конфлікту. Це можуть включати процеси прийняття досвіду, пошуку нового сенсу

**Використані джерела:** 1. Чиханцова, О. (2018). Життєстійкість та її зв'язок із цінностями особистості. *Збірник наукових праць «Проблеми сучасної психології»*, (42), 211-231. 2. Ковальчук, З. Я., & Васянович, Г. П. (2022).

Видатні постаті психології: історія, сучасність і перспективи: матеріали VIII регіонального наукового семінару (10 травня 2022 р., м. Львів). Львів, 192.

## **СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНА ДОПОМОГА ПОСТРАЖДАЛИМ ВНАСЛІДОК КРИЗОВИХ ТРАВМАТИЧНИХ ПОДІЙ**

**Салімонович Юлія Юріївна**

студентка 4 курсу ОС «Бакалавр» ОПП «Психологія»

Факультет психології

Київський національний університет імені Тараса Шевченка

м. Київ, Україна

Кризові травматичні події, такі як стихійні лиха, війни, терористичні акти, аварії, нещасні випадки, раптова смерть близьких людей, можуть призвести до серйозних психологічних наслідків для постраждалих. Їм може бути складно впоратися з емоціями, такими як страх, гнів, вина, смуток, розпач. Вони можуть відчувати себе емоційно та фізично виснаженими, мати проблеми з концентрацією уваги, прийняттям рішень, сном. У деяких випадках може розвинутися посттравматичний стресовий розлад (ПТСР) та інші психічні розлади. Питання про соціально-психологічну допомогу постраждалим внаслідок кризових травматичних подій є досить актуальним, адже війна значно впливає на психічне здоров'я: зростає рівень психічних розладів, погіршується психосоціальне благополуччя, підвищується вразливість дітей та підлітків.

Війна в Україні спричинила не лише руйнування інфраструктури та економіки, але й завдала значної шкоди психічному здоров'ю українців, тому перед українськими психологами постав певний ряд викликів, а саме:

- Необхідність надання масової психологічної допомоги – психологи стикаються з величезною кількістю людей, які потребують допомоги, що ускладнює надання якісної та своєчасної допомоги.
- Необхідність розробки нових методів психологічної допомоги – існуючі методи психологічної допомоги не завжди ефективні в умовах війни, тому психологи мають розробляти нові методи та підходи.
- Необхідність співпраці з іншими фахівцями – психологи мають співпрацювати з соціальними працівниками, медиками, педагогами та іншими фахівцями для забезпечення комплексної допомоги постраждалим.

Психотравмівна ситуація/подія – це будь-яка особисто значуща ситуація (явище), що має характер патогенного емоційного впливу на психіку людини і

може, у разі недостатньої сформованості захисних психологічних механізмів, зумовити психічні розлади. До психотравмивних ситуацій належать: поранення, контузії, фізичне травмування; важкі медичні процедури; загибель близьких, друзів, мирних жителів, картини смерті, поранень, людських страждань, суїциди, вбивства.

Наслідки психотравм можуть бути руйнівними, негативно впливаючи на психічне та емоційне здоров'я людини. Щоб мінімізувати шкоду від психотравм, важливо своєчасно надавати постраждалим психологічну допомогу та підтримку. Це може відбуватися в екстремальних ситуаціях (надання першої психологічної допомоги, стабілізація емоційного стану, запобігання паніці та розвитку гострих реакцій на стрес) та після повернення з зони ризику (психотерапія, психологічне консультування, групова підтримка, реабілітаційні програми).

Психологічна допомога - це важлива складова комплексного реагування на надзвичайні ситуації. Вона допомагає зберегти психічне здоров'я постраждалих, зменшити ризик розвитку посттравматичного стресового розладу (ПТСР) та інших психічних розладів, повернутися до нормального життя. Багато людей, які пережили психотравми, потребують тривалої психологічної допомоги. Вона може надаватися в рамках системи психологічної реабілітації, яка включає в себе індивідуальну та групову психотерапію, сімейне консультування, когнітивно-поведінкову терапію, медикаментозну терапію (за призначенням лікаря).

Психологічна допомога людям, які постраждали внаслідок військового конфлікту, може надаватися з використанням різних методів психотерапії та психологічного консультування, розглянемо деякі з них. Метод логотерапії Віктора Франкла акцентує увагу на пошуку сенсу життя, навіть у найскладніших обставинах. Психотерапевт допомагає людині знайти сенс у пережитих стражданнях, що може допомогти їй впоратися з психотравмою. Метод когнітивно-поведінкової терапії (КПТ) ґрунтується на тому, що наші думки, емоції та поведінка взаємопов'язані. Терапевт допомагає людині ідентифікувати та змінити негативні думки та моделі поведінки, які можуть посилювати психотравму. Наративна терапія допомагає людям розповісти історії своїх травм, щоб краще їх зрозуміти та інтегрувати в особистий досвід. Це може бути корисно для людей, які пережили геноцид, війну або інші

травматичні події. Групова психотерапія поділяється на два основних типи груп, які використовуються для допомоги жертвам війн:

*Групи для структурування травматичних спогадів:* Ці групи допомагають людям згадати та опрацювати свої травматичні переживання в безпечному та підтримуваному середовищі.

*Групи з завданням:* Ці групи фокусуються на розвитку навичок подолання психотравми та на вирішенні поточних проблем.

Гештальт-терапія допомагає людям усвідомлювати себе в «тут і тепер», а не зациклюватися на минулому або турбуватися про майбутнє. Гештальт-терапія може бути корисною для людей, які мають проблеми зі сном, тривогою, депресією або суїцидальними думками. Когнітивно-поведінкова терапія для дітей та батьків допомагає дітям та батькам, які пережили війну, впоратися з емоційними реакціями на стрес, створити відчуття безпеки, опрацювати травматичні спогади та переживання втрати. Важливо зазначити, що це лише деякі з багатьох методів, які можуть використовуватися для допомоги жертвам війн. Вибір методу залежить від індивідуальних потреб кожної людини.

**Використані джерела:** 1. Кісарчук, З. Г., Омельченко, Я. М., Лазос, Г. П., Литвиненко, Л. І., Царенко, Л. Г. та ін. (2015). Психологічна допомога постраждалим внаслідок кризових травматичних подій : методичний посібник. Київ : Видавництво «Логос», 207. 2. Кокун, О. М., Агаєв, Н. А., Пішко, І. О., Лозінська, Н. С. (2018). Основи психологічних знань про психічні розлади для військового психолога : Методичний посібник. Київ : НДЦ ГП ЗСУ, 310. 3. Царенко, Л., Вебер, Т., Войтович, М., Гриценко, Л., Кочубей, В., Гридковець, Л. (2018). Основи реабілітаційної психології: подолання наслідків кризи : Навчальний посібник, Том 2. Київ, 240.

## **ПЕРЕКОНАННЯ ЩОДО СПРАВЕДЛИВОЇ ВІЙНИ ЯК ПРОЯВ РАДИКАЛІЗАЦІЇ ПІД ЧАС ВІЙНИ**

**Свисткова Соломія Дмитрівна**

студентка 4 курсу ОС «Бакалавр» ОПП «Психологія»

Факультет психології

Київський національний університет імені Тараса Шевченка

м. Київ, Україна

Вже більше як два роки Україна стала ареною конфлікту. Зважаючи на це важливо розуміти, які переконання формуються у населення та як це впливає на їхню психологічну стійкість та відносини у суспільстві. Кожному українцю доводилося спостерігати або чути про перебіг військових операцій. У контексті

війни все можна вважати контроверсійним, починаючи із самого вторгнення до методів ведення війни. Використання зброї масового ураження, хімічної зброї, задіяння цивільних у бойові дії – це все може здаватися як і аморальним, так і необхідним методом у критичних ситуаціях. Досліджуючи питання зміни в уявленні українців стосовно війни, варто апелювати саме до явища радикалізації.

Радикалізація – це процес, в результаті якого людина приймає радикальні погляди та переконання, які можуть привести до прийняття насильницьких дій або терористичних актів. Простими словами, радикалізація – це перехід від мирних до радикальних, часто екстремістських поглядів. Радикалізацію можна розглядати і як політичну соціалізацію з ухилом в екстремізм, або як метод загострення конфлікту, використовуючи незаконні методи політичної дії. Однак в контексті саме цього питання, варто зосередитися на першому визначенні.

Необхідно також звернутися до ключових факторів, що сприяють радикалізації: соціальна та економічна нерівність, а також політичні та культурні конфлікти. Також до факторів спричинення радикалізації варто додати вплив засобів масової інформації, соціальні мережі та групову динаміку. Вільний доступ до будь-якої інформації не рівноцінний тверезому сприйняттю цієї інформації. Всі ці фактори можна віднести до сприятливих передумов радикалізації. Однак лише в комбінації з мотивуючими факторами, вони стають вже на правду потужними. До мотивуючих факторів належить, наприклад, бідність, відчуття позбавленості благ, тригери та відчуття загрози [2].

Зважати на процес радикалізації під час війни важливо починаючи з національного та закінчуючи міжнародним рівнями. В першу чергу вона впливає на формування ідеологічних, етнічних або навіть релігійних основ, що в подальшому спричинить розкол суспільства на цих основах. Як результат загостриться внутрішній конфлікт та пошириться розбрат між різними групами населення. Тому в першу чергу розгляд можливої радикалізації населення необхідний для розуміння стратегії управління та забезпечення стабільності в країні.

Стратегією організації дослідження можливої радикалізації населення України було вихідне питання: наскільки змінилися погляди українців на те, що вони вважають справедливим у війні. Визначення того, що війна може бути

сприйнята як справедлива, або навпаки, може мати значущий психологічний вплив на індивідів та суспільство в цілому.

Теорія справедливої війни формувалась протягом тривалого часу і сьогодні вона не стільки виправдовує певні війни, скільки визначає критерії, за якими війна може бути визнана справедливою, та обмежує засоби ведення такої війни. Тобто поняття справедливої війни не є позитивним концептом, справедливі війни визнаються злом, але меншим і необхідним.

Загалом, справедлива війна – це та війна, що є морально допустима та відповідає певним критеріям. Справедлива війна допускає війну як таку лише у визначених випадках. Це стан за якого ми розуміємо військові дії як законні та невідворотні [3].

Основи поняття були закладені ще в період Античності, в тому числі в роботах Аристотеля та Цицерона, а остаточно утвердилися в період Середньовіччя в працях Августина та Фоми Аквінського. Саме Фома першим ввів критерії справедливої війни, які загалом їх можна описати як законність влади, справедлива причина, праведні наміри. Пізніше Гуго Гроцій зробив ще один важливий крок у формуванні теорії чітко розмежовуючи війну справедливу та несправедливу. І наостанок варто також зауважити внесок Іммануїла Канта, який апелював до справедливості війни в першу чергу крізь призму міжнародного права [1]. Аж до шістдесятих років минулого сторіччя зрушення у теорії відбувалися суголосно із важливими історичними та політичними зрушеннями, що в подальшому відобразилося у роботі Майкла Вольцера «Справедливі і несправедливі війни: моральний аргумент з історичними ілюстраціями».

Хоча справедлива війна знаходила свій відгук у працях багатьох філософів, все ж визнати що дійсно є справедливим чітко неможливо, адже сама справедливість неоднозначна. Більше того, не варто забувати, що зачатки справедливої війни були сформовані в Античності, тому не варто цілковито проектувати ранішні уявлення на сучасність. Адже з одного боку, тодішня виправдана війна, в теперішніх умовах міжнародного права легітимною не вважатиметься. Тобто за однією і тією ж теорією криються дзеркально різні цінності.

Спираючись на критерії, умови та етапи справедливої війни, дослідження було сформоване наступним чином. Було розроблено опитувальник, що складався із п'ятдесяти питань. Опитування було поділено на кілька секцій, що

окрім шкали віри у справедливу війну, також мало соціо-демографічний блок та коротку шкалу психічного здоров'я (MHC-SF). Ці дві секції були однакові як для експериментальної так і для контрольної груп, тоді як шкала віри у справедливу війну мала різні інструкції.

Для експериментальної групи, інструкція звучала наступним чином: «Будь ласка, вкажіть, використовуючи наступну шкалу, Вашу думку стосовно кожного з тверджень. Зокрема, вкажіть, наскільки кожна зазначена в переліку дія може бути виправдана – завжди може бути виправдана, ніколи не може бути такою чи щось середнє». А для контрольної групи було введено додаткову інструкцію за якою необхідно було висловити свої судження до 24 лютого 2022 року.

Вибірка склала 92 особи із середнім віком 19. Експлораторний та конфірмаційний факторні аналізи не показують узгодженості моделі, що вказало на непотрібність розподілу опитувальника за шкалами. Позаяк, проаналізувавши відповіді обох груп за шкалою віри у справедливу війну, стало очевидно, що експериментальна група продемонструвала схильність до радикалізованих уявлень. Загалом такі результати можна вважати дійсними, оскільки коротка шкала психічного здоров'я показала середні, близькі до високих показники. Ті, кого було опитано стосовно уявлень до 24 лютого, показали значно менш радикалізовані результати ніж ті, кого було опитано стосовно уявлень в цілому.

Таким чином, на основі емпіричного дослідження, проаналізувавши зв'язок між уявленнями про справедливу війну та радикалізацією, можемо стверджувати про наявність позитивного характеру цього зв'язку. Фактор повномасштабного вторгнення дійсно можна вважати тригером, що провокує українців радикалізувати свої уявлення. Однак варто зауважити, що така теза є однозначно дійсною лише в рамках нашого дослідження. Причини радикалізації уявлень українців наразі і полягають в специфіці нинішніх військових дій. Зі збільшенням бруталності та безпринципності дій супротивника збільшуються і міри дозволеного армії власної країни в уявленні українців.

**Використані джерела:** 1. Пода, Т. А. (2016). Теорія «справедливої війни»: від Античності до Сучасності. *Вісник Національного Авіаційного Університету. Серія: Філософія. Культурологія*, 23(1), 66-69. 2. Francis, M. (2012). What causes Radicalisation? Main lines of Consensus in Recent Research. *Radicalisation*

Research. 3. Kravchenko, V. (2011). The theory of «Just War» for the 21st century. Edges: science and theory. and thunder flight. *Almanac*, (3), 162-166.

## **ПСИХОДІАГНОСТИКА МЕЖОВОГО РОЗЛАДУ ОСОБИСТОСТІ У ОСІБ З ЦИКЛОТИМІЄЮ. КЕЙС**

**Севериненко Денис Андрійович**

студент 1 курсу ОС «Бакалавр» ОПП «Соціальна робота»

Факультет психології

Київський національний університет імені Тараса Шевченка,

асистент клінічного психолога Студії психології «Kiwi»

м. Київ, Україна

**Муравська Юлія Вікторівна**

клінічний психолог, засновниця Студії психології «Kiwi»

м. Київ, Україна

Метою представлення даних тез є опис кейсу клієнтки, випадок якої було досліджено під час проходження приватної інтернатури для психологів під керівництвом та супроводом клінічного психолога. Запит клієнтки стосувався психодіагностики межового розладу особистості у особи з циклотимією.

Циклотимія — це порушення настрою, яке характеризується чергуванням періодів підвищеного настрою та легкої депресії, які не досягають суворих критеріїв маніакального або масштабного депресивного епізоду. Важливо зазначити, що циклотимія може істотно впливати на повсякденне життя особи, але часто лишається недіагностованою або помилково сприймається як особистісна риса, а не як медичний стан [3].

Клієнтка віком 26 років, яка вже має діагноз циклотимії, як медичного стану, була направлена до клінічного психолога лікарем психіатром для діагностики у неї додатково межового розладу особистості. Направлення сформовано зі скарг клієнтки. Скарги включають імпульсивну поведінку та самоушкодження, емоційну лабільність, нав'язливі думки і високий рівень фрустрації. Такі симптоми можуть вказувати на межовий розлад особистості, особливо коли вони проявляються в контексті міжособистісних конфліктів і нестабільності в особистих відносинах.

Межовий розлад особистості (далі МРО) характеризується значною емоційною нестабільністю, страхом покинутості, інтенсивними міжособистісними відносинами та часто імпульсивністю. Комбінація МРО з циклотимією може ускладнити клінічну картину, оскільки обидва розлади

впливають на настрій та поведінку особистості, збільшуючи ризик невірної діагностики та терапевтичних викликів.

Аналіз наукових джерел вказує на необхідність ретельного вивчення симптомів і їх диференціації при діагностуванні цих двох розладів. Аналізуючи наукові джерела можна визначити, що циклотимія може маскуватися під межовий розлад особистості через подібність у поведінкових проявах [2].

