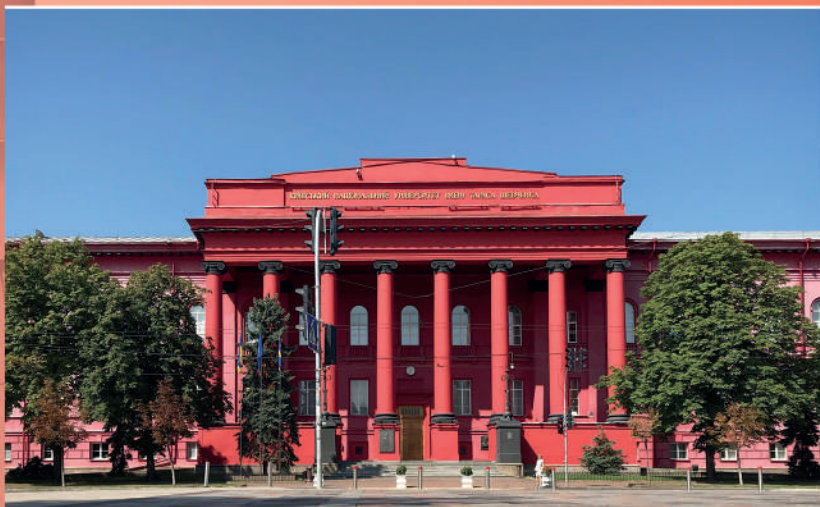


# ПРОБЛЕМИ ОСОБИСТОСТІ В СУЧАСНІЙ НАУЦІ: РЕЗУЛЬТАТИ ТА ПЕРСПЕКТИВИ ДОСЛІДЖЕННЯ

**XXVIII Міжнародна конференція  
молодих науковців**



**23-24 квітня 2026 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 Миколаса 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-2026***

**МАТЕРІАЛИ**  
**XXVIII Міжнародної конференції молодих**  
**науковців**

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

***23-24 квітня 2026 р.***

**Київ**

УДК 316.4 + 159.9.01

**Рецензенти:**

**Родіна Н. В.** – докторка психологічних наук, професорка, завідувачка кафедри психодіагностики та клінічної психології Одеського національного університету ім. І. І. Мечникова;

**Сердюк Л. З.** – докторка психологічних наук, професорка, завідувачка лабораторії психології особистості ім. П. Р. Чамати Інституту психології ім. Г. С. Костюка НАПН України

**Шевченко Н. Ф.** – докторка психологічних наук, професорка, професорка 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, доцентка; **Коваленко А. Б.**, докторка психологічних наук, професорка; **Крупельницька Л. Ф.**, докторка психологічних наук, професорка; **Мельник О. А.**, докторка психологічних наук, доцентка; **Пащенко С. Ю.**, кандидатка педагогічних наук, доцентка – **відповідальна за випуск**; **Проскурня А. С.**, кандидатка психологічних наук; **Савченко О. В.**, докторка психологічних наук, професорка; **Траверсе Т. М.**, докторка психологічних наук, професорка; **Чернуха Н. М.**, докторка педагогічних наук, професорка; **Чуйко О. В.**, докторка психологічних наук, професорка; **Яблонська Т. М.**, докторка психологічних наук, професорка

Друкується за ухвалою Вченої ради факультету психології  
Київського національного університету імені Тараса Шевченка  
(протокол № 13 від 30.04.2026 р.)

**Проблеми особистості в сучасній науці: результати та перспективи дослідження, 23-24 квітня 2026 р.:** Матеріали XXVIII Міжнародної конференції молодих науковців / За ред. І. В. Данилюка, С. Ю. Пащенко. – Київ : Видавництво Ліра-К, 2026. – 372 с. Online-видання.

ISBN 978-617-8800-32-1 (online)

У Матеріалах XXVIII 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>Абрамов В. В.</b> Перехід від сутнісної до функціональної когерентності як спільна мета терапії прийняття та відповідальності та наративної психотерапії .....	12
<b>Аксьонова К. В.</b> Моделювання процесу соціальної реабілітації ветеранів та їхніх сімей у громаді.....	14
<b>Бажин Ю. В., Кудріна Т. С.</b> Роль схильності до тривожного розладу у впливі когнітивних стратегій емоційної регуляції на рівень сприйнятого стресу .....	17
<b>Байдарова О. О., Мельник Д. С.</b> Баланс чи виживання? Трансформація уявлень про «Work-Life Balance» українських жінок підчас війни .....	20
<b>Баревич А. В., Пашенко С. Ю.</b> Психологічні особливості мотиваційної сфери підлітків з інтернет-залежністю .....	23
<b>Батраченко І. Г., Зубковський Д. Г.</b> Особливості дослідження часової перспективи особистості в умовах війни.....	26
<b>Бахвалова А. В.</b> Інваріантність у п'ятифакторному опитувальнику: чи однаково він працює для чоловіків та жінок? .....	29
<b>Безейко Д. О.</b> Копінг-стратегії та резильєнтність як предиктори посттравматичного зростання.....	33
<b>Бовкун А. О.</b> Особливості міжособистісної взаємодії та стилів прив'язаності у осіб з грандіозним та вразливим типами нарцисизму .....	35
<b>Боденчук М. С., Самкова О. М.</b> Колективне Self: група як дослідник особистості у методі групової психокорекції «театралізоване інтерв'ю».....	38
<b>Борисова О. О.</b> Травма несправедливості учасників/ць бойових дій як окремих психологічний феномен.....	42
<b>Бортнікова К. П., Васьківська С. В.</b> Особливості сепарації молоді з позиції повільного батьківства.....	45
<b>Брюхно О. Г., Байда М. С.</b> Детермінанти адаптації та дезадаптації членів сімей військовослужбовців, які зникли безвісті за особливих обставин: індивідуальні, сімейно-системні та контекстуальні механізми .....	49

<b>Васильсва-Халатникова М. О.</b>	
Створення безпечного середовища для здобувачів освіти ЛГБТ+ спільноти як пріоритет сучасного університету .....	52
<b>Ващук С. В.</b>	
Метакогнітивний моніторинг як механізм формування психологічної витривалості військовослужбовців .....	55
<b>Веберова А. О.</b>	
Цинізм чи адаптація: досвід війни як чинник інтерпретації гумору .....	58
<b>Віднічук І. В.</b>	
Посттравматичний стресовий розлад (ПТСР): сучасні підходи до діагностики та терапії .....	62
<b>Вовченко В. А.</b>	
Мультиmodalний психотерапевтичний підхід у роботі з психологічними ресурсами особистості .....	65
<b>Волинець А. О.</b>	
Порівняльний аналіз моделей DISC та DISCflex як інструментів дослідження поведінкових стилів особистості .....	68
<b>Волинець М. П.</b>	
Зв'язок благополуччя та психологічної ресурсності особистості .....	71
<b>Волобуєва А. М.</b>	
Формування культури позитивного мислення у молоді як засіб психологічної стійкості .....	73
<b>Врубель О. О.</b>	
Психологічні чинники мотивації до онлайн-вивчення іноземних мов у старших школярів.....	75
<b>Гаврилей М. С.</b>	
Настільні рольові ігри як інструмент формування інклюзивного соціального досвіду у підлітків.....	78
<b>Гайворонський Г. Р.</b>	
Екзистенційні ресурси психічного здоров'я у старшому віці: роль осмисленості життя, почуття когерентності та інтеграції ідентичності .....	80
<b>Галушка В. А.</b>	
Зарубіжний досвід соціально-педагогічної підтримки поранених військовослужбовців.....	82
<b>Голодняк К. О.</b>	
Збереження психічного здоров'я в умовах війни .....	84
<b>Горбатенко О. М., Білоус О. В.</b>	
Вплив воєнного стану на емоційне вигорання українців.....	88
<b>Давиденко В. Е.</b>	
Освітньо-професійна соціалізація студентів у сучасних умовах: психологічний аналіз чинників .....	90

<b>Дарвішов Н. Р.</b> Перевикористання поняття «психологічна травма»: десемантизація чи інсайт?.....	92
<b>Дудіна М. В.</b> Особливості переживання страху смерті військовослужбовцями з травматичним досвідом .....	95
<b>Дячок О. В.</b> Особливості психологічного супроводу клієнта у процесі горювання: аналіз сучасних підходів .....	97
<b>Єсаулова А. Р.</b> Вплив тривожності на емоційну регуляцію в юнацькому віці.....	99
<b>Жук О. С.</b> Соціально-психологічна адаптація: від пристосування до самоздійснення .....	102
<b>Запека Я. Г.</b> Ціннісні орієнтації як чинник побудови життєвої перспективи молоддю в умовах війни.....	106
<b>Заяць П. О.</b> Тип прив'язаності як чинник формування співзалежності у романтичних стосунках у юнацькому віці .....	108
<b>Іванко Д. В.</b> Професійні стандарти фахівців з молодіжної роботи: порівняльний аналіз досвіду України та країн Азії.....	111
<b>Ізатов Р. А.</b> Кетамін та псilocибін у терапії ПТСР: клінічний потенціал та виклики для України .....	114
<b>Іщенко О. О.</b> Соціально-психологічні особливості впливу коментарів на сприймання новин у засобах масової інформації .....	118
<b>Казмірук Ю. С., Паньковець В. Л.</b> Міжособистісна взаємодія в командних онлайн-іграх як форма цифрової соціалізації молоді.....	120
<b>Каменьок Ю. Л.</b> Концептуальні підходи до розуміння життєстійкості та резильєнтності в сучасній науці: проблема співвідношення та інтеграції.....	124
<b>Кікбасв Д. С.</b> Психологічні предиктори ризику виникнення схильності до девіантної поведінки у правоохоронців.....	126
<b>Кожушко І. А.</b> Перспективи використання британського досвіду інклюзивного навчання у вітчизняній вищій освіті .....	129

<b>Козюк М. В.</b> Формування креативного мислення здобувачів гуманітарної освіти: експериментальне дослідження .....	132
<b>Комогорцева О. О.</b> Вплив батьківських залежностей на формування емоційної стабільності дітей .....	135
<b>Кондратьєва В. І.</b> Цифровий щоденник емоцій як інструмент саморегуляції та підтримки психічного здоров'я студентів.....	139
<b>Кошіль А. І., Литовченко Н. Ф.</b> Суб'єктне ставлення до власного «цифрового сліду» як аспект особистісної відповідальності.....	142
<b>Крамаренко М. Р.</b> Психологічні особливості адаптації жінок після розлучення .....	144
<b>Красильников Д. Є.</b> Особливості психоемоційних трансформацій підлітків в умовах воєнного стану .....	147
<b>Крупельницька Л. Ф., Морозова-Ларіна О. І., Вавілова А. С., Молотокас А. А., Яценко Н. В., Баратюк А. Ю.</b> Психоемоційний стан вагітних жінок як детермінанта репродуктивної поведінки .....	149
<b>Кудріна Т. С., Козловська О. Є.</b> Ампутація як екзистенційний виклик при посттравматичному зростанні.....	152
<b>Куриленко Ю. В.</b> Емпатія як ключовий чинник прояву альтруїстичної поведінки .....	155
<b>Куцовол С. О.</b> Взаємозв'язок заздрості та тривожності особистості залежно від рівня самооцінки .....	157
<b>Ланщиков М. О.</b> Нормативно-правові та психолого-педагогічні засади формування патріотичних переконань здобувачів вищої освіти .....	159
<b>Лаппо Г. О.</b> Толерантність до невизначеності як психологічний ресурс подолання вікових криз у дорослому віці.....	162
<b>Левіна А. К., Шелестова О. В.</b> Психосоціальне розвантаження як складова корпоративної культури організації.....	165
<b>Линько В. В.</b> Використання технологій штучного інтелекту в освітньому процесі як чинник особистісного розвитку студентів.....	167

<b>Лізавенко О. О., Кравчук С. Л.</b> Базові переконання про світ як фактор посттравматичних переживань у людей з досвідом бойових дій .....	169
<b>Літвак В. С.</b> Самосвідомість як психологічна основа саморозвитку .....	172
<b>Лозова У. А.</b> Психологічний добробут студентів в умовах цифровізації освіти .....	175
<b>Маджд С. М.</b> Метафоричні асоціативні карти як інструмент актуалізації та опрацювання травматичного досвіду у посттравматичних станах .....	177
<b>Мазур Ю. О., Паньковець В. Л.</b> Самоефективність як психологічний ресурс професійного благополуччя в умовах проєктної роботи.....	179
<b>Майданюк Т. В.</b> Роль емоційного інтелекту у професійній діяльності викладача закладу вищої освіти.....	182
<b>Макаренко А. П.</b> Стрес як фактор психічного здоров'я: сучасні дослідження в українському контексті .....	185
<b>Маркіна С. І., Кременчуцька М. К.</b> Нормалізація безсилля як компонент професійної зрілості психолога-консультанта в умовах війни.....	187
<b>Мезінова Н. В., Кременчуцька М. К.</b> Релігійність як ресурс резильєнтності особистості .....	190
<b>Мичко С. А.</b> Психологічні особливості формування самооцінки жінок у контексті соціальних стереотипів.....	193
<b>Мащишин М. М., Баньої А. І.</b> Професійна невизначеність як чинник тривожності студентів- психологів на завершальному етапі навчання.....	196
<b>Недайхліб С. С.</b> Закономірності динаміки подолання травматичного процесу в рамках перебігу кризового періоду .....	199
<b>Овчаренко О. О.</b> Детермінанти вибору особистістю стратегій поведінки в конфлікті .....	203
<b>Одноконнова І. М.</b> Комунікативна взаємодія в умовах особистісного конфлікту: психологічні механізми та ресурси конструктивного подолання.....	205
<b>Олешко О. М.</b> Психологічний імунітет як механізм збереження психічного здоров'я в умовах особистісної кризи.....	206

<b>Онищук К. І., Варакса О. С.</b> Особливості проявів професійної деформації військових психологів в умовах війни.....	209
<b>Османова А. М.</b> Психокорекційний потенціал арт-терапії у роботі з наслідками воєнної травматизації особистості .....	212
<b>Павлюк О. Д.</b> Професійна ідентичність як результат інтеграції особистісного розвитку та лідерського потенціалу в умовах освітніх інновацій.....	217
<b>Панкова Г. Ш.</b> Особливості взаємозв'язку резильєнтності та емоційного стану цивільного населення (на прикладі Краматорського району).....	220
<b>Парамуда А. Р., Гуменюк О. Г.</b> Психологічні бар'єри як чинник гальмування особистісного та професійного розвитку .....	222
<b>Пашков Д. Ю., Васильєва-Халатникова М. О.</b> Класифікація причин самовільного залишення домітки дітьми в умовах російсько-української війни.....	224
<b>Петренко С. С.</b> Психологічні механізми виникнення синдрому емоційного вигорання у молоді під дією хронічного військового стресу.....	228
<b>Пстухова Л. І.</b> Динаміка факторів стресу та соматична вразливість психологів в умовах воєнного стану .....	231
<b>Пирогова К. О., Корх В. М.</b> Психологічні предиктори та компоненти аб'юзу у міжособистісних стосунках .....	234
<b>Полевара М. О., Чугасва Н. Ю.</b> Самоспівчуття як спосіб самоставлення в контексті соціальних змін .....	237
<b>Полторацька А. О., Горбась І. М.</b> Професійне вигорання науково-педагогічних працівників у контексті задоволеності трудовою діяльністю.....	240
<b>Пономаренко О. В.</b> Особливості академічного вигорання студентів в умовах побутових труднощів воєнного стану .....	243
<b>Прокопенко А. О.</b> Цифрове перевантаження як психологічний чинник емоційного вигорання.....	245
<b>Прокопенко В. М.</b> «Кібер-психоз» та аутсорсинг мислення: нейробіологічні наслідки генеративної інтенсифікації .....	249

<b>Пшеніцина О. В.</b> Емоційно-фокусована терапія (EFT) як ресурс підтримки психологічного благополуччя.....	252
<b>Ракитянська О. І.</b> Соціалізація особистості в умовах дистанційного навчання.....	254
<b>Рогаль Н. І., Синельников Р. Ю.</b> Особливості оцінки актуального емоційного стану студентської молоді .....	256
<b>Розуменко Д. Д., Кравчук С. Л.</b> Вторинна травматизація в умовах воєнного часу: психологічні ризики та стратегії профілактики .....	259
<b>Ронжес О. Є.</b> Суб'єктність особистості в цифровому соціумі: тенденції трансформації та гуманістичні орієнтири .....	263
<b>Рябчич Я. Є., Солод Ю. П.</b> Взаємозв'язок гумору та лідерства як психологічних якостей особистості.....	266
<b>Саснко О. В.</b> Великі мовні моделі як інструмент когнітивної стимуляції в інноваційному освітньому середовищі .....	268
<b>Селейман-Гольдак А. С.</b> Психологічний аналіз поняття збагачення у контексті поєднання професійної та материнської ролей жінками .....	271
<b>Сердюк А. Д.</b> Сучасні тенденції використання цифрових освітніх ресурсів при вивченні іноземних мов у рецепції вітчизняних та зарубіжних дослідників.....	274
<b>Серков А. В.</b> Взаємозв'язок емоційного інтелекту з відчуттям суб'єктивного благополуччя українців в умовах війни.....	276
<b>Ситник Д. В., Васьківська С. В.</b> Відстоювання ідентичності у взаємодії з батьками під кутом «повільного батьківства».....	280
<b>Скорик Є. В.</b> Батьківська фігура та агресивна поведінка молодих дорослих.....	283
<b>Смирнов В. В., Кудріна Т.С.</b> Ефективність тілесних практик у корекції афективної симптоматики при стресових розладах .....	286
<b>Соболь О. М., Глущенко М. О.</b> Діяльність у сфері цивільного захисту як модель соціальної інтеграції ветеранів .....	289

<b>Сокирко Д. А.</b> Трансформація харчової поведінки особистості як копінг-стратегія в умовах тривалого соціального стресу.....	292
<b>Соломаха К. В.</b> Психологічні предиктори порушень харчової поведінки, пов'язаних з ожирінням у жінок.....	295
<b>Співак Л. А.</b> Теоретичні аспекти використання психотерапії в психологічній реабілітації .....	298
<b>Співак Я. О.</b> Теоретичні аспекти психологічної допомоги в умовах криз і воєнних викликів .....	300
<b>Станік С. Р.</b> Профілактика агресивної поведінки осіб юнацького віку у процесі навчання .....	303
<b>Степаненко Н. В., Барко В. В.</b> Чинники становлення резильєнтності курсантів вищих військових навчальних закладів .....	305
<b>Студеняк О. В.</b> Цифрові технології в особистісному розвитку ветеранів: теоретико-методологічний аналіз сучасних підходів.....	308
<b>Татаренко О. П.</b> Моральний вибір особистості в умовах війни та соціальної нестабільності.....	310
<b>Тіхонов А. М., Горянська А. М.</b> Когнітивні механізми трансформаційної віктимізації в умовах цифрового гіпнозу .....	312
<b>Тулюпа Р. О.</b> Формування інженерного мислення здобувачів освіти у процесі професійної підготовки в інноваційному освітньому середовищі .....	315
<b>Удовенко Ю. М., Шульга Т. С.</b> Проблема ейджизму в професійному становленні молодих фахівців з соціальної роботи.....	318
<b>Федоренко Ю. В.</b> Кліпове мислення і резильєнтність: ризики та ресурси студентської молоді .....	320
<b>Фейло Д. А.</b> ШІ-психолог: еволюція самопомоги чи загроза психічному здоров'ю особистості? .....	324
<b>Хельвейн А. Н.</b> Потенціал штучного інтелекту у сфері психічного здоров'я: переваги та ризики .....	327

<b>Хміляр В. Р., Васьківська С. В.</b>	
Інверсія сімейних ролей за умов повільного батьківства .....	330
<b>Цибіна А. Ф.</b>	
Формування особистості української молоді в умовах війни .....	333
<b>Циктор А. І.</b>	
Професійна життєстійкість особистості у протидії вигоранню в різних організаційних середовищах .....	336
<b>Цуканова К. Р., Химченко О. М.</b>	
Трансформація подружніх стосунків: від бойової травми до посттравматичного зростання .....	339
<b>Черепушко Н. В.</b>	
Вплив умов воєнного стану на ціннісні орієнтації студентської молоді .....	341
<b>Шапенко Н. В.</b>	
Вплив груп взаємопідтримки на успішність соціальної реінтеграції ветеранів .....	345
<b>Шевчук О. С.</b>	
Дропаут у цифрових психотерапевтичних інтервенціях (на прикладі VR-терапії) .....	348
<b>Щеголева Н. О.</b>	
Соціальна ізоляція як чинник зниження залученості в умовах онлайн-навчання .....	351
<b>Юрчишин Х. В.</b>	
Соціально-психологічні детермінанти готовності українських емігрантів до повернення в Україну .....	353
<b>Якимова Я. Л., Яковицька Л. С.</b>	
Порушення адаптації у дітей в умовах війни .....	357
<b>Янюк А. Ю., Чуйко О. В.</b>	
Соціально-педагогічні фактори шкільної тривожності учнів закладів загальної середньої освіти державної та приватної форм власності .....	360
<b>Ясницька О. І.</b>	
Груповою робота як інструмент соціально-психологічної підтримки внутрішньо переміщених жінок в умовах тимчасового проживання .....	364
<b>Kuryienko A. R.</b>	
From Student to Subject: Self-Determination and Identity in Innovative Higher Education .....	366
<b>Kranz D., Yahiiiaiev I., Kovalchuk A., Klymenko I.</b>	
The Enemy of my Enemy is my Friend: An Experimental Study on Ukrainians' Attitudes toward Homosexuality .....	369

# **ПЕРЕХІД ВІД СУТНІСНОЇ ДО ФУНКЦІОНАЛЬНОЇ КОГЕРЕНТНОСТІ ЯК СПІЛЬНА МЕТА ТЕРАПІЇ ПРИЙНЯТТЯ ТА ВІДПОВІДАЛЬНОСТІ ТА НАРАТИВНОЇ ПСИХОТЕРАПІЇ**

**Абрамов Володимир Володимирович**

кандидат психологічних наук

доцент кафедри загальної психології

Київський національний університет імені Тараса Шевченка

м. Київ, Україна

Сучасний стан психотерапії характеризується надмірною фрагментацією через домінування вузькоспеціалізованих протоколів. Це зумовлює потребу в переході до трансдіагностичних моделей та пошуку універсальних механізмів, що забезпечують стійкі психологічні зміни. Метою цієї роботи є розглянути спільні механізми психологічної допомоги, що використовуються у терапії прийняття та відповідальності Стівена Хейса (АСТ) та наративній психотерапії Майкла Уайта.

В теорії реляційних фреймів, яка є теоретико-методологічною основою АСТ є поняття когерентності, яке визначається як внутрішня властивість мови та пізнання, що забезпечує відносну послідовність символічних мереж (Villatte et al., 2015). Людина має фундаментальну потребу в тому, щоб речі «мали сенс», і це прагнення до узгодженості виступає потужним узагальненим підкріплювачем для всієї мовленнєвої поведінки. В теорії реляційних фреймів поміж інших виділяють два види когерентності: сутнісну та функціональну. Сутнісна когерентність базується на внутрішній логічній несуперечливості реляційної мережі. Функціональна когерентність визначається узгодженістю між вербальним правилом та результатом його застосування в реальному контексті, тобто – чи веде дотримання цього реляційного зв'язку до бажаного наслідку.

Особа зазвичай прагне до сутнісної когерентності саме тому, що вона підкріплюється спільнотою. Це зумовлено необхідністю входження людини у суспільство, що є особливо важливим у ранньому віці, з огляду залежності маленької дитини від оточуючих. В цьому аспекті сутнісна когерентність пов'язана з соціальною. Особа намагається узгодити між собою власні думки, щоб не виглядати ірраціональною в очах оточуючих а також максимально узгодити їх з домінуючими поглядами у суспільстві (Törneke, 2010).

Перехід від сутнісної до функціональної когерентності розглядається в АСТ як шлях до психологічного благополуччя. Часто особа витрачає величезні когнітивні ресурси на підтримку сутнісної когерентності, наприклад, намагаючись довести свою правоту або логічність своїх страждань, що вступає в суперечність із функціональною когерентністю - тим, що дійсно працює для покращення життя.

Наратив, як центральне явище з яким працює наративна психотерапія, за своєю природою є засобом організації досвіду, де події пов'язуються в часову послідовність згідно з певним сюжетом, надаючи життю зрозумілості та структури (White, 2007). Таким чином, особистісна історія вже за своєю формою є інструментом досягнення сутнісної когерентності, що дозволяє особі інтегрувати розрізнені факти у цілісну ментальну модель світу. Так само можна зауважити, що джерелом побудови особистісного наративу є моделі з культурного середовища, що відображають панівні уявлення що «добре» а що «погано», тобто є соціально когерентними.

Проте прагнення до жорсткої сутнісної когерентності, коли людина намагається довести буквальну істинність своїх негативних самоописів, наприклад, наратив «я — зламана особистість», часто стає пасткою, що обмежує поведінковий репертуар та веде до когнітивного злиття (Waltz & Hayes, 2010). Так само і дотримання соціальної когерентності веде до проживання особою соціально схвального але не «свого» життя.

Спільним акцентом АСТ та наративної психотерапії є перехід від пошуку істини до побудови функціональної когерентності. В АСТ це означає, що будь-яка вербальна конструкція чи правило вважаються «істинними» лише тією мірою, якою вони допомагають особі здійснювати ефективні дії у напрямку обраних цінностей. Терапевтичний процес спрямований на те, щоб клієнт перестав боротися за «правильність» своїх суджень та почав оцінювати думки за критерієм їхньої прагматичної корисності для побудови осмисленого життя, що веде його до реалізації власних цінностей.

Цей підхід виявляє глибоку схожість із процесом побудови нового наративу в наративній психотерапії Майкла Уайта. Основною його метою є відновлення авторської – активної позиції особи щодо власного життя. Наративна терапія через техніки екстерналізації та деконструкції допомагає дистанціюватися від проблемно-насиченої історії та виявити «унікальні

епізоди» – події життя та вчинки особи, що суперечать доміантній темі нарративу. Побудова альтернативного нарративу у цьому контексті є досягненням функціональної когерентності, де події минулого набувають нового значення через призму власних цінностей та інтенцій клієнта. В обох підходах ключовим є перехід особи з ролі пасивного реципієнта у позицію активного автора, що будує життя відповідно до власних цінностей.

Отже як орієнтир на перехід до функціональної когерентності в АСТ так і побудова нового нарративу, що відображав би авторську позицію особи щодо власного життя служать меті надати особі новий смисловий контекст, у якому вона стає здатною до проживання життя, що відповідає її глибинним життєвим орієнтирам, замість автоматичного слідування ригідним вербальним правилам.

**Використані джерела:** 1. Törneke, N. (2010). *Learning RFT: An introduction to relational frame theory and its clinical application*. Context Press/New Harbinger Publications. 2. Villatte, M., Villatte, J. L., & Hayes, S. C. (2016). *Mastering the Clinical Conversation: Language as Intervention*. Guilford Press. 3. Waltz, T. J., & Hayes, S. C. (2010). *Acceptance and Commitment Therapy*. In N. Kazantzis, M. A. Reinecke, & A. Freeman (Eds.), *Cognitive and Behavioral Theories in Clinical Practice* (pp. 148-192). Guilford Press. 4. White, M. (2007). *Maps of narrative practice*. NY: W.W. Norton & Company.

## **МОДЕЛЮВАННЯ ПРОЦЕСУ СОЦІАЛЬНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ ВЕТЕРАНІВ ТА ЇХНІХ СІМЕЙ У ГРОМАДІ**

**Аксьонова Катерина Володимирівна**

аспірантка ОНП «Соціальна робота» факультету психології  
Київський національний університет імені Тараса Шевченка  
м. Київ, Україна

Сучасні соціальні трансформації, зумовлені повномасштабною війною в Україні, актуалізують проблему соціальної реабілітації ветеранів війни та членів їхніх сімей як складного багаторівневого процесу, що безпосередньо пов'язаний із подоланням наслідків кризових та травматичних подій. Військовий досвід, тривале перебування в умовах стресу, втрати та загрози життю зумовлюють не лише психологічні, а й соціальні наслідки, що проявляються у порушенні соціальних зв'язків, зміні ролей у сім'ї, зниженні соціальної активності та труднощах інтеграції у життя громади (Walsh, 2016; Ветеран Хаб, 2024). У цьому контексті особливої актуальності набуває проблема організації ефективної соціально-психологічної допомоги, що поєднує індивідуальний, сімейний та громадський рівні підтримки.

У сучасній науковій думці соціальна реабілітація розглядається як процес відновлення соціального функціонування особистості, її здатності до виконання соціальних ролей, побудови конструктивних взаємин та активної участі у житті суспільства (Ungar, 2011). Водночас, аналіз практики соціальної роботи засвідчує, що допомога ветеранам та їхнім сім'ям часто має фрагментарний характер, що знижує її ефективність і потребує нормативного врегулювання та системного підходу (Верховна Рада України, 2019).

Методологічною основою моделювання процесу соціальної реабілітації виступають системний, екосистемний, сімейно-орієнтований та міждисциплінарний підходи. Їх поєднання дозволяє розглядати соціальну реабілітацію як динамічний процес взаємодії особистості, сім'ї та соціального середовища, що відбувається у конкретному соціокультурному контексті громади (Bronfenbrenner, 1979; Ungar, 2011). Особливого значення набуває врахування травматичного досвіду ветеранів, що визначає необхідність інтеграції психосоціальних підходів у систему соціальної роботи.

Моделювання процесу соціальної реабілітації ветеранів війни та членів їхніх сімей у громаді передбачає виокремлення взаємопов'язаних структурних компонентів, які забезпечують цілісність та логічну послідовність реабілітаційного процесу.

Методологічно-цільовий компонент визначає мету – соціальну інтеграцію ветеранів та їхніх сімей у життя територіальної громади, а також завдання, принципи та підходи, що забезпечують системність і комплексність соціально-реабілітаційної діяльності.

Суб'єктно-системний компонент відображає систему учасників процесу та характер їх взаємодії. Центральним суб'єктом виступає ветеран війни, який розглядається як активний учасник власного відновлення, а також члени його сім'ї, що є важливим ресурсом підтримки та стабілізації. Водночас ефективність реабілітації забезпечується через взаємодію фахівців соціальної роботи, психологів, медичних працівників, представників освітніх та правових інституцій, а також громадських і ветеранських організацій, що відповідає принципам екосистемного підходу (Bronfenbrenner, 1979).

Змістовий компонент моделі розкриває основні напрями соціальної реабілітації, серед яких ключове місце займають соціальна адаптація, сімейна підтримка, професійна реінтеграція та розвиток соціальної активності.

Важливо, що зазначені напрями спрямовані не лише на подолання наслідків травматичного досвіду, а й на формування нових життєвих стратегій, відновлення соціального потенціалу та зміцнення ресурсів особистості і сім'ї (Walsh, 2016).

Технологічний компонент визначає практичні механізми реалізації соціальної реабілітації та включає комплекс соціальних технологій, форм і методів роботи. Провідне місце займають технології соціального супроводу та кейс-менеджменту, які забезпечують індивідуалізацію допомоги та координацію послуг відповідно до державних стандартів (Міністерство соціальної політики України, 2020). Важливу роль відіграють технології психосоціального супроводу, що інтегрують соціальні та психологічні інтервенції і спрямовані на подолання наслідків травми, стабілізацію емоційного стану та відновлення соціального функціонування. Реалізація діяльності здійснюється в індивідуальних, сімейних, групових та громадських формах із використанням методів консультування, мотиваційного інтерв'ювання, групової роботи, фасилітації, соціального проєктування та аналізу життєвих ситуацій (Ветеран Хаб, 2024).

Критеріально-результативний компонент дозволяє оцінити ефективність соціальної реабілітації за показниками соціальної адаптації, активності у громаді, стабільності сімейних взаємин, рівня самостійності та здатності до подальшого розвитку. Виокремлення рівнів результативності дає можливість відстежувати динаміку змін та коригувати процес соціальної підтримки.

Таким чином, моделювання процесу соціальної реабілітації ветеранів війни та членів їхніх сімей у громаді забезпечує інтеграцію соціально-психологічної допомоги, підвищує ефективність міжвідомчої взаємодії та створює умови для сталого відновлення та соціальної інтеграції особистості в умовах посттравматичних викликів сучасного суспільства (Ungar, 2011; Walsh, 2016).

**Використані джерела:** 1. Верховна Рада України. (2019). Про соціальні послуги (Закон України № 2671-VIII від 17.01.2019). <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/2671-19> 2. Ветеран Хаб. (2024). Дослідження про досвід війни і повернення до цивільного життя: Шлях ветеранів та ветеранок. <https://veteranhub.com.ua> 3. Міністерство соціальної політики України. (2020). Державний стандарт соціального супроводу сімей (осіб), які перебувають у складних життєвих обставинах (наказ № 429 від 23.06.2020). 4. Bronfenbrenner, U. (1979). *The ecology of human development: Experiments by nature and design*. Harvard University Press. 5. Demers, A. (2011). When veterans return: The role of community in reintegration. *Journal of*

*Loss and Trauma*, 16(2), 160–179. <https://doi.org/10.1080/15325024.2010.519281> 6. Ungar, M. (2011). The social ecology of resilience: Addressing contextual and cultural ambiguity of a nascent construct. *American Journal of Orthopsychiatry*, 81(1), 1–17. <https://doi.org/10.1111/j.1939-0025.2010.01067.x> 7. Walsh, F. (2016). Family resilience: A developmental systems framework. *European Journal of Developmental Psychology*, 13(3), 313–324. <https://doi.org/10.1080/17405629.2016.1154035>.

## **РОЛЬ СХИЛЬНОСТІ ДО ТРИВОЖНОГО РОЗЛАДУ У ВПЛИВІ КОГНІТИВНИХ СТРАТЕГІЙ ЕМОЦІЙНОЇ РЕГУЛЯЦІЇ НА РІВЕНЬ СПРИЙНЯТОГО СТРЕСУ**

**Бажин Юрій Вадимович**

студент 4 курсу ОПШ «Психологія» факультету психології  
Київський національний університет імені Тараса Шевченка  
м. Київ, Україна

**Кудріна Тетяна Семенівна**

кандидатка психологічних наук, доцентка  
доцентка кафедри психодіагностики та клінічної психології  
факультету психології  
Київський національний університет імені Тараса Шевченка  
м. Київ, Україна

Питання психічного здоров'я та благополуччя набуває особливої актуальності в сучасних українських реаліях. Тривалий вплив хронічного стресу, пов'язаного з воєнними подіями, вимушеною міграцією, соціальною нестабільністю та постійною загрозою безпеці, суттєво підвищує загальний рівень тривожності серед населення. Значна частина українців перебуває у стані підвищеної психофізіологічної мобілізації, що супроводжується виснаженням ресурсів емоційної регуляції (Борисова, 2022). У таких умовах навіть відносно адаптивні когнітивні стратегії емоційного реагування можуть втрачати свою ефективність, поступаючись місцем більш примітивним або навіть дезадаптивним формам. Це підвищує ризик формування стійких тривожних патернів, які можуть трансформуватися у клінічні розлади.

Схильність до тривожного розладу, як континуальна характеристика психоемоційного функціонування, відображає тенденцію індивіда до переживання тривоги, підвищену чутливість до загроз та готовність реагувати тривожними станами навіть на незначні стресові стимули, та визначає як інтенсивність емоційних реакцій, так і особливості їх когнітивної регуляції. Когнітивні стратегії емоційної регуляції виступають ключовим механізмом, через який індивід інтерпретує події, переоцінює їх значущість та контролює

власні емоційні стани. Водночас рівень сприйнятого стресу відображає суб'єктивну оцінку навантаження та перевищення ресурсів, що безпосередньо впливає на ефективність цих стратегій. Порушення балансу між сприйнятим стресом та здатністю до когнітивної регуляції емоцій може призводити до закріплення малоадаптивних стратегій, що, у свою чергу, підсилює тривожну симптоматику та формує замкнене коло емоційної дезадаптації (Gross, 1998).

З метою детальнішого аналізу ролі схильності до тривожного розладу у впливі когнітивних стратегій емоційної регуляції на рівень сприйнятого стресу було використано такі психодіагностичні методики: для вимірювання рівня тривожності – «Шкалу депресії, тривожності та стресу» (DASS-21) Петера та Сідней Ловібондів, чия шкала тривожності найбільше відповідає критеріям симптомів для різних тривожних розладів, за винятком генералізованого тривожного розладу, тому, з метою його охоплення було додано «Шкалу для оцінки генералізованого тривожного розладу» (GAD-7). Так як шкала стресу з попередньої методики оцінює, власне, фізіологічні прояви психологічного напруження, для оцінки саме суб'єктивного сприйняття стресу було прийнято рішення використати «Шкалу сприйнятого стресу» (PSS-10) Шелдона Коена. Для вимірювання когнітивних стратегій емоційної регуляції було використано «Опитувальник когнітивних стратегій емоційної регуляції» (CERQ) Надін Гарнефскі.

У дослідженні взяло участь 107 осіб віком від 15 до 65 років (середній вік 23 роки). У ході аналізу було прийнято рішення виключити з вибірки 7 осіб задля забезпечення точності результатів, так як вони виявилися викидами, тобто мали аномальні поєднання значень, які сильно відрізнялися від решти у вибірці, тому розмір вибірки зменшився до 100 осіб. Серед них 62 жінки (62%) і 38 чоловіків (38%).

Більшість респондентів становили жінки, що виявилися більш ніж чоловіки вразливими до фізіологічних проявів психологічного напруження, таких як хронічне неспецифічне збудження, труднощі з розслабленням та надмірна реактивність. Більшість респондентів мала помітний, але не критичний рівень сприйнятого стресу та, маючи помірний рівень генералізованої тривоги, виявляли виражену тривожну симптоматику.

У ході дослідження було обґрунтовано доцільність виділення нового узагальненого показника схильності до тривожного розладу за допомогою

факторного аналізу. Було емпірично підтверджено, що зазначені змінні мають спільну латентну основу, що підтвердило обґрунтування того, що їх варто розглядати як прояви єдиного конструкту. Це дозволило інтегрувати різні аспекти тривожності з метою цілісного її відображення та коректного подальшого аналізу.

Також було здійснено кореляційний аналіз між змінними та виявлено статистично значущу сильну позитивну кореляцію схильності до тривожного розладу з рівнем сприйнятого стресу. Це означає, що особи з підвищеною схильністю до тривожного розладу мають знижений поріг оцінки ситуацій як загрозливих і частіше інтерпретують неоднозначні події як небезпечні, що підвищує інтенсивність переживань і загальний рівень стресу. До того ж, з підвищенням схильності до тривожного розладу найвірогідніше для регуляції емоцій будуть використовуватися когнітивні стратегії румінації та катастрофізації події. Дещо рідше застосовуватиметься стратегія самозвинувачення, а також відбуватиметься переоцінка значущості. Чим більше обставини в житті людини суб'єктивно сприйматимуться як неконтрольовані та загрозові, тим вірогідніше для регуляції емоцій, як і паралельно з підвищенням тривожності, використовуватиметься когнітивні стратегії катастрофізації. Дещо рідше застосовуватиметься стратегія румінації. Також, спадатиме вірогідність того, що людина замінюватиме думки про негативну подію думками про приємні та радісні речі, та надаватиме їй позитивного значення з точки зору особистого зростання. Причому усі вказані зв'язки можуть мати взаємний характер.

Медіаційний аналіз продемонстрував, що вплив когнітивних стратегій емоційної регуляції самозвинувачення, румінації та катастрофізації на рівень сприйнятого стресу має виключно опосередкований характер і реалізується через схильність до тривожного розладу. Вони підвищували схильність до тривожного розладу, який у свою чергу призводив до значного зростання рівня сприйнятого стресу. Крім цього, можемо стверджувати, що схильність до тривожного розладу є модератором впливу стратегії переоцінки значущості на сприйнятий стрес.

Проведене дослідження повною мірою не вичерпує всіх аспектів проблеми, що розглядалася. Перспективою подальших досліджень може бути емпіричне з'ясування особливостей зв'язку когнітивних стратегій, які не були

пов'язані з тривожністю та сприйнятим стресом, з контекстуальними чинниками у межах, у яких проводилося дане дослідження, зокрема того, чи справді війна впливає на них та характер цього впливу. Також потребують детальнішого вивчення конкретні прояви модерації схильністю до тривожного розладу впливу переоцінки значущості на сприйнятий стрес; розробка та впровадження психокорегувальних програм з профілактики та заходів, направлених на реабілітацію після хронічного стресу, що враховували б виявлену специфіку зв'язку тривожності з когнітивними стратегіями емоційної регуляції та сприйнятим стресом.

**Використані джерела:** 1. Борисова З. О. (2022). Вплив військових дій на психологічний стан українців та профілактика можливих ускладнень. *The 3rd International scientific and practical conference «Eurasian scientific discussions»*, 180-185. 2. Gross, J. J. (1998). The emerging field of emotion regulation: An integrative review. *Review of General Psychology*, 2(3), 271-299.

## **БАЛАНС ЧИ ВИЖИВАННЯ? ТРАНСФОРМАЦІЯ УЯВЛЕНЬ ПРО «WORK-LIFE BALANCE» УКРАЇНСЬКИХ ЖІНОК ПІД ЧАС ВІЙНИ**

**Байдарова Ольга Олегівна**

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

**Мельник Дарина Сергіївна**

студентка 2 курсу ОПП «Соціальна педагогіка» факультету психології  
Київський національний університет імені Тараса Шевченка  
м. Київ, Україна

*Актуальність.* У світі фіксується глобальне зростання рівня стресу серед працівників; серед країн пост-советської Євразії Україна за рівнем щоденного робочого стресу перебуває на 4-му місці з показником 23% (Gallup, 2024, с. 117). Повномасштабне вторгнення росії в Україну докорінно змінило повсякденне життя мільйонів українців, проте саме жінки опинилися в епіцентрі соціальних та економічних потрясінь. Поняття «work-life balance» – балансу між професійним та особистим життям – набуло принципово іншого змісту: замість прагнення до гармонії воно перетворилося на стратегію виживання. В умовах масової мобілізації чоловіків жінки одночасно виконують ролі годувальниці, доглядача, вихователя та психологічної опори для всієї родини. При цьому зростають показники гендерно зумовленого насильства та

поширення розладів ментального здоров'я серед жінок і дівчат. Метою цієї публікації є проаналізувати трансформацію уявлень про «work-life balance» українських жінок в умовах повномасштабної війни, виявити ключові чинники порушення балансу та окреслити їхні наслідки для психоемоційного й соціального благополуччя жінок.

*Вклад результатів.* Баланс між роботою та особистим життям визначається як адекватна здатність досягти гармонії між роботою й особистим життям. Він включає три ключові елементи балансу: часу, залучення та задоволення (Sereda, et al., 2025). Гендерні відмінності у досягненні цього балансу є предметом сучасних досліджень, однак українські реалії тривалої війни потроюють ці виклики для жінок. Найперше, з чим зіткнулися жінки в Україні з початком російської воєнної агресії – це порушення гендерного розподілу обов'язків. Концепція «work-life balance» ґрунтується на рівномірному розподілі трудового та доглядового навантаження між членами домогосподарства. Однак в умовах збройного конфлікту цей баланс руйнується: мобілізація чоловіків перекладає на жінок подвійне навантаження – продуктивної та невидимої репродуктивної праці. Дослідники підкреслюють, що в країнах Східної Європи жінки традиційно несуть непропорційно великий тягар неоплачуваної роботи, а повномасштабне вторгнення лише поглибило цю структурну нерівність (WPS Help Desk, 2025). Водночас соціальна інфраструктура підтримки – дитячі садки, центри соціального обслуговування – суттєво скоротила роботу через руйнування приміщень та відтік кадрів. Відтак жінки фактично позбавлені будь-якого зовнішнього ресурсу для перерозподілу навантаження. Лишившись єдиними дорослими у домогосподарстві, вони змушені одночасно ухвалювати рішення щодо фінансів, безпеки, евакуації та добробуту дітей в умовах хронічного стресу й невизначеності. Емоційна робота, побутова логістика, психологічна підтримка близьких – весь цей пласт діяльності залишається системно знеціненим і невизнаним ані суспільством, ані державою. Аналіз гендерного виміру конфлікту в Україні свідчить, що жінки одночасно виконують роль первинного доглядача та основного годувальника, однак жодна з цих функцій не отримує належного інституційного визнання (WPS Help Desk, 2025). За даними ООН Жінки, у 2024 р. жінки витрачали в середньому 56 годин на тиждень на неоплачуваний догляд за дітьми – на сім годин більше, ніж до початку повномасштабної агресії (UN Women, 2025).

Жінки в умовах війни беруть на себе не лише роль «тилу», а й лідерство – очолюють гуманітарні ініціативи, громадські організації та бізнес. Суспільство очікує від жінки, чоловік якої на фронті або загинув, не лише емоційної стійкості, а й матеріального забезпечення родини. Проте економічні реалії суперечать цьому очікуванню: гендерний розрив у заробітній платі у 2023 р. подвоївся порівняно з 2021 р. і лише 48% переміщених жінок мали роботу у 2024 р., тоді як серед чоловіків цей показник становив 71% (UN Women, 2025). Жінки або погоджуються на будь-яку доступну роботу незалежно від її якості й оплати, або зазнають гострого почуття провини через нездатність відповідати суспільним нормам. Разом з тим, для жінок відкриваються нові можливості у секторах, де раніше домінували чоловіки, таких як безпека, транспорт, розмінування. Парадоксально, що саме під час війни жінки демонструють підприємницьку активність: у 2024 р. вони відкрили 59% усіх нових приватних підприємств (UN Women, 2025). Утім, ця активність часто є вимушеною відповіддю на економічну необхідність, а не результатом рівних можливостей, і поєднується з повним обсягом невидимої доглядової праці вдома. Водночас скорочення іноземної допомоги суттєво послабило громадський сектор: за дослідженням Gender in Humanitarian Action Working Group in Ukraine (2026), 79% із 108 жіночих і правозахисних організацій зазнали серйозних збоїв у 2025 році, що загрожує як безперервності послуг, так і їхній довгостроковій стійкості.

Дослідження «work-life balance» в гендерному вимірі показують, що стереотипний тиск, пов'язаний із роллю «годувальника», значно знижує суб'єктивне відчуття добробуту жінок і посилює їхню соціальну вразливість (Sereda, et al., 2025). В умовах воєнного часу робочий стрес набуває загострених форм. Затяжний характер війни, подвійне навантаження – на роботі та вдома, постійна реальна фізична загроза та накопичення психоемоційного напруження без можливості відновлення призводять до вигорання – специфічної форми виснаження, зумовленої поєднанням зовнішніх загроз і внутрішнього тиску гіпервідповідальності.