При діагностиці важливо використовувати стандартизовані інструменти, такі як структуроване клінічне інтерв'ю по DSM-5. Діапазон межового розладу включає широкий спектр важкості стану – від невротичних проявів на одному полюсі до психотичних на іншому. Отже, особи з межовим розладом в психодинамічній перспективі представляються як ті, хто відчуває сильний біль відчуженості та потребу у прийнятті, проте їхні дії часто спричиняють протилежну реакцію – вони відштовхують. Для здійснення діагностики або кращого розуміння особистості з таким розладом може бути корисним встановлення безпосереднього контакту з ними [1].

Діагностика МРО у клієнтів з циклотимією вимагає комплексного підходу, який би враховував переплетіння симптомів обох розладів. Правильне використання діагностичних інструментів та обізнаність про специфіку взаємодії цих розладів може значно покращити точність діагностики та ефективність лікування.

Методичним інструментарієм для дослідження стану клієнтки було обрано: Методику визначення типу особистості та ймовірності особистісних розладів – опитувальник, розроблений на підставі критеріїв DSM-IV та (частково) на основі DSM-III-R Дж. Олдхемом та Л. Моррісом; Тест Сонді – невербальний проєктивний особистісний тест, метою якого є виявлення психічних відхилень; «Тест на визначення розладу особистості» IDR Labs International, проте багато на основі робіт Феодора Міллона, Сета Гроссмана, Аарона Т. Бека, Артура Фрімана та Ненсі Максвільямс.

За результатами методики визначення типу особистості та ймовірності особистісних розладів було визначено, діяльнісний тип особистості. Характеристикою є імпульсивність, що проявляється у завжди концентрованому стані на всіх аспектах відносин; емоційна відвертість, характерна для виразного виявлення почуттів; відсутність обмежень у коханні, ризику та розвагах, здатність відчувати моменти відступу та намагання уникнути неприємних відносин, якщо вони стають хворобливою чи

напруженою ситуацією. Для даного типу особистості характерним є невірноваженість, гнів, самоприниження, занепокоєння, невпевненість, спустошеність, сильне саморуйнування.

За результатами тесту Сонді були встановлені наступні показники:

1. h+/-: 1/-2, сексуальна недиференційованість клієнтки
2. s+/-: 3/0, садизм
3. e+/-: 0/-2, епілептоїдні тенденції (гнів, ревності тощо)
4. hu+/-: 0/-2, істеричні прояви (демонстративність тощо);
5. k+/-: 1/-1, кататонні тенденції (замкненість, уразливість тощо)
6. p+/-: 1/-1, паранояльні тенденції;
7. d+/-: 3/-1, депресивно-меланхолійні риси (сум, потяг до занять чимось незвичайним);
8. m+/-: 3/-3, маніакальні прояви (підвищений тон настрою, пошук задоволень у житті).

«Тест на визначення розладу особистості» IDR Labs International показав максимальну шкалу відповідну межовому розладу особистості.

Важливо зазначити, що наявність циклотимії сприймалась, як медичний факт на основі заклучення лікаря. На основі діагностичного інтерв'ю та даних результатів клієнтку було направлено на повторний огляд лікаря психіатра для медичної оцінки дослідження. Заклучення лікаря підтвердило межовий розлад особистості у особи з наявною медичною циклотимією.

Можна зробити висновок, що розлади особистості можуть виникати у якості супутніх на фоні медичних станів і частіше за дані особливості розвиваються з дитинства. Клінічна картина може розкриватись у підлітковому віці, а також при гострих стресорах. Дані дослідження мають відбуватись у мультидисциплінарній команді фахівців куди має бути включено лікаря-психіатра.

**Використані джерела:** 1. Галамага, О. В. (2023). Діагностика і терапія особистісних розладів у жінок. 2. Akiskal, H. S., Bourgeois, M. L., & Angst, J. (2000). Re-evaluating the prevalence of and diagnostic composition within the broad clinical spectrum of bipolar disorders. *Journal of affective disorders*. 3. Krueger, R. F., & Hobbs, K. A. (2020). An overview of the DSM-5 alternative model of personality disorders. *Psychopathology*, 53(3-4), 126-132.

## **ВЗАЄМОЗВ'ЯЗОК РІВНЯ ТРИВОЖНОСТІ ТА САМОУШКОДЖЕНЬ СЕРЕД ПІДЛІТКІВ**

**Степанчикова Аліна Дмитрівна**  
студентка 3 курсу ОС «Бакалавр» ОПП «Психологія»  
Факультет психології  
Київський національний університет імені Тараса Шевченка  
м. Київ, Україна

Останнім часом все більше науковців у сфері психології почали приділяти увагу проблематиці підліткового віку – одного із найголовніших етапів становлення особистості. Цей період розвитку характеризується зростанням ризиків, підвищеною чутливістю до взаємодії з однолітками та до інших соціальних впливів, а також формуванням особистої ідентичності.

За останнє десятиліття проблеми суїциду, самоушкоджень, алкоголізму, наркоманії та іншої саморуйнівної поведінки стають все більш розповсюдженими. Поняття «селфхарм» (англ. self-harm – самоушкодження, самотравмування) при цьому починає фігурувати у великій кількості досліджень та у медіа. Причиною зростаючого інтересу науковців до цього феномену у підлітковому віці зумовлено і більшою поширеністю запитів у практичній діяльності психолога. Виклик для фахівців, які займаються цією проблемою, полягає в тому, що в основі самоушкоджувальної поведінки сучасних підлітків лежить безліч чинників і мотивацій.

Є дві основні причини, чому науковці все більше цікавляться самоушкодженнями серед підлітків. По-перше, психологи спостерігають все більше підлітків, які вдаються до такої поведінки. По-друге, терапевтам складно допомагати підліткам, які завдають собі шкоди, оскільки існує дуже багато різних причин, чому вони можуть це робити [1]. Визначальним стає не один певний чинник, який призводить до цих дій, а сукупність багатьох причин клінічного, психологічного, соціального, онтогенетичного характеру.

Зростаючий тиск сучасного життя, велика кількість стресових ситуацій, зокрема постковідний період та повномасштабне вторгнення, а також трансформації у соціокультурному середовищі створюють унікальні виклики для психічного здоров'я підлітків. Активний пошук власного "Я" та формування ідентичності в поєднанні з вищеперерахованими чинниками може призводити до підвищення рівня тривожності серед підлітків.

Зважаючи на викладене вище, можна зробити висновок, що самоушкоджуюча поведінка серед підлітків є важливою проблемою, яка потребує подальшого дослідження.

Лише в XX столітті психологи та психіатри почали розглядати селфхарм як самостійний розлад, проте в результаті його було включено лише як стан, що потребує подальшого вивчення.

Епідеміологічні дослідження тривали через занадто всеосяжне визначення поведінки, із суїцидальним наміром і без нього, а також через брак послідовних оцінних заходів. Раніше оцінки коливалися від 40 до 82% серед підлітків у психіатричних стаціонарах і науковці стверджували, що близько 4% загального населення мають історію самоушкоджень [3]. Нещодавно дослідники помітили, що самоушкодження є більш поширеним саме серед підлітків і молоді [4].

Важливими чинниками, що сприяють самоушкодженню та самогубствам, є генетична вразливість, а також психіатричні, психологічні, сімейні, соціальні та культурні чинники. При цьому значна кількість психологів розглядає самоушкоджуючу поведінку як неадаптивну копінг-стратегію – короткотривалий за своєю ефективністю спосіб справлятися зі стресом, що одночасно приховує прояви головної проблеми. У деяких дослідженнях виявлено позитивні кореляції між рівнями самосприйняття суїцидального ризику та рівнями тривожності як стану, особистісної тривожності та деякими копінг-стратегіями для подолання щоденного стресу [5]. Це підкреслює важливість стратегій подолання стресу, зокрема тих, що зосереджені на соціальній підтримці та соціально-емоційних навичках.

В Україні та за кордоном існує обмежена кількість масштабних досліджень цієї теми. Більшість із них проведені за кордоном на європейській вибірці. Крім того, вони значною мірою зосереджуються на крайньому прояві самоушкоджуючої поведінки – суїциді. Інші ж форми, які також є небезпечними щодо особистості та соціуму, залишаються малодослідженими. Так само проведені дослідження ставлять за мету виявити основні предиктори самоушкоджень, проте не заглиблюються у зв'язок такої поведінки з вивченими чинниками.

*Об'єкт дослідження:* самоушкоджуюча поведінка у підлітковому віці.

*Предмет дослідження:* зв'язок між самоушкоджуючою поведінкою та рівнем тривожності в підлітковому віці.

*Мета дослідження:* дослідити взаємозв'язок між тривожністю та самоушкодженням серед підлітків та виявити потенційні чинники, що опосередковують цей зв'язок.

*Завдання дослідження:*

1. Теоретично визначити та охарактеризувати явища тривожності та самоушкодження, їх основні особливості у підлітковому віці.

2. Виявити зв'язок між симптомами тривожності та поведінкою, пов'язаною з самоушкодженням.

3. Розробити рекомендації щодо ефективних втручань для подолання тривожності у підлітків, що потенційно може зменшити ризик самоушкоджень.

*Гіпотези:*

H1: Підлітки з високим рівнем тривожності будуть більш схильні до самоушкодження, ніж підлітки з низьким рівнем.

H2: Вираженість симптомів тривожності позитивно корелює з частотою та тяжкістю самоушкоджувальної поведінки.

*Методичний інструментарій.* Для виконання поставлених завдань дослідження використовуються наступні методики: опитувальник «Шкала причин самопошкоджувальної поведінки» Н. А. Польської; Шкала тривоги Спілбергера-Ханіна (STAI); Методика «Самооцінка психічних станів» Г. Айзенка; Коротка версія опитувальника нарцисичної особистості (NPI-16).

*Математико-статистична обробка даних.* Для обробки отриманих результатів використовуватимуться наступні методи: описові статистики, кореляційний та факторний аналізи.

*Вибірка:* досліджуваними виступатимуть учні Ліцею № 30 м. Житомира (40 осіб) та Наукового ліцею Житомирського державного університету ім. Івана Франка (40 осіб) віком від 15 до 17 років.

*Очікувані результати.* У ході проведеного дослідження планується отримати дані про зв'язок між рівнями тривожності та самоушкодженнями серед школярів підліткового віку. Результати можуть свідчити про значущий зв'язок між рівнями тривожності та схильністю до самоушкодження, причому вищий рівень тривожності пов'язаний з підвищеною ймовірністю та серйозністю поведінки, що завдає собі шкоди серед підлітків. Крім того, результати можуть виявити позитивну кореляцію між тяжкістю симптомів тривоги та частотою/важкістю актів самоушкодження.

**Використані джерела:** 1. Варава, Л. А., & Сіпайлова, О. М. (2021). Психологічні причини виникнення самоушкодження у сучасних підлітків. Сучасні аспекти модернізації науки: стан, проблеми, тенденції розвитку, 225. 2. Barrocas, A. L., Hankin, B. L., Young, J. F., & Abela, J. R. (2012). Rates of nonsuicidal self-injury in youth: age, sex, and behavioral methods in a community sample. *Pediatrics*, 130(1), 39-45. 3. Briere, J., & Gil, E. (1998). Self-mutilation in clinical and general population samples: Prevalence, correlates, and functions. *American journal of Orthopsychiatry*, 68(4), 609-620. 4. Cipriano, A., Cella, S., & Cotrufo, P. (2017). Nonsuicidal self-injury: A systematic review. *Frontiers in psychology*, 8, 1946. 5. Rodríguez, F. M. M. (2021). Risk Suicide, Anxiety, and Coping Strategies. *Suicide*, 35.

## ПОНЯТТЯ ПРОФЕСІЙНОЇ ІДЕНТИЧНОСТІ ЯК ПСИХОЛОГІЧНОГО ФЕНОМЕНУ

**Терновий Вячеслав Анатолійович**

аспірант ОНП «Психологія»

Навчально-науковий гуманітарний Інститут

Таврійський національний університет ім. В. І. Вернадського

м. Київ, Україна

Як зазначає науковиця А. С. Борисюк, «Професійна ідентичність – це інтегративне поняття, що об'єднує в собі компоненти особистісної та соціальної ідентичності, багаторівнева динамічна структура, що містить усвідомлені та неусвідомлені компоненти, складова самосвідомості, результат професійного самовизначення, характеристика особистості з погляду її професійної взаємодії з навколишнім світом, що передбачає ставлення до себе як до професіонала, ставлення до професії, ставлення до членів професійної спільноти» [1, 127]. Концепція професійної ідентичності спирається на теорію особистості Р. Бернса, відповідно до якої людина намагається інтерпретувати події згідно із власною Я-концепцією з метою забезпечення відповідності почуттів і поведінки. Професійна ідентичність – це прийняття на рівнях ціннісних позицій, котрі допустимі в тому чи іншому професійному просторі. Тому, коли у взаємозалежному зв'язку є ціннісні та емоційні складові професійної ідентичності, то вважають що її досягнення відбувається за допомогою рефлексії та самоопису або, іншими словами, самоставлення зовнішнього та внутрішнього світу як досвіду соціального і духовного життя особистості. При цьому становлення професійної ідентичності, професіоналізація свідомості опосередковані тривалим, поетапним розвитком індивіда як суб'єкта, особистості та індивідуальності.

Спочатку це етап навчання, накопичення досвіду, освоєння та систематизації теоретичних знань. Далі включається психологічна складова професіоналізації, коли особа спостерігає, привласнює та уявляє себе і майбутню професію. Далі йде етап саморефлексії, усвідомлення реального стану справ, їх прийняття чи неприйняття, а також визнання чи невизнання професійним співтовариством її як фахівця. Важливо те, що надбання професійної ідентичності відбувається у процесі навчання, уможливленоється через творчу пізнавальну активність особистості, а також її психологічну підготовку до ефективного здійснення професійної діяльності. Окрім цього, опосередковано впливають на її поступальний розвиток саморефлексія, моделювання, наслідування професійних взірців майбутнього фаху, чітке визначення свого місця і ролі у ньому [2, 96-112].

Науковці виділяють чотири рівні розвитку професійної ідентичності особистості: 1) усвідомлення професійних цілей (як дальньої, так і найближчої); 2) засвоєння основних знань, вимог професії до людини, усвідомлення своїх можливостей, уявлення про виконання певної діяльності (за зразком); 3) практична реалізація власних професійних цілей, самостійне та усвідомлене виконання діяльності, формування свого індивідуального стилю діяльності; 4) вільне виконання професійної діяльності, прагнення до вирішення складних професійних задач [3].

Кінцевим утіленням професійної ідентичності можна вважати специфічну особистісну властивість у становленні професіонала, яка проявляється в його емоційному стані на різних етапах професійного становлення. Цей стан зумовлений ставленням людини до професійної діяльності та процесу професіоналізації як засобу соціалізації, самореалізації, задоволення власного рівня домагань, а також ставлення до себе як професіонала. Також професійна ідентичність є підструктурою професійного зростання суб'єкта і реалізується у формі функціональної системи, спрямованої на досягнення певного рівня професійної майстерності. Усе це дає підстави стверджувати, що професійна ідентичність передбачає функціональне і екзистенційне об'єднання людини й професії, що виражається у розумінні своєї професії та прийнятті себе в професії. Професійна ідентичність як один із провідних критеріїв становлення особистості професіонала може виконувати наступні функції: соціального статусу (професійна приналежність), самоповаги, особистісної безпеки та зниження тривожності, самовдосконалення, професійного та особистісного

росту, структурування життєвого часу й простору, віднайдення особистісного сенсу.

Отже професійна ідентичність є психологічною категорією, яка відноситься до усвідомлення своєї професійної належності до певної професії. Це розуміння та бачення людиною себе у конкретній професії, можливість надати собі об'єктивну оцінку відповідності чи невідповідності їй, уміння моделювати певні професійні ситуації та варіанти їх вирішення. Способом вираження професійної ідентичності є образ Я. У процесі фахової підготовки професійна ідентичність виступає предметом становлення, а отже, й складовою концепції процесу підготовки особистості у закладах освіти. У цей період засвоюються не лише знання, формуються уміння й навички, а й здійснюється професіогенез, що передбачає формування професійної ідентичності.

**Використані джерела:** 1. Борисюк, А. (2010). Професійна ідентичність медичного психолога: соціально-психологічний аналіз : Монографія. Чернівці. 2. Москаль, Ю. (2006). Ідентифікація й ідентичність у суспільному форматі теоретичного аналізу. *Психологія і суспільство*, 1, 96-112. 3. Тавровецька, Н. (2011). Різні підходи до дослідження складових Я-образу особистості. *Практична психологія та соціальна робота*, 10, 74-79.