*Висновки.* Повномасштабна війна спричинила глибоку трансформацію уявлень про «work-life balance» серед українських жінок: від концепції самореалізації він перетворився на стратегію виживання у надзвичайних умовах. Чотири ключові чинники – порушення гендерного розподілу праці,

психоемоційне виснаження через гіпервідповідальність, стереотипний тиск щодо обов'язку заробітку та невидимість доглядової праці – утворюють взаємопов'язану систему, що системно обмежує добробут жінок. Подолання цих викликів потребує комплексних заходів: трансформації суспільних норм на рівні роботодавців і громад, розвитку доступної соціальної інфраструктури, законодавчого визнання неоплачуваної доглядової праці, зміни організаційних політик роботодавців та впровадження гендерно чутливих програм психологічної підтримки. Лише системний підхід, що поєднує інституційні зміни з культурними перетвореннями, здатен відновити реальний баланс для жінок – як під час війни, так і в процесі повоєнної відбудови.

**Використані джерела:** 1. UN Women. (2025). *Three years of full-scale war in Ukraine roll back decades of progress for women's rights, safety and economic opportunities*. URL. <https://www.unwomen.org/en/news-stories/press-release/2025/02/three-years-of-full-scale-war-in-ukraine-roll-back-decades-of-progress-for-womens-rights-safety-and-economic-opportunities>  
2. WPS Help Desk. (2025). *Gender and Conflict Analysis in Ukraine*. [https://wpshelpdesk.org/wp-content/uploads/2025/01/WPS093-Gender-and-conflict-analysis-in-Ukraine\\_FINAL-23.01.25-1.pdf](https://wpshelpdesk.org/wp-content/uploads/2025/01/WPS093-Gender-and-conflict-analysis-in-Ukraine_FINAL-23.01.25-1.pdf)  
3. Sereda, O. H., Lutsenko, O. Y., Ivchuk, Y. Y., Nesterovych, O. S., & Gryn, D. V. (2026). Work-life balance: gender challenges and paths to harmony. *European Public & Social Innovation Review*, 11, 01–13. <https://doi.org/10.31637/epsir-2026-2084>  
4. Gender in Humanitarian Action Working Group in Ukraine (2026). *The impact of foreign assistance cuts on women's rights and women-led organizations in Ukraine*. <https://www.unwomen.org/en/digital-library/publications/2026/02/the-impact-of-foreign-assistance-cuts-on-womens-rights-and-women-led-organizations-in-ukraine>  
5. Gallup (2024). *State of the Global Workplace. The voice of the world's employees. Report*. <https://26680773.fs1.hubspotusercontent-eu1.net/hubfs/26680773/state-of-the-global-workplace-2024-download.pdf>

## ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ МОТИВАЦІЙНОЇ СФЕРИ ПІДЛІТКІВ ІЗ ІНТЕРНЕТ-ЗАЛЕЖНІСТЮ

**Баревич Ангеліна Валентинівна**

студент 3 курсу ОПШ «Психологія» факультету психології  
Київський національний університет імені Тараса Шевченка  
м. Київ, Україна

**Пашенко Світлана Юрївна**

кандидатка педагогічних наук, доцентка  
доцентка кафедри психології розвитку факультету психології  
Київський національний університет імені Тараса Шевченка  
м. Київ, Україна

*Актуальність теми.* Сучасний етап розвитку інформаційного суспільства характеризується тотальною цифровізацією всіх сфер людського буття. Найбільш вразливою категорією щодо впливу віртуального простору є підлітки. У цей період відбувається інтенсивне формування ідентичності та професійне

самовизначення, що потребує високого рівня внутрішньої мотивації та вольової регуляції (Пашенко, 2023). Проте стрімке поширення інтернет-залежності створює нові виклики для психологічного благополуччя особистості (Березіна, 2021). Надмірне перебування у мережі часто стає інструментом ескапізму, що призводить до деформації мотиваційної ієрархії, заміни реальних цілей віртуальними імітаціями та зниження загальної життєвої активності. Дослідження зв'язку між цифровою адикцією та прагненням до успіху є критично важливим для розробки ефективних програм психологічної допомоги старшокласникам і підліткам в загальному.

*Методи та організація дослідження.* Емпіричне дослідження проведено на базі Коцюбинського ліцею №1. До вибірки увійшли 58 учнів 10-х класів, серед яких 29 хлопців та 29 дівчат віком 15-16 років. Для реалізації мети було використано комплекс діагностичного інструментарію: тест на інтернет-залежність К. Янг (в адаптації В. Лоскутової) (Young, 2011), методика діагностики мотивації до успіху Т. Елерса та опитувальник «Мотиваційна структура особистості» Б. Моргуна. Обробка результатів здійснювалася за допомогою методів описової статистики та кореляційного аналізу за К. Спірменом, що дозволило математично підтвердити виявлені закономірності.

*Результати дослідження.* Аналіз за методикою К. Янг дозволив розподілити десятикласників за рівнями інтернет-залежності. Лише 21% (тобто 12 осіб) респондентів було віднесено до категорії звичайних користувачів, які зберігають контроль над часом у мережі та не відчують емоційного дискомфорту поза нею. Найбільш масовою виявилася група ризику – 62% (36 осіб), для якої характерною є поступова втрата вольової регуляції та періодичне нехтування навчальними справами заради перебування онлайн. Виражена інтернет-залежність діагностована у 17% (10 осіб) підлітків. У цій групі я спостерігаю стійкі симптоми адиктивної поведінки, такі як дратівливість при відсутності зв'язку, порушення циклу сну та харчування, а також повну втрату інтересу до реальних хобі.

Вивчення мотивації до успіху за Т. Елерсом показало, що високий рівень прагнення до досягнень властивий лише 24% опитаних. Значна частина вибірки – 28% (16 осіб) продемонструвала низький рівень мотивації, що свідчить про домінування мотиву уникнення невдач. Я помітила, що такі підлітки схильні

відмовлятися від складних творчих завдань, посилаючись на втому, що є наслідком виснаження вольового ресурсу через надмірне споживання цифрового контенту.

Математичне зіставлення цих показників дозволило мені виявити статистично значущий зворотний зв'язок між рівнем адикції та мотивацією до успіху ( $r_s = -0,68$ ; при  $p \leq 0,01$ ). Це означає, що при зростанні інтернет-залежності відбувається закономірне зниження жаги до реальних перемог. Психологічно це пояснюється механізмом «швидкого дофаміну», у віртуальному світі успіх (лайки, ігрові рівні) досягається за лічені секунди без інтелектуальних та фізичних зусиль. Реальне ж навчання потребує тривалої концентрації, до якої мозок залежного підлітка вже не адаптований.

Дослідження ієрархії мотивів за Б.Моргуном виявило глибоку трансформацію ціннісних орієнтацій. У підлітків із низькою залежністю на першому місці стоїть пізнавальний мотив (прагнення дізнатися нове про світ). Натомість у залежних учнів на вершину ієрархії виходять мотиви афіліації (пошук емоційного схвалення в мережі) та віртуального престижу. Це підтверджує, що Інтернет стає для підлітка компенсаторним простором, де він реалізує потребу у визнанні, яку не може задовольнити у реальному шкільному колективі.

Гендерний аналіз виявив, що хоча кількісні показники залежності у хлопців та дівчат (по 29 осіб) подібні, форми її прояву різняться. Хлопці частіше шукають у мережі простір для домінування через ігри, тоді як дівчата орієнтовані на соціальне схвалення. Проте в обох групах інтернет-залежність виступає як фактор, що гальмує розвиток внутрішньої суб'єктності та готовності до вольового зусилля.

*Висновки.* Результати дослідження підтверджують негативний вплив інтернет-залежності на мотиваційну сферу старших підлітків. Виявлений зв'язок між цифровою адикцією та зниженням мотивації до успіху вказує на необхідність впровадження психокорекційних програм у Коцюбинському ліцеї № 1. Робота психолога має бути спрямована на відновлення здорової ієрархії мотивів, розвиток цифрової гігієни та формування навичок вольової саморегуляції (Греса, 2022). Тільки через повернення підлітка до реальної активної діяльності можливе подолання цифрової пастки та забезпечення його успішної професійної реалізації в майбутньому.

**Використані джерела:** 1. Березіна, Н. О. (2021). Психологічні аспекти інтернет-залежності в підлітковому віці. *Психологічний часопис*, 7(3), с. 45–52. 2. Пащенко, С. Ю. (2023). Мотиваційна спрямованість особистості в умовах цифровізації освіти. *Наукові записки університету*, 12, с. 102-115. 3. Young, K. S. (2011). *Caught in the Net: How to Recognize the Signs of Internet Addiction and a Winning Strategy for Recovery*. John Wiley & Sons. 4. Грєса, Н. В. (2022). Особливості вольової регуляції старших підлітків з ознаками адиктивної поведінки. *Вісник психології*, 4(1), с. 88-96. 5. American Psychological Association (2020). *Publication manual of the American Psychological Association* (7th ed.).

## **ОСОБЛИВОСТІ ДОСЛІДЖЕННЯ ЧАСОВОЇ ПЕРСПЕКТИВИ ОСОБИСТОСТІ В УМОВАХ ВІЙНИ**

**Батраченко Іван Георгійович**

доктор психологічних наук  
професор кафедри загальної та соціальної психології  
Дніпровський національний університет імені Олеся Гончара  
м. Дніпро, Україна

**Зубковський Данило Георгійович**

аспірант кафедри загальної та соціальної психології  
Дніпровський національний університет імені Олеся Гончара  
м. Дніпро, Україна

Часова перспектива особистості є одним з ключових факторів ментального здоров'я, що безпосередньо впливає на стресостійкість, адаптивність, ініціативність та багато інших психологічних маркерів. Особливої значущості часова перспектива особистості набуває в умовах сильних особистісних (втрата роботи, завершення стосунків тощо) або соціальних потрясінь (війна, економічна криза тощо). Водночас, саме в такі кризові моменти часова перспектива особистості стає найбільш вразливою та зазнає змін під впливом як зовнішніх, так і внутрішніх обставин. Ці два фактори – важливість та вразливість часової перспективи особистості в кризових ситуаціях підживлюють природний інтерес до її вивчення та дослідження, а також, до подальшого формування прикладних інструментів для роботи з часовою перспективою особистості.

Аналіз джерел показав, що наразі існує два основні та найбільш розповсюджені методи дослідження часової перспективи особистості – каузометрія (Kronik, 2013) та опитувальник часової перспективи особистості Зімбардо (ZTPI) (Zimbardo & Boyd, 1999). Метод каузометрії, розроблений Є. І. Головахою та О. О. Кроніком, більшою мірою фокусується на вивченні зв'язків між суб'єктивно значущими подіями у житті особистості.

Опитувальник часової перспективи особистості (ZTPI), розроблений Ф. Зімбардо та А. Гонзалесом, в свою чергу, більшою мірою фокусується на виявленні балансу між негативним минулим, позитивним минулим, гедоністичним теперішнім, фаталістичним теперішнім та майбутнім. Обидва методи, хоч і мають вагомні відмінності одне від одного, дозволяють досліджувати та вивчати індивідуальні особливості часової перспективи особистості, а також, відстежувати її зміни.

Враховуючи вищезазначений інтерес дослідників, а також наявність різнопланових інструментів для дослідження, існує чимала кількість робіт присвячених часовій перспективі особистості у різних груп людей – студентів (Купреєва, 2019), підлітків (Рева, 2015), підприємців (Диса & Опихайло, 2021) тощо. Однак, всі ці дослідження проводились в умовно стабільні періоди історії, що не применшує їх важливості для психології, однак відкриває зони подальшого розвитку – дослідження психологічних особливостей часової перспективи особистості в умовах кризових подій.

На момент 2026 року ми вимушені жити в умовах повномасштабного вторгнення РФ в Україну, а також, спостерігати за збройними конфліктами у багатьох частинах світу – Перська затока, Близький Схід, Південна Америка, Африка та багато інших існуючих, заморожених або потенційних воєнних дій. Саме тому, ми вважаємо актуальним та важливим дослідження психологічних особливостей часової перспективи особистості в умовах війни.

Беручи до уваги вищезазначене, вважаємо за необхідне визначити, класифікувати та описати основні особливості дослідження часової перспективи особистості в умовах війни. На нашу думку, така робота дозволить адаптувати підхід та методологію дослідження і, тим самим, зробити його більш репрезентативним та корисним.

На даному етапі ми виділяємо такі особливості дослідження часової перспективи особистості в умовах війни:

*Мінливість настрою та емоційного фону.* В умовах війни настроїв та емоційний фон досліджуваних може бути значно менш стабільним та більш мінливим, ніж при інших обставинах і, відповідно, визначення суб'єктивно важливих життєвих подій, як і відповіді на опитувальник часової перспективи особистості Зімбардо можуть різко відрізнятись в однієї і тієї ж самої людини. Просування військ однієї зі сторін, зміна інтенсивності обстрілів, стан

енергетики та інші подібні фактори можуть радикально змінювати рівень фаталістичного теперішнього та рівень спрямованості у майбутнє.

*Збільшення рівня недовіри до дослідників та дослідження.* В сучасному світі війна, в тому числі, інформаційна, що призводить до росту недовіри до опитувань, зборів даних та інших подібних активностей. Окрім очевидних ускладнень з набором достатньої кількості респондентів, постає додаткове питання перевірки ширості та відвертості їх відповідей.

*Вплив захисних механізмів психіки.* Стикаючись з травмівними обставинами та подіями психіка людини починає використовувати захисні механізми, в тому числі «витискаючи» лякаючи емоції та почуття у несвідоме. Простими словами, якщо в попередньому пункті необхідно враховувати свідомі нечесні відповіді через обережність, то в даному випадку ми розглядаємо ситуацію де людина діє згідно однієї часової перспективи, але не усвідомлює цього та відповідає згідно іншої.

*Потенційні територіальні відмінності.* Як вже зазначалось у першому пункті списку на часову перспективу особистості в умовах війни можуть впливати такі фактори як просування військ однієї зі сторін, зміна інтенсивності обстрілів та стан енергетики. Логічним є припустити, що наближеність до лінії фронту впливає на кількість подібних факторів, що, відповідно, має бути враховано при проведенні подібного дослідження. В цей пункт, також можна додати не лише територіальну близькість, а й професійну – вплив війни на часову перспективу військовослужбовця може відрізнятись від такого впливу на часову перспективу цивільних.

*Технічні обмеження та ускладнення.* Окрім власне психологічних особливостей дослідження часової перспективи особистості в умовах війни потрібно, також, враховувати ускладненні технічні та життєві обставини для проведення дослідження. Необхідність перебувати у бомбосховищах, відключення світла (планові та екстрені), відсутність зв'язку та багато інших факторів ускладнюють як збір даних (проходження респондентами методик), так і обробку результатів самими дослідниками.

Такий список є неповним і, майже напевно, буде доповнюватись в процесі дослідження. Окрім того, важливим подальшим кроком є пошук шляхів оптимізації та адаптації дослідження із врахуванням зазначених вище особливостей.

Узагальнюючі, враховуючи сучасний безпековий фон в Україні та світі, а також важливість часової перспективи для психологічного здоров'я людини та суспільства, відзначмо безумовну важливість та актуальність дослідження психологічних особливостей часової перспективи особистості в умовах війни із подальшим формуванням практичних інструментів роботи. Однак, дослідження в кризових умовах вимагають адаптації методів та підходів із врахуванням особливостей наявної ситуації. На даному етапі, ми віділили такі особливості дослідження часової перспективи особистості в умовах війни: мінливість настрою та емоційного фону, збільшення рівня недовіри до дослідників та дослідження, вплив захисних механізмів психіки, потенційні територіальні відмінності, технічні обмеження та ускладнення. Окремо відзначмо, що список особливостей подібного дослідження буде доповнюватись, але головне – знайти спосіб адаптуватись до наявної ситуації задля проведення якісного та репрезентативного дослідження.

**Використані джерела:** 1. Диса, О. В., & Опихайло, О. Б. (2021). Особливості часової перспективи представників малого і середнього бізнесу в умовах пандемії COVID-19. *Journal of Psychology Research*, 27(10), 41–50. 2. Купреєва, О. І. (2019). Особливості часової перспективи в просторі самореалізації студентів. *Актуальні проблеми психології*, (3), 144-153. 3. Рева, М. М. (2015). Особливості життєвої перспективи в підлітковому та юнацькому віці. *Психологія і особистість*, 2(1), 126-139. 4. Kronik, A. (2013). Causometry, Lechlecha challenge and cognitive modifiability: How to build a bridge from psychological past to the future [Conference session]. Jerusalem International Conference on Neuroplasticity and Cognitive Modifiability. 5. Zimbardo, P. G., & Boyd, J. N. (1999). Putting time in perspective: A valid, reliable individual-differences metric. *Journal of Personality and Social Psychology*, 77(6), 1271-1288.

## **ІНВАРІАНТНІСТЬ У П'ЯТИФАКТОРНОМУ ОПИТУВАЛЬНИКУ: ЧИ ОДНАКОВО ВІН ПРАЦЮЄ ДЛЯ ЧОЛОВІКІВ ТА ЖІНОК?**

**Бахвалова Аліна Валентинівна**

докторка філософії з психології

асистентка кафедри загальної психології факультету психології

Київський національний університет імені Тараса Шевченка

м. Київ, Україна

Однією з найпопулярніших тем для дослідження є встановлення особливостей обраного феномену, що передбачає порівняння різних груп, зібраних в одній вибірці. Однак така практика є лише одним із кроків для виявлення потенційних «особливостей». У сучасній психологічній науці існує більш потужний інструмент для цього – встановлення інваріантності.

Що таке інваріантність? До прикладу, візьмемо конструкт нейротизму. Оскільки за теорією Айзенка – це один із суперфакторів та основ для визначення типу темпераменту, то, очевидно, що він не має значущо відрізнятися у чоловіків та жінок. Однак на практиці ми неодноразово стикаємося з відмінностями між статями по цьому та іншим конструктам. Чи означає це наявність фундаментальних помилок у теоріях? Маловірогідно. Чи може такий результат вказувати на недоліки використаного психодіагностичного інструменту? Цілком можливо.

Власне, інваріантність вказує на відсутність значущих відмінностей у результатах різних груп: представників різних статей, національностей тощо. Всього можна виокремити три рівні інваріантності:

- Метрична (слабка) інваріантність – фіксується один показник, наприклад, навантаження у факторній моделі;
- Скалярна (сильна) інваріантність – фіксуються два показники, константи і навантаження;
- Строга модель – фіксуються константи, навантаження і похибки у конфірмаційній моделі.

Загалом, у факторній моделі можуть фіксуватися наступні показники: константи, дисперсії помилок, середні значення по латентній змінній, регресійні коефіцієнти зі структурних моделей і т.д. Відразу варто зазначити, що немає психодіагностичної методики, яка була б інваріантною на всіх трьох рівнях принаймні за однією ознакою (наприклад, за статтю), не кажучи вже про декілька зразу (саме тому існує також перевірка часткової інваріантності).

Спробуємо скористатися потужностями мови R (пакети: psych, readxl, lavaan) для того, аби встановити інваріантність П'ятифакторного опитувальника (Five Factor Inventory, FFI), який наразі знаходиться у розробці. Першочергово FFI дебютував під іменем BFI в пакеті R «psych» (Revelle, 2024), хоча був створений на основі Міжнародного пулу пунктів особистості (International Personality Item Pool, IPIP) (Goldberg, 1999). Укладачі пулу застерігають від використання акроніму BFI щодо наведених тверджень та закликають використовувати інші варіанти, як-от FFI.

Отже, для того, аби встановити інваріантність FFI, перш за все необхідно створити конфірмаційну факторну модель. Зрештою, сам В. Ревелле додав у пакет «psych» масив даних на 2800 спостережень (1881 жінка, середній вік 29

років), де використовувалася версія FFI на 25 питань, яку далі для зручності іменуватиму BFI. FFI є скороченим варіантом на 15 питань, по 3 питання на кожен з п'яти факторів. Тому саме таку скорочену модель на 15 питань я і буду далі перевіряти як для BFI, так і для зібраних мною даних FFI.

Розпочну з перевірки інваріантності BFI на даних, представлених В. Ревелле. Модель, створена за допомогою КФА має задовільну якість: CFI = 0,9, TLI = 0,88, RMSEA = 0,067, SRMR = 0,054. Зразу можна подивитися, як відрізняються навантаження у різних групах, зокрема, для двох статей (табл.1).

*Таблиця 1*

**Факторні навантаження для чоловіків та жінок у BFI (N=2800)**

Фактор	Питання	Чоловіки	Жінки
А (дружелюбність)	A2	0,762	0,615
	A3	0,986	0,900
	A5	1,028	0,872
С (добросовісність)	C1	0,809	0,767
	C2	0,938	0,893
	C3	0,664	0,648
Е (екстравертованість)	E2	1,066	1,000
	E3	0,915	0,858
	E4	1,164	0,977
N (нейротизм)	N1	<b>1,336</b>	<b>1,338</b>
	N2	1,261	1,287
	N3	0,933	1,092
О (відкритість досвіду)	O1	0,621	0,645
	O3	0,877	0,870
	O4	0,341	0,232

Далі для встановлення відмінностей у функціонуванні пунктів нам потрібно встановити референтний рівень для порівняння, тобто обрати той показник, який є еквівалентним в обох групах. У В. Ревелле найбільш подібним є навантаження по пункту N1, який і виступить як референтний (його навантаження буде зафіксоване як одиниця). Зафіксовані значення призводять до погіршення якості моделі та збільшення  $\chi^2$ -квадрата. Якщо таке погіршення буде статистично незначущим, то значить наша нульова гіпотеза про однаковість навантажень/інваріантність підтверджується.

Зрештою, ми отримуємо наступні р-значення: слабка інваріантність  $p > 0,05$ , сильна –  $p < 0,001$ , строга –  $p < 0,01$ . Тобто, за даними, поданими В. Ревелле, BFI має слабку інваріантність за статтю. Тепер звернемося до даних,

які були зібрані у ході перекладу цього опитувальника українською мовою на вибірці 274 особи (210 жінок, середній вік 18 років).

По-перше, модель КФА також має задовільну якість: CFI = 0,94, TLI = 0,93, RMSEA = 0,054, SRMR = 0,065. По-друге, референтним показником було обране перше питання зі шкали добросовісності (табл. 2). Зважаючи на розмір вибірки, різниця між навантаженнями є більшою, ніж на даних В. Ревелле.

Таблиця 2

**Факторні навантаження для чоловіків та жінок у FFI (N= 274)**

Фактор	Питання	Чоловіки	Жінки
А (дружелюбність)	FFI 2	0,561	0,534
	FFI 3	0,706	0,855
	FFI 5	0,859	0,692
С (добросовісність)	FFI 6	<b>0,982</b>	<b>0,957</b>
	FFI 7	0,786	1,032
	FFI 8	0,602	0,730
Е (екстравертованість)	FFI 12	0,666	0,810
	FFI 13	1,342	0,860
	FFI 14	0,613	1,113
N (нейротизм)	FFI 16	0,918	1,032
	FFI 17	1,061	1,238
	FFI 18	0,756	1,128
О (відкритість досвіду)	FFI 21	0,894	0,573
	FFI 23	0,717	0,993
	FFI 24	0,836	0,697

Нагадую, що у питаннях встановлення інваріантності логіка така: фіксуємо показник(и), і якщо погіршення моделі незначуще, значить, інструмент працює однаково на різних групах, якщо ж значуще – він не є інваріантним. Результати, отримані для FFI, дещо відрізняються від попередніх: слабка інваріантність —  $p < 0,01$ , сильна —  $p > 0,05$ , строга —  $p < 0,001$ . Ймовірно, тут спрацьовує ефект компенсації параметрів, але результат вказує на наявність сильної інваріантності та еквівалентність інструменту для двох статей.