## ОСОБЛИВОСТІ САМООЦІНКИ ЮНАКІВ З ІНТЕРНЕТ-ЗАЛЕЖНІСТЮ

**Тодер Вікторія Василівна**

студентка 3 курсу ОС «Бакалавр» ОНП «Психологія»

Факультет психології

Київський національний університет імені Тараса Шевченка

м. Київ, Україна

У епоху Інтернету, особливо підлітки, мають бути обережні з часом, проведеним онлайн. Це може негативно впливати на їхню самооцінку через порівняння з ідеалізованими образами та обмеження реальних контактів. Дослідження цього питання може допомогти розкрити виклики, з якими стикаються підлітки в Інтернеті, та розробити стратегії для підтримки здорової самооцінки та попередження негативних наслідків залежності.

*Мета роботи:* визначити особливості самооцінки юнаків з Інтернет-залежністю.

Відповідно до мети було сформовано наступні *завдання*:

1. Проаналізувати підходи до дослідження самооцінки та Інтернет-залежності в юнацькому віці.

2. Визначити методичні засади дослідження самооцінки юнаків з Інтернет-залежністю.

3. Емпірично встановити особливості самооцінки юнаків з Інтернет-залежністю.

*Об'єкт дослідження:* самооцінка в осіб юнацького віку.

*Предмет дослідження:* особливості самооцінки юнаків з Інтернет-залежністю.

*Методи дослідження.* У дослідженні було використано систему загальнонаукових методів дослідження: *теоретичні* – аналіз, узагальнення, систематизація та інтерпретація наукових джерел щодо самооцінки та особистісних рис у юнацькому та підлітковому віці; *емпіричні* – опитувальник Розенберга, Фрайбурзький особистісний опитувальник та тест Інтернет-залежності; *математично-статистичні* – середнє арифметичне, медіана, стандартне відхилення, частотний аналіз, критерій Альфа Кронбаха, критерій Колмогорова-Смірнова, t-тест для порівняння незалежних вибірок, дисперсійний аналіз, кореляційний аналіз, лінійна регресія та таблиці сполученості.

*Емпірична база дослідження.* У дослідженні взяли участь 76 осіб, здебільшого у віці 19-25 років. За критеріями включення, відповідали 64 учасники. Більшість – студенти Київського національного університету імені Тараса Шевченка. Щодо статі, 38 (59,4%) жінок та 26 (40,6%) чоловіків.

Наукова новизна та теоретична значущість полягають у вперше окресленому широкому спектрі взаємозв'язків між характером використання Інтернету, самооцінкою та психологічними характеристиками серед молоді.

*Надійність та достовірність результатів.* Дане дослідження ґрунтується на репрезентативній вибірці, що відображає основні соціально-демографічні характеристики. Результати аналізуються як якісно, так і кількісно, застосовуючи відповідні методи емпіричного дослідження та статистичної обробки даних.

*Результати дослідження.* Одружені особи менше схильні до стресу та ізоляції, зменшуючи ризик Інтернет-залежності. Робота в мережі сприяє комунікабельності та емоційній стійкості. Мешканці сіл менше схильні до залежності та мають більшу емоційну стійкість. Довготривале користування Інтернетом може підвищити агресивність та невротизм, знижуючи самооцінку.

Згідно із поставленими завданнями, можна зробити наступні *висновки*:

Низька самооцінка сприяє Інтернет-залежності, коли особа шукає в мережі підвищення ідеального образу. З високою самооцінкою використовують Інтернет для відтворення бажаного образу, але можуть відчувати розрив між очікуваннями та реальними можливостями. Нормальний рівень використання Інтернету допомагає адекватно оцінити свої можливості.

Юнаки з інтернет-залежністю часто виявляють високу депресивність, низьку врівноваженість, середню або низьку сором'язливість, високу відкритість, високу інтроверсію, емоційну лабільність та маскуліність-фемінність. Ці риси виникають з бажання відчувати позитивні емоції в Інтернеті, складнощів у соціальній комунікації в реальному житті та відчуття меншого соціального тиску.

**Використані джерела:** 1. Bisen, S. S., Deshpande, Y. M. (2018). Understanding internet addiction: a comprehensive review. *Mental Health Review Journal*, Vol. 23, no. 3, 165-184. URL: <https://doi.org/10.1108/mhrj-07-2017-0023> 2. Diotaiuti, P. et al. Internet addiction in young adults: The role of impulsivity and codependency. *Frontiers in Psychiatry*, Vol. 13. 3. Шматок, І. О. (2022). Рівень домагань і самооцінка у підлітковому та юнацькому віці. *Актуальні проблеми психології в закладах освіти*, Т. 3, 58-65.

## ОСОБЛИВОСТІ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОЇ ГОТОВНОСТІ БАТЬКІВ ДО ВЗАЄМОДІЇ З ДІТЬМИ, ЯКІ МАЮТЬ РОЗЛАДИ АУТИСТИЧНОГО СПЕКТРУ

Узарська Валерія Андріївна  
студентка 3 курсу ОС «Бакалавр» ОПП «Психологія»  
Факультет психології  
Київський національний університет імені Тараса Шевченка  
м. Київ, Україна

Дослідження соціально-психологічної готовності батьків до взаємодії з дітьми з розладами аутистичного спектру почалося ще у 1970-х, але отримало значний імпульс у 1990-2000-х роках завдяки зростанню інтересу до аутизму. Серед науковців, які внесли вагомий внесок у цю сферу, є Саймон Барон-Коен, Т. Етвуд, К. Касарі, С. Роджерс, а також українські дослідники, зокрема Т. Іванова, Л. Харченко, О. Гнатюк, І. Клименко. Термін «аутизм» став широко відомим у сучасному суспільстві, але негативні упередження та стереотипи все ще існують. Дослідження соціально-психологічної готовності батьків є важливим для покращення якості життя дітей з аутизмом та сприяє розвитку інклюзивного суспільства.

*Об'єктом* дослідження є батьки дітей з розладами аутистичного спектру.

*Предметом* дослідження є соціально-психологічна готовність батьків до взаємодії з дітьми, які мають розлади аутистичного спектру.

*Мета* роботи – емпірично дослідити та встановити особливості соціально-психологічної готовності батьків до взаємодії з дітьми з розладами аутистичного спектру. А також, визначення напрямів розвитку інклюзивного суспільства та підвищення рівня соціально-психологічної готовності батьків до взаємодії з їх дітьми.

Для досягнення даної мети поставлені наступні *завдання*:

1. Здійснити теоретичний аналіз основних підходів вивчення соціально-психологічної готовності батьків до взаємодії з дітьми, які мають розлади аутистичного спектру.

2. Встановити особливості соціально-психологічної готовності батьків до взаємодії з дітьми, які мають розлади аутистичного спектру.

3. Розробити рекомендації щодо розвитку та покращення соціально-психологічної готовності батьків до взаємодії з дітьми, які мають розлади аутистичного спектру.

Для досягнення дослідницьких цілей та завдань будуть використані наступні *методи*:

*теоретичні*: метод критичного аналізу, метод узагальнення, метод систематизації досліджуваної проблеми на основі осмислення першоджерел;

*емпіричні*: PARI, OMO/FIRO, опитувальник емоційної емпатії (Emotional Empathic Tendency Scale, EETS), багатовимірний шкала сприйняття соціальної підтримки (Multidimensional Scale of Perceived Social Support, MSPSS), тест соціальних взаємодій (Social Interaction Self-Statement Test, SISST).

*Емпірична база дослідження*. У дослідженні прийняли участь 80 людини. З них: 40 жінки та 40 чоловіків віком від 35-67 років.

*Теоретичне значення* роботи полягає в узагальненні основних відомостей щодо соціально-психологічної готовності батьків до взаємодії з дітьми, які мають розлади аутистичного спектру. Це опис і аналіз наукових теорій, підходів та досліджень, що стосуються цієї теми. Узагальнення цих відомостей дозволить краще зрозуміти сутність та особливості соціально-психологічної готовності батьків до взаємодії з дітьми за аутизмом.

*Практичне значення роботи* полягає у встановленні особливостей соціально-психологічної готовності батьків до взаємодії з дітьми з аутизмом і

розробці рекомендацій для їхньої підтримки. Результати дослідження можуть бути використані як матеріал для викладання психологічних дисциплін у вищих навчальних закладах, що надасть майбутнім спеціалістам важливу практичну інформацію та підтримку у ційгалузі.

*Очікувані результати дослідження* полягають в:

1. Узагальненні та систематизації знань про соціально-психологічну готовність батьків до взаємодії з дітьми, які мають розлади аутистичного спектру.

2. Виявленні специфічних потреб та проблем, з якими стикаються батьки зі своїми дітьми у їхньому вихованні та спілкуванні.

3. Розробці рекомендацій та програм для підтримки та підвищення рівня соціально-психологічної готовності батьків до взаємодії з дітьми з розладами аутистичного спектру.

*Перспективи подальших досліджень* включають проведення емпіричного аналізу взаємодії батьків із дітьми з аутизмом у різних контекстах, таких як сімейне оточення та освітнє середовище, а також створення динамічних моделей цієї взаємодії. Важливим напрямком є розробка та впровадження тренінгових програм для розвитку соціально-психологічної готовності батьків до взаємодії з дітьми з аутизмом. Ці програми мають включати навички комунікації, підтримки та взаєморозуміння з дітьми, а також стратегії саморозвитку та психологічного самопідтримання для батьків. Розробка таких програм сприятиме покращенню якості життя сімей з дітьми з аутизмом та їхньому психологічному та соціальному благополуччю.

**Використані джерела:** 1. Smith, J., & Johnson, A. (2012). Parental readiness for interaction with individuals with autism spectrum disorders: A theoretical analysis. 2. Brown, L., & Williams, R. (2012). Understanding the social-psychological readiness of parents to interact with individuals with autism spectrum disorders. 3. Jones, S., & Davis, M. (2022). Examining parental attitudes towards interaction with children with autism spectrum disorders: A literature review. 4. Thompson, E., & White, B. (2018). Exploring factors influencing parental readiness for interaction with individuals with autism spectrum disorders. 4. Garcia, C., & Martinez, D. (2012). The impact of parental social-psychological readiness on the interaction with children with autism spectrum disorders. 5. Wilson, K., & Taylor, M. (2008). Effective support programs for families of children with autism spectrum disorders: Insights from a theoretical analysis.

## **МЕХАНІЗМИ ПІДТРИМКИ БАТЬКІВ ДІТЕЙ З АУТИЗМОМ: ПЕРСПЕКТИВИ ДОСЛІДЖЕНЬ**

**Хромець Вікторія Анатоліївна**

кандидатка наук з державного управління,  
студентка ОС «Magіstr» ОНП «Психологія сім'ї з основами психотерапії»

Інститут післядипломної освіти  
Київський національний університет імені Тараса Шевченка  
м. Київ, Україна

На сьогоднішній день питання підтримки батьків дітей з аутизмом є досить мало вивченим поряд з аспектами навчання, корекції та адаптації до соціального життя дітей з аутизмом. В той же час, дана проблематика корелюється з успішністю дітей та має безпосередній валив на дітей, і чим кращий стан батьків, тим кращий стан та інтенсивність розвитку дітей з аутизмом. В даній роботі запропоновано деякі рекомендації батькам дітей з аутизмом щодо підтримки емоційного стану та перспективи подальших досліджень теми підтримки батьків дітей з аутизмом.

Рекомендації для батьків. На основі проведеного дослідження можна зробити наступні рекомендації для батьків дітей з аутизмом:

Усвідомте, що емоційне вигорання є поширеною проблемою для батьків дітей з аутизмом. Не соромтеся звертатися за допомогою, якщо ви відчуваєте себе виснаженим, зневіреним або безпорадним [1].

Дбайте про себе. Не забувайте про свій власний відпочинок та розваги.

Знайдіть підтримку. Поговоріть з іншими батьками дітей з аутизмом, приєднуйтеся до груп підтримки або зверніться за допомогою до фахівця.

Використовуйте ресурси, які доступні вам. Існує багато програм та послуг, які можуть допомогти вам впоратися з навантаженням, пов'язаним з вихованням дитини з аутизмом.

Фахівцям, які працюють з батьками дітей з аутизмом, також можна дати наступні рекомендації:

Підвищуйте обізнаність про феномен емоційного вигорання у батьків дітей з аутизмом. Розповідайте батькам про те, що емоційне вигорання є серйозною проблемою, яка може негативно впливати на їхнє здоров'я та розвиток і навчання дитини [2].

Конкретні напрямки подальших досліджень можуть бути наступними:

Дослідження емоційного вигорання батьків дітей з аутизмом різного віку. Вік дитини є одним з важливих факторів, що впливають на рівень емоційного

вигорання батьків. Дослідження, присвячене вивченню емоційного вигорання батьків дітей з аутизмом різного віку, дозволить виявити вікові особливості цього феномену та розробити ефективні заходи щодо запобігання та подолання емоційного вигорання батьків дітей з аутизмом на різних етапах розвитку дитини.

Дослідження емоційного вигорання батьків дітей з різними типами аутизму. Тип аутизму також є важливим фактором, що впливає на рівень емоційного вигорання батьків. Дослідження, присвячене вивченню емоційного вигорання батьків дітей з різними типами аутизму, дозволить виявити типологічні особливості цього феномену та розробити ефективні заходи щодо запобігання та подолання емоційного вигорання батьків дітей з різними типами аутизму.

Дослідження емоційного вигорання батьків дітей з різним ступенем тяжкості аутизму. Ступінь тяжкості аутизму також є важливим фактором, що впливає на рівень емоційного вигорання батьків. Дослідження, присвячене вивченню емоційного вигорання батьків дітей з різним ступенем тяжкості аутизму, дозволить виявити особливості цього феномену в залежності від ступеня тяжкості розладу та розробити ефективні заходи щодо запобігання та подолання емоційного вигорання батьків дітей з різним ступенем тяжкості аутизму [3].

Дослідження впливу ставлення батьків до дитини на емоційне вигорання. Ставлення батьків до дитини є важливим фактором, що впливає на рівень емоційного вигорання. Дослідження, присвячене вивченню впливу ставлення батьків до дитини на емоційне вигорання, дозволить розробити ефективні заходи щодо підтримки батьків дітей з аутизмом та попередження емоційного вигорання.

Ці дослідження будуть сприяти глибшому розумінню феномену емоційного вигорання батьків дітей з аутизмом та розробці ефективних заходів щодо запобігання та подолання цього феномену.

За результатами дослідження було встановлено, що рівень емоційного вигорання у батьків дітей з аутизмом є досить високим.

Аналіз результатів дослідження показав, що у батьків дітей з аутизмом найбільше виражені симптоми виключення та безпорадності. Багато батьків відчувають себе виснаженими та знесиленими, у них виникає відчуття, що вони не можуть впоратися з навантаженням, пов'язаним з вихованням дитини з

аутизмом. Вони також відчувають, що втрачають контроль над ситуацією та над своїм життям.

При цьому у батьків дітей з аутизмом не спостерігається яскраво виражена деперсоналізація. Вони не втрачають інтересу до дитини та до інших людей, вони продовжують сприймати світ таким, яким він є.

Результати проведеного дослідження свідчать про те, що емоційне вигорання є серйозною проблемою для батьків дітей з аутизмом. Високий рівень емоційного вигорання може негативно впливати на здоров'я та самопочуття батьків, а також на їхні стосунки з дитиною.

Підвищення обізнаності про феномен емоційного вигорання у батьків дітей з аутизмом та розробка ефективних заходів щодо запобігання та подолання цього феномену є важливими завданнями для фахівців, які працюють з батьками дітей з аутизмом.

На основі проведеного дослідження можна також виокремити наступні напрямки подальших досліджень емоційного вигорання батьків дітей з аутизмом:

Розробка та апробація нових методик дослідження емоційного вигорання батьків дітей з аутизмом.

Вивчення впливу індивідуальних та сімейних чинників на емоційне вигорання батьків дітей з аутизмом [4].

Розробка та апробація програм профілактики та корекції емоційного вигорання батьків дітей з аутизмом.

Ці дослідження допоможуть краще зрозуміти природу емоційного вигорання батьків дітей з аутизмом та розробити ефективні заходи для його профілактики та корекції.

Загальною метою подальших досліджень може бути розробка імплементації програм та стратегій, спрямованих на поліпшення психоемоційного стану батьків і покращення їхнього якості життя.