Підбиваючи підсумки, підкреслю дві основні думки: 1) П'ятифакторний опитувальник FFI демонструє слабку та сильну інваріантність на різних вибірках, що дає підстави вважати його валідним психодіагностичним інструментом; 2) порівнюючи середні значення груп за допомогою статистичних критеріїв варто задатися питанням, чи викликані відмінності особливостями вибірки, чи властивостями самого інструменту дослідження? І саме на це питання дає відповідь перевірка інваріантності.

*Доступність даних: якщо вас цікавить код для R чи дані дослідження, будь ласка, зверніться до автора за вказаною поштою.*

**Використані джерела:** 1. Furr, R. M. (2022). *Psychometrics: An introduction* (4th ed.). SAGE Publications. 2. Goldberg, L. R. (1999). A Broad-Bandwidth, Public Domain Personality Inventory Measuring the Lower-Level Facets of Several Five-Factor Models. In I. Mervielde, I. Deary, F. De Fruyt, & F. Ostendorf (Eds.), *Personality Psychology in Europe*, Vol. 7 (pp. 7-28). Tilburg, The Netherlands: Tilburg University Press. 3. Revelle, W. (2024). psych: Procedures for Psychological, Psychometric, and Personality Research (R package version 2.4.6) [Комп'ютерне програмне забезпечення]. Northwestern University. URL: <https://cran.r-project.org/web/packages/psych/index.html>.

## **КОПІНГ-СТРАТЕГІЇ ТА РЕЗИЛЬЄНТНІСТЬ ЯК ПРЕДИКТОРИ ПОСТТРАВМАТИЧНОГО ЗРОСТАННЯ**

**Безейко Дар'я Олександрівна**

студентка 2 курсу ОПП «Психологія» факультету психології  
Київський національний університет імені Тараса Шевченка  
м. Київ, Україна

В умовах сучасних соціально-політичних трансформацій, що супроводжуються хронічним стресом, невизначеністю та травматичними подіями, проблема психологічної адаптації особистості набуває особливої актуальності. Однак травматичний досвід не завжди є негативними. Після таких подій люди можуть демонструвати посттравматичне зростання (ПТЗ) — позитивні особистісні зміни, що виникають внаслідок подолання життєвих труднощів (Kluytchuk, 2021; Tedeschi & Calhoun, 1996).

Посттравматичне зростання розглядається як складний багатовимірний процес, що виникає не як пряма реакція на травму, а як результат її когнітивно-емоційної переробки. Воно проявляється у формуванні нових життєвих смислів, підвищенні рівня особистісної зрілості, розвитку внутрішньої сили, переоцінці життєвих пріоритетів та покращенні міжособистісних взаємин. Важливо підкреслити, що ПТЗ не є автоматичним наслідком травматичного досвіду, а залежить від низки внутрішніх і зовнішніх ресурсів, серед яких провідну роль відіграють копінг-стратегії та резильєнтність.

Копінг-стратегії визначають індивідуальні способи реагування на стрес і є ключовим механізмом регуляції психічної діяльності в складних життєвих ситуаціях. У сучасній психологічній науці вони розглядаються не лише як поведінкові реакції, але й як когнітивно-емоційні процеси, що забезпечують адаптацію особистості. Адаптивні копінг-стратегії (активне подолання,

позитивне переосмислення, пошук соціальної підтримки) сприяють інтеграції травматичного досвіду та трансформації негативних переживань у ресурс розвитку. Натомість дезадаптивні стратегії (уникнення, заперечення, емоційне відсторонення) можуть обмежувати можливості осмислення травми та гальмувати процес особистісних змін (Holahan et al., 2005).

Резильєнтність у цьому контексті виступає як системна характеристика особистості, що відображає її здатність зберігати психологічну рівновагу, ефективно функціонувати в умовах стресу та відновлюватися після несприятливих подій. Вона інтегрує в собі когнітивні, емоційні та поведінкові компоненти і є своєрідним «метаресурсом», який визначає ефективність використання копінг-стратегій.

Результати проведеного дослідження підтверджують, що посттравматичне зростання у студентської молоді має помірний рівень вираженості та супроводжується домінуванням адаптивних способів подолання стресу. Це свідчить про наявність у досліджуваної групи потенціалу до конструктивної переробки травматичного досвіду навіть в умовах тривалого психоемоційного навантаження.

Встановлено, що резильєнтність демонструє стійкий і виражений позитивний зв'язок із посттравматичним зростанням, що дозволяє розглядати її як один з чинників особистісної трансформації. Особи з вищим рівнем резильєнтності характеризуються більшою здатністю до смислової реконструкції травматичного досвіду, гнучкістю мислення та ефективною емоційною регуляцією, що створює передумови для розвитку ПТЗ.

Адаптивні копінг-стратегії також пов'язані з посттравматичним зростанням і виступають важливим інструментом його досягнення. Їх використання сприяє активному осмисленню травматичних подій, пошуку нових можливостей і формуванню позитивного бачення майбутнього. Водночас їхній вплив є менш вираженим порівняно з резильєнтністю, що дозволяє трактувати їх як операційний механізм реалізації внутрішнього потенціалу особистості.

Особливу увагу привертає роль дезадаптивних копінг-стратегій. Хоча вони традиційно розглядаються як фактори ризику, результати дослідження свідчать про їх неоднозначний вплив. У певних випадках вони можуть виконувати короточасну захисну функцію, сприяючи емоційному дистанціюванню від

травматичного досвіду. Однак їх надмірне або тривале використання обмежує можливості глибокої когнітивної переробки подій і, відповідно, знижує ймовірність посттравматичного зростання.

Загалом результати регресійного аналізу дозволяють зробити висновок, що сукупність досліджуваних психологічних чинників пояснює суттєву частину варіативності посттравматичного зростання. Провідна роль у цій моделі належить резильентності, тоді як копінг-стратегії виконують функцію конкретних поведінкових і когнітивних механізмів, через які реалізується цей ресурс.

**Використані джерела:** 1. Holahan, C. J., Moos, R. H., Holahan, C. K., Brennan, P. L., & Schutte, K. K. (2005). Stress generation, avoidance coping, and depressive symptoms. *Journal of Consulting and Clinical Psychology, 73*(4), 658-666. <https://doi.org/10.1037/0022-006X.73.4.658> 2. Tedeschi, R. G., & Calhoun, L. G. (1996). The Posttraumatic growth inventory: Measuring the positive legacy of trauma. *Journal of Traumatic Stress, 9*(3), 455-471. <https://doi.org/10.1002/jts.2490090305> 3. Klymchuk, V. O. (2021). *Psykhoholiiia posttravmatychnoho zrostannia* [Psychology of posttraumatic growth]. H. S. Kostyuk Institute of Psychology of the National Academy of Educational Sciences of Ukraine. <https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/733173>.

## **ОСОБЛИВОСТІ МІЖСОБИСТІСНОЇ ВЗАЄМОДІЇ ТА СТИЛІВ ПРИВ'ЯЗАНОСТІ У ОСІБ З ГРАНДІОЗНИМ ТА ВРАЗЛИВИМ ТИПАМИ НАРЦИСИЗМУ**

**Бовкун Анастасія Олександрівна**

студентка 2 курсу ОПШ «Психологія» факультету психології  
Київський національний університет імені Тараса Шевченка  
м. Київ, Україна

Сучасний соціокультурний вплив зумовлює специфіку формування особистісних стратегій саморегуляції, де утвердження нарцисизму стає однією з основних ознак суспільства (Fromm, 1964; Marcuse, 1955). Лідерство у сучасному соціумі часто корелює з вираженою потребою в успіху, владі та соціальній привабливості при одночасному дефіциті лояльності та здатності до формування тривалих глибоких емоційних зв'язків (Freud, 1931). У межах сучасної психології нарцисизм концептуалізується як багатовимірний конструкт та дисфункціональна форма надмірного саморегулювання, де грандіозна, але водночас вразлива самооцінка лежить в основі хронічної мети отримання постійного зовнішнього самоствердження (Morf & Rhodewalt, 2001). Протягом останніх десятиліть дослідження вказують на обмеженість унітарного

підходу, згідно з яким існує єдиний і цілісний нарцисизм, що актуалізує необхідність розрізнення грандіозного та вразливого підтипів (Wink, 1991; Nickman et al., 1996). Попри суттєві зовнішні розбіжності, обидва типи мають спільне патологічне ядро, організоване навколо грандіозних фантазій про себе, почуття винятковості й готовності використовувати інших для власної вигоди (Cooper, 1998; Dickinson & Pincus, 2003). Грандіозний тип використовує активний пошук соціального схвалення та демонстрацію успіху, тоді як вразливому типу притаманна стратегія самозахисту, гіперчутливість до оцінок та соціальне уникнення задля збереження самооцінки (Morf & Rhodewalt, 2001; Wink, 1991). В українській психології наразі спостерігається дисбаланс, за якого вразливий нарцисизм залишається практично недослідженим, а механізми його міжособистісної взаємодії потребують подальшого уточнення (Пилат & Сенік, 2016; Кошелюк, 2019). Метою цього дослідження є проведення порівняльного аналізу міжособистісних детермінант та стилів прив'язаності у представників обох типів нарцисизму на вибірці української студентської молоді.

Теоретичний аналіз визначає нарцисизм як багатовимірний конструкт, що охоплює грандіозний та вразливий підтипи (Dickinson & Pincus, 2003; Wink, 1991). Грандіозний (відкритий) тип характеризується наскрізною моделлю самозвеличення, потребою у постійному захопленні та браком емпатії (APA, 1994). Такі особистості виявляють впевнену поведінку, використовуючи стратегії самопіднесення для активного пошуку соціального схвалення (Morf & Rhodewalt, 2001). У міжособистісній сфері цей тип реалізує модель «шоколадного торта», де високі початкові показники привабливості поступово змінюються низькою довгостроковою задоволеністю партнерством (Campbell et al., 2002). Це детерміновано інструментальним підходом до стосунків та «ігровим» стилем кохання, що корелює з низьким рівнем відданості (Campbell et al., 2002).

Вразливий (гіперчутливий) тип нарцисизму визначається поєднанням зовнішньої невпевненості з таємним відчуттям власної спеціальності (Hendin & Cheek, 1997). Він характеризується почуттями меншовартості, загальним незадоволенням собою та підвищеною емоційною реактивністю на оцінку з боку інших (Hendin & Cheek, 1997). Попри фасадну обережність та тривожність, вразливі нарциси зберігають приховане відчуття особливого

права, маскуючи грандіозність під виглядом скромності (Cooper, 1998). Їхня саморегуляція спрямована на мінімізацію ризиків знецінення, що проявляється у тривожному стилі прив'язаності (Besser & Priel, 2009).

Стратегії взаємодії вразливих осіб докорінно відрізняються від стратегій грандіозного типу. Через нездатність до автономного самопідсилення вони тотально покладаються на зовнішній зворотній зв'язок, що робить їх надчутливими до сигналів розлуки (Besser & Priel, 2009; Dickinson & Pincus, 2003). Хронічна гіперчутливість та розчарування спонукають представників вразливого типу до соціальної ізоляції задля збереження стабільності образу «Я» (Dickinson & Pincus, 2003). Тому якщо грандіозні нарциси активно маніпулюють соціальним середовищем для валідації власної переваги, то вразливі особи обирають дистанціювання як засіб захисту від можливого знецінення (Morf & Rhodewalt, 2001).

Аналіз україномовної адаптації методики HSNS (N=64) виявив належну надійність ( $\alpha = 0,722$ ). Дослідницький факторний аналіз дозволив виділити три субкомпоненти конструкту: емоційну реактивність, егоцентричну поглиненість та соціальну оборонність. Перший фактор відображає гостру реакцію на критику та схильність до персоналізації зауважень. Другий фактор описує когнітивну фіксацію на власних інтересах при дефіциті емпатії, а третій об'єднує механізми взаємодії, де потреба у визнанні поєднується з роздратуванням від необхідності співчувати оточуючим. Дев'ятий пункт шкали щодо унікальності темпераменту виявив низьку інтегрованість у загальну структуру та високий показник унікальності (0,794).

Емпіричне вивчення встановило статистично значущі кореляції: грандіозний нарцисизм пов'язаний з унікаючою прив'язаністю, а вразливий — з тривожною (Foster et al., 2006; Hendin & Cheek, 1997). Реакція на критику («нарцисична рана») провокує гнів, спрямований на відновлення відчуття порушеної величі (Кохут, 1972). Для захисту самооцінки грандіозний тип знецінює джерело загрози, тоді як для вразливого типу характерне сприйняття зауважень як прямої загрози цілісності Селф (Bushman & Baumeister, 1998). Обидва типи мають надзвичайно позитивне, проте крихке самосприйняття, яке потребує постійного зовнішнього підтвердження (Bosson et al., 2008).

*Висновки.* Дослідження підтвердило різновекторність міжособистісних стратегій залежно від типу нарцисизму (Dickinson & Pincus, 2003; Wink, 1991).

Грандіозний нарцисизм статистично значуще корелює з унікаючим вектором прив'язаності, що відображає прагнення до автономії та валідацію власної переваги через самопіднесення. Натомість вразливий нарцисизм має позитивний зв'язок із тривожним стилем прив'язаності та характеризується вищим рівнем міжособистісного дистресу. Представникам вразливого типу притаманна стратегія соціального уникання задля збереження стабільності образу «Я» (Dickinson & Pincus, 2003; Morf & Rhodewalt, 2001).

Практичне значення результатів полягає у можливості розроблення диференційованих програм психологічної підтримки молоді, спрямованих на розвиток емоційної гнучкості та корекцію дезадаптивних стратегій саморегуляції. Встановлені статистичні норми та факторна структура адаптації шкали HSNS дозволяють здійснювати якісну інтерпретацію проявів нарцисичної вразливості в межах подальших наукових розвідок.

**Використані джерела:** 1. Campbell, W. K., Foster, C. A., & Finkel, E. J. (2002). Does self-love lead to love for others? A story of narcissistic game playing. *Journal of Personality and Social Psychology*, 83(2), 340–354. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.83.2.340> 2. Dickinson, K. A., & Pincus, A. L. (2003). Interpersonal Analysis of Grandiose and Vulnerable Narcissism. *Journal of Personality Disorders*, 17(3), 188–207. <https://doi.org/10.1521/pedi.17.3.188.22146> 3. Hendin, H. M., & Cheek, J. M. (1997). Assessing Hypersensitive Narcissism: A Drawing-Back from the Narcissistic Personality Inventory. *Journal of Research in Personality*, 31(4), 588–599. <https://doi.org/10.1006/jrpe.1997.2204> 4. Foster, J. D., & Trimm, R. F. (2008). On being eager and uninhibited: Narcissism and approach-avoidance motivation. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 34(7), 1004–1017. <https://doi.org/10.1177/0146167208316688> 5. Besser, A., & Priel, B. (2009). Grandiose narcissism versus vulnerable narcissism in threatening situations: Emotional reactions to achievement failure and interpersonal rejection. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 28(7), 864–899. <https://doi.org/10.1521/jscp.2009.28.7.864>.

## **КОЛЕКТИВНЕ SELF: ГРУПА ЯК ДОСЛІДНИК ОСОБИСТОСТІ У МЕТОДІ ГРУПОВОЇ ПСИХОКОРЕКЦІЇ «ТЕАТРАЛІЗОВАНЕ ІНТЕРВ'Ю»**

**Боденчук Марина Сергіївна**

здобувачка другого (магістерського) рівня вищої освіти  
Херсонський державний аграрно-економічний університет

**Самкова Олеся Миколаївна**

кандидатка психологічних наук, доцентка кафедри соціальних та поведінкових наук  
Херсонський державний аграрно-економічний університет  
м. Чівітавекья, Італія

Ефективність групової психотерапії підтверджена масштабними емпіричними даними. Мета-аналітичний огляд Дж. Розендаля та колег, що

узагальнив 329 рандомізованих контрольованих досліджень за 30 років (понад 27 000 учасників), засвідчив: групова психотерапія за ефективністю еквівалентна індивідуальній, а ключовими предикторами результату є групова згуртованість та терапевтичний альянс (Rosendahl, 2021). І. Ялом та М. Лещ зазначають, що терапевтичний вплив у групі забезпечує не стільки інтервенція ведучого, скільки сама взаємодія між учасниками: універсальність переживань, міжособистісне навчання, альтруїзм (Yalom & Leszcz, 2020). Додаткової актуальності набуває розвиток групової роботи в онлайн-форматі: масштабні міграційні процеси, спричинені війною в Україні, роблять дистанційну групову психотерапію необхідністю.

Серед підходів, що посилюють групову взаємодію через спонтанність та спільну творчість, особливе місце посідають методи на основі театральної імпровізації. Проте жоден із них не реалізує конфігурацію, в якій група виступає колективним дослідником особистості. Театралізоване інтерв'ю розширює можливості групової роботи, пропонуючи таку конфігурацію.

*Мета* – розкрити концепцію «колективного Self», що лежить в основі театралізованого інтерв'ю, представити пілотні емпіричні дані щодо її проявів.

Театралізоване інтерв'ю – авторський метод групової психокорекції в онлайн-форматі. Учасник ділиться емоційно значущою ситуацією, група спільно виявляє в ній недостатньо усвідомлений аспект особистості і називає його. Саме називання є першим спільним творчим актом групи: учасники спільно обговорюють історію, виявляють аспект і обирають назву, яку автор історії затверджує. Так ще до початку інтерв'ю група вже функціонує як колективний дослідник. Потім хтось із учасників входить у роль цього аспекту («актор»), а решта учасників – інтерв'юери-дослідники – ставлять йому запитання з позиції цікавості, без критики та оцінки. Метод інтегрує елементи психодрами, плейбек-театру та IFS-терапії. Центральне поняття – «асpekt»: недостатньо усвідомлена частина психіки; термін теоретично нейтральний щодо різних шкіл.

*Концепція «колективного Self».* В IFS-терапії Р. Шварца Самість (Self) – це внутрішній спостерігач, який звертається до частин психіки із цікавістю, спокоєм та співчуттям (Шварц, 2025). Терапевтичний процес відбувається інтрапсихічно: одна людина веде внутрішній діалог зі своїми частинами. У театралізованому інтерв'ю ця конфігурація принципово змінюється: функцію

Self виконує не окрема людина, а ціла група. Інтерв'юери-дослідники, звертаючись до аспекту з позиції цікавості та без оцінки, створюють те, що ми називаємо «колективним Self» – груповий суб'єкт дослідження, який має можливості, принципово недоступні індивідуальному формату.

Ця конфігурація реалізується через три механізми театралізованого інтерв'ю, які набувають особливої якості саме завдяки груповому формату. *Породження знання через діалог:* кожен інтерв'юер запитує зі свого унікального досвіду, тому кожне питання відкриває аспект з іншого боку. Якщо один запитує «Що ти відчуваєш прямо зараз?», інший – «Коли ти з'явився?», третій – «Яка твоя мета?» – виникає об'ємна картина, неможлива в діадному форматі. *Резонансне пізнання:* формулюючи запитання чужому аспекту, інтерв'юер одночасно досліджує аналогічне у собі. Питання народжується з внутрішнього відгуку на слова «актора»: коли інтерв'юер запитує аспект про його походження, це питання підказане його власним контактом із подібним переживанням. Так терапевтичний процес охоплює всіх учасників одночасно, а не лише того, чий аспект досліджується. *Безоцінна дослідницька позиція:* група моделює ту саму якість, яку в IFS реалізує індивідуальна Самість – звернення до частини без осуду. У колективному Self цю позицію утримують усі інтерв'юери спільно, що підсилює відчуття прийняття та знижує захисні реакції «актора».

Принципова відмінність від класичних групових підходів полягає в тому, що група тут не просто підтримує або дає зворотний зв'язок, а безпосередньо досліджує внутрішній світ особистості. На відміну від психодрами, де група допомагає протагоністу через допоміжні «Я» (Moreno, 1946), у театралізованому інтерв'ю кожен інтерв'юер є самостійним дослідником, а формат інтерв'ю створює асиметрію: інтерв'юер прагне зрозуміти, а «актор» – дослідити. На відміну від обміну досвідом, описаного І. Яломом, що відбувається після терапевтичної роботи, резонансне пізнання у колективному Self відбувається в процесі – безпосередньо в моменті формулювання запитання (Yalom & Leszcz, 2020).

*Емпіричні дані.* Метод апробовано в рамках авторського онлайн-проекту «І це також я» (14 зустрічей, березень 2024 – липень 2025, платформа Zoom). За дизайном – одногрупове пілотне дослідження без контрольної групи. Вибірку склали 9 жінок віком 30–58 років ( $M = 41,8$ ;  $SD = 9,20$ ); вісім із дев'яти мали

попередній досвід психологічної роботи. Суб'єктивний досвід зафіксовано авторською анкетною (30 запитань). Якісні відповіді оброблено методом дедуктивного тематичного аналізу за В. Браун та В. Кларк (Braun & Clarke, 2006).

Результати підтверджують прояви колективного Self за всіма трьома механізмами. Щодо породження знання через діалог: 100% учасниць повідомили, що дізналися нове про аспект саме завдяки запитанням групи – інформація, яка не існувала до моменту запитування, а породжувалась у діалозі. Щодо резонансного пізнання: 100% впізнавали в аспекті іншого учасника щось своє («часто» – 77,8%, «іноді» – 22,2%); 66,7% зазначили, що питання до «актора» виникали спонтанно, а 44,4% – що орієнтувались на власний досвід, що підтверджує одночасність дослідження чужого та свого. Одна з учасниць описала це так: «Через інших начебто підсвітлюються темні плями у собі». Щодо безоцінної дослідницької позиції: 100% учасниць оцінили навчання безоцінному запитуванню як «дуже корисне»; 77,8% повідомили, що переносять цю навичку у свій внутрішній діалог. Учасниця описує досвід інтерв'юера: «Змушує добирати слова саме під аспект, але пам'ятаючи про людяність і що переді мною – не проф.актор, а жива людина, така ж сама, як і я». Загалом 100% учасниць повідомили про інсайти; корисність досвіду оцінено на 4,89 з 5 (SD = 0,33).

*Обмеження.* Невелика гомогенна вибірка (N = 9, жінки з досвідом психологічної роботи); відсутність контрольної групи, подвійна роль дослідника не дозволяють узагальнювати результати та робити причинно-наслідкових висновків. Водночас ці обмеження відповідають пілотному етапу роботи.

*Висновки.* У доступній літературі не описано методу групової психокорекції, в якому група функціонує як колективний суб'єкт дослідження внутрішнього аспекту особистості через структуроване інтерв'ю. Театралізоване інтерв'ю реалізує таку конфігурацію, позначену нами як «колективне Self». Пілотні дані засвідчують, що в колективному Self три механізми методу – породження знання через діалог, резонансне пізнання та безоцінна дослідницька позиція – набувають особливої якості завдяки множинності перспектив, одночасності дослідження та спільному утриманню безоцінного простору. Перспективи подальших досліджень включають

верифікацію виявлених проявів колективного Self із застосуванням стандартизованих інструментів та на більших вибірках.

**Використані джерела:** 1. Braun, V., & Clarke, V. (2006). Using thematic analysis in psychology. *Qualitative Research in Psychology*, 3(2), 77–100. 2. Moreno, J. L. (1946). *Psychodrama, Volume 1*. Beacon House. 3. Шварц, Р. (2025). *Немає поганих частин. Як відновити цілісність і виликуватися від травм* (А. Марховська, пер.). Наш Формат. (Оригінал: Schwartz, R. (2021). *No Bad Parts. Sounds True.*) 4. Rosendahl, J., Alldredge, C. T., Burlingame, G. M., & Strauss, B. (2021). Recent developments in group psychotherapy research. *American Journal of Psychotherapy*, 74(2), 52–59. 5. Yalom, I. D., & Leszcz, M. (2020). *The Theory and Practice of Group Psychotherapy* (6th ed.). Basic Books.

## **ТРАВМА НЕСПРАВЕДЛИВОСТІ УЧАСНИКІВ/ЦЬ БОЙОВИХ ДІЙ ЯК ОКРЕМИЙ ПСИХОЛОГІЧНИЙ ФЕНОМЕН**

**Борисова Олеся Олегівна**

кандидатка юридичних наук, доцентка  
доцентка кафедри загальної та диференціальної психології  
Південноукраїнський національний педагогічний університет  
імені К. Д. Ушинського  
м. Одеса, Україна

Наразі в науковій літературі активно обговорюється концепція «моральної травми». Цікавою є робота групи авторів Л. Засєкіна, О. Кокун, І. Глова, М. Бойко «Визначення концептуальних меж моральної травми та посттравматичного стресового розладу у військовому контексті», в якій здійснено глибокий систематичний огляд міжнародних і національних джерел з метою чіткого розмежування понять моральної травми (МТ) та посттравматичного стресового розладу (ПТСР) у контексті бойового досвіду військовослужбовців. Автори доводять, що МТ є самостійним психологічним феноменом, який не зводиться до ПТСР. Вона виникає внаслідок глибокого внутрішнього конфлікту, викликаного діями або свідченням подій, що суперечать особистим моральним переконанням. Натомість ПТСР ґрунтується на реакціях страху, безпорадності та загрози життю. Акцентується увага на потребі виокремлення моральної травми в клінічній практиці як окремої цільової категорії для психологічної допомоги. Також обґрунтовано необхідність створення спеціалізованих діагностичних інструментів та стратегій втручання, спрямованих саме на реінтеграцію моральних цінностей, роботу з соромом, провинною та втратою «Я-концепції» (Zasieckina, Kokun, Hlova & Wojko, 2023).

Травму несправедливості часто відносять до моральної травми, однак на нашу думку, вона має інший «профіль». Травма несправедливості – це комплекс психоемоційних та когнітивних реакції людини на події зовнішнього світу, які порушують її законні права, і, таким чином викликають емоційний біль, який провокує розгортання цілої низки емоційних та когнітивних реакцій, спектр яких може бути доволі широким. Від почуття розгубленості та безпорадності, до злості та агресії, високої мотивації здійснити акт помсти тому, хто створив цю несправедливість.

Українські військові стикаються з чисельними порушеннями прав людини під час несення служби та знаходження в зоні бойових дій. Що відбувається по різних причинах, серед яких:

- неефективне командування (необґрунтовані накази, що призвели до втрат, безвідповідальність командирів за помилки через відсутність належного розслідування після трагедій, повна влада офіцерських посад над солдатськими та зловживання нею);

- дефіцити забезпечення (нестача амуніції, техніки, медикаментів, застаріле або несправне спорядження, що ставить під загрозу життя рядового складу, необхідність витратити власні бойові зарплати на ремонт машин, купівлю дронів та іншого спорядження, необхідного для виконання бойових завдань);

- недостатня підтримка після поранення або демобілізації (байдужість до поранених з боку керівництва, неякісне та/або недостатнє медичне лікування та реабілітація, зневажливе ставлення до учасників/учасниць бойових дій під час проходження ВЛК, бюрократія у наданні статусу УБД та інвалідності, багатомісячні затримки виплат за інвалідність, поранення);

- виведення поза штат: найбільш несправедливе, принизливе та аморальне явище, яке існує в системі ЗСУ – після втрати боєздатності людину не звільняють, а «виводять поза штат», в результаті чого людина не отримує повноцінне грошове забезпечення. Замість цього їй нараховується сума в розмірі 550-900 гривень на місяць. При цьому людина не може лікуватись чи проходити реабілітацію за рахунок держави, бо офіційно в цей період не має посади. Період знаходження поза штатом може складати чимало місяців. Люди називають це «рабством», адже не можуть поїхати до дому або шукати іншу роботу, вони не вільні. Мають знаходитись на пункті постійної дислокації (ППД) та продовжувати виконувати функції військовослужбовців, за 600

гривень на місяць. Який психоемоційний стан такий фактаж створить в психічній системі особи? Звичайно, негативний.

Хочемо звернути увагу на відмінність травми несправедливості від моральної травми. Порушення законодавчо встановлених процедур, процесів, термінів, а також законних прав людини: на якісну медичну допомогу; на повагу до гідності; на відпочинок; на оплату праці та ін., через які страждають люди – це окремий контур психологічної реакції, яка відрізняється від моральної травми. Норми моралі – неписані, юридично не закріплені і відносяться до внутрішнього поля кожної особи, вони дуже суб'єктивні, адже створюються власними уявленнями людини про добро і зло. Моральний біль відчуває персона, коли сама вимушена робити те, що вважає поганим. Наприклад – ліквідація ворога. Ось тут буде моральна травма. Її лінгвістична форма: «Я вчиняю погано... я – погана людина». Лінгвістична форма травми несправедливості звучить наступним чином: «Зі мною вчиняють погано... це – не справедливо і не чесно».

Наслідками моральної травми найчастіше стають дві емоційні ноти – це почуття провини і сором. Наслідками на когнітивному рівні можуть бути думки про втрату минулої «Я-концепції», в якій особа мала певну думку про себе, як про «хорошу людину», а тепер начебто так себе назвати не може. Думки про само покарання (за поганий вчинок має бути покарання) та пошук способів приглушити «голос совісті».

Наслідками травми несправедливості стає багато внутрішньої злості на автора несправедливості – будь це конкретна людина, чи установа, чи система. Ця злість може переходити в агресію і плани помсти, або стимулювати відкриття окремого фронту воювання – боротьбу за справедливість по відношенню до себе. Наприклад, людина може звернутись до адвоката і почати судитись з порушниками своїх прав. Але для такої боротьби потрібні ресурси (фінансові, часові), в яких часто обмежені ті, хто служить, воює або лікується після поранення. Що призводить до високої фрустрації – пригнічується потреба відновити справедливість. А коли фактів зневаги і несправедливості не один, а два/три/десять – вони засипають людину немов гора каміння, породжуючи відчуття власного безсилля, неспроможності. Чисельні прояви несправедливості «заганяють» людину в стан жертви, що створює цілий ланцюг наслідків, які відбуваються в її психічній системі.

Якщо порівнювати скарги та запити, з якими звертались учасники/учасниці бойових дій впродовж 2022, 2023, 2024, 2025 років, то травма несправедливості звучить все більше, в прямій кореляції з кількістю років служби. В 2025 році її набагато більше, ніж в 2022-2023 роках. В людей набагато більше негативного досвіду, пов'язаного з порушенням їхніх прав під час службу та лікування, звільнення та реабілітаційного процесу.

Центральною особливістю травми несправедливості є психоемоційна реакція на порушення об'єктивних законних прав людини, а не лише моральних переконань. Адже в цьому є елемент приниження людської гідності. Ключові прояви:

- емоційний біль, спричинений зневагою до гідності;
- злість, що переходить у фрустрацію та безсилля;
- накопичення досвіду системної зневаги провалює людину в стан жертви

(Борисова, 2025).

**Використані джерела:** 1. Zasiakina, L., Kokun, O., Hlova, I., & Wojko, M. (2023). Defining conceptual boundaries of moral injury and post-traumatic stress disorder in military population: A systematic review. *East European Journal of Psycholinguistics*, 10(1), 299–314. <https://doi.org/10.29038/eejpl.2023.10.1.zas> 2. Борисова, О. О. (2025). Стратегії психологічної роботи з різними запити учасників/учасниць бойових дій під час курсу психореабілітації. *Габітус. Науковий журнал із соціології та психології*, 76, 171–176. <https://doi.org/10.32782/hbts.76.28>.

## ОСОБЛИВОСТІ СЕПАРАЦІЇ МОЛОДІ З ПОЗИЦІЇ ПОВІЛЬНОГО БАТЬКІВСТВА

**Бортнікова Ксенія Павлівна**

студентка 1 курсу ОПП «Психологія» факультету психології  
Київський національний університет імені Тараса Шевченка  
м. Київ, Україна

**Васьківська Світлана Василівна**

кандидатка психологічних наук, доцентка  
доцентка кафедри психодіагностики та клінічної психології факультету психології  
Київський національний університет імені Тараса Шевченка  
м. Київ, Україна

Стрімкі соціальні, економічні та культурні зміни сучасного суспільства істотно впливають на характер дитячо-батьківських взаємин. У контексті цих змін особливої актуальності набуває проблема психологічної сепарації молоді від батьків як важливої умови становлення особистості. Процеси досягнення молодими людьми самостійності сьогодні значно ускладнюються. Це

проявляється у затримці прийняття відповідальності за своє життя, труднощах у прийнятті самостійних рішень та формуванні власної життєвої стратегії.

Сепарація особистості від батьків активно досліджується як у зарубіжній, так і у вітчизняній психології. У працях Маргарет Малер, Пітера Блоса та Еріка Еріксона вона розглядається як процес індивідуалізації та досягнення автономії на різних етапах розвитку. У вітчизняній психології (О. В. Літвінова, О. А. Марченко, О. О. Халік, Н. М. Манухіна) акцент переноситься на зв'язок з формуванням особистісної зрілості та самосвідомості, підкреслюється, що результатом сепарації є не розрив із батьками, а встановлення рівноправних взаємин та психологічної автономії.

Окремі уваги заслуговують сучасні трансформації виховних стратегій, зокрема поява концепції повільного батьківства, популяризованої Карлом Оноре. Даний підхід сформувався на початку XXI століття як відповідь на прискорення темпу життя та цифровізацію дитинства і передбачає зменшення надмірного батьківського контролю, підтримку самостійного досвіду дитини, розвиток відповідальності та створення умов для її природного розвитку. Такі зміни у вихованні потенційно впливають на характер і динаміку сепараційних процесів.

На нашу думку, дослідження зв'язку повільного батьківства на рівень сепарованості молоді є актуальним і необхідним для глибшого розуміння психологічних механізмів становлення особистості в умовах сучасного суспільства.

*Мета дослідження:* встановити зв'язок особливостей сучасного виховання (зокрема повільного батьківства) з рівнем психологічної сепарованості молоді від батьків. Предмет дослідження: зв'язок особливостей виховання з позиції повільного батьківства з типами сепарованості молоді.

*Методи дослідження.* Для досягнення мети було використано опитувальник з дослідження «Ідея повільного батьківства у сім'ях студентів Польщі та України», авторську анкету для отримання необхідної інформації, методу визначення типів сепарації (за Хоффманом), методу незакінчених речень Сакса-Леві. У дослідженні взяли участь 17 респондентів віком від 17 до 22 років (12 жінок і 5 чоловіків). Вибірка сформована з осіб, які на момент проведення дослідження навчаються у закладах вищої освіти. Для обробки

результатів застосовано методи описової статистики та кореляційного аналізу за Пірсоном.

За результатами описової статистики найбільш вираженою є функціональна сепарація ( $M = 4,16$ ), тоді як найнижчою — емоційна ( $M = 3,39$ ). Установча ( $M = 3,94$ ) та конфліктна ( $M = 3,55$ ) займають проміжне положення. Це свідчить, що респонденти загалом здатні до самостійних рішень, однак емоційна автономія залишається сформованою не повністю. Діапазон значень (2-5 балів) вказує на неоднорідність вибірки. Виділено респондентів із високим рівнем сепарації та низьким, що дозволяє проводити подальший порівняльний аналіз.

Індекс повільного батьківства становить 4,52, що вказує на помірну орієнтацію на автономію дитини. Найвищі показники зафіксовано для свободи вибору ( $M = 5,88$ ), вільного часу ( $M = 5,59$ ) та спонтанної активності ( $M = 5,76$ ). Водночас показники контролю (регламент навчання, жорсткий розклад) сягають середнього рівня. Це свідчить про суперечливе виховне середовище, де підтримка автономії поєднується з контролем.

Кореляційний аналіз показав, що функціональна сепарація зростає за умов свободи вибору ( $r = 0,48$ ), вільного часу ( $r = 0,41$ ) та креативності ( $r = 0,39$ ) і знижується при тиску на навчання ( $r = -0,44$ ). Установча сепарація демонструє аналогічну тенденцію: вона формується за підтримки автономії та пригнічується контролем. Конфліктна сепарація прямо пов'язана з жорсткими стилями виховання, що свідчить про трансформацію контролю у конфлікт. Емоційна сепарація має слабші та суперечливі зв'язки: підтримка знижує дистанцію, тоді як тривожність у взаємодії її підсилює.

Якісний аналіз (методика Сакса-Леві) показав, що високий рівень сепарації пов'язаний з автономністю та опорою на себе, однак має різну природу: або зрілу, або конфліктно зумовлену. Низький рівень характеризується емоційною залежністю, орієнтацією на батьків та почуттям провини. Середній рівень є найбільш поширеним і відображає амбівалентність — поєднання самостійності та прив'язаності, що відповідає нормальному процесу дорослішання.

У більшості випадків кількісні та якісні результати узгоджуються, що підтверджує їхню валідність. Виявлені розбіжності (зокрема поєднання високої сепарації з поверхневими відповідями) можуть вказувати на захисні механізми або недостатню рефлексію.

*Висновки.* Результати дослідження показали, що сепараційні процеси у молоді відбуваються гетерохронно: здатність до самостійних дій формується швидше, ніж емоційна незалежність, що свідчить про неповну сформованість сепарації у ранній дорослості. Виявлено, що сучасні виховні практики поєднують підтримку автономії з елементами контролю, що створює суперечливі умови розвитку. У цьому контексті повільне батьківство може розглядатися як крайній варіант орієнтації на автономію, який потенційно підсилює розвиток поведінкової самостійності, але не обов'язково забезпечує емоційну сепарацію. Підтримка самостійності сприяє формуванню функціональної та установчої сепарації, однак не забезпечує емоційного відокремлення. Натомість контроль з боку батьків, пов'язаний зі зростанням конфліктності у взаєминах, не суперечить процесу сепарації, а змінює його характер. Виявлено, що високий рівень сепарації може мати як зрілу, так і конфліктну основу. Більшість респондентів демонструють амбівалентний тип сепарації, який відображає поступовість процесу дорослішання.

**Використані джерела:** 1. Litvinova, O. V. (2018). The problem of influence of parents on the process of psychological separation at young age. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія: Психологічні науки*, 3(2), 144–150. 2. Mitina, S., & Vietrova, V. (2025). Проблема психологічної сепарації від батьків у період ранньої дорослості в умовах цифрової культури. *Науковий вісник Вінницької академії безперервної освіти. Серія: Педагогіка. Психологія*, 8. <https://doi.org/10.32782/academ-ped.psych-2025-2.03> 3. Ptashenia. (n.d.). Повільне батьківство: Не пришвидшуйте дорослішання дітей. <https://ptashenia.com.ua/blogs/news/повільне-батьківство-не-пришвидшуйте-дорослішання-дітей> 4. Erikson, E. H. (1968). *Identity: Youth and crisis*. W. W. Norton & Company.

**ДЕТЕРМІНАНТИ АДАПТАЦІЇ ТА ДЕЗАДАПТАЦІЇ ЧЛЕНІВ СІМЕЙ  
ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ, ЯКІ ЗНИКЛИ БЕЗВІСТИ ЗА ОСОБЛИВИХ  
ОБСТАВИН: ІНДИВІДУАЛЬНІ, СІМЕЙНО-СИСТЕМНІ ТА  
КОНТЕКСТУАЛЬНІ МЕХАНІЗМИ**

**Брюхно Олена Геннадіївна**

ад'юнктка докторантури та ад'юнктури  
Національна академія Національної гвардії України  
м. Золочів, Україна

**Байда Максим Степанович**

доктор філософії  
старший науковий співробітник науково-дослідної лабораторії морально-психологічного  
супроводження СБД НГУ навчально-наукового інституту роботи з персоналом  
м. Золочів, Україна

Повномасштабна війна в Україні актуалізувала проблему тривалого переживання невизначеності членами сімей військовослужбовців, які зникли безвісти за особливих обставин. Для цих родин психотравмувальним є не лише сам факт зникнення, а й відсутність завершеного знання про долю близької людини, що блокує звичні механізми горювання, ускладнює прийняття рішень і підтримує хронічний стрес очікування. У межах концепції невизначеної втрати така ситуація розглядається як фізична відсутність за збереженої психологічної присутності близького, а джерелом дистресу виступає тривала невизначеність щодо його долі, місцеперебування та життєвого статусу (Boss, 2002).

Мета тез – узагальнити основні детермінанти адаптації та дезадаптації членів сімей військовослужбовців, які зникли безвісти за особливих обставин, та окреслити психологічні механізми, через які ці чинники впливають на їхнє функціонування.

До індивідуальних детермінант належать насамперед характер когнітивної оцінки ситуації, толерантність до невизначеності, схильність до румінацій, стиль емоційної регуляції, наявність або дефіцит ціннісно-сміслових опор, особливості копінгу та психофізіологічна витривалість. Дані систематичного огляду свідчать, що у родичів зниклих осіб тяжчі психологічні прояви пов'язані з ближчим ступенем спорідненості та більшою кількістю супутніх травматичних подій; найчастіше йдеться про симптоми депресії, посттравматичного стресу та ускладненого горювання (Lenferink et al., 2019). Окремі дослідження показують, що відсутність достовірної інформації про те, чи є близька людина живою, пов'язана з вищим ризиком депресивних проявів і

продовжених реакцій горя. При цьому підвищену психологічну вразливість частіше виявляють матері, дружини та старші члени сім'ї (Isuru et al., 2019). Отже, адаптація посилюється тоді, коли особа здатна витримувати невизначеність без тотальної катастрофізації, зберігати здатність до базового самоогляду, звертатися по підтримку та підтримувати повсякденне функціонування, а дезадаптація наростає тоді, коли невизначеність інтерпретується виключно як безвихідна загроза.

Ключовим індивідуально-психологічним механізмом дезадаптації є персеверативна когніція – повторюване хвилювання, румінації, антиципаторне програвання сценаріїв і постійне повернення до питань «що сталося?» або «що ще можна зробити?». Відповідно до гіпотези J. Brosschot, W. Gerin і J. Thayer, саме така повторна ментальна активація подовжує стресову реакцію навіть за відсутності безпосереднього зовнішнього стимулу (Brosschot et al., 2006). У ситуації зникнення безвісти будь-який дзвінок, повідомлення, згадка в медіа, чутка про обмін або впізнання тіл можуть запускати новий цикл когнітивної оцінки загрози та власних ресурсів. Таким чином, хронічний дистрес і стрес очікування зумовлюються не лише об'єктивною невизначеністю щодо долі близької людини, а й її постійним внутрішнім когнітивно-емоційним опрацюванням. За таких умов адаптація, соціальний супровід і психологічне забезпечення мають бути спрямовані не на згортання надії на повернення близького, а на формування та підтримку адаптивних механізмів, зокрема обмеження румінативної активності, розвиток емоційної саморегуляції, регуляцію інформаційного навантаження та відновлення суб'єктивного переживання хоча б часткового контролю над власним життям. Саме ці чинники доцільно розглядати як узагальнені детермінанти адаптації до стресу очікування, оскільки вони опосередковують особливості його перебігу в ситуації хронічної невизначеності. За наявності достатніх адаптаційних ресурсів стрес очікування набуває більш керованого характеру, тоді як їх недостатність підвищує ризик його хронізації та розвитку дезадаптаційних проявів.

Сімейно-системні детермінанти охоплюють межу неоднозначність, зміну ролей і відповідальності, характер комунікації в родині, рівень згуртованості, конфліктності та взаємної підтримки. За умов невизначеної втрати сім'я не може однозначно відповісти, чи залишається відсутній член

активною частиною сімейної системи, як перерозподіляти його функції, які рішення можна ухвалювати без нього і чи має родина психологічне право відновлювати звичне життя. Саме тому поряд з індивідуальним переживанням втрати формується системна дезорганізація: рольова плутанина, розмитість меж, суперечність між надією та необхідністю адаптувати повсякденний побут, а також різноспрямовані стилі реагування членів родини. В адаптивному варіанті сім'я поступово вибудовує більш гнучку модель функціонування: визнає невизначеність, але не дозволяє їй повністю паралізувати повсякденне життя; перерозподіляє обов'язки без передчасного виключення відсутнього члена родини із сімейної системи та підтримує відкрити, неосудливу комунікацію. У дезадаптивному варіанті тривала невизначеність зумовлює фіксацію сімейної системи в стані емоційної напруги, міжособистісних конфліктів, взаємних звинувачень і хронічного психологічного виснаження.

Контекстуальні детермінанти мають не менш істотне значення, ніж індивідуальні та сімейно-системні. Для родин зниклих безвісти важливими є прозорість інформації, зрозумілий маршрут правового й адміністративного супроводу, доступ до психосоціальної допомоги, фінансова стабільність, суспільне визнання їхнього досвіду та якість взаємодії з інституціями. За даними ICRC, сім'ї зниклих осіб переживають не лише інтенсивні психологічні страждання, а й соціально-економічні, адміністративні та правові труднощі; їхньою найнагальнішою потребою залишається потреба знати долю близької людини, тоді як додатковими навантаженнями стають бюрократичні процедури, втрата годувальника, труднощі доступу до допомоги та дефіцит координації між установами (International Committee of the Red Cross, 2018). У цьому сенсі контекст може виконувати подвійну функцію: або посилювати дезадаптацію через інформаційний хаос, недовіру й повторну травматизацію, або підтримувати адаптацію через зрозумілий супровід, регулярну комунікацію, визнання та практичну допомогу.

Таким чином, адаптація членів сімей військовослужбовців, які зникли безвісти за особливих обставин, є результатом взаємодії трьох груп чинників: індивідуальних, сімейно-системних і контекстуальних. Її психологічними механізмами виступають зниження інтенсивності персеверативної когніції, зростання толерантності до невизначеності, відновлення відчуття дієздатності, гнучкий перерозподіл сімейних ролей, посилення взаємної підтримки та

наявність інституційного супроводу. Натомість дезадаптація формується тоді, коли хронічна невизначеність поєднується з румінаціями, рольовою дезорганізацією, сімейними конфліктами, браком достовірної інформації та відсутністю координованої допомоги.