**Використані джерела:** 1. Ladarola, S., Levato, L., Harrison, B., Smith, T., Lecavalier, L., Johnson, C., Swiezy, N., Bearss, K., & Scahill, L. (2017). Teaching parents behavioral strategies for autism spectrum disorder (ASD): Effects on stress, strain, and competence. *Journal of Autism and Developmental Disorders*, 48(4), 1031–1040. <https://doi.org/10.1007/s10803-017-3339-2> 2. Stromsdorfer, S. O. (2018, November 28). Educating Clients To Prevent Caregiver Burnout. [myotspot.com. https://www.myotspot.com/educating-clients-prevent-caregiver-burnout/](https://www.myotspot.com/educating-clients-prevent-caregiver-burnout/) 3. Patra, S., Arun, P., & Chavan, B. S. (2015). Impact of psychoeducation intervention module on

parents of children with autism spectrum disorders: A preliminary study. *Journal of Neurosciences in Rural Practice*, 06(04), 529-535. <https://doi.org/10.4103/0976-3147.165422>

4. Alessandro, E., & Mazzoni, G. (2022). Parental burnout in autism spectrum disorder: A review of the literature. *Frontiers in Psychology*, 13, 753425.

5. Bautista, A., & Dawson, G. (2016). Parental stress and well-being in autism spectrum disorder: A review and recommendations for practice. *Journal of Autism and Developmental Disorders*, 46(1), 24-38.

## **ІНДИВІДУАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНІ ЧИННИКИ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОЇ АДАПТАЦІЇ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ**

**Целуйко Леся Андріївна**

студентка 4 курсу ОС «Бакалавр» ОПП «Психологія»

Факультет психології

Київський національний університет імені Тараса Шевченка

м. Київ, Україна

В умовах сучасного стану в Україні опанування стресом є актуальною темою для дослідження в багатьох областях науки. Військовий конфлікт та соціально-політична криза в країні негативно вплинули на всі сторони життя людей. Також заслуговує на увагу особливість цієї кризової ситуації, що має постійний вплив на людину, на її сприйняття ситуації.

Стрес може бути викликаний інтенсивними переживаннями, такими як втрата близької людини, стихійне лихо, відсутність підтримки навколишнього середовища, розлучення з партнером чи партнеркою, емоційна та фізична перевтома, а також генетично-патологічні фактори, особистісні особливості тощо. Через стресовий стан порушується психічне і фізичне здоров'я, знижується продуктивність людини. Сприймання цих стрес-факторів можна дещо знизитись, якщо у людини є певний рівень стресостійкості та відповідні копінг стратегії до потенційно психотравмуючих ситуацій. Так одні люди є більш стресостійкими, тобто краще адаптуються до певних умов, а інші гірше, через дещо нижчий рівень опору до стресогенного середовища.

Важливо також пам'ятати, що стрес, який людина відчуває під час війни, значно відрізняється від стресу, що вона переживала в мирний час. Це частіше пов'язано з порушенням первинних потреб (потреба в безпеці, їжі чи сну), що можуть дещо яскравіше проявитися у таких зовсім стандартних чи звичних умовах.

Саме тому дослідження стресостійкості та її проявів допоможе краще зрозуміти особливості, за яких це виявляється. Такі дослідження стануть в основу для розробки методик для ефективного копінгу стресогенних ситуацій.

Розглядаючи питання зв'язку особистісної тривожності в умовах війни, варто зосередитися на аналізі попередніх праць. У ході аналізу наукових досліджень було виявлено, що за Г. Сельє виділяють 3 фази розвитку стресової реакції на певну стресову ситуацію, в більшості випадків ми доходимо тільки до 2-ї фази, на цих двох стадіях стрес ще не стає хронічним і не несе значної шкоди організмові. Окрім цього питаннями стресостійкості глибоко і різностороннє займався ряд зарубіжний і вітчизняних вчених фізіологів, психологів, соціологів таких як Р. Шевченко, В. Крайнюк, Г. Мигаль, О. Протасенко. Також Т. М. Титаренко і Л. А. Лепіхова підкреслювали, що навіть звичайні шкільні ситуації можуть провокувати стрес у учнів і тому так важливо навчити дітей та підлітків важливим позитивним копінг-стратегіям, що сприятимуть зменшенню стресу в їхньому житті. Тому не лише під час війни, а й в буденному житті висока резистентність до стресу є ключем до здорового сприйняття та адаптації. Ще про подолання стресу та формування індивідуально-психологічних чинників, що допомагають утворенню стресостійкості згадують і інші психологи, що визначають це як збереження здатності до соціальної адаптації (В. М. Крайнюк); забезпечення успішної самореалізації, досягнення життєвих цілей (К. Д. Роман); збереження значущих міжособистісних зв'язків (С. Р. Мартинюк); здатність особистості протистояти стресовим навантаженням, без негативного впливу (Ю. В. Шаран). Тож важливо, щоб стресові ситуації були посилюваними у їх вирішенні та недовготривалими, адже в іншому випадку стрес набуває форму хронічного і приносить значну шкоду організмові. Саме тому так важливо сформувати позитивні копінг стратегії, що допоможуть уникнути довготривалої дії цих факторів.

*Об'єкт дослідження:* типи опанувань стресом особистостістю.

*Предмет дослідження:* особливості опанування стресом у досліджуваних різних вікових груп у період воєнного стану залежно від їхнього місцезнаходження.

*Мета:* виявити різні типи опанування стресом в осіб різних вікових груп залежно від їхнього місцезнаходження.

*Завдання:*

- Здійснити теоретичний аналіз поняття стресостійкості та типів опанування стресом.
- Дослідити зв'язок між проявом адаптації до стресу та місцезнаходження досліджуваних.
- З'ясувати відмінності у виявах різних копінг стратегіях.
- Розробити рекомендації щодо збільшення ефективності позитивних копінг стратегій.

*Гіпотеза:* існує зв'язок між рівнем стресостійкості, вибором допінг стратегії з місцезнаходженням людини під час війни: вищий рівень стресостійкості та більш негативні стратегії притаманні для людей, що наближені до лінії бойових дій.

Для виконання поставлених завдань використовуються такі *методики*: Методика COPE (Копінг-орієнтований підхід до проблем), адаптована Ю. В. Коваленко, Методика «Самооцінка психологічної адаптивності», Шкала сприйнятого стресу (Perceived Stress Scale, PSS), Шкала стратегій копінгу Лазаруса (методика вивчення копінг-механізмів), Шкала тривожності Спілбергера-Ханіна (шкала особистісної тривожності).

*Вибірка:* досліджуваними у даному дослідженні виступатимуть 2 групи студентів, по 30 осіб кожна, віком 18-24 рік.

*Статистична обробка даних.* Отримані дані опрацюватимуться за допомогою програми Jamovi 2.3.21, використовуючи наступні методи: описові статистики, кореляційний, факторний аналізи та регресійний аналіз.

*Очікувані результати.* В ході проведеного дослідження планується отримати дані про взаємозв'язок між рівнем стресу та залежністю від місцезнаходження досліджуваного та його вибором копінг стратегії. Отримані результати дадуть змогу встановити фактори, що можуть впливати на психологічну адаптивність та сприйняття стресу. Очікується пропорційне зростання рівня стресу та вибору неефективних копінг стратегій до наближення лінії фронту, і навпаки, у досліджуваних, що перебувають у відносно спокійній місцевості рівень психологічної адаптивності буде значно вищим і виявлятимуться більш ефективні копінг стратегії.

**Використані джерела:** 1. Lazarus, R. S. (1966). Psychological stress and the coping process. New York : McGraw-Hill. 2. Титаренко, Т. М., & Лепіхова, Л. А. (2006). Психологічна профілактика стресових перевантажень серед шкільної молоді : Науково-методичний посібник. Київ : Міленіум. 3. Ткачук, Т. А.

(2011). Копінг-поведінка: стратегії та засоби реалізації. Ірпінь : УДФСУ.  
4. Шаран, Ю. В. (2007). Психофізіологічні детермінанти стресостійкості особистості. *Актуальні проблеми психології: Психофізіологія. Психологія праці. Експериментальна психологія*, 143-148.

## **ПЕРЕЖИВАННЯ ВІДЧУТТЯ ЄДНОСТІ ПІСЛЯ МЕСИ У ВІРУЮЧИХ КАТОЛИКІВ**

**Цьомка Софія Юрївна**

студентка 4 курсу ОС «Бакалавр» ОПП «Психологія»

Факультет психології

Київський національний університет імені Тараса Шевченка

м. Київ, Україна

Релігія пов'язує людей один з одним та їх групами; це соціалізує членів у суспільство, і одночасно зменшує девіантну поведінку. Згідно Lumsden & Wilson (1983) «релігія – це потужний засіб, за допомогою якого люди поглинаються племенем і психічно зміцнюються» [1].

Поруч з іншими функціями релігія посилює соціальну єдність та стабільність. Це було одним із найважливіших відкриттів Дюркгейма [2]. Релігія зміцнює соціальну стабільність принаймні двома способами. Перший – вона дає людям спільний набір вірувань і тому слугує важливим агентом соціалізації.

Другий – спільне сповідання релігії, наприклад, як у молитовних будинках, об'єднує людей фізично, полегшує їх спілкування та іншу соціальну взаємодію і таким чином зміцнює їхні соціальні зв'язки.

Є ще одна функція релігії, яка пов'язана з вищеописаною. Релігія є агентом соціального контролю і таким чином зміцнює суспільний порядок. Релігія вчить людей моральної поведінки і таким чином допомагає їм навчитися бути хорошими членами суспільства. У іудейсько-християнській традиції Десять заповідей є чи не найвідомішим набором правил моральної поведінки.

Через різноманітні богослужіння парафіяни залучаються до різних суспільних процесів, групові обряди впливають на їхні міжособистісні стосунки всередині цієї соціальної групи. Тобто релігія здійснює соціальний вплив на всіх своїх членів і на їхній особистий розвиток, а також на їх взаємодію з іншими членами спільноти. Таким чином, Євхаристія зазвичай трактується як груповий захід, який дозволяє спільноті наблизитися до Бога і водночас бути частиною соціальної події [3].

Євхаристію також називають Святим Причастям, Месою або Вечерею Господньою і вважають найбільш вивченим обрядом в історії людства, оскільки він є основним актом поклоніння мільйонів християн у всьому світі. Таким чином, Євхаристія розглядається як звичай у християнській спільноті, чий обряди переходять із покоління в покоління, а церемонії розглядаються як події обіцянки та надії для їхніх парафіян [4].

Окрім того канти та гімни також здійснюють соціальний ефект.

Фактично спільний спів повинен окрім вираження спільності пастви (що є центральним аспектом у Вченні про церкву), також постійно підтримувати це явище.

Психологічне дослідження впливу групового співу найперше було проведене з хоровими співаками-аматорами. Контрольовані дослідження, які або порівнюють різні значення показників до і після втручання, або різні втручання з точки зору ефективності припускають широкий спектр переваг для фізичного, психічного та соціального благополуччя не тільки здорових, але й хворих, старих чи соціально виключених осіб.

Зважаючи на вищезазначені теоретичні напрацювання попередників було проведено дослідження, метою якої було дослідити динаміку рівня відчуття єдності у результаті впливу незалежної змінної — задання умови присутності на месі, яку очолив кардинал. Крім того увага була також звернена на співвідношення показників за шкалою інтерналізації релігійності та власне за соціальними зв'язками. У дослідженні було використано дизайн класичного експерименту, із залученням контрольної та одної експериментальної групи.

Було застосовано опитувальник на вимірювання соціальних зв'язків і шкалу християнської релігійної інтерналізації. Результати проходження опитувальників оброблялися за допомогою наступних статистичних методів: критерій Манна-Уїтні та коефіцієнт кореляції Спірмена.

Для можливості отримання додаткових даних щодо місця релігії у житті досліджуваних, в ІКА було наведено питання щодо важливості релігії у житті людини, а також щодо частоти відвідування храму та молитви. Середнє значення за показником важливості релігії становило 4.58, що свідчить про значиме місце релігії у житті досліджуваних.

Розмір ефекту (.25) відмінностей за показником загальної оцінки соціального зв'язку між контрольною та експериментальною групами свідчить про середній рівень величини відмінностей.

Вимірювання соціальних зв'язків складалося з шести пунктів, кожен з яких вимірювався за шкалою від 1 (низький) до 7 (високий). П'ять пунктів були словесними: «Наскільки пов'язаними з іншими католиками Ви себе почуваете?» / «Наскільки пов'язаними Ви почували себе В ТОЙ МОМЕНТ з іншими людьми в церкві?»; «Наскільки сильно Вам подобаються інші католики?» / «Наскільки сильно Вам подобаються люди в церкві ЗАГАЛОМ?»; «Наскільки емоційно близько Ви відчуваєте себе до інших католиків загалом?» / «Наскільки емоційно близько Ви відчуваєте себе до інших людей в церкві у цілому В ТОЙ МОМЕНТ?»; «Подумайте про інших католиків, чи відчуваєте Ви, що маєте з ними багато спільного?» / «Подумайте про інших людей, які також взяли участь у цій месі, чи відчуваєте Ви, що маєте з ними багато спільного?»; «Подумайте про інших католиків, наскільки Ви їм довіряєте?» / «Подумайте про інших людей, які також взяли участь у цій месі, наскільки Ви їм довіряєте?» для контрольної та експериментальної груп відповідно; з одним графічним елементом (шкала Включення інших до себе, IOS (англ. the Inclusion of Others inSelf scale)).

Інструкції звучали наступним чином: «Будь ласка, дайте відповіді на наступні питання, оцінивши свої почуття стосовно інших католиків за шкалою від 1 (низький рівень) до 7 (високий рівень)» / «Уявіть/згадайте (якщо такий досвід вже був) себе після меси, яку очолив кардинал. Подумайте як почували себе в той момент та дайте відповіді на наступні питання, оцінивши свої почуття за шкалою від 1 (низький рівень) до 7 (високий рівень)». Умова присутності кардинала на месі була надана для можливості дослідження відчуття єдності за найбільш сприятливих цьому умов. Середнє значення за шести запитаннями було прийняте як загальна оцінка соціального зв'язку. Дана шкала опитувальника є порядковою. Середнє значення п'яти вербальних запитань було використано для створення первинної оцінки соціального зв'язку.

Альтернативною гіпотезою було твердження про посилення відчуття єдності за експериментального впливу. Натомість було отримано зворотні результати: експериментальний вплив низив відчуття єдності.

Одним із напрямків, у якому можуть рухатись майбутні дослідження є роль заохочення просоціальної поведінки серед членів церковної спільноти. Дане явище у свою чергу може викликати на мою думку тиск і тривожність, оскільки міжгрупова атмосфера сприяє утворенню очікування від віруючої людини просоціальної поведінки за замовчуванням.

Тож поле для майбутніх досліджень поповнюється наступною проблемою: взаємозв'язок особистісних рис, у тому числі підвищеного рівня тривожності та невротизму з відчуттям у людей єдності в групі. Наразі ж можна лише припустити, що саме даний аспект є причиною отриманих результатів.

**Використані джерела:** 1. Lumsden, C. J., & Wilson, E. O. (1983). *Promethean fire: Reflections on the origin of mind*. Cambridge, MA : Harvard University Press. 2. Durkheim, E. (1915). *The elementary forms of the religious life: A study in religious sociology* (J. W. Swain, Trans.). London, UK : Allen & Unwin. 3. Silverman, William H., Kenneth, I. Pargament, Steven, M. Johnson, Ruben, J. Echemendia, and Susan Snyder (1983). *Measuring member satisfaction with the Church*. *Journal of Applied Psychology* 68: 664. 4. Ford, David F. (1995). *What happens in the Eucharist?* *Scottish Journal of Theology* 48: 359-81.

## САМООЦІНКА ЯК ЧИННИК РОЗВИТКУ СИНДРОМУ САМОЗВАНЦЯ У СТУДЕНТІВ

**Шевчук Анастасія Романівна**

студентка 3 курсу ОС «Бакалавр» ОПП «Психологія»

Факультет психології

Київський національний університет імені Тараса Шевченка

м. Київ, Україна

Синдром самозванця є психологічним феноменом, за наявності якого людина відчуває, що вона не заслуговує на свої успіхи, а її досягнення є випадковими або результатом обману. Людина з синдромом самозванця часто відчуває тривогу, невпевненість в собі і страх бути розкритою. Низька самооцінка є однією з основних причин виникнення синдрому самозванця. Люди з низькою самооцінкою часто недооцінюють свої здібності та досягнення. Вони можуть відчувати себе не такими розумними, талановитими або успішними, як інші люди.

Синдром самозванця може виникати у людей різного віку, статі, професії та соціального статусу. Однак він особливо поширений серед студентів, успішних професіоналів і жінок. Даний психологічний феномен може мати серйозні наслідки для студентів, оскільки стає причиною зниження працездатності, погіршення академічних успіхів, соціальної ізоляції та навіть може призводити до виникнення депресивних настроїв.

Саме тому дослідження впливу низької самооцінки на розвиток синдрому самозванця у студентів є актуальним і важливим, адже може допомогти краще

зрозуміти цей стан і розробити ефективні методи його профілактики та корекції.

Протягом останніх кількох десятиліть у зарубіжній психологічній літературі набуло популярності дослідження феномену синдрому самозванця. Серед учених, які активно працюють над розвитком загальної теорії цього явища, варто відзначити Дж. Ленгфорда та П. Кланс, С. Росса, Дж. Сакулку та Дж. Александера. Їхні дослідження допомагають розкрити різні аспекти синдрому самозванця.

Також важливими є праці Т. Томпсона та його співавторів, які детально описують комплекс психологічних процесів, що виявляються при активному прояві синдрому самозванця. Ці дослідження допомагають краще зрозуміти природу даного психологічного явища.

У праці К. Соннака і Т. Тавелли вивчалися закономірності вияву синдрому самозванця в поведінці студентів, які навчаються в університетах Великої Британії. Це дозволяє зрозуміти, як цей синдром може впливати на академічну діяльність та соціальну адаптацію студентів.

Дослідження М. Топпінга акцентує увагу на поширеності синдрому самозванця серед викладачів вищих навчальних закладів. Це достатньо важливий аспект, оскільки викладачі впливають на розвиток студентів і можуть самі бути схильні до цього явища.

Взаємозв'язок між синдромом самозванця та низькою самооцінкою є предметом наукових дискусій. Одні дослідники вважають, що низька самооцінка є основною причиною розвитку синдрому самозванця, інші - що синдром самозванця може бути наслідком низької самооцінки, але також може виникати і в людей з нормальною самооцінкою.

Дослідження взаємозв'язку між синдромом самозванця та низькою самооцінкою у осіб старшого юнацького віку може мати важливе значення для розуміння цього стану та розробки ефективних методів його профілактики.

*Об'єкт дослідження* – синдром самозванця як психологічний феномен.

*Предмет дослідження* – синдром самозванця у осіб старшого юнацького віку та його взаємозв'язок з низькою самооцінкою.

*Мета дослідження* – дослідити особливості прояву синдрому самозванця та його зв'язок із самооцінкою у студентів.

*Завдання:*

1. З'ясування сутності синдрому самозванця як психологічного феномену та чинників його розвитку
2. Визначення особливостей прояву синдрому самозванця у студентів.
3. Встановлення взаємозв'язку самооцінки та синдрому самозванця у студентів.
4. Розробити рекомендації та профілактичні засоби щодо попередження виникнення та розвитку синдрому самозванця у студентів.

*Гіпотеза.* У студентів, що мають низький рівень самооцінки, може розвинути синдром самозванця. Розвиток синдрому самозванця може бути спровокований внутрішніми переживаннями студента та іншими чинниками, які можуть впливати на самооцінку особистості, такими як тривожність та перфекціонізм.

Для дослідження поставлених цілей планується використовувати такий *набір методик*: Опитувальник тривожності Спілбергера-Ханіна (STAI), Шкала самооцінки Розенберга (Rosenberg Self-Esteem Scale), Короткий п'ятифакторний опитувальник особистості TIPI, Шкала феномена самозванця (CIPS), Шкала «Перфекціонізм» В. Шауфелі з опитувальника «Перевірка на життєздатність».

*Вибірка.* Опитувальник, створений на платформі Google-форми, буде надіслано 200 студентам віком від 18 до 22 років.

*Організація дослідження.* Дослідження проводитиметься в два етапи з інтервалом в місяць, оскільки планується адаптація шкали феномена самозванця (CIPS) для підтвердження її валідності та надійності на українських студентах.

*Статистична обробка даних.* Для обробки отриманих результатів використовуватимуться методи описової статистики, кореляційний та факторний аналізи.

*Очікувані результати.* Очікується, що дослідження допоможе виокремити основні фактори розвитку синдрому самозванця в українських студентів. Орієнтовно, ними можуть виявитись низький рівень самооцінки, перфекціонізм, тривожність та особистісні якості досліджуваних. Також важливо дослідити валідність шкали феномена самозванця (CIPS) на українській вибірці. Результати досліджень допоможуть в покращенні розуміння причин виникнення та розвитку даного синдрому серед студентів,

що сприятиме розробці рекомендацій та профілактики виникнення даного психологічного феномену.

**Використані джерела:** 1. Langford, J., Clance, P. R. (1993). The imposter phenomenon: Recent research findings regarding dynamics, personality and family patterns and their implications for treatment. *Psychotherapy: Theory, Research, Practice, Training*, 30(3). 2. Clance, P., Imes, S. (1978). The imposter phenomenon in high achieving women: Dynamics and therapeutic intervention. *Dynamics and therapeutic intervention. Psychotherapy: Theory, Research & Practice*, 15(3). 3. Ross, S. R., Stewart, J., Mugge, M., Fultz, B. (2021). The imposter phenomenon, achievement dispositions, and the five factor model. *Personality and Individual Differences*, 31(8). 4. Sonnak, C., & Towell, T. (2001). The impostor phenomenon in British university students: Relationships between self-esteem, mental health, parental rearing style and socioeconomic status. *Personality and individual differences*, 31(6). 5. Parkman, A. (2016). The impostor phenomenon in higher education: Incidence and impact. *Journal of Higher Education Theory & Practice*, 16(1). 6. Bernard, N. S., Dollinger, S. J., Ramaniah, N. V. (2002). Applying the big five personality factors to the imposter phenomenon. *Journal of Personality Assessment*, 78(2). 7. King, J. E., & Cooley, E. L. (1995). Achievement orientation and the impostor phenomenon among college students. *Contemporary, Educational Psychology*: 20(3).

## ДИСТАНЦІОНАННЯ ЯК ЕКСПЕРІМЕНТАЛЬНИЙ ФЕНОМЕН ЗА ІНТЕРВЕНЦІЙ ЗАСОБАМИ ВІРТУАЛЬНОЇ РЕАЛЬНОСТІ

**Шевчук Ольга Сергіївна**

докторка філософії в галузі психології  
асистентка кафедри психодіагностики та клінічної психології  
Факультет психології  
Київський національний університет імені Тараса Шевченка  
м. Київ, Україна

Практика сучасного психологічного консультування та психотерапії осмислюється та набуває нових виявів інтервенцій у різних формотворчих процесах суспільства та Zeitgeist як такого. Контексти постнекласичної наукової раціональності уможливають розширення рефлексії ціннісно-цільових структур над діяльністю та її засобами, а політики отримання знання, принагідно до контекстів четвертої індустріальної революції та в традиціях ключових принципів дизайну систем, імплементують технології віртуалізації для розширення можливостей реального часу.

Імерсивні технології, зокрема, віртуальна реальність (англ. *virtual reality* – VR), віднайшли свій застосунок у таких галузях як охорона здоров'я, культура, освіта, медіа тощо. У сфері психічного здоров'я та психосоціальної підтримки

VR використовується для імітації світу, який передається людині через її відчуття та сприймання. В цьому світі людина може пережити різні сценарії та ситуації, які спричиняють певні стани і переживання, що потенційно може сприяти отриманню певного терапевтичного ефекту. Холістичний та кастомізований досвід у VR вже широко використовується з такими нозологіями та запитами як: розлади настрою, менеджмент болю та стресу, посттравматичний стресовий розлад, розлади харчової поведінки, розлади дефіциту уваги та гіперактивності, реабілітація тощо [5].

Ефективність терапії віртуальною реальністю (англ. *virtual reality therapy* – VRT) часто пов'язують із унікальними перевагами, які дає VR у поєднанні з класичними методами інтервенцій, а саме виразним відчуттям присутності (англ. *presence*) та втілення (англ. *embodiment*), що результують у формуванні інтегрального відчуття реальності того, що ми сприймаємо у диджитальному віртуальному просторі.

Дослідження в сфері соціальних та поведінкових наук стверджують, що перцептивні властивості людського організму можуть адаптивно змінюватися відповідно до досвіду та стимулів середовища. Перцептивний процес – це послідовність процесів, які своєю співдією визначають наш досвід та реакцію на стимули з оточуючого середовища [3, 5].

Категоріями, якими послуговується Goldstein (2010) у визначенні аспектів цього процесу є: стимул (англ. *stimulus* – те, що знаходиться в оточуючому середовищі, на що звертається увага і що впливає на рецептори), електричні процеси (англ. *electricity* – електричні сигнали, які формуються рецепторами та доставляються у мозок), досвід та дія (англ. *experience and action* – процеси сприймання, розпізнавання та реагування на стимули), знання (англ. *knowledge* – знання, яке привноситься до перцептивної ситуації). Відповідно, на етапі процесу відчуття та сприймання за залучення досвіду та формування дії, опісля завершення підетапу процесингу на рівні нейронів, відбувається перцепція та рекогніція із залученням знання.

За винятком рекурсивних мозкових схем, більшість стимулів на які реагують рецептори є фізичні властивості середовища. Люди можуть пізнавати реальність та формувати її концепцію через перцепцію фізичних властивостей Всесвіту, а саме наборів атомів, молекул, фотонів, спектру електромагнітного випромінювання тощо. Проте, до певної міри, сам за собою це також є певний

концепт в рамках формування наукового знання, що в подальшому може змінюватися та набувати нових форм за конкуруючого розвитку гіпотез [1].

Ілюстративним щодо терапевтичного ефекту, який може забезпечувати вплив віртуальної реальності, є аналогія з явищем паралаксу. У повсякденні ми можемо спостерігати цей ефект у тому, що переміщуючись з одного місця на інше, змінюючи власну точку спостереження або положення у просторі щодо інших об'єктів, ми змінюємо точку перспективи відносно «фігури та фону», а також у такий спосіб уможливуємо зміни і у їх положенні за фактичного збереження ними свого ргіта фасіе статичного та/чи динамічного стану.

Концепція паралаксу виступає співзвучною до феномену емоційного дистанціювання, що визначається як тип регуляції емоцій, який передбачає імітацію нової перспективи для зміни психологічної дистанції та емоційного впливу стимулу [4]. Модель Powers & LaBar (2019) виділяє наступні ключові компоненти в регуляції емоцій за дистанціювання, базуючись на процесингу на рівні нейронів та вищих психічних функцій: 1) самопроєкція; 2) афективна саморефлексія; 3) когнітивний контроль.

Оприсутнення елементів емоційного дистанціювання, за результатами наших спостережень, уможливується інтервенціями у віртуальній реальності не лише виключно завдяки чуттєвій перцепції інакшого контрольованого середовища, а і завдяки оприсутненню якісно інакшої концептуалізації за інтеграції отриманого в імерсивному контексті досвіду.

Номенклатура (система позначень або окремий номен) і процеси операціоналізації (встановлення значення поняття за його якісного визначення) та концептуалізації (визначення концепції та наборів ознак) базуються на основі обробки перцепції у свідомості людини. Відповідно, в процесі інтервенцій в рамках психологічного консультування та/чи психотерапії фахівці можуть працювати як і з номенами/концепціями, так і з феноменами/експірієнсингом.

За Gendlin (1963) переживання досвіду може визначати його зміст та динаміку шляхом зведення та/або пояснення перцептивного досвіду і його феноменів рядом концептуально визначених одиниць. Експірієнсинг (англ. *experiencing*) визначається як процес отримання знання або навичок із перцептивного досвіду (спостереження і відчуття) та/чи діяльності, в якому багатий конкретний потік реального переживання може бути «підрізаний» упредметненими у свідомості концепціями [2].

Таким чином, інтервенції засобами віртуальної реальності уможливають відносно контрольоване занурення в певні переживання та розширюють подальшу обробку та інтерпретацію як і актуальних усвідомлених корелятивів, так і попередньо набутих вербалізацій та концептуалізацій чуттєвого та інших форм досвіду. Фактично, перцепція та експірієнсінг у VR за супроводу (або його відсутності) фахівцем у сфері психічного здоров'я та психосоціальної підтримки, уможливають у такий спосіб якісно інакше дистанціювання, що дає змогу пластичніше взаємодіяти із вже оприсутненим досвідом і знанням про себе та оточуюче середовище.

**Використані джерела:** 1. Ebenholtz, S. M. (2005). *Oculomotor systems and perception*. Cambridge University Press. 2. Gendlin, E. T. (1963). Experiencing and the nature of concepts. *The Christian Scholar*, 46(3), 245-255. [https://focusing.org/gendlin/docs/gol\\_2046.html](https://focusing.org/gendlin/docs/gol_2046.html) 3. Goldstein, E. B. (2010). *Sensation and perception*. Wadsworth, Cengage Learning. 4. Powers, J. P., & LaBar, K. S. (2019). Regulating emotion through distancing: A taxonomy, neurocognitive model, and supporting meta-analysis. *Neuroscience & Biobehavioral Reviews*, 96, 155-173. <https://doi.org/10.1016/j.neubiorev.2018.04.023> 5. Stanford Medicine. Department of Psychiatry and Behavioral Sciences. (б. д.). *Virtual Reality and Immersive Technology (VR-IT) Clinic*. [https://med.stanford.edu/psychiatry/patient\\_care/vrit.html](https://med.stanford.edu/psychiatry/patient_care/vrit.html)

## ЛУДОМАНІЯ ЯК ЧИННИК ДЕСТАБІЛІЗАЦІЇ ПСИХІКИ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦЯ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ В УКРАЇНІ

Шепард Володимир Олександрович

студент 2-го року навчання ОС «Магістр»

ОНП «Клінічна психологія з основами психотерапії»

Факультет психології

Київський національний університет імені Тараса Шевченка

м. Київ, Україна

Сьогодні Україна виборює своє право на життя і найцінніший ресурс для нас – це наші люди, захисники, військовослужбовці та герої України. На сьогодні, для багатьох військовослужбовців збройних сил України (ЗСУ), які перебувають у складних умовах воєнного стану, азартні ігри постали для них новою кризою, а саме потужною психологічною залежністю. Військові, що захопились онлайн іграми в казино, вбачають для себе легкий спосіб заробітку, втечі від стресу, негативних емоцій та найголовніше, психологічної розрядки. Однак, лудоманія, що є патологічною пристрастю до азартних ігор [1], в дні військового стану, все гостріше постає настільки вагомою та серйозною проблематикою, як тою, що дестабілізує психіку військовослужбовця до

критичного рівня проявів агресії, прийняття необдуманих рішень, руйнації соціальних зв'язків з побратимами, друзями, родиною, а також крадіжок та навіть самогубств.

У 2018 році Всесвітня організація охорони здоров'я внесла ігрову залежність в Міжнародну класифікацію хвороб 11-го видання (МКХ-11). Ігроманія визнається психічним розладом, якщо триває більше 12 місяців та вирізняється порушенням контролю за грою, що в кінцевому результаті переважає над іншими інтересами в житті людини [2].

Більше того, лудоманія серед українців, а особливо військових ЗСУ, призвела до пропозиції заборони їм грати в онлайн казино, адже сфера азартних ігор за даними 2023 р. Національного Банку України (НБУ) оцінює місячний обіг грального бізнесу у 12-15 млрд. грн (400-500 млн. грн на день) [3], що свідчить про суттєве примноження статків казино за час війни росії проти України, а також дає нам розуміння про значну поширеність грального бізнесу й його психологічний тиск, який він завдає військовим, шляхом своєї рекламної компанії.

За даними Індексу «Опендатабот», заробітки лідерів грального бізнесу за 2023 рік разом зросли у 58 млрд. грн, а це у 28 разів більше порівняно з 2022-м, що підкреслює той факт, що значний прибуток онлайн казино отримує саме від тої частки населення, яка згідно комісії з регулювання азартних ігор та лотерей України (КРАІЛ) відповідає таким основним психологічним та психосоціальним факторам: мають кошти; перебувають у стресових умовах життя (самотність, розлука, депресія, низька самооцінка, відсутність сімейного статусу, війна); схильні до зовнішнього психологічного впливу (низький самоконтроль, участь у грі знайомих, бажання гострих відчуттів); переоцінка значення матеріальних цінностей; приналежність до етнічної меншості.

Перелічені фактори позитивно корелюють з розвитком лудоманії, в особливості серед військового населення країни, які найчастіше підпадають під всі описані фактори.

Саме тому кількість лудоманів в Україні зростає щороку. Згідно КРАІЛ, за три роки існування Реєстру лудоманів (реєстр осіб, яким обмежено доступ до гральних закладів та участь в азартних іграх) до переліку внесли 3871 особу. Переважна більшість, 87% з них, потрапила до переліку у 2023 році.