Це дає підстави для практичного висновку: що психологічна допомога таким родинам має будуватися як комплексний супровід, спрямований на зниження дезадаптаційного впливу стресу очікування та підтримку функціонування особистості і сім'ї в умовах хронічної невизначеності. Пріоритетом такого супроводу є не форсоване «завершення» переживання, а активізація механізмів адаптації, збереження психічної стійкості та посилення ресурсів саморегуляції і взаємної підтримки.

**Використані джерела:** 1. Boss, P. (2002). Ambiguous loss in families of the missing. *The Lancet*, 360(Suppl. 1), s39–s40. 2. Brosschot, J. F., Gerin, W., & Thayer, J. F. (2006). The perseverative cognition hypothesis: A review of worry, prolonged stress-related physiological activation, and health. *Journal of Psychosomatic Research*, 60(2), 113-124. 3. International Committee of the Red Cross. (2018). *Needs assessment of the families of missing persons in relation to the conflict in Eastern Ukraine*. ICRC. 4. Isuru, A., Hewage, S. N., Bandumithra, P., & Williams, S. S. (2019). Unconfirmed death as a predictor of psychological morbidity in family members of disappeared persons. *Psychological Medicine*, 49(16), 2764–2771. 5. Lenferink, L. I. M., de Keijser, J., Wessel, I., de Vries, D., & Boelen, P. A. (2019). Toward a better understanding of psychological symptoms in people confronted with the disappearance of a loved one: A systematic review. *Trauma, Violence, & Abuse*, 20(3), 287-302.

## **СТВОРЕННЯ БЕЗПЕЧНОГО СЕРЕДОВИЩА ДЛЯ ЗДОБУВАЧІВ ОСВІТИ ЛГБТ+ СПІЛЬНОТИ ЯК ПРІОРИТЕТ СУЧАСНОГО УНІВЕРСИТЕТУ**

**Васильєва-Халатникова Марина Олександрівна**

кандидатка педагогічних наук, доцентка

доцентка кафедри соціальної реабілітації та соціальної педагогіки факультету психології

Київський національний університет імені Тараса Шевченка

м. Київ, Україна

В умовах сучасної глобалізації та європейської інтеграції вищої освіти України, концепція інклюзії виходить за межі архітектурної доступності, охоплюючи створення безпечного та комфортного простору для всіх суб'єктів вищої освіти. Пріоритетним завданням сучасного університету стає забезпечення рівних прав та можливостей для всіх категорій здобувачів вищої освіти, особливо здобувачів освіти ЛГБТ+ спільноти, що є не лише вимогою гуманізму, а й ключовим показником демократичності інституції.

ЛГБТ+ спільнота – це група осіб, яких об'єднує спільність сексуальної орієнтації або гендерної ідентичності. Абревіатура постійно розвивається, щоб бути максимально інклюзивною та охоплювати все різноманіття людської ідентичності (Васильєва-Халатникова, Росоха & Лазарева, 2025, с. 34-39).

Значення абревіатури ЛГБТ+ спільноти: *Л* – *лесбійки* (жінки, які відчувають романтичний та сексуальний потяг до жінок); *Г* – *гей* (чоловіки, які відчувають романтичний та сексуальний потяг до чоловіків (іноді термін вживається як загальний для всіх гомосексуальних людей); *Б* – *бісексуальні люди* (люди, яких приваблюють особи як своєї, так і іншої статі); *Т* – *трансгендерні люди* (особи, чия гендерна ідентичність (внутрішнє самовідчуття чоловіком, жінкою чи іншою статтю) не збігається зі статтю, приписаною їм при народженні); + - цей знак додається для позначення всіх інших ідентичностей, які не ввійшли в основну абревіатуру (квіз, інтерсекс-люди, асексуальні люди) (Отич, 2022, с. 3-7).

Об'єднання в ЛГБТ+ спільноту є можливістю відстоювати свої права, створювати безпечні простори для підтримки один одного та боротись зі стереотипами й упередженими ставленнями в суспільстві.

Відтак, прагнення до інклюзії ЛГБТ+ спільноти у життя громади, освіти, професійне середовище є важливою ознакою дотримання прав людини та демократичних цінностей.

Фундаментом для впровадження таких змін є Стратегія Ради Європи щодо рівності ЛГБТІ на 2020-2025 роки, яка наголошує на важливості безпечної освіти без дискримінації та насильства (European Commission, 2020, р. 8–10). З огляду на це, заклад вищої освіти має керуватись Законом України «Про засади запобігання та протидії дискримінації в Україні» (2012).

Створення безпечного середовища для здобувачів освіти ЛГБТ+ спільноти є фундаментальною складовою стратегії інклюзії в сучасному університеті. Це не лише питання дотримання прав людини, а й необхідна умова для забезпечення рівного доступу до якісної освіти, де кожен здобувач освіти може розкрити свій потенціал без страху перед дискримінацією.

Для того щоб сучасний університет став справді інклюзивним, робота має вестися за кількома напрямками одночасно:

- *Інституційна база та політики.* Розробка та впровадження чітких антидискримінаційних положень у «Статуті університету» та «Кодексі корпоративної етики».

- *Освітня та просвітницька діяльність.* Організація курсів практичної підготовки для науково-педагогічних працівників та адміністрації щодо гендерної чутливості та недискримінаційної комунікації. Це допомагає подолати неусвідомлені упередження, які можуть впливати на оцінювання та ставлення до здобувачів освіти.

- *Психологічна підтримка.* Створення служб психологічної допомоги, фахівці яких мають розуміння або досвід роботи з ЛГБТ+ спільнотою.

- *Візуальна та мовна інклюзія.* Використання інклюзивної мови в офіційній комунікації та освітніх матеріалах. Наявність на території університету маркерів «безпечного простору» сигналізує здобувачам освіти про підтримку, захист, прийняття.

Важливим є розвиток студентського самоврядування та підтримка ініціатив формування безпечного простору. Згідно з рекомендаціями міжнародної асоціації ILGA-Europe (2023), видимість символів підтримки та відкритий діалог про права людини сприяють суттєвому зниженню рівня соціальної тривожності серед вразливих груп (ILGA-Europe, 2023, p. 22-24).

Інклюзія здобувачів освіти ЛГБТ+ спільноти в сучасному університеті є системним процесом, що перетворює заклад вищої освіти на територію де особиста ідентичність не є бар'єром для професійного та особистісного зростання. Це процес постійного вдосконалення культури спілкування та управління. Лише через поєднання правових механізмів захисту та просвітницької діяльності заклад вищої освіти може стати справжнім осередком інтелектуальної свободи, де кожен здобувач освіти має право на безпеку, повагу та успішну професійну реалізацію, незалежно від своєї ідентичності.

**Використані джерела:** 1. Васильєва-Халатникова, М. О., Росоха, Н. М. & Лазарева, А. О. (2025). Особливості соціальної роботи з ЛГБТ+ спільнотою в Україні. *Науковий часопис УДУ імені Михайла Драгоманова*. 108. 34-39. DOI: <https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series5.2025.108.06> 2. Отич, О. М. (Уклад.). (2022). Інклюзивна освіта в умовах вищої школи: методичні рекомендації для науково-педагогічних працівників. Київський столичний університет імені Бориса Грінченка. 1-56. 3. Про засади запобігання та протидії дискримінації в Україні, Закон України № 5207-VI. (2012). *Відомості Верховної Ради України*. <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/5207-17>. 4. European Commission.

(2020). Union of Equality: LGBTQ Equality Strategy 2020-2025. *European Union Publications Office*. [https://ec.europa.eu/info/files/lgbtiq-equality-strategy-2020-2025\\_en](https://ec.europa.eu/info/files/lgbtiq-equality-strategy-2020-2025_en) 5. ILGA-Europe. (2023). Annual Review of the Human Rights Situation of Lesbian, Gay, Bisexual, *Trans and Intersex People in Europe and Central Asia*. <https://www.ilga-europe.org/report/annual-review-2023/>.

## **МЕТАКОГНІТИВНИЙ МОНІТОРИНГ ЯК МЕХАНІЗМ ФОРМУВАННЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ВИТРИВАЛОСТІ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ**

**Вашук Сергій Володимирович**

аспірант кафедри психології

Національний університет «Острозька академія»

м. Острог, Україна

Розвиток психологічної витривалості військовослужбовців у контексті метакогнітивного моніторингу є ключовим елементом підготовки, оскільки інтегрує технічні та психологічні навички через практики самоспостереження, саморегуляції та оцінювання ефективності діяльності. Використання метакогнітивних стратегій забезпечує розвиток стресостійкості, мотивації, рефлексивного мислення та емоційного інтелекту, а також формує здатність до усвідомленого керування емоціями, ефективного планування та моніторингу дій у складних умовах. Комплексний підхід передбачає симуляційні тренування, роботу з негативними переконаннями, когнітивно-поведінкові практики та групову взаємодію, що сприяє підвищенню психологічної готовності й адаптивності військовослужбовців на полі бою.

Розвиток навичок усвідомлення емоцій у стресових ситуаціях є ключовим чинником стресостійкості, оскільки передбачає здатність розпізнавати власні емоційні стани, аналізувати пов'язані з ними негативні думки, застосовувати самоопитування та техніки саморегуляції (зокрема глибоке дихання чи медитацію) для збереження ясності мислення. Такі підходи знижують деструктивний вплив стресових чинників на діяльність і сприяють формуванню адаптивних реакцій. Водночас самоспостереження як складова метакогнітивного моніторингу забезпечує оцінювання власного прогресу, а саморегуляція – корекцію дій відповідно до змінних умов. Для військовослужбовців особливо важливим є систематичне відстеження ефективності виконання завдань, планування діяльності та контроль емоційних реакцій, що підвищує результативність і надійність професійного

функціонування в умовах підвищеного стресу (Вербин та ін., 2020; Гриньова та ін., 2021).

Усвідомлене планування та моніторинг прогресу забезпечують ефективне керування діяльністю в умовах невизначеності. Це включає розробку чітких цілей, стратегій для їх досягнення, оцінювання ризиків і адаптацію планів до нових умов. Моніторинг за ефективністю діяльності через оцінювання відхилень від плану допомагає коригувати стратегії, забезпечуючи кращі результати та підвищену адаптивність (Вербин та ін., 2020).

Симуляційні тренування, які моделюють реальні умови служби, є ефективним методом розвитку стресостійкості, адже дозволяють військовослужбовцям адаптуватися до стресових ситуацій, що імітують бойові умови, за допомогою використання сучасних технологій, таких як симулятори або віртуальна реальність. Такі тренування покращують не тільки фізичну витривалість, але й психологічну, оскільки готують до реальних стресорів через практичний досвід (Вербин та ін., 2020; Галич, 2023).

Методи когнітивно-поведінкової терапії сприяють формуванню адаптивних реакцій на стрес через опрацювання автоматичних негативних думок, розвиток навичок ефективного розв'язання проблем, застосування релаксаційних технік і поступове наближення до стресогенних ситуацій. Такі підходи зміцнюють психологічну витривалість військовослужбовців, підвищуючи їх здатність управляти емоційними навантаженнями та зберігати продуктивність у складних умовах. Водночас розвиток рефлексивного мислення через аналіз власних дій, помилок і досягнень забезпечує безперервне професійне вдосконалення. Використання журналів самоспостереження та колективного обговорення кейсів поглиблює критичне мислення, саморефлексію й підвищує готовність до прийняття обґрунтованих рішень в умовах невизначеності (Риндін, 2024).

Співвідношення компонентів психологічної витривалості та метакогнітивного моніторингу в контексті підготовки військовослужбовців є критичним для ефективної адаптації до стресових і екстремальних умов. Формування психологічної витривалості вимагає розвитку емоційного інтелекту, зокрема емпатії, емоційної стабільності та саморегуляції, що забезпечують здатність до самоконтролю та ефективного функціонування під час високих ризиків і стресу (Вербин та ін., 2020).

Метакогнітивні процеси моніторингу та регулювання когнітивних станів дозволяють військовослужбовцям розпізнавати та коригувати свої реакції на стрес, адаптувати стратегії мислення та діяльності залежно від змінних умов. Ці процеси сприяють розвитку гнучкості мислення, когнітивної стійкості та емоційної регуляції, що є основою для ефективного виконання завдань в умовах стресу. Індивідуальний підхід, який включає метакогнітивну діагностику та персоналізовані стратегії саморегуляції, дозволяє визначити сильні та слабкі сторони кожного військовослужбовця, а також адаптувати навчальний процес для покращення їхніх когнітивних і емоційних навичок (Черновол та ін., 2023). Командні тренування та групові обговорення сприяють розвитку психологічної витривалості через зміцнення довіри, підтримки та співпраці, що є важливими компонентами для роботи в команді в екстремальних ситуаціях (Риндін, 2024).

Співвідношення компонентів психологічної витривалості та метакогнітивного моніторингу полягає в їхній взаємодії та взаємопідтримці, що забезпечує формування адаптивних стратегій і збереження ефективності діяльності в умовах стресу. Метакогнітивний моніторинг охоплює усвідомлення, оцінювання та корекцію когнітивних процесів, тоді як психологічна витривалість забезпечує емоційну стійкість, підтримку мотивації й когнітивну гнучкість, необхідні для реалізації цих процесів у складних ситуаціях. Інтегративною основою виступають мотиваційно-ціннісні компоненти, що визначають значущість когнітивної діяльності, сприяють самовдосконаленню та підтримують цілеспрямованість. Розвиток емоційної регуляції додатково підсилює їх функціонування, зменшуючи вплив негативних емоцій на прийняття рішень і забезпечуючи адаптивність поведінки.

Отже, співвідношення основних компонентів психологічної витривалості та метакогнітивного моніторингу в підготовці військовослужбовців проявляється через їхню взаємодію, яка забезпечує формування адаптивних стратегій для ефективного виконання завдань у стресових умовах. Метакогнітивний моніторинг дозволяє оцінювати та коригувати когнітивні процеси, тоді як психологічна витривалість підтримує мотивацію, емоційну стабільність і когнітивну гнучкість. Ця взаємодія формує циклічну модель самопідсилення, що сприяє безперервній адаптації, розвитку емоційної

регуляції та здатності ефективно реагувати на зміни й виклики в умовах підвищеного стресу.

**Використані джерела:** 1. Вербин, Н. Б., Височіна, Н. Л., Костів, С. Ф., та ін. (2020). *Витривалість військовослужбовців та методика її розвитку: навчально-методичний посібник*. НУОУ ім. Івана Черняховського. 2. Галич, Я. (2023). Когнітивно-поведінкова психотерапія як напрям у корекції поведінкових девіацій. *Юридична психологія*, 2(33), 62–70. 3. Гриньова, М. В., & Кононова, М. М. (2021). *Саморегуляція навчальної діяльності та професійний розвиток студентської молоді: монографія*. Астрія. 4. Риндін, Ю. (2024). Формування лідерської компетентності майбутніх офіцерів розвідки у контексті реалізації доктрини військового лідерства у Збройних Силах України. *Вісник Сковородинівської академії молодих учених. Збірник наукових праць*, 114–119. 5. Черновол, Є. О., & Сливенко, П. В. (2023). Щодо підвищення ефективності професійної підготовки майбутніх офіцерів у реаліях війни (українська відповідь на виклики часу). *Академічні візії*, 17, 1-11.

## ЦИНІЗМ ЧИ АДАПТАЦІЯ: ДОСВІД ВІЙНИ ЯК ЧИННИК ІНТЕРПРЕТАЦІЇ ГУМОРУ

**Веберова Анна Олександрівна**

аспірантка ОНП «Психологія» факультету психології  
Київський національний університет імені Тараса Шевченка  
м. Київ, Україна

Воєнний контекст суттєво змінює емоційне сприйняття світу та інтерпретацію отриманої інформації – у тому числі гумору. В екстремальних умовах часто поширюються специфічні форми гумору: зокрема «чорний» або «воєнний» гумор, який людям поза контекстом може здаватися незрозумілим, провокативним чи навіть морально неприйнятним.

Оскільки сучасна комунікація має глобальний характер, жарти, карикатури, меми та інші форми гумористичного контенту швидко поширюються через соціальні мережі, відтак можуть сприйматися не тільки цільовою аудиторією, але й аудиторіями з різним культурним та соціальним досвідом. Така ситуація створює підґрунтя для потенційних непорозумінь людей з різних контекстів: те, що для однієї групи є формою психологічної адаптації та способом боротьби зі стресом та страхом смерті, для іншої може виглядати цинізмом та нечутливістю (особливо з огляду на гуманістичні цінності європейського суспільства). Вивчення подібних відмінностей у сприйнятті гумористичного контенту, який вважається «чорним» чи «воєнним», є необхідним для розуміння і покращення міжкультурної комунікації в умовах глобалізованого медіапростору.

Актуальність підважена тим, що більшість психологічних досліджень гумору проводилися у мирних умовах, тоді як особливості сприйняття гумору особами, які живуть в умовах війни, залишається маловивченим. Зокрема недостатньо досліджено те, як досвід війни серед цивільних впливає на толерантність до викличного, провокативного гумору, інтерпретацію і релевантність гумористичних повідомлень та їхню роль у психологічній адаптації. При цьому існує широкий пласт закордонних і вітчизняних досліджень на тему «гумору шибеника» (англ. «gallows humor» – похмурий та іронічний гумор відчайдушної ситуації), який часто притаманний військовим чи працівникам екстрених служб (Khraban, 2021; Mirza, 2025). Також є ряд досліджень, присвячених темному гумору у соціальних мережах на тему арабо-ізраїльського конфлікту (Steinfeld et al., 2025). Утім дослідження, які порівнюють сприйняття гумору індивідам «у» і «поза» воєнним контекстом, малочислені.

Заплановане міжкультурне дослідження «Досвід війни як чинник інтерпретації гумору» ставить на меті розкриття особливостей інтерпретації та емоційної оцінки гумористичних повідомлень, які циркулюють у суспільстві під час війни, безпосередньо учасниками конфлікту (українська вибірка – не менше 150-200 осіб) та жителями країн, які не мають прямого досвіду сучасних воєнних конфліктів (співрозмірна вибірка мешканців європейських країн, США, Канади тощо). Критеріями включення до вибірки є досягнення повноліття (18 років і старше), володіння мовою опитування та згода на участь у дослідженні. Планується залучити респондентів різного віку та статі з метою отримання більш репрезентативної вибірки.

Для дослідження індивідуальних психологічних особливостей учасників буде використано кілька психодіагностичних методик: The Human Values Scale Шалом Шварца, яка дозволяє оцінити базові ціннісні орієнтації особистості та їхній вплив на інтерпретацію соціальних явищ; The Humor Styles Questionnaire (Martin et al., 2003), що вимірює індивідуальні стилі використання гумору (афіліативний, самопідтримувальний, агресивний та самопринижувальний); Coping Humor Scale, яка визначає схильність особистості використовувати гумор для подолання стресових ситуацій. Поза тим для української вибірки буде розроблено коротку шкалу оцінки індивідуального воєнного досвіду, яка включатиме питання щодо проживання в зоні обстрілів, наявності близьких у

лавах Збройних сил України, досвіду евакуації або вимушеного переміщення та інших форм безпосереднього контакту з воєнними подіями.

Основна експериментальна частина дослідження передбачає оцінювання учасниками гумористичних зображень трьох категорій: шаржі та карикатури часів Другої світової війни, меми російсько-української війни, а також гумористичні зображення на нейтральну тематику, які не пов'язані ні з воєнним, ні з політичним контекстом. Кожне зображення учасники оцінюватимуть за кількома параметрами: 1) наскільки дане зображення смішне, 2) наскільки воно образливе, а також 3) чи готовий респондент поширити зображення у власному соціальному колі або соціальних мережах. Для української вибірки також передбачено додаткове питання щодо зображень перших двох категорій, яке дозволить оцінити суб'єктивну релевантність зображеної ситуації або події. Це дозволить точніше врахувати вплив особистого досвіду війни на інтерпретацію гумористичного контенту.

Збір даних планується здійснювати у форматі онлайн-опитування, за допомогою платформи GoogleForms. Учасники спочатку заповнюватимуть соціально-демографічну анкету і психодіагностичні опитувальники, після чого їх чекатиме етап оцінювання гумористичних зображень. Порядок демонстрації стимулів буде рандомізований для мінімізації ефектів порядку.

Отримані дані аналізуватимуться за допомогою методів статистичного аналізу. Буде використана описова статистика для аналізу загальних характеристик вибірки, тоді як для перевірки гіпотез щодо відмінностей між групами планується застосувати t-тест або дисперсійний аналіз (ANOVA). У той же час для дослідження зв'язків між цінностями, стилями гумору, рівнем воєнного досвіду і оцінками гумористичних зображень передбачається використати кореляційний аналіз. За потреби також може бути застосовано регресійний аналіз з метою визначення внеску різних психологічних чинників у формування ставлення до «воєнного» гумору.

Очікується, що учасники, які живуть (або мають досвід проживання) в умовах воєнного стану, будуть демонструвати вищий рівень толерантності до «чорного» та «воєнного» гумору у порівнянні з учасниками з мирних країн. Зокрема передбачається: українська вибірка частіше оцінюватиме «воєнні» меми та карикатури як більш смішні та менш образливі, а також буде більш схильною до їхнього поширення у соціальних мережах. Поза тим очікується,

що рівень особистого контакту з воєнними подіями може бути пов'язаний із більшою прийнятністю воєнного гумору як способу психологічної адаптації до стресу та копінг-стратегії.

Крім того, передбачається виявлення статистично значущих зв'язків між індивідуальними цінностями, стилями гумору і оцінками гумористичного контенту. Так особи з вираженими гуманістичними чи конформістськими цінностями можуть частіше оцінювати воєнний гумор як неприйнятний; люди з більш вираженою схильністю до використання гумору як копінг-стратегії можуть сприймати його більш позитивно.

Дане дослідження покликане розширити межі сучасних уявлень про психологічні функції гумору в умовах війни і хронічного стресу. Робота також може доповнити існуючі дослідження «гумору шибеника» новими даними про сприйняття воєнного гумористичного контенту цивільним населенням. Практичне значення отриманих результатів пов'язане з можливістю кращого розуміння міжкультурних відмінностей у сприйнятті гумору і потенційним зниженням комунікативних непорозумінь у глобальному медіапросторі, де воєнний гумор може циркулювати поза контекстом виникнення та далеко за межами української ехокамери.

Загалом запропоноване дослідження дозволить емпірично перевірити, чи впливає досвід життя у воєнному контексті на інтерпретацію «чорного» та «воєнного» гумору. Отримані результати дозволять поглибити розуміння психологічних функцій гумору в умовах хронічного стресу і сприяти розвитку досліджень міжкультурного сприйняття гумористичного контенту.

**Використані джерела:** 1. Khraban, T. Ye. (2021). Military dark humor as a form of adaptive processes and the individual's response to fear of death (psycholinguistic aspect). *Visnyk Universytetu imeni Alfreda Nobelia. Seriya: Filolohichni nauky*, (1), 243-249. <https://doi.org/10.32342/2523-4463-2021-1-21-25> 2. Klymenko, I. V., & Bortnichuk, I. O. (2023). The psychological features of humor perceiving during wartime dependent of humor types. *Ukrainian Psychological Journal*, (2 (20)), 72–83. [https://doi.org/10.17721/upj.2023.2\(20\).5](https://doi.org/10.17721/upj.2023.2(20).5) 3. Mirza, P. G. (2025). Dark laughter in uniform: Humor and militarism in Gregory Burke's Black Watch. *Khazar Journal of Humanities and Social Sciences*, 28(3), Article 5. <https://kjhss.khazar.org/journal/vol28/iss3/5> 4. Steinfeld, N., Rosenberg, H., & Mahat-Shamir, M. (2025). TikTok war humor: social and psychological functions of humor videos by micro-influencers and ordinary users during conflict. *Frontiers in Psychology*, 16. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2025.1637194>.