При цьому 99% осіб потрапили до Реєстру за власною заявою про самообмеження. Тому ми можемо лише припускати, скільки гравців не увійшли

до списку, позаяк це може бути наслідком того, що раніше цим питанням ніхто серйозно не займався. Більше того, дослідження Global prevalence of help-seeking for problem gambling: A systematic review and meta-analysis показують, що лише 10% лудоманів звертаються по допомогу.

Тому наслідками лудоманії в осередку військовослужбовців є швидке, помітне погіршення їх психічного здоров'я та бойової готовності, що призводить до самовільних залишень частин, соціальної ізоляції, фінансових проблем, руйнації сімейних відносин та загрози для бойової дисципліни й навіть суїциду.

Ситуація лудоманії для України постала настільки гостро, що для її запобігання необхідно вжити комплексних заходів. Першим поштовхом, який спричинив суспільний резонанс є підписана петиція Президенту України від військовослужбовця 59 бригади Павло Петриченко про Обмеження роботи онлайн казино, реєстраційний номер №22/223008-еп від 29.03.2024 року. Протягом декількох годин з моменту публікації даної петиція, вона збрала понад 25 тисяч голосів, необхідних для розгляду Президентом, наглядно показавши наскільки дана психологічна залежність є актуальною, що мало за собою великий відгук у середовищі військових. Того ж вечора у своєму відеозверненні Президент Володимир Зеленський заявив, що доручив очільникам РНБО, СБУ, Держспецзв'язку і мінцифри зібрати повну, ґрунтовну аналітику щодо грального бізнесу. Згодом він анонсував кроки, які допоможуть контролювати галузь [4].

Проаналізувавши лудоманію серед військовослужбовців, можна виділити основні психосоціальні чинники, що впливають на дестабілізацію психіки військовослужбовців, серед них: фінансова скрута, психологічний стрес, порушення здатності приймати раціональні та обдумані критичні рішення, погіршити здатності судження та планування (є критично важливими навичками для військовослужбовців, особливо в ситуаціях високого тиску, коли рішення, прийняті за лічені секунди, можуть мати наслідки, пов'язані з життям або смертю), непоодинокі випадки самовільного залишення бойових частин лудоманами, втрата довіри, підтримки своїх побратимів та командування, вплив на бойові здібності, втеча та механізми подолання.

Найбільш ключовими механізмами подолання лудоманії як чинника дестабілізації психіки серед військовослужбовців в першу чергу вбачається:

1. На час воєнного стану, заборону азартних ігор та доступу до онлайн-казино для військовослужбовців;
2. Заборону реклами азартних ігор з використанням символіки ЗСУ, та будь-якої пов'язаної символіки чи предметів з війною та армією, форма, каска, автомат і т.д.
3. Заборону благодійним фондам співпрацювати із учасниками грального ринку;
4. Заборону військовим частинам приймати на баланс майно у вигляді благодійної допомоги від учасників грального ринку або пов'язаних фізичних чи юридичних осіб;
5. Заборону будь-якої реклами чи публічних згадок фактів надання учасниками грального ринку благодійної допомоги військовослужбовцям;
6. Заборону ломбардам приймати дрони, тепловізори та інші схожі товари подвійного призначення;
7. Зобов'язання інтернет-провайдерів та мобільних операторів блокувати веб-сайти нелегальних казино.

Уряд, військове керівництво, міжнародні донорські організації спільно з громадськими організаціями та волонтерами мають спільно працювати над розробкою та впровадженням стратегій, механізмів та програм, спрямованих на попередження та лікування лудоманії серед військовослужбовців, адже дана психологічна залежність часто є комбінованою з іншими формами залежності, а це потребує інтеграції комплексного підходу психотерапевтичного (когнітивно-поведінкова терапія), гештальт-терапія та Арт-терапія, що є найпоширенішою формою лікування ігрової залежності), та психіатричного втручання.

Тільки таким чином можна забезпечити психічне здоров'я та високу ефективність військових ЗСУ у складних умовах воєнного стану України.

**Використані джерела:** 1. Compulsive gambling. MedlinePlus, U.S. National Library of Medicine, (15 Jan. 2019), from <https://medlineplus.gov/ency/article/001520.htm> 2. ВООЗ визнала ігроманію психічним розладом. DW.com, (2018), from <https://www.dw.com/uk/a-44275367> 3. НБУ: обіг грального бізнесу в Україні сягає 15 мільярдів на місяць. epravda.com.ua, (28/02/2023), from <https://www.epravda.com.ua/news/2023/02/28/697520/> 4. Обмеження роботи онлайн казино, Електронні петиції, (29/03/2024), from <https://petition.president.gov.ua/petition/223008>

## **ЗОВНІШНІ ЧИННИКИ ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ ДІТЕЙ, ЯКІ ЗАЛИШИЛИСЬ БЕЗ ПІКЛУВАННЯ БАТЬКІВ**

**Шістко Людмила Олександрівна**

аспірантка ОНП «Психологія»

Факультет психології

Київський національний університет імені Тараса Шевченка

м. Київ, Україна

Останні дослідження акцентують увагу на понятті психологічного благополуччя, яке розглядається як ключовий компонент загального фізичного та психічного здоров'я особистості. Науковці виділяють дві основні категорії факторів, які впливають на психологічне благополуччя, та є тісно пов'язаними між собою: зовнішні, що охоплюють аспекти соціальних взаємин та задоволення основних потреб, та внутрішні, пов'язані з особистісними характеристиками та стратегіями самореалізації (ціннісні орієнтації і стратегії поведінки, суверенність психологічного простору особистості, рівень домагань і самооцінка).

Дослідження підтверджують, що психологічне благополуччя ґрунтується на суб'єктивній оцінці людиною власного життя та самоактуалізації, а також на усвідомленні власних цінностей та емоційному розвитку. Воно взаємопов'язане з екзистенціальними переживаннями та ставленням до власної життєвої ситуації [1]. Р. Шарапова та Е. Дінер, відзначають важливість розгляду психологічного благополуччя через призму соціально-економічних умов. Р. Шарапова аналізувала вплив економічних криз на рівень та структуру психологічного благополуччя, виявивши, що економічна нестабільність може негативно впливати на нього. В свою чергу, Е. Дінер стверджує, що високий рівень доходу та проживання у розвинених країнах асоціюється з вищим рівнем задоволення та щастя [5].

Середовище впливає на людину у процесі її сприймання своїми символами, які виникли у процесі тривалого соціально-історичного розвитку [4]. Це створює основу для подвійної ролі середовища: воно не лише надає інформацію для передбачення наслідків дій, а й слугує ареною, на якій розвивається діяльність людини.

Об'єктивні (зовнішні) фактори, що впливають на психологічне благополуччя, можна розділити на три групи: біологічні, соціальні та матеріальні. Наприклад, дослідження підтверджують зв'язок між рівнем прибутку та психологічним благополуччям, а також вказують на важливість

якісних взаємин з близькими та активної соціальної взаємодії для підвищення рівня емоційного комфорту.

Зважаючи на різноманітність зовнішніх факторів, важливим є їхня відповідність встановленому особистісному «стандарту» благополуччя. Якщо оточуюче середовище відповідає цьому стандарту, це сприяє позитивним емоціям та загальному відчуттю психологічного благополуччя.

Теоретичні концепції та емпіричні дослідження, що розглядають вплив зовнішнього соціального середовища на психологічне благополуччя дітей, які перебувають поза сімейним оточенням, демонструють значущість емоційних зв'язків для їхнього психологічного розвитку. Результати таких досліджень наголошують на важливості якісних взаємин у дитячих установах для стимулювання емоційного розвитку та загального психологічного благополуччя.

В свою чергу теорія соціальної підтримки розглядає роль підтримки оточення у створенні умов для психологічного благополуччя [4]. Тобто наявність стабільних та позитивних взаємин з дорослими та однолітками може сприяти психологічному самопочуттю дітей, які перебувають у системі опіки.

Умови соціалізації (дитячі будинки, тимчасові програми допомоги або дитячі табори) також є важливими для формування психологічного благополуччя. Персоналізація домашнього середовища є способом не просто привласнення території, але й спробою зробити такий простір психологічно комфортним, зручним. Тобто персоналізація – це, водночас, і результат психологічного благополуччя, і шлях до нього. В результаті, у дитини формується ідентифікація зі своїм «домашнім» простором, що, в свою чергу, розкриває це середовище як важливий екологічний ресурс функціонування та розвитку особистості [3]. Фактично, домашнє середовище (особливо на певному етапі життєвого шляху) стає важливим резервом підтримання психологічного благополуччя особистості. Можна стверджувати, що середовище впливає на виникнення відчуття загальної задоволеності чи незадоволеності життям, стає певним тлом для підтримання балансу сил організму, виступає важливим чинником регуляції психічної діяльності.

Отже, психологічне благополуччя дітей-сиріт або тих, хто залишився без піклування батьків певною мірою залежить від умов їхньої соціалізації (проживання в дитячому будинку або перебування певний час у дитячих оздоровчих таборах) в певний період розвитку дитини. Структура оточення,

зокрема участь у спільних активностях та взаємодія з однолітками чи дорослими, також має велике значення у формуванні їхнього психологічного благополуччя.

О. М. Балакірева, О. О. Яременко, Н. П. Дудар та ін. стверджують, що гіпертрофована потреба спілкування з дорослим в установах інтернатного типу, залежність емоційного благополуччя дитини від ставлення до нього вихователів приводять до того, що вихованці інтернату прагнуть встановити стосунки, максимально наближені до сімейних. Діти в інтернатному закладі змушені спілкуватися з однією і тією ж досить вузькою групою однолітків через неможливість самим обрати якусь іншу групу (як це можуть робити учні звичайної школи). Такий стан речей призводить до формування стосунків між однолітками інтернату не як приятельських, дружніх, а за типом родинних. Безумовність у спілкуванні з однолітками в інтернатному закладі, з одного боку, розглядається як позитивний чинник, що сприяє емоційній стабільності, захищеності, коли група однолітків виступає як аналог сім'ї. З іншого боку, такі контакти не сприяють розвитку навичок спілкування з однолітками, умінню налагоджувати рівноправні стосунки з незнайомою дитиною, адекватно оцінювати свої якості, необхідні для вибіркового дружнього спілкування.

Отже, рівень психологічного благополуччя залежить і від характеристик оточуючого середовища, ступінь впливу якого визначається суб'єктивною значимістю для особистості. Важливу роль в формуванні психологічного благополуччя/неблагополуччя відіграє характер міжособистісних стосунків, ставлення батьків та значимих людей, настанови, а також простір та соціально-економічні умови в яких перебуває особистість. Тому при дослідженні даного феномену слід робити аналіз специфічної для кожного віку соціальної ситуації розвитку, а також враховувати наявність психологічних новоутворень та саму вікову діяльність особистості, її емоційний стан та життєву ситуацію.

**Використані джерела:** 1. Власова, О. І. Гуленко, А. С. (2014). Суб'єктивне благополуччя дитини як орієнтир психологічного супроводу в закладах рекреаційного типу. *Наука і освіта*. Науково-практичний журнал Південноукраїнського національного педагогічного університету імені К. Д. Ушинського, Одеса, №12/СХХІХ, 30-34. 2. Власова, О. І. (2005). Психологія соціальних здібностей: структура, динаміка, чинники розвитку : монографія. Київ : Видавничо-поліграфічний центр «Київський університет», 308. 3. Карагіна, Н. В. (2015). Основні підходи до вивчення психологічного благополуччя особистості: теоретичний аспект. *Наука і освіта*, № 3, 48-55. 4. Найдьонова, Л. А. (2007). Психологічне благополуччя людини. *Директор*

*школи. Україна*, Вип. 2, 10-19. 5. Diener, E. (2009). The science of well-being: the collected works. *Series: Social Indicators Research Series*, Vol. 37, № 2, 270-274.

## КНИГОВИДАННЯ ЯК НАПРЯМ ПЕДАГОГІЧНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ

### І. ЮЩУКА

**Шкріба Сабіна Олександрівна**

аспірантка ОНП «Освітні, педагогічні науки»

Педагогічний факультет

Мукачівський державний університет

м. Мукачево, Україна

З-поміж видатних мовознавців і педагогів другої половини ХХ – перших десятиліть ХХІ століття чільне місце належить Іванові Ющуку. Його внесок у царину мовознавства й педагогіки важко переоцінити. І. Ющука називали гетьманом мовознавства та творцем мовних бестселерів. За підручниками видатного вченого дорослі й діти вивчали українську мову. І. Ющук був не просто педагогом, а справжнім учителем і наставником, який усе своє життя працював на ниві рідної української мови.

Активна книговидавнича діяльність мовознавця розпочалася наприкінці 1969 року. Саме в цей час (1. 12. 1969 р.) педагог починає працювати в Київському державному педагогічному інституті іноземних мов (тепер – Київський педагогічний лінгвістичний університет). У цьому ж році І. Ющук у співавторстві видає додаток «Загальні відомості з морфології та орфографії» до підручника «Українська мова» для 4 класу шкіл із українською мовою навчання.

У 1970 році педагог у співавторстві видає додаток «Початкові відомості про частини мови» до підручника «Українська мова» для 4 класу шкіл із російською мовою навчання; додаток вийшов у видавництві «Радянська школа». Також у цьому ж році І. Ющук видає посібник «Вивчення української мови в 4 класі шкіл з російською мовою навчання».

У 1976 році мовознавець видає навчальний посібник з української мови для слухачів підготовчих відділень. І. Ющук писав: «Уже вийшла моя книжка «Українська мова». Уперше на прилавках магазинів з'явилася 26 лютого (я запам'ятав добре – у цей день минуло дев'ять років од маминої смерті). Давно розійшовся перший завоз, принаймні в Києві її в продажі нема» (Особистий

щоденник № 26, арк. 19). Посібник вийшов друком у видавництві «Вища школа».

На початку 1986 року І. Ющук дописав граматико-фантастичну повість «Троє на Місяці». Робота над твором тривала майже вісім років. «Знайшов у своїх записах, що я «Троє на Місяці» почав 14.І.78 року. Сім років, тобто майже вісім років тому. І все не мав часу взятися», – писав наприкінці року мовознавець (Особистий щоденник № 30, арк. 11). 19.01.1986 року педагог зазначив у своєму щоденникові: «Увечері я закінчив свою повістину «Троє на Місяці»: 34 розділи (33 вправи), 270 сторінок рукопису. Ніби щось непогане вийшло і досить закручене» (Особистий щоденник № 30 арк. 12).

11 січня 1989 року мовознавець підписав угоду з Міністерством народної освіти про те, що він напише ще один підручник, який вийде під назвою «Учебник украинского языка». Це підручник був адресований учням 7 – 8 класів тих шкіл, у яких не вивчається українська мова. Цього ж року світ побачило перше видання навчально-методичного посібника І. Ющука «Практикум з правопису української мови».

Упродовж серпня 1989 р. мовознавець сумлінно працює над укладанням підручників. Видавництво «Радянська школа» повинно було видати дві книжки педагога – «Я вучу українский язык» і «Українська мова для поглибленого вивчення». До кінця місяця І. Ющук завершує роботу одним із підручників. «Закінчив «Я вучу українский язык» і відніс друкарці. Моїх 520 сторінок», – писав на сторінках свого щоденника педагог (Особистий щоденник № 34, арк. 18).

У березні 1990 року І. Ющук узяв творчу відпустку, щоб писати підручник «Українська мова для 8-9 класів із поглибленим вивченням». Наприкінці місяця мовознавець зазначив: «Я закінчую писати «Укр. мову для поглибленого вивчення». Від політичного життя відключився» (Особистий щоденник № 35, арк. 16).

У 1991 році у видавництві «Радянська школа» вийшла друком перша частина посібника «Я вучу українский язык». Це видання містило в собі теоретичні положення та вправи з фонетики, лексики, словотвору й морфології. Окрім цього, в посібнику автор помістив відомості з української літератури (до 1917 року).

Упродовж 1992 року педагог невтомно працює над підручниками. У видавництві «Освіта» виходить друком друга частина посібника «Я вучу

український язык». Видання містило теоретичні положення і вправи з правопису, синтаксису й стилістики. Крім цього, в посібнику І. Ющук помістив відомості про українську літературу ХХ століття. Цього ж року у видавництві «Просвіта» вийшов друком навчальний посібник мовознавця «Українська мова для початківців». У лютому 1993 року педагог завершує роботу над українською мовою для 6 класу.