# ПОСТТРАВМАТИЧНИЙ СТРЕСОВИЙ РОЗЛАД (ПТСР): СУЧАСНІ ПІДХОДИ ДО ДІАГНОСТИКИ ТА ТЕРАПІЇ

**Віднічук Іван Вікторович**

студент 2 курсу психолого-педагогічного факультету  
Харківська гуманітарно-педагогічна академія  
м. Харків, Україна

Посттравматичний стресовий розлад (ПТСР) являє собою один із найбільш складних та соціально значущих психічних розладів, що виникає внаслідок переживання події, яка загрожує життю або фізичній цілісності індивіда. В сучасному світі, де частота техногенних катастроф, військових конфліктів, терористичних актів та міжособистісного насильства залишається високою, проблема ПТСР набула характеру глобальної епідеміологічної загрози. Розуміння механізмів переходу гострої стресової реакції у хронічний патологічний стан є ключем до розробки ефективних діагностичних алгоритмів та терапевтичних стратегій.

Еволюція діагностичних критеріїв ПТСР, зафіксована у останніх версіях Діагностичного та статистичного посібника з психічних розладів (DSM-5) та Міжнародної класифікації хвороб (МКХ-11), відображає значний прогрес у розумінні гетерогенності цього стану. Якщо раніше акцент робився на трьох кластерах симптомів (інтрузії, уникнення та гіперзбудження), то сучасна класифікація виокремлює чотири основні групи: 1) повторне переживання травматичної події (флешбеки, нічні жахи, інтрузивні спогади); 2) стійке уникнення стимулів, пов'язаних із травмою; 3) негативні зміни в когнітивних функціях та настрої (персистентні дисфункціональні переконання про себе та світ, почуття відчуженості, амнезія на ключові аспекти травми); 4) значні зміни у рівні збудження та реактивності (порушення сну, гіпервігільність, надмірна стартова реакція, спалахи гніву). Особливу діагностичну складність становить дисоціативний підтип ПТСР, за якого спостерігаються феномени дереалізації та деперсоналізації, що потребує застосування спеціалізованих клінічних інтерв'ю та шкал (Шекера та ін., 2025).

Прогрес у нейровізуалізації (фМРТ, ПЕТ) та нейроендокринології суттєво збагатив розуміння патогенезу ПТСР, запропонувавши біологічні мішені для терапії. Сучасні дослідження переконливо демонструють, що ПТСР асоціюється з функціональними та структурними змінами в лімбічній системі

та префронтальній корі. Зокрема, спостерігається гіпофункція венстромедіальної префронтальної кори та передньої частини поясної кори – областей, відповідальних за гальмування страху та контекстуальну обробку спогадів. Водночас виявляється гіперреактивність мигдалеподібного тіла (amygdala), яке діє як «тривожна сигналізація», генеруючи надмірну реакцію страху навіть на нейтральні стимули, що асоціюються з оригінальною травмою. З нейрохімічної перспективи, ключову роль відіграє дисрегуляція гіпоталамо-гіпофізарно-наднирничкової осі (НРА-вісь), яка проявляється у вигляді атипово низького рівня кортизолу при підвищеному рівні катехоламінів (Шеленкова, 2024).

Золотий стандарт психотерапії ПТСР сьогодні представлений методами, що базуються на когнітивно-поведінковій парадигмі, зокрема терапією когнітивної обробки (СРТ) та тривалою експозиційною терапією (РЕ). Спільним для цих підходів є систематичне подолання уникнення – центрального механізму, що підтримує ПТСР. У рамках РЕ пацієнт поступово, під контролем терапевта, ре-експонується до внутрішніх та зовнішніх нагадувань про травму, що дозволяє досягти емоційної екстинкції страху та переконатися в тому, що спогади про травму не є небезпечними в теперішньому часі. Терапія когнітивної обробки фокусується на виявленні та модифікації дисфункціональних переконань, які виникли внаслідок травми (наприклад, «Я поганий, тому що не зміг запобігти події», «Світ – це тотальна небезпека»). Особливе місце займає десенсибілізація та переробка за допомогою руху очей (EMDR), яка, незважаючи на дискусії про її активні механізми (робоча пам'ять або толерантність до дистресу), демонструє потужну доказову базу, що дорівнює ефективності СРТ та РЕ. Всі ці методи мають достатньо доказів рівня А (найвищий рівень ефективності) згідно з керівництвами, такими як рекомендації Американської психологічної асоціації. Однак, головним викликом залишається високий рівень відсіву з терапії, пов'язаний із інтенсивним дистресом під час експозиції, що стимулює пошук більш толерантних та персоналізованих підходів (Горват, 2025).

Фармакотерапія ПТСР відіграє важливу, але переважно допоміжну роль, оскільки жоден із сучасних психофармакологічних агентів не впливає безпосередньо на центральний дефіцит – патологічний травматичний спогад. Найбільш доказовою групою препаратів є селективні інгібітори зворотного захоплення серотоніну (СІЗЗС), зокрема сертралін та пароксетин, схвалені FDA

для лікування ПТСР. Ці препарати ефективні у зменшенні симптомів гіперзбудження, емоційного оніміння та коморбідної депресії, однак їхній вплив на ядерні симптоми інтрузій та уникнення є помірним. Тривалий час панував песимізм щодо ефективності бензодіазепінів, які, попри швидку анксиолітичну дію, не тільки не запобігають розвитку ПТСР, але й можуть підвищувати ризик хроніфікації через порушення процесів консолідації пам'яті та формування залежності. Сучасні дослідження зосереджуються на агоністах глутаматергічних рецепторів, зокрема на кетаміні, який демонструє швидкий антидепресивний та анксиолітичний ефект у резистентних до терапії пацієнтів, а також на препаратах, що впливають на ендоканабіноїдну систему, яка природним чином модулює реакцію на страх. Перспективним напрямком є також використання празозину, альфа-1 адреноблокатора, для специфічного лікування травматичних нічних жахів та порушень сну (Даниленко, 2025).

Підсумовуючи, слід наголосити, що майбутнє лікування ПТСР лежить у площині персоналізованої медицини, де вибір терапії визначається не лише домінуючою симптоматикою, але й індивідуальними нейробіологічними та генетичними маркерами. Розробка біомаркерів, таких як варіабельність серцевого ритму в стані спокою або специфічні патерни метиловання ДНК, дозволить передбачати, чи відповідь конкретний пацієнт краще на експозиційну терапію, EMDR, фармакологічну блокаду норадреналіну або психоделік-асоційовану інтервенцію. Крім того, критично важливим є впровадження ступінчастих моделей допомоги (stepped care), де легкі випадки ПТСР лікуються короткостроковими інтернет-орієнтованими програмами, у той час як резистентні форми отримують інтенсивну, часто міждисциплінарну підтримку. Паралельно триває робота над профілактичними стратегіями – раннє психосоціальне втручання у перші години після травми, яке спрямоване на блокування консолідації патологічних спогадів за допомогою таких методів, як адренергічні антагоністи (пропранолол) або специфічні когнітивні завдання (тогра-терапія). Лише інтеграція нейронаукових відкриттів, доказової психотерапії та суворої клінічної практики зможе перетворити ПТСР із довічного вироку на керований стан, а для значної частини пацієнтів – на повністю зворотний розлад.

**Використані джерела:** 1. Даниленко, Т. І. (2025). Сутність посттравматичного стресового розладу: історія, критерії діагностики, механізми формування. *Одеса: ОНУВ*, 45–

52. URL: <https://journals.oneu.od.ua/index.php/mh/article/view/66> (дата звернення: 31.03.2026).
2. Шекера, О. Г., & Зембра-Федчишин, О. В. (2025). Посттравматичний стресовий розлад як ключовий виклик психічному здоров'ю населення України. *Київ: НУОЗУ*, 12–18. URL: <https://nuozu.kyiv.ua/index.php/health-society/article/view/30> (дата звернення: 31.03.2026).
3. Горват, А. М. (2025). Війна та посттравматичний стресовий розлад: механізми виникнення та підходи до лікування. *Тернопіль: ТДМУ*, 67–73. URL: <https://ojs.tdmu.edu.ua/index.php/visnyk-gigieny/article/view/15358> (дата звернення: 31.03.2026).
4. Шеленкова, Н. М. (2024). Діагностування посттравматичного стресового розладу у військовослужбовців та ветеранів. *Умань: УДПУ*, 88–95. URL: <https://psyj.udpu.edu.ua/article/view/315056> (дата звернення: 31.03.2026).

## МУЛЬТИМОДАЛЬНИЙ ПСИХОТЕРАПЕВТИЧНИЙ ПІДХІД У РОБОТІ З ПСИХОЛОГІЧНИМИ РЕСУРСАМИ ОСОБИСТОСТІ

**Вовченко Валерій Андрійович**

аспірант ОНП «Психологія» факультету психології  
Київський національний університет імені Тараса Шевченка  
м. Київ, Україна

Сучасні реалії воєнного часу в Україні зумовили масштабне зростання кількості осіб із травматичним досвідом — ветеранів бойових дій, вимушених переселенців, цивільних. Травматичні події руйнують систему психологічних ресурсів особистості на різних рівнях — когнітивному, емоційному, соматичному та соціальному (Hobfoll, 2001; Van der Kolk, 2014). Психологічна допомога людям вимагає науково обґрунтованих підходів до розуміння механізмів виснаження і відновлення ресурсів особистості. У цьому контексті дослідження системи психологічних ресурсів та розробка ефективних психотерапевтичних стратегій набувають особливої актуальності, оскільки традиційні монотерапевтичні підходи нерідко виявляються недостатніми для роботи з комплексною травматизацією (Norcross & Wampold, 2019).

Метою дослідження є теоретичне обґрунтування мультимодального психотерапевтичного підходу до відновлення системи психологічних ресурсів особистості в умовах переживання кризових станів і наслідків психологічних травм.

Теоретичну основу дослідження становлять теорія збереження ресурсів С. Гобфолла (Hobfoll, 2001) та концепція соматичного збереження травми Б. Ван дер Колка (Van der Kolk, 2014). Відповідно до теорії С. Гобфолла (2001), стрес виникає внаслідок реальної або потенційної втрати ресурсів — об'єктів, умов, особистісних характеристик та енергій, що їх цінує людина.

Травматичний стрес запускає «спіраль втрат» — каскадне виснаження ресурсів, яке унеможливує природне відновлення особистості та підвищує вразливість до подальших втрат. Ван дер Колк (2014) підкреслює, що травма фіксується не лише в когніціях, а й у тілесних патернах реагування, що зумовлює необхідність комплексного підходу до терапії, який охоплює когнітивний, емоційний та соматичний виміри.

Мультимодальний підхід, розроблений у межах дослідження, спирається на доказово обґрунтоване розуміння психотерапії травми. Дж. Норкросс і Б. Вампольд (2019) на підставі масштабних мета-аналізів переконливо показали, що жоден окремих метод лікування ПТСР не є визначально ефективнішим за інші, тоді як терапевтичні стосунки, чуйність терапевта та адаптація лікування до індивідуальних характеристик пацієнта пояснюють результати терапії більшою мірою, ніж вибір конкретного методу. Це обґрунтовує інтегративний підхід, у якому вибір модальності визначається специфікою потреб конкретного пацієнта, а терапевтичний альянс є наскрізним компонентом усіх етапів роботи. Підхід передбачає гнучке поєднання п'яти ключових модальностей: (1) EMDR-терапія — для відновлення і побудови ресурсних мереж пам'яті, опрацювання травматичних спогадів, зниження посттравматичної симптоматики (Shapiro, 2018); (2) гештальт-терапія — для відновлення контакту з власними потребами, підвищення усвідомленості та розвитку здатності до саморегуляції; (3) схема-терапія — для виявлення та модифікації ранніх дезадаптивних схем, що блокують ресурсне функціонування особистості (Young et al., 2003); (4) когнітивно-поведінкові техніки — для реструктуризації дисфункціональних переконань і формування адаптивних копінг-стратегій; (5) тілесно-орієнтовані техніки — для роботи із соматичними наслідками травми, відновлення відчуття безпеки у власному тілі та ресурсу тілесного благополуччя.

Фазова триетапна модель терапевтичного процесу у роботі з травмою лягла в основу нашого мультимодального підходу, що враховує актуальний рівень психологічних ресурсів клієнта. На першому етапі (стабілізація) формується терапевтичний альянс (Norcross & Wampold, 2019), проводиться оцінка ресурсного стану та впроваджуються техніки саморегуляції. На другому етапі (опрацювання) здійснюється безпосередня робота з травматичним досвідом з паралельним відновленням і розбудовою системи ресурсів

особистості. Вибір конкретної модальності на кожному етапі визначається алгоритмом, що враховує специфіку дефіциту ресурсів клієнта. Третій етап (інтеграція) спрямований на закріплення ресурсних станів, опрацювання дезадаптивних схем засобами схема-терапії (Young et al., 2003), застосування КПП-технік для формування адаптивних переконань та підготовку клієнта до самостійного підтримання ресурсного балансу.

Емпірична перевірка фазової моделі відновлення психологічних ресурсів особистості в контексті мультимодального психотерапевтичного підходу дозволить визначити алгоритм вибору терапевтичних інтервенцій залежно від характеру і глибини дефіциту психологічних ресурсів. Це надасть можливість сформулювати конкретні рекомендації для психологів, психотерапевтів та фахівців із сфери психічного здоров'я щодо застосування підходу в роботі з особами, які переживають кризові стани, наслідки травматичних подій – зокрема у центрах психічного здоров'я, кризових службах, структурах психологічної допомоги, а також у програмах підготовки та супервізії фахівців.

Таким чином, мультимодальний психотерапевтичний підхід є перспективним науково обґрунтованим інструментом відповіді на виклики масових кризових станів і травматизації українського суспільства. Цей підхід орієнтований на формування гнучкої позиції терапевта, який обирає певну стратегію роботи з клієнтом, спираючись на доказову базу сучасної психотерапії та індивідуальні потреби клієнтів. Цей підхід відкриває нові можливості для ефективного відновлення системи психологічних ресурсів особистості як у кризових ситуаціях, так і в умовах хронічного стресу.

**Використані джерела:** 1. Hobfoll, S. E. (2001). The influence of culture, community, and the nested-self in the stress process: Advancing conservation of resources theory. *Applied Psychology: An International Review*, 50(3), 337–421. <https://doi.org/10.1111/1464-0597.00062> 2. Van der Kolk, B. A. (2014). The body keeps the score: Brain, mind, and body in the healing of trauma. Viking. ISBN: 978-0-670-78593-3 3. Norcross, J. C., & Wampold, B. E. (2019). Relationships and responsiveness in the psychological treatment of trauma: The tragedy of the APA Clinical Practice Guideline. *Psychotherapy*, 56(3), 391–399. <https://doi.org/10.1037/pst0000228> 4. Shapiro, F. (2018). Eye movement desensitization and reprocessing (EMDR) therapy: Basic principles, protocols, and procedures (3rd ed.). Guilford Press. ISBN: 978-1-462-53276-6 5. Young, J. E., Klosko, J. S., & Weishaar, M. E. (2003). Schema therapy: A practitioner's guide. Guilford Press. ISBN: 978-1-572-30838-1.

# ПОРІВНЯЛЬНИЙ АНАЛІЗ МОДЕЛЕЙ DISC ТА DISCflex ЯК ІНСТРУМЕНТІВ ДОСЛІДЖЕННЯ ПОВЕДІНКОВИХ СТИЛІВ ОСОБИСТОСТІ

**Волинець Аліса Олегівна**

студентка ОС «Магістр» ОНП «Психологія» факультету психології  
Київський національний університет імені Тараса Шевченка  
м. Київ, Україна

У сучасній психології особистості значна увага приділяється дослідженню поведінкових характеристик людини, які визначають особливості її взаємодії з соціальним середовищем. Поведінкові стратегії впливають на стиль комунікації, способи прийняття рішень, ставлення до змін та ефективність міжособистісної взаємодії. У зв'язку з цим у психологічній науці та практиці широко використовуються різні моделі, що дозволяють систематизувати типові способи поведінки людини.

Однією з найбільш відомих концепцій такого типу є модель DISC, яка активно застосовується у сфері організаційної психології, управління персоналом та дослідженнях командної взаємодії. Ця модель дозволяє описати типові поведінкові тенденції особистості та краще зрозуміти особливості комунікації між людьми.

Актуальність дослідження зумовлена тим, що в умовах сучасного професійного середовища важливо не лише визначити домінуючий стиль поведінки людини, але й зрозуміти її здатність адаптувати власну поведінку залежно від ситуації. У зв'язку з цим інтерес викликають сучасні модифікації класичних поведінкових моделей, зокрема модель DISCflex, яка розширює традиційний підхід аналізом поведінкової гнучкості особистості.

Метою дослідження є порівняльний аналіз моделей DISC та DISCflex як інструментів оцінювання поведінкових стилів особистості.

Теоретичні основи моделі DISC пов'язані з працями американського психолога Вільяма Марстона, який у своїй праці *«Emotions of Normal People»* (1928) описав основні типи емоційних реакцій людини та їх зв'язок із взаємодією індивіда із соціальним середовищем (Marston, 1928). У межах цієї концепції дослідник виділив чотири базові тенденції поведінки, які відображають характерні способи реагування людини на соціальні стимули.

До цих тенденцій належать:

- Dominance (домінування) – поведінковий стиль, орієнтований на досягнення результату, прагнення впливати на ситуацію та приймати рішення;
- Influence (вплив) – стиль, що характеризується комунікативною активністю, емоційною відкритістю та орієнтацією на взаємодію з іншими людьми;
- Steadiness (стабільність) – стиль поведінки, для якого характерні послідовність, терплячість, прагнення підтримувати стабільні взаємини та передбачуваність у взаємодії;
- Conscientiousness (сумлінність) – стиль, що проявляється у схильності до аналітичності, точності, системності та дотримання встановлених правил.

У подальшому модель DISC була адаптована для практичного використання у сфері організаційної психології та управління персоналом. Зокрема, вона отримала широке застосування у дослідженнях командної взаємодії, розвитку лідерства та вдосконалення комунікаційних процесів у колективах (Geier, 1979; Wiley, 2012).

Разом із тим сучасні дослідження особистості підкреслюють, що поведінка людини не є повністю стабільною. У різних ситуаціях люди можуть змінювати власні поведінкові стратегії залежно від умов середовища, ролей та очікувань інших людей.

Саме на цьому принципі базується модель DISCflex, яка розглядається як сучасна інтерпретація класичної моделі DISC. Вона зберігає основні поведінкові стилі, але доповнює їх аналізом поведінкової гнучкості, тобто здатності людини адаптувати власні поведінкові стратегії відповідно до вимог ситуації (Indaba Global Coaching, 2023).

Для кращого розуміння можливостей цієї моделі було проведено невелике емпіричне дослідження. У дослідженні взяли участь 10 респондентів — представників маркетингової агенції, які пройшли опитування за методикою DISCflex. Учасники дослідження працюють у різних функціональних ролях, що передбачають активну комунікацію та взаємодію у команді.

Отримані результати показали, що у більшості респондентів спостерігається поєднання декількох поведінкових тенденцій. Це підтверджує багатовимірний характер поведінкових стилів особистості та узгоджується з

підходом, відповідно до якого поведінка людини може змінюватися залежно від соціального контексту.

Порівняльний аналіз моделей DISC та DISCflex свідчить, що вони мають спільну теоретичну основу, проте відрізняються за підходом до інтерпретації поведінкових проявів. Класична модель DISC спрямована насамперед на визначення домінуючого стилю поведінки особистості. Натомість модель DISCflex дозволяє розглядати поведінку людини більш комплексно, враховуючи її здатність адаптуватися до різних ситуацій.

Проведений аналіз теоретичних джерел та результати емпіричного дослідження дозволяють зробити висновок, що модель DISC є ефективним інструментом для опису базових поведінкових стилів особистості та аналізу характерних способів взаємодії людини з соціальним середовищем.

Водночас модель DISCflex розширює можливості цього підходу, оскільки дозволяє досліджувати не лише домінуючі поведінкові тенденції, але й рівень поведінкової гнучкості особистості. Урахування цього аспекту є особливо важливим у сучасному професійному середовищі, де ефективна комунікація та здатність адаптуватися до змін відіграють важливу роль.

Таким чином, використання моделей, що поєднують аналіз стабільних характеристик поведінки та її адаптивності, може сприяти більш глибокому розумінню психологічних механізмів соціальної взаємодії та відкриває перспективи для подальших досліджень у галузі організаційної психології.

**Використані джерела:** 1. Geier, J. G. (1977). The Personal Profile System. Minneapolis: Performax Systems International. URL: <https://www.coachannette.com/pdfs/DISCValidityManual.pdf> (дата звернення: 15.03.2026). 2. Indaba Global Coaching. (2023). DISCflex Behavioral Assessment and Certification Materials. URL: <https://indabaglobal.com/disc-assessments/> (дата звернення: 02.03.2026). 3. Marston, W. (1928). Emotions of Normal People. London: Kegan Paul, Trench, Trübner & Co. URL: <https://www.excelcentre.net/marstonbook.pdf> (дата звернення: 15.03.2026). 4. Scullard, M., & Baum, D. (2012). Everything DiSC Manual. Minneapolis: John Wiley & Sons. URL: <https://www.everythingdisc.com/EverythingDiSC/media/SiteFiles/Assets/History/Everything-DiSC-resources-historyofdisc-timeline.pdf> (дата звернення: 20.03.2026).

# ЗВ'ЯЗОК БЛАГОПОЛУЧЧЯ ТА ПСИХОЛОГІЧНОЇ РЕСУРСНОСТІ ОСОБИСТОСТІ

**Волинець Мілена Павлівна**

студентка ОС «Магістр» ОНП «Психологія» факультету психології  
Київський національний університет імені Тараса Шевченка  
м. Київ, Україна

В умовах повномасштабної війни рф проти України значно посилюється вплив стресових чинників на тіло та психіку українців. Не рідкісним психологічним феноменом у таких умовах є тунельне мислення, як викривлене уявлення, що проявляється у фокусуванні людини на одній проблемі й обмеженні здатності особистості до усвідомлення альтернативних можливостей і варіантів вирішення проблем. Коли людина перебуває під впливом стресу, її внутрішні опори можуть залишатися поза усвідомленням, тому особливої значущості набуває професійна діяльність психолога, спрямована на їх актуалізацію. У психологічній науці такі внутрішні опори визначаються як психологічні ресурси особистості. Кожна людина унікальна, має свої ресурси, на які вона опирається у житті, які дають їй сили й можливості долати перешкоди, зменшувати вплив стресових факторів, а також допомагають рухатися їй до життєвої мети та бажань.

У межах сучасних наукових підходів до осмислення психологічних ресурсів, згідно з поглядом О. Даценко (2020), це поняття охоплює сукупність особистісних характеристик та навичок, які забезпечують здатність до осмислення життєвих умов, потреб і власних психічних можливостей, сприяючи підтриманню та розвитку активності, а також досягненню психологічного благополуччя.