У 1994 році видавництво «Борівітер» публікує посібник І. Ющука – «Курс прискороного навчання української мови: 30 занять», а вже на початку 1995 року мовознавець завершив роботу над підручником з української мови для 7 класу. Цього ж року виходить друком ще одна значуща праця педагога. У Міжнародному інституті лінгвістики та права опубліковано посібник І. Ющука «Лекції зі вступу до мовознавства». В основі посібника – лекції, які професор читав студентам університету.

У 1997 році у видавництві «Борівітер» виходить друком друге видання посібника «Курс прискороного навчання української мови: 30 занять», а наступного, 1998 року світ побачив «Практичний довідник з української мови». Довідник було надруковано у науково-виробничому центрі «Рідна мова».

У 2001 році у видавничому центрі «Просвіта» виходить друком збірка вибраних статей, виступів і роздумів І. Ющука «Мова наша українська». Видання було присвячене десятій річниці незалежності України.

У 2002 році у видавництві «Освіта» вийшов друком посібник «Практикум з правопису української мови». Це було п'яте видання. Наступного року у видавництві «Либідь» вийшов друком посібник мовознавця «Українська мова: Підручник для студентів філологічних спеціальностей вищих навчальних закладів».

У 2012 році світ побачив ще один довідник педагога – «Українська мова: 52 уроки грамотності. 2232 тести». Довідник для учнів 5-11 класів та абітурієнтів було надруковано у видавництві «Навчальна книга – Богдан». Цього року також було надруковано посібник «Практикум з правопису і граматики української мови». Праця вийшла друком у видавництві «Освіта».

Упродовж 2013 року мовознавець завершує роботу над оповіданням «Якось уранці». Фрагменти цього твору для дітей з'явилися в нотатнику «Записи» ще в 1990 – 1991 роках, але повністю воно було написане в 2013 року. Книжка, в якій містилося оповідання, була написана І. Ющуком у співавторстві з О. Війтик-Ющук – його дружиною.

У 2016 році видавництво «Навчальна книга – Богдан» публікує посібник педагога «Грамотність без репетитора. Підготовка до зовнішнього незалежного оцінювання з української мови».

У 2017 році виходить друком значуща праця І. Ющука – «Словник української мови VI століття». У цій роботі мовознавець умістив понад 13 000 слів української мови слов'янського походження, що повністю або частково збігаються зі словами чеської, словенської, верхньолужицької, сербської та хорватської мов, території яких не межують із нашою державою. Рецензію-післямову до словника написав поет-шістдесятник Д. Павличко.

Отже, діяльність І. Ющука як педагога та просвітника відіграла для українського суспільства дуже велику роль. За підручниками мовознавця багато дітей і дорослих вивчали українську мову. Із великої любові до рідної мови педагог один за одним укладав підручники, посібники, збірники й видавав їх. Незважаючи на історичні обставини, які в багатьох випадках були вкрай несприятливими, І. Ющук залишався непохитним у питаннях ролі й місця української мови для українців.

**Використані джерела:** 1. Особистий рукописний щоденник І. Ющука № 26. Особистий архів І. Ющука. Зберігається в родині науковця. 33 арк. 2. Особистий рукописний щоденник І. Ющука № 30. Особистий архів І. Ющука. Зберігається в родині науковця. 49 арк. 3. Особистий рукописний щоденник І. Ющука № 34. Особистий архів І. Ющука. Зберігається в родині науковця. 51 арк. 4. Особистий рукописний щоденник І. Ющука № 35. Особистий архів І. Ющука. Зберігається в родині науковця. 53 арк.

## **КОУЧИНГОВА ТЕХНОЛОГІЯ ЯК СУЧАСНА НЕОБХІДНІСТЬ**

**Шовковський Олександр Володимирович**

студент 2-го року навчання ОС «Магістр» ОНП «Педагогіка вищої школи»

Факультет психології

Київський національний університет імені Тараса Шевченка

м. Київ, Україна

Запровадження воєнного стану в Україні змусило соціум у відповідності соціальним і економічним змінам актуалізувати питання постійного розвитку спеціалістів усіх профілів. Соціальні і економічні зміни у країні вимагають ефективну професійну підготовку фахівців з урахуванням їх конкурентоспроможності на ринку праці, що стає можливим лише через процес постійного самовдосконалення працівників. Процес постійного

самовдосконалення передбачає розвиток особистісних і професійних якостей та їх креативну імплементацію у професійну діяльність.

Трансформаційні етапи в Україні відобразилися і на системі освіти у країні. Змінюється традиційний акцент у професійній освіті на формування ідеального спеціаліста шляхом різностороннього навчання у сучасному інформаційному просторі. Реалізація зміни акценту стає доступною лише при створенні постійного доступу до освітніх ресурсів з метою навчання протягом життя.

Сьогодні система освіти розглядає усіх суб'єктів освітнього процесу як користувачів освітніх послуг. Це стосується і педагогів, адже освітні послуги, які вони отримують, покликані розвивати особистість педагога і сприяти його творчій і професійній самореалізації. А відтак, можемо констатувати, що український соціум вимагає формування висококваліфікованих працівників, які постійно знаходяться у процесі саморозвитку і розширюють можливості власної самореалізації.

Відповіддю на запит суспільства став пошук адекватних рішень, який активізував пошук необхідних технологій і методів навчання. Наукова спільнота досліджує «технології», «освітні технології» та «інноваційні технології» але результати досліджень подаються лише фрагментарно. Наприклад, серед інноваційних технологій розглядають лише педагогічні технології, які орієнтовані на визначення послідовності використання різних методів навчання задля досягнення мети навчання, а інші технології проходять повз.

У дослідженнях світової наукової спільноти висвітлюються питання з управління діяльністю освітніх організацій [3; 5], а адаптивне управління як наукова проблема подана у роботах вчених Т.Борової, Г.Єльнікової та інших [1; 4].

Виокремимо, що як наслідок різнохарактерних змін у суспільстві змінюється і сама людина, її переконання і принципи та загалом її уявлення про реальність.

Але буває й так, що переконання залишаються. Це відбувається за інерцією, тому що людині комфортніше залишатися зі звичними їй уявленнями, або коли вона перестає розділяти свої переконання і об'єктивну реальність, беручи свої уявлення за істину, об'єктивну та єдину. Організуючи діяльність

відповідно до власних переконань особистість має на меті якісно реалізувати власні потреби та ідеї, без будь-яких обмежень.

Наявність будь-яких обмежень провокують появу соціального тиску, маємо на увазі появу зовнішнього соціального тиску. Тому сучасний фахівець починає власний внутрішній розвиток, досягаючи потрібних йому результатів при цьому відчуваючи глибоке задоволення через використання власних талантів і здібностей.

Вміння розвивати і креативно використовувати внутрішні таланти цінується у сучасному суспільстві більш за все. Саме такі фахівці вирізняються з маси унікальністю, природністю, здоровим ентузіазмом і активною участю у суспільних процесах. Виокремимо те, що формування і розвиток особистісних цінностей сьогодні пов'язані з соціальними процесами на всіх рівнях, зокрема на найвищому і найважливіше творчому рівні. Особливістю такого поєднання є взаємодія на основі поваги, прийняття відмінностей та турботу.

Реалізуючи власні бажання і потреби, живучи власним розумом, фахівець стає впевненим, сильним, могутнім. Спеціаліст почне поважати власну діяльність і стає самодостатньою і цілісною особистістю. Такий фахівець покликаний вміти балансувати між власним внутрішнім світом і зовнішнім соціальним тиском.

Саме тут виникає необхідність використання коучингу для становлення особистості фахівця в інноваційному освітньому середовищі. Мати власне «Я» і вміти його відстоювати, відсутність страху підчас реалізації мрій як особистих, так і професійних – є базовою метою коучингової технології.

Наголосимо, що використання коучингової технології в освітньому процесі допоможе здобувачам освіти розкрити кращі особистісні якості, стати справжнім авторитетом у досягненні поставлених цілей.

Аналізуючи теорію коучингу, хочемо виділити два вектори розвитку необхідних якостей – зовнішній та внутрішній (див. рис. 1).

Результатом зовнішнього вектору є розвиток необхідних якостей особистості шляхом зовнішнього тиску. Зовнішній тиск на особистість здійснюють батьки, педагоги, друзі та різні представники суспільства різними можливими методами, наприклад використовуючи метод покарання і образ. Внутрішній вектор передбачає формування і розвиток необхідних якостей відповідно до власних принципів особистості.

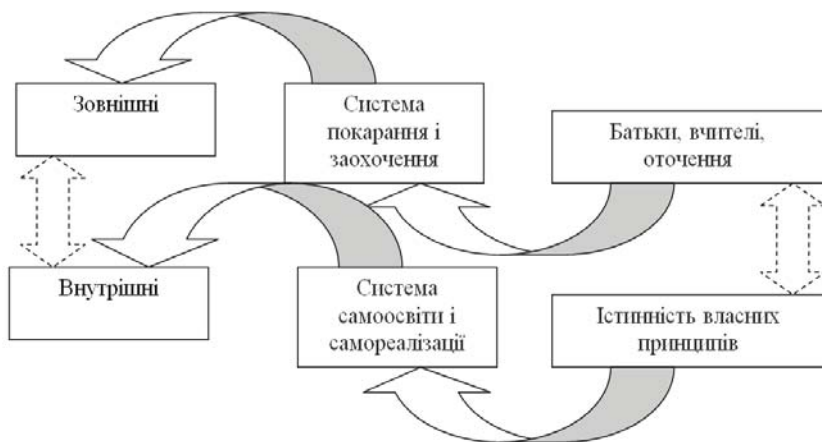


Рис. 1. Система розвитку якостей особистості відповідно до теорії коучингу

Внутрішній вектор передбачає формування індивідуальності фахівця. Означений вектор передбачає вміння розвивати не тільки власну особистість, а й все довкола. Саме фахівець, який сформувався використовуючи внутрішній вектор може з повагою ставитися до інших без всіляких осудів, бачити і допомагати у втіленні ідей колег, цінувати власний талант та таланти інших, розкривати власний потенціал і допомагати іншим у цьому ж питанні.

Зробимо висновок про те, що використання коучингової технології для становлення особистості фахівця в інноваційному освітньому середовищі є сучасною необхідністю. Результатом є розвиток фахівця за рахунок внутрішніх цінностей.

**Використані джерела:** 1. Борова, Т. (2011). Концепція освітнього коучингу. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*, 12, 12-16. 2. Борова, Т. А. (2012). Теоретичні і методичні засади адаптивного управління професійним розвитком науково-педагогічних працівників вищого навчального закладу. Дис. на здобуття доктора пед. наук зі спец. 13.00.06 – теорія та методика управління освітою. К., 170-234. 3. Брагко, М. (2022). Академічний коучинг: зміст поняття та сутність діяльності. *Педагогічна освіта: теорія і практика. Психологія. Педагогіка*, 37(1), 6-13. 4. Єльнікова, Г. В., Борова, Т. А., Касьянова, О. М., Полякова, Г. А. та ін. (2009). Адаптивне управління: сутність, характеристика, моніторингові системи : монографія за заг. редакцією Г. В. Єльнікової. Чернівці : Технодрук, 570. 5. Жиленко, М. В. (2022). Practical training of professionals in the higher

## **ПСИХОЛОГІЧНИЙ РОЗВИТОК ОСОБИСТОСТІ В УМОВАХ КРИЗОВИХ СИТУАЦІЙ**

**Яворська Надія Олександрівна**

докторка філософії в галузі права, психологиня  
Університет Короля Данила  
м. Івано-Франківськ, Україна

Формування особливостей поведінки в умовах кризових ситуацій є предметом постійного дослідження в галузі психології. Вчені провели багато емпіричних досліджень, щоб вивчити конкретні аспекти стресу, складних життєвих ситуацій і стратегій подолання. У зв'язку з цими факторами, проблема формування психології особистості в умовах кризових ситуацій стає особливо актуальною.

Нещодавно, крім поняття життєстійкості, стало поширеним використання терміну «психологічна стійкість». Ця концепція базується на ключових компонентах: вимогах, ресурсах, стійкості і ефективності. Вимоги відображають аспекти навколишнього середовища, які потребують використання фізичних, психологічних, соціальних і духовних ресурсів особистості [4, 119]. Особливо критичними є ситуації кризи, які вимагають різних форм реагування. Ресурси можуть бути внутрішніми (індивідуальними) або зовнішніми (соціальними, екологічними) і спрямовані на саморозвиток, самореалізацію та інші аспекти особистісного зростання. Сучасні підходи в психології розглядають психологічні травматичні події як причину негативних наслідків для індивідів, що відповідає складним сучасним соціально-економічним умовам [1, 220]. Тому важливо розпізнавати конструктивний потенціал кризових ситуацій і розвивати життєздатність, посттравматичний ріст та інші аспекти психологічного благополуччя як компоненти ресурсного підходу до соціальної адаптації.

Психологи визначають кілька основних типів криз, з якими людина може зіткнутися протягом свого життя:

1. Криза розвитку: включає в себе різні етапи життя, які характеризуються суттєвими психологічними змінами. Наприклад, криза

старіння, яка включає кризи різних вікових періодів, таких як криза новонародженості, підліткова криза і т.д.

2. Криза депривації: психологічний стан, який виникає, коли особа відчуває, що її потреби не задовольняються належним чином. Прикладами є розлучення, втрата близької людини і т.д.

3. Шокова криза: виникає внаслідок несподіваної, раптової та шокуючої події, яка загрожує життю або здоров'ю людини.

4. Криза відносин: стосується проблем у взаємині або розриву стосунків, часто з ініціативи одного з партнерів.

5. Криза сенсу: страх перед питанням про сенс існування, що може виникати в культурах, де базові потреби виживання вже задоволені.

6. Морально-етична криза: виникає через руйнування системи цінностей індивіда, особливо актуальна в сучасному світі, де відбуваються значні зміни у моральних та етичних переконаннях [1, 217].

Формування конструктивної поведінки особистості в умовах невизначеності, критичних ситуацій і складних життєвих обставин залежить від різних факторів. Ці фактори можуть бути зовнішніми, такими як війни, стихійні лиха або катастрофи, або внутрішніми, такими як індивідуальні психологічні особливості, навички саморегуляції, рівень особистісної зрілості та досвід. Найважчі кризові переживання пов'язані з невмінням людини бачити та передбачати своє майбутнє.

Психологічний супровід особистості в стані ціннісної життєвої кризи в ситуації ціннісної нестабільності суспільства неможливий без урахування власних індивідуально-ціннісних ресурсів і діяльності щодо вдосконалення ціннісно-регулятивної схеми саморозвитку особистості [5, 63]. Методи моделювання сприйняття цінності та просування цінності відповідають цим вимогам, оскільки вони базуються на переживанні суб'єктом цінності та його здатності свідомо контролювати розвиток своєї особистості [3, 285]. При наданні ціннісної підтримки звертається увага на уявлення суб'єкта про те, що отримані показники є динамічними, а не постійними, як ресурс для саморозвитку, який може змінюватися під впливом зусиль.

За допомогою теоретичного аналізу та практичного досвіду можна сформулювати наступні принципи саморозвитку особистості в подоланні життєвих криз:

1. Криза розглядається як нова можливість, вигода і свобода вибору, що сприяє саморозвитку та зміні впевненості.
2. Спрямованість людини на вищі цінності, включаючи духовні, вічні та трансцендентні цінності, під час життєвої кризи, включаючи цінності релігійних переконань.
3. Визначається подвійність світу як реалізація принципу комплементарності, що означає прийняття протилежностей.
4. Прийняття реальності розглядається як спосіб розв'язання кризи через усвідомлення себе в нерозривному зв'язку з реальністю.
5. Прагнення до індивідуалізації та процесу персоналізації розглядається як можливість виявлення та прийняття своєї автентичності.
6. Визнання та усвідомлення права приймати себе в цілісності та єдності суперечливих думок, почуттів, емоцій, мотивів, потреб і прагнень.
7. Прагнення до об'єктивної оцінки власних духовних і соціально-психологічних ресурсів [4, 96].

Таким чином, конструктивне керування життєвою кризою людини є неможливим без зміни її цінностей, смислів, потреб, мотивації та емоційної волі, які у сукупності визначають формування психології особистості в умовах кризових ситуацій. Кризові ситуації є невід'ємною частиною життя кожної людини. Вони можуть виникати на різних етапах розвитку особистості і викликати значні психологічні та фізичні навантаження. Подолання кризових моментів потребує від людини зміни у способі мислення, управління емоціями, а також усвідомлення своїх ресурсів та здатностей. Важливою є гнучкість та адаптивність, які допомагають знайти конструктивні шляхи вирішення проблем і розвитку під час кризових періодів.

**Використані джерела:** 1. Васюк, К. М. (2023). Егоцентризм як механізм соціально-психологічної адаптації до кризових ситуацій у різному віці. Особистісні та ситуативні детермінанти благополуччя особистості в сучасних умовах життєдіяльності: кол. монографія, 198-236. URL: [https://doi.org/10.31558/978-617-7721-64-1-\(5.1\)](https://doi.org/10.31558/978-617-7721-64-1-(5.1)) (дата звернення: 02.04.2024). 2. Середа, І., Карсканова, С. (2023). Техніки саморегуляції як психологічний ресурс особистості в кризових умовах. *Věda a perspektivy*, 2(21). URL: [https://doi.org/10.52058/2695-1592-2023-2\(21\)-281-289](https://doi.org/10.52058/2695-1592-2023-2(21)-281-289) (дата звернення: 02.04.2024). 3. Бохонкова, Ю. та ін. (2021). Стратегії поведінки особистості в конфліктних ситуаціях. *Теоретичні і прикладні проблеми психології*, 3(56), Т. 2, 113-121. URL: <https://doi.org/10.33216/2219-2654-2021-56-3-2-113-121> (дата звернення: 02.04.2024). 4. Ткачишина, О. Р. (2021). Особливості соціально-

психологічної адаптації особистості в умовах кризових ситуацій. *Scientific notes of Taurida National V. I. Vernadsky University, Series Psychology*, 3, 93-98. URL: <https://doi.org/10.32838/2709-3093/2021.3/15> (дата звернення: 02.04.2024).  
5. Tytarenko T. (2020). Соціально-психологічний супровід посттравматичних особистісних трансформацій. *Scientific studios on social and political psychology*, 45(48), 59-68. URL: [https://doi.org/10.33120/ssj.vi45\(48\).142](https://doi.org/10.33120/ssj.vi45(48).142) (дата звернення: 02.04.2024).

## СУЇЦИДАЛЬНА ПОВЕДІНКА ПРИ ЦУКРОВОМУ ДІАБЕТИ ТА ПОВ'ЯЗАНИХ З НИМ РОЗЛАДАХ

**Яхнівський Максим Володимирович**

студент 2-го року навчання ОС «Магістр»

ОНП «Клінічна психологія з основами психотерапії»

Факультет психології

Київський національний університет імені Тараса Шевченка

м. Київ, Україна

Дослідження показали, що 16,2% людей з діабетом мали суїцидальні думки, 2,7% намагалися покінчити життя самогубством і 0,3% завершили життя самогубством [4]. Згідно з цими даними, наявність діабету значно підвищує ризик виникнення суїцидальних думок (приблизно 9,2% у загальній популяції), але не впливає на фактичне скоєння суїциду. Можливо, в цьому випадку існує маловивчений фактор, який відмежовує суїцидальні думки від реалізації суїциду, і, можливо, цей фактор є специфічним для людей з діабетом. Також ймовірно, що багато випадків суїциду людей з діабетом, пов'язаних з прийомом ліків, не класифікуються як суїциди, оскільки не завжди можна відрізнити смерть через просту необережність або нещасний випадок від навмисного суїциду, а з огляду на соціальне табу на темі суїциду, суїцид шляхом надмірного вживання діабетичних ліків може піддаватися замовчуванню.

Ризик смерті при діабеті зростає при співіснуванні симптомів депресії та тривоги. Наявність тривоги збільшує ризик смерті на 66%, а депресії – на 110% [1].

Депресія може опосередковувати зв'язок між хронічним болем та суїцидальною поведінкою при низці захворювань [3]. Ці дані підтверджують гіпотезу про те, що депресивні симптоми відіграють важливу роль у розвитку суїцидальної поведінки у пацієнтів з діабетом, оскільки діабет, серед іншого, може викликати і хронічний біль.

Ці дані чітко показують, що тривога і депресія є поганими прогностичними факторами прогресування захворювання, хоча існує досить яскравий зв'язок між депресією і тривогою та загальним зниженням якості життя, що не дає чіткої відповіді на питання, наскільки важливим є опосередкований вплив депресії і тривоги на рівень здоров'я, що дозволяє припустити, що він пов'язаний з рівнем самообслуговування і природним перебігом захворювання.

Висновок про те, що смертність зростає зі збільшенням депресивних симптомів, призводить до логічного припущення, що діабет опосередковано пов'язаний з підвищеним ризиком селфхарму та суїцидальної поведінки через депресивні симптоми. Це підтверджується різними дослідженнями [4; 5].

Наявна статистика самогубств серед людей з діабетом I типу показує, що близько половини з них спричинені передозуванням інсуліну [5]. Таку статистику можна легко пояснити доступністю цього способу самогубства серед людей з інсулінозалежним діабетом. За даними вищезгаданого дослідження, 15% самогубств серед людей з діабетом II типу було скоєно з використанням пероральних цукрознижувальних препаратів, що значно перевищує кількість таких самогубств серед людей, які не вживають пероральні цукрознижувальні препарати. Нижча частота самогубств при прийомі пероральних препаратів порівняно з ін'єкціями інсуліну легко пояснюється більш вираженою дією інсуліну. Таким чином, ті, хто вчиняє самогубство шляхом ін'єкції інсуліну, можуть вважати, що такий спосіб самогубства є швидшим, надійнішим, менш неприємним тощо. Важливо зазначити, що ін'єкції інсуліну можуть бути потенційно смертельними, якщо необхідна доза завищена лише на кілька умовних одиниць. Це може свідчити про те, що використання інсуліну для самогубства пацієнтами з діабетом є природним наслідком їхнього доступу до інсуліну. Однак не можна стверджувати, що без доступу до інсуліну та ж сама особа не обрала б інший спосіб суїциду.

Зафіксовані також випадки суїциду шляхом досягнення високого рівня цукру в крові у діабетиків [5]. Цей спосіб самогубства менш поширений, але це пов'язано з його низькою надійністю, великими енергетичними витратами і високою ймовірністю бути врятованим у разі виявлення факту спроби самогубства. Фатальне підвищення рівня глюкози в крові вимагає занадто багато часу і зусиль для прийому вуглеводів перорально або ін'єкцій розчину глюкози. Однак підвищення рівня глюкози в крові до небезпечного рівня можна вважати формою селфхарму.

Дані, що підтверджують вищезазначені гіпотези, свідчать про те, що існує кореляція між недотриманням лікування та суїцидальними думками у підлітків з цукровим діабетом I типу. У той час як 62,5% підлітків із суїцидальними думками не дотримуються режиму лікування, цей показник становить 17,9% серед підлітків без суїцидальних думок [2]. Виходячи з цих даних, стає зрозумілою важливість скринінгу суїцидальних думок у суспільстві загалом та у підлітків з діабетом I типу зокрема. Це може підвищити не тільки рівень запобігання самогубствам, але й рівень здоров'я серед населення загалом.

**Використані джерела:** 1. Naicker, K., Johnson, J. A., Skogen, J. C., Manuel, D., Overland, S., Sivertsen, B., Colman, I. (2017). Type 2 Diabetes and Comorbid Symptoms of Depression and Anxiety: Longitudinal Associations With Mortality Risk. *Diabetes Care*, 40(3):352-358. Режим доступу: <https://diabetesjournals.org/care/article/40/3/352/36943/Type-2-Diabetes-and-Comorbid-Symptoms-of> 2. Matlock, K. A., Yayah, N-H., Jones, S. D. C., Kichler, J. C. (2017). Clinical and Psychosocial Factors Associated With Suicidal Ideation in Adolescents With Type 1 Diabetes, *Journal of Adolescent Health*, Volume 61, Issue 4, October, 471-477. Режим доступу: <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S1054139X17302082> 3. Ferro, M. A., Rhodes, A. E., MacMillan, H. L. et al. (2017). Suicidal Behaviour Among Adolescents and Young Adults with Self-Reported Chronic Illness. *The Canadian Journal of Psychiatry*, Volume 62, Issue 12. Режим доступу: <https://journals.sagepub.com/doi/full/10.1177/0706743717727242> 4. Elamoshy, R., Bird, Y., Thorpe, L., Moraros, J. (2018). Risk of Depression and Suicidality among Diabetic Patients: A Systematic Review and Meta-Analysis, *J. Clin. Med.*, 7(11), 445. Режим доступу: <https://www.mdpi.com/2077-0383/7/11/445> 5. Rasha, M. A., Suha, M. M. H. (2022). Risk of Depression and Suicide in Diabetic Patients. Режим доступу: [https://assets.cureus.com/uploads/review\\_article/pdf/81061/20220131-21266-4icl80.pdf](https://assets.cureus.com/uploads/review_article/pdf/81061/20220131-21266-4icl80.pdf)

## МУДРІСТЬ ЯК РЕЗУЛЬТАТ ПОСТТРАВМАТИЧНОГО ЗРОСТАННЯ В УМОВАХ ВІЙНИ

**Яценко Вікторія Василівна**  
аспірантка ОНП «Психологія»  
Факультет психології

Київський національний університет імені Тараса Шевченка  
м. Київ, Україна

Як відомо, для цивільних осіб ситуація військового конфлікту характеризується відчуттям невизначеності, пов'язаною із постійною загрозою фізичній безпеці для себе та своїх близьких і як наслідок – втратою життєвих орієнтирів. Крім того, вимушене переміщення з власних домівок також

пов'язане з труднощами щодо знаходження прихистку та отримання доступу до предметів першої необхідності. Але навіть після війни можна зіткнутися із безліччю проблем, пов'язаних з відбудовою суспільства, інфраструктури та інституцій, що може бути довгим та складним процесом. Тому щоб ефективно справлятися із означеними викликами, важливо розвивати аспекти мудрості, які дозволять бути стійкими, гнучко та критично мислити і домовлятися один з одним, попри відмінності в поглядах на певні проблеми. Однак питання про те, чи може травматичний досвід, пов'язаний з війною, сприяти таким позитивним особистісним змінам, поки що залишається недостатньо дослідженим.

Протягом тисячоліть мудрість була предметом вивчення філософії та релігії, але як визначається мудрість у психології? На сьогодні існує три напрями у психологічних дослідженнях мудрості: мудрість як певна чеснота, яка досягається у результаті успішного вирішення психосоціальної кризи дорослого віку (Е. Еріксон); мудрість як вища форма психологічної зрілості, що включає просоціальні мотиви та здатність до діалектичного міркування (Л. Хай та Дж. Ловінгер); мудрість як якісна характеристика міркувань при вирішенні різних невизначених або відкритих проблем [2]. Разом ці підходи вказують на комплексну та багатогранну природу мудрості, яка відображається у різних аспектах людського розвитку та досвіду.

Тому з метою найбільш повного концептуального охоплення феномену мудрості Grossmann та колеги (2020) запропонували його загальну робочу модель, що включає в себе *перспективне метапізнання* (напр., урахування різних точок зору на проблему та довготривалих наслідків, усвідомлення обмеженості власних знань, оцінку більш широкого контексту проблеми) та *моральні основи* (напр., просоціальні мотиви, співчуття), засвоєння яких залежить від культури та набутих знань і досвіду. Однак в контексті подолання життєвих труднощів важливими аспектами автори також виділяють *самовладання та самотрансцендентність*. Вважається, що все це дозволяє приймати виважені рішення та знаходити відповіді на складні життєві питання для досягнення спільного блага в невизначених ситуаціях.

Ці відкриття спонукали вчених задуматися про те, чи можуть травматичні події сприяти зростанню в аспектах мудрості [3]. Загалом є ймовірність, що тип травматичного досвіду та його тривалість можуть мати різний вплив на траєкторію розвитку аспектів, пов'язаних з мудрістю [1]. Крім того, припускається, що сприйняті характеристики травматичних подій, такі як

негативна емоційна забарвленість, спонукання до випробування, непередбачуваність, неконтрольованість та надзвичайність, можуть підштовхнути до засвоєння значущих життєвих уроків щодо складності та обмеженості людської природи і світу [4], які можуть стати основою для мудрих міркувань і прийняття рішень.

Проте лонгітудні дослідження показують, що сам по собі травматичний досвід не призводить до мудрості: модеруючу роль тут відіграє такий спосіб осмислення досвіду, як самодистанціювання, який дозволяє поглянути на проблему з позиції «спостерігача», водночас демонструючи більший ефект для зростання мудрості внаслідок несприятливих подій, які стосувалися соціальних конфліктів [1]. Вірогідно, крім осмислення досвіду, модератором тут може бути і рефлексія над власними цінностями та їх переоцінка у бік більшого цінування стосунків, можливо, як наслідок глибшого розуміння взаємозв'язків між людьми і зростання самотрансцендентності.

Самотрансцендентність (В. Франкл, А. Маслоу) – це такий стан свідомості, у якому людина відчуває себе частиною чогось більшого, ніж вона є сама (напр., своєї спільноти, вічності). Ця характеристика мудрості пов'язана із духовними аспектами особистості й проявляється у концентрації своєї уваги на «тут і тепер», поглинутості теперішнім моментом, що може призводити до відчуття певного розмивання кордонів своєї ідентичності з навколишнім світом і тимчасової втрати чутливості (може проявлятися як терплячість). Вірогідно, останнє може мати зв'язок із таким аспектом мудрості, як самовладання, через процеси емоційної регуляції та самоконтролю, проте цей аспект ще не був операціоналізований в дослідженнях мудрості [2].

Через відчуття трансцендентної єдності з об'єктами ідентифікації проблеми та потреби інших людей можуть сприйматися як свої власні, звідки впливає ймовірний зв'язок мудрості та альтруїзму. Втім, можна очікувати, що мудрість та альтруїзм матимуть нелінійний зв'язок: найбільші показники мудрості можуть бути пов'язані з помірним рівнем альтруїзму, оскільки надмірний альтруїзм часто призводить до психологічного вигорання, а надто низький альтруїзм – до відчуття ізольованості. Вірогідно, крайні полюси альтруїзму можуть бути наслідком негативних переконань щодо світу з одного боку і негативних переконань щодо себе з іншого боку, і тому, можливо, частіше зустрічатимуться у осіб з ознаками психічної травми. І якраз аспекти метапізнання можуть допомогти їм такі негативні переконання помічати.

Отже, якщо говорити про розвиток аспектів, пов'язаних з мудрістю, у цивільних осіб, які пережили травматичний досвід війни, можна припустити, що такі терапевтичні підходи, як майндфулнес, письмові практики [2] або нарративна психотерапія, терапія, базована на суспільній діяльності, й загалом екзистенційний підхід, могли би бути найбільш дієвими для цього, оскільки разом вони включають тренування навичок усвідомленості та емоційної регуляції, рефлексування над своїми цінностями та значенням отриманого досвіду в контексті своєї життєвої історії, розвиток міжособистісного розуміння безпосередньо в ході взаємодії з іншими людьми, а також пошук опори через відчуття сенсу і приналежності до більшого цілого. Але все це потребує розробки відповідних фасилітуючих програм та емпіричної перевірки їх ефективності. Крім того, важливо враховувати роль культурно-історичного і соціального контексту у розвитку мудрості та при розробці відповідного вимірювального інструментарію.

**Використані джерела:** 1. Dorfman, A., Moscovitch, D. A., Chopik, W. J., & Grossmann, I. (2022). None the wiser: Year-long longitudinal study on effects of adversity on wisdom. *European Journal of Personality*, 36(4), 559-575. 2. Grossmann, I., Weststrate, N. M., Ardel, M., Brienza, J. P., Dong, M., Ferrari, M., ... & Vervaeke, J. (2020). The science of wisdom in a polarized world: Knowns and unknowns. *Psychological inquiry*, 31(2), 103-133. 3. Jayawickreme, E., Infurna, F. J., Alajak, K., Blackie, L. E., Chopik, W. J., Chung, J. M., ... & Zonneveld, R. (2021). Post-traumatic growth as positive personality change: Challenges, opportunities, and recommendations. *Journal of personality*, 89(1), 145-165. 4. Weststrate, N. M., Jayawickreme, E., & Wrzus, C. (2022). Advancing a three-tier personality framework for posttraumatic growth. *European Journal of Personality*, 36(4), 704-725.

*Наукове видання*

**МАТЕРІАЛИ  
XXVI Міжнародної конференції молодих науковців**

**ПРОБЛЕМИ ОСОБИСТОСТІ В СУЧАСНІЙ НАУЦІ:  
РЕЗУЛЬТАТИ ТА ПЕРСПЕКТИВИ ДОСЛІДЖЕННЯ  
(PPMSRPR)**

**25-26 квітня 2024 р.**

*Тези наукових повідомлень і виступів друкуються в авторській редакції.  
Відповідальність за достовірність поданих фактів, цитат, цифр, прізвищ  
тощо автори несуть одноосібно.  
Будь-яке відтворення тексту без згоди авторів забороняється.*