Відповідно до ресурсного підходу (Волинець, 2017), категорія психологічного благополуччя інтерпретується як внутрішній потенціал, що сприяє зміцненню ментального здоров'я. Зокрема, К. Роджерс визначає цей стан через характеристику особистості, що функціонує повноцінно. Така людина вирізняється високим рівнем адаптивності, зрілістю та готовністю до сприйняття нового досвіду. Психологічне благополуччя тут постає як комплекс важливих ресурсів особистості, що забезпечують суб'єктивну та об'єктивну цінність особистості в системі «суб'єкт – середовище». Це усвідомлювані та неусвідомлювані внутрішні наміри особи, орієнтовані на ресурси щодо

життєвої енергії, саморозвитку, самовираження та самореалізації, які формують ресурси психологічного благополуччя на чотирьох рівнях – соціальної адаптивності, психічного та психологічного здоров'я та психосоматичного здоров'я; це ресурсний стан, який визначається та керується самою особистістю і містить елементи позитивного та повноцінного функціонування в системах соціальних та особистих стосунків.

Серед українських науковців простежується низка взаємодоповнювальних думок, що підкреслюють зв'язок між психологічними ресурсами та благополуччям. Г. Юрчинська та Л. Масельська (2024) емпірично доводять у своєму дослідженні, що психологічне благополуччя має зв'язок із психологічною ресурсністю, стратегіями копіngu, орієнтованими на розв'язання проблем, вираження емоцій, емоційне реагування та зниження інтолерантності до невизначеності. Здійснюючи аналіз психоемоційного стану та переживань українок-вимушених мігранток, науковиці описують поняття психологічного благополуччя, як ресурсу особистості, що є корисним у процесі адаптації до стресу у складних та травматичних життєвих ситуаціях. У науковій праці Р. Попелюшко та Ю. Вовнянко (2024) виявлено позитивний зв'язок між психологічним благополуччям та рівнем ресурсності. Також вони доводять, що одним з чинників психологічного та суб'єктивного благополуччя у молоді є рівень психологічної ресурсності.

Отже, емпіричні дослідження підтверджують наявність зв'язку між рівнем психологічної ресурсності особистості та її психологічним благополуччям. Психологічні ресурси – це внутрішні засоби, можливості, опори, що забезпечують адаптацію, підтримання активності та мобілізацію сил у стресових ситуаціях. До них можна віднести індивідуальні психологічні особливості, здібності, асертивну поведінку, здатність до асертивної комунікації, копіng-стратегії, креативність, тощо. Психологічна ресурсність розглядається як властивість і здатність особистості до відновлення, а також компонент благополуччя. Водночас, попри значну кількість досліджень, проблема узгодження структури психологічних ресурсів та їхнього впливу на благополуччя залишається недостатньо розробленою та потребує подальших наукових розвідок.

**Використані джерела:** 1. Волинець, Н. В. (2017). Теоретичний аналіз категорії психологічне благополуччя особистості у сучасній психологічній науці. *Теорія і практика*

сучасної психології, (1), 4. [http://nbuv.gov.ua/UJRN/tpcp\\_2017\\_1\\_3](http://nbuv.gov.ua/UJRN/tpcp_2017_1_3)

2. Даценко, О. А. (2020). Психологічний ресурс особистості як наукова парадигма. *Вчені записки ТНУ імені В. І. Вернадського*, 31(70), 22–27. [https://psych.vernadskyyournals.in.ua/journal/4\\_2020/5.pdf](https://psych.vernadskyyournals.in.ua/journal/4_2020/5.pdf)

3. Попелюшко, Р., & Вовнянко, Ю. (2024). Дослідження психологічного благополуччя української молоді в умовах невизначеності. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 12: Психологічні науки*, 25(70), 35–44. <https://enpuirb.udu.edu.ua/server/api/core/bitstreams/3c45c9ea-1197-4b85-9e1f-171f17cc0d11/content>

5. Юрчинська, Г., & Масельська, Л. (2024). Чинники психологічного благополуччя українських жінок-вимушених мігранток. *Вісник Київського національного університету імені Тараса Шевченка. Психологія*, 1(19), 73–77. [https://doi.org/10.17721/BPSY.2024.1\(19\).12](https://doi.org/10.17721/BPSY.2024.1(19).12)

## **ФОРМУВАННЯ КУЛЬТУРИ ПОЗИТИВНОГО МИСЛЕННЯ У МОЛОДІ ЯК ЗАСІБ ПСИХОЛОГІЧНОЇ СТІЙКОСТІ**

**Волубуєва Анастасія Михайлівна**

студентка ОС «Магістр» ОНП «Психологія» факультет психології  
Київський національний університет імені Тараса Шевченка  
м. Київ, Україна

Сучасна молодь розвивається в умовах високої невизначеності, інформаційного перевантаження, соціальних змін і постійного емоційного напруження. Такі обставини актуалізують проблему збереження психологічної стійкості як здатності особистості підтримувати внутрішню рівновагу, адаптуватися до труднощів і відновлювати ресурси після стресових подій. Одним із важливих чинників підтримки цієї стійкості є формування культури позитивного мислення, що охоплює не наївне заперечення проблем (так звану «токсичну позитивність»), а свідоме вироблення конструктивного ставлення до себе, інших людей і життєвих обставин.

У психологічній науці позитивне мислення розглядається як система когнітивних установок, цінностей і поведінкових стратегій, які орієнтують людину на пошук можливостей, осмислення труднощів як досвіду та віру у власну здатність впливати на події життя (Snyder & Lopez, 2009). Важливо, що йдеться не про ігнорування негативних переживань, а про вміння реалістично оцінювати ситуацію та водночас зберігати перспективу особистісного зростання. Як зазначає М. Селігман, стиль пояснення подій, заснований на оптимізмі, знижує ризик безпорадності та сприяє активнішому подоланню труднощів (Seligman, 2011).

Молодіжний вік є особливо чутливим до розвитку таких якостей, оскільки саме в цей період формуються життєві смисли, професійна ідентичність,

система міжособистісних відносин і моделі реагування на стрес. Невдачі у навчанні, труднощі соціалізації, переживання щодо майбутнього, вплив соціальних мереж і зовнішніх стандартів успіху можуть посилювати тривожність та емоційне виснаження. За таких умов культура позитивного мислення виконує профілактичну та ресурсну функції, допомагаючи молодій людині не фіксуватися на поразках, а шукати підтримку та вибудовувати адаптивні способи поведінки.

Психологічна стійкість тісно пов'язана з емоційною саморегуляцією, самоусвідомленням та наявністю соціальної підтримки. Позитивне мислення посилює кожен із цих компонентів. Зокрема, позитивні емоції розширюють репертуар мислення й дій, сприяють гнучкості в ухваленні рішень та накопиченню особистісних ресурсів (Fredrickson, 2004). Здатність бачити перспективу навіть у кризових ситуаціях дозволяє особистості швидше «повертатися до норми» після негативних емоційних переживань (Tugade & Fredrickson, 2004).

Формування культури позитивного мислення у молоді має відбуватися системно. Насамперед значущим є розвиток навичок когнітивної саморегуляції: уміння розпізнавати автоматичні негативні думки, перевіряти їхню реалістичність, замінювати катастрофічні інтерпретації на більш збалансовані. У цьому контексті ефективними є елементи когнітивно-поведінкового підходу, які навчають молодь відстежувати зв'язок між думками, емоціями та поведінкою. Психологічне благополуччя особистості пов'язане не лише з позитивними переживаннями, а й із відчуттям автономії, наявністю життєвих цілей і якісних стосунків з іншими (Ryff, 2014).

Суттєву роль відіграють освітнє середовище та соціальне оточення. У закладах вищої освіти доцільно впроваджувати тренінгові програми з розвитку стресостійкості, емоційного інтелекту та навичок самодопомоги. Психологічна просвіта має бути спрямована на дестигматизацію психологічної допомоги та усвідомлення того, що звернення до фахівця є ознакою особистісної зрілості.

Особливої уваги потребує питання інформаційної культури. Цифровий простір часто провокує безперервне порівняння себе з іншими, що може підірвати віру у власні можливості. Тому культура позитивного мислення включає критичне сприйняття інформації та вміння обмежувати негативний

інформаційний вплив. Позитивне мислення постає як свідома життєва позиція, яка поєднує реалістичність, відповідальність і внутрішню опору.

Отже, формування культури позитивного мислення у молоді є важливим засобом розвитку психологічної стійкості, оскільки сприяє зміцненню адаптивних ресурсів особистості та допомагає зберегти смислову перспективу в умовах невизначеності. Перспективним напрямом є розроблення комплексних програм, спрямованих на розвиток емоційної грамотності та культури самопідтримки в молодіжному середовищі.

**Використані джерела:** 1. Fredrickson, B. L. (2004). *The broaden-and-build theory of positive emotions*. Philosophical Transactions of the Royal Society B: Biological Sciences, 359(1449), 1367–1377. 2. Ryff, C. D. (2014). *Psychological well-being revisited: Advances in the science and practice of eudaimonia*. Psychotherapy and Psychosomatics, 83(1), 10–28. 3. Seligman, M. E. P. (2011). *Flourish: A visionary new understanding of happiness and well-being*. Free Press. 4. Snyder, C. R., & Lopez, S. J. (Eds.). (2009). *Oxford Handbook of Positive Psychology (2nd ed.)*. Oxford University Press. 5. Tugade, M. M., & Fredrickson, B. L. (2004). *Resilient individuals use positive emotions to bounce back from negative emotional experiences*. Journal of Personality and Social Psychology, 86(2), 320–333.

## ПСИХОЛОГІЧНІ ЧИННИКИ МОТИВАЦІЇ ДО ОНЛАЙН-ВИВЧЕННЯ ІНОЗЕМНИХ МОВ У СТАРШИХ ШКОЛЯРІВ

**Врубель Олександр Олександрович**

студент ОС «Магістр»

факультету психолого-педагогічної освіти та мистецтв

Бердянський державний педагогічний університет

м. Запоріжжя, Україна

Мотивація до вивчення іноземних мов у старшокласників є ключовим чинником успіху в навчанні та особистісному розвитку. Зростання популярності онлайн-освіти вносить нові виклики у формування та підтримку мотивації, адже відсутність живого контакту з учителем та однокласниками часто знижує відчуття соціальної підтримки. Особливо вразливими є старшокласники 6–10 класів, які одночасно переживають підвищене академічне навантаження та емоційні зміни під час підліткового періоду.

Теоретичною основою цього дослідження є теорія самодетермінації Едварда Десі та Річарда Раяна (Deci & Ryan, 2017), яка пояснює внутрішні механізми мотивації через три базові психологічні потреби: автономію, компетентність та пов'язаність. Теорія стверджує, що лише за умови

задоволення цих потреб учень здатний підтримувати стійку внутрішню мотивацію до навчання.

Потреба у автономії передбачає, що учень має мати свободу обирати темп навчання, зміст уроків та способи взаємодії з матеріалом. Онлайн-платформи, які нав'язують жорстку структуру, обмежують цю автономію і знижують внутрішню мотивацію.

Потреба у компетентності формується через відчуття власного прогресу та спроможності оволодіти новими знаннями. Інтерактивні завдання, миттєвий фідбек і можливість повторення матеріалу у цифрових середовищах допомагають задовольнити цю потребу, зміцнюють упевненість у власних силах і підтримують мотивацію.

Потреба у пов'язаності (affiliation) полягає у відчутті соціальної інтеграції та підтримки. Для старшокласників критично важливо відчувати контакт з учителем та групою, навіть в онлайн-форматі. Відсутність спілкування через чати, Zoom або спільні проекти призводить до ізоляції і знижує мотивацію до навчання.

Метою дослідження було вивчити емоційний стан старшокласників у контексті онлайн-навчання та визначити, як цей стан впливає на мотивацію до вивчення іноземних мов.

Емпіричне дослідження проводилось серед учнів 6–10 класів (вибірково). Кожен учень створював дві маски свого емоційного стану: одну – зовнішню, яку він демонструє іншим, і другу – внутрішню, що відображає реальні переживання. Малюнки супроводжувались короткими поясненнями або словами, що описують стан.

Аналіз масок показав наявність значного розриву між зовнішнім образом і внутрішнім станом учнів. Більшість підлітків демонструвала спокій та впевненість назовні, однак внутрішньо відчувала втому, тривогу та самотність.

Основні переживання включали:

- *Невпевненість та соціальний страх*, що проявлялися у 70% випадків. Слова, що описували стан: «unsicher», «ängstlich», «пусто», «незрозуміло».

- *Втома та виснаження* виявлені у 60% учнів. Часто використовувалися слова «müde», «erschöpft» та символи батарейок або сонних очей.

- *Академічний тиск*, який відчували близько 50% учнів, зображувався через книги, формули, годинники, що символізують стрес та брак часу.
- *Творчий ресурс та мрії*, що допомагають справлятися зі стресом, відзначили 40% учнів. Це були зображення музики, малювання, ідеї великих цілей та мрій.

Важливим висновком є те, що творчість та спорт виступають головними ресурсами емоційної підтримки та зняття стресу, а академічний тиск та очікування оточення значно посилюють внутрішнє напруження.

*Висновки та рекомендації.* Розрив між зовнішнім образом і внутрішнім станом свідчить про високий рівень прихованого стресу у старшокласників під час онлайн-навчання. Це негативно впливає на мотивацію до вивчення іноземних мов, особливо через зниження відчуття автономії та пов'язаності.

Для підвищення мотивації та емоційного комфорту учнів слід:

1. Зменшувати академічний тиск і очікування, щоб підлітки не відчували постійного страху не виправдати сподівання.
2. Розвивати емоційний інтелект учнів через тренінги, рольові ігри та рефлексію власних емоцій.
3. Створювати безпечний психологічний простір у школі та онлайн-платформах, де учні можуть відкрито висловлювати свої переживання.
4. Підтримувати соціальну пов'язаність через групові онлайн-заняття, чати та спільні проекти.
5. Використовувати творчість, спорт та інші ресурси для емоційної самопідтримки, що допомагають відновлювати внутрішні резерви та підтримувати мотивацію.

**Використані джерела:** 1. Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2017). *Self-determination theory: Basic psychological needs in motivation, development, and wellness*. New York: Guilford Publications. 2. Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2000). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American Psychologist*, 55(1), 68-78. 3. Schunk, D. H., Pintrich, P. R., & Meece, J. L. (2014). *Motivation in education: Theory, research, and applications* (4th ed.). Pearson Higher Ed. Wentzel, K. R., & Brophy, J. (2014). *Motivation at school: Theory, research, and applications*. Routledge.

# НАСТІЛЬНІ РОЛЬОВІ ІГРИ ЯК ІНСТРУМЕНТ ФОРМУВАННЯ ІНКЛЮЗИВНОГО СОЦІАЛЬНОГО ДОСВІДУ У ПІДЛІТКВІ

**Гаврилей Микита Сергійович**

студент ОС «Магістр» ОНП «Нейропсихологія» факультету психології  
Київський національний університет імені Тараса Шевченка  
м. Київ, Україна

Настільні рольові ігри або ж НРІ (Tabletop role play game/ТТRPG)– це ігрова система, яка є видом рольової гри (RPG), а саме її аналоговий варіант. Суть НРІ полягає в поєднанні оповіді та гри, що реалізується завдяки майстру гри (Game Master/ГМ), який створює сюжет історії, події які в ній відбуваються та власний світ. Так сюжет поєднується з ігровим процесом, що реалізується завдяки різного виду соціальних взаємодій та кидків кубів, що в результаті створює унікальний інтерактивний досвід. Гравці ж в свою чергу створюють своїх персонажів або вживаються в ролі вже завчасно вигаданих персонажів і в співавторстві з ГМ створюють сюжет, завдяки своїм, творчим, ораторським та іншим навичкам (Geoffrey, 2025).

Основною відмінністю НРІ від інших ігор є:

1. Свобода гравців у кастомізації персонажів.
2. Спільний наратив і правила, керовані ГМ.
3. Активна участь у формуванні сюжету через прийняття рішень та їх наслідків.

Так в своєму дослідженні Карітану, Нампејс, та Goldstein (2022) описують НРІ, як форму «Імітованої спільної реальності» (Pretensive Shared Reality), тобто здатності людей імпліцитно та свідомо ділитись репрезентаціями обмеженої вигаданої реальності, досліджуючи і збагачуючи її у спосіб, що відповідає спільним намірам.

Такий формат взаємодії між гравцями та ГМ, можна описати, як повноцінну соціальну взаємодію всередині вигаданого світу, що змушує гравців отримувати унікальний соціальний досвід, пов'язаний з соціальною роллю або становищем їх персонажа. Гравці переживають те саме, що і їх персонаж, тим самим співчуваючи та проявляють емпатію до нього. А дослідження впливу НРІ на розвиток емпатії та соціальних навичок, тільки сильніше підкреслює зануреність гравця в особистість персонажа і вплив, який

персонажі та соціальні події які з ними трапляються, мають на гравців (Rivers, Wickramasekera, Pekala, & Rivers, 2016).

Оскільки можливості створення персонажів є необмеженими для НРІ, то гравець може відігравати, як персонажа протилежної статі, так і персонажа з певним соціальним становищем або людиною з інвалідністю.

Враховуючи специфіку НРІ, ми можемо говорити про використання особистістю в процесі гри механізму теорії розуму, що фактично дає нам змогу для створення внутрішньої моделі поведінки індивіда. В даному випадку ми говоримо, як про персонажа самого гравця, так і інших персонажів. Причому здатність до передбачення та моделювання поведінки та відповідної реакції на дії персонажа гравця від інших гравців, прослідковується і в діях самого персонажа гравця, оскільки людині необхідно відмежувати свою особистість від особистості персонажа. З цього випливає потреба в метапрезентації, тобто здатності одночасно не тільки відмежувати свою особистість від особистості персонажа, а, і утримувати протилежні ідеали, думки, знання, моральні цінності.

Таким чином, гравець моделює поведінку вигаданого персонажа з певним соціальним станом і аналізує її для подальшого відіграшу. Так само в цьому процесі приймають участь дзеркальні нейрони, які допомагають з відчуттям співпереживанням персонажу.

Дослідниця Creane (2021) в своєму дослідженні описує феномен «Bleed» (кровотеча або витік), це феномен коли відбувається розмивання між реальним та ігровим досвідом, тим самим особисті характеристики гравця переходять на персонажа і навпаки. Такий ефект дозволяє гравцям досліджувати свою особистість, а також переймати на себе альтернативні соціальні ролі отримуючи їх досвід, що в подальшому може сформувати нові цінності. Наприклад ЛГБТК+ підлітки можуть використати НРІ, як безпечне середовище для дослідження та вираження себе.

З іншої сторони, оскільки різні люди створюють різних персонажів, то їх мотивація або погляди можуть вступати в конфлікт між собою і це буде потребувати подальшого вирішення. В таких ситуація гравець, який відіграє роль персонажа, який наприклад є людини з інвалідністю, може отримати унікальний досвід, який може приблизно показати, як себе може почувати людина в такій ситуації, якщо її ігнорують або обмежують в її можливостях.

Хоча такі події можуть бути неприємними, але вони так само формують цінний досвід для особистості гравця і дозволяють проаналізувати таку ситуацію і змінити своє ставлення в майбутньому.

Такі особливості НРІ дозволяють використовувати її, як інструмент отримання нового досвіду, що нагадує ідею машини досвіду Нозіка, але з збереженням суб'єктивного опосередкування. Особливо важливо це для підлітків, які досі мають високу пластичність і можуть краще засвоювати нові соціальні навички та формувати нові цінності в результаті переживання унікального досвіду отриманого в грі. Інклюзивний соціальний досвід в свою чергу, може стати одним з досвідів, який підліток здобуде у процесі гри. Такий досвід здатний не лише переосмислити наявні особисті уявлення підлітка в результаті його переживання та аналітичної обробки, а й стати підґрунтям для формування нових цінностей.

**Використані джерела:** 1. Creane J. (2021, December). Let the magic circle bleed. Bridging the gap between games and reality. *Gamevironments*. <https://journals.suub.uni-bremen.de/index.php/gameenvironments/article/view/149#:~:text=Games%20are%20often%20intended%20to,we%20when%20we%20were%20playing%3F> 2. Kapitany, R., Hampejs, T., & Goldstein, T. R. (2022). Pretensive Shared Reality: From Childhood Pretense to Adult Imaginative Play. *Frontiers in psychology*, 13, 774085. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.774085> 3. Rivers, A., Wickramasekera, I. E., 2nd, Pekala, R. J., & Rivers, J. A. (2016). Empathic Features and Absorption in Fantasy Role-Playing. *The American journal of clinical hypnosis*, 58(3), 286-294. <https://doi.org/10.1080/00029157.2015.1103696> 4. Sperl, Geoffrey (2025). The effects of playing tabletop roleplay games in the classroom on the academic literacy of secondary students. <https://doi.org/10.5281/zenodo.18090985>.

## **ЕКЗИСТЕНЦІЙНІ РЕСУРСИ ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я У СТАРШОМУ ВІЦІ: РОЛЬ ОСМИСЛЕНОСТІ ЖИТТЯ, ПОЧУТТЯ КОГЕРЕНТНОСТІ ТА ІНТЕГРАЦІЇ ІДЕНТИЧНОСТІ**

**Гайворонський Гліб Ростиславович**

аспірант ОНП «Психологія»,

асистент кафедри психодіагностики та клінічної психології факультету психології

Київський національний університет імені Тараса Шевченка

м. Київ, Україна

Сучасні демографічні тенденції, пов'язані зі старінням населення та зростанням тривалості життя, актуалізують проблему збереження психічного здоров'я у пізньому віці. Водночас трансформації соціального середовища, зокрема нестабільність, воєнні події та зміни у структурі соціальних зв'язків, створюють додаткові виклики для психологічного благополуччя осіб старшого

віку. У цьому контексті традиційні підходи, зосереджені переважно на біомедичних і соціальних чинниках, виявляються недостатніми для пояснення механізмів психологічної адаптації. Це зумовлює необхідність звернення до екзистенційного виміру функціонування особистості як до джерела внутрішніх ресурсів стійкості.

У сучасних психологічних дослідженнях дедалі більшої уваги набувають такі екзистенційні конструкти, як осмисленість життя, інтеграція ідентичності та почуття когерентності. Осмисленість життя розглядається як центральний компонент екзистенційного досвіду, що відображає здатність особистості надавати життю цілісного значення та бачити його спрямованість (Steger, 2006). Емпіричні дані свідчать, що високий рівень осмисленості життя пов'язаний із вищим психологічним благополуччям і нижчим рівнем депресивних симптомів у людей старшого віку (Tam et al., 2025). Таким чином, смислотворення виконує не лише когнітивну, але й регуляторну функцію, впливаючи на емоційний стан особистості.

Інтеграція ідентичності виступає ще одним важливим конструктом, що характеризує ступінь узгодженості та цілісності Я-образу. У пізньому віці, коли особистість стикається з переоцінкою життєвого шляху, втратою соціальних ролей та змінами фізичного стану, здатність підтримувати стабільну і водночас гнучку ідентичність набуває особливого значення. Дослідження показують, що самоконцептуальна ясність та інтеграція ідентичності пов'язані з вищою психологічною стійкістю та ефективнішим подоланням життєвих труднощів (Campbell et al., 1996; Chen et al., 2024).

Почуття когерентності, запропоноване А. Антоновським, виступає інтегративним ресурсом, який визначає спосіб сприйняття людиною життєвих подій як зрозумілих, керованих і осмислених (Antonovsky, 1993). Воно поєднує когнітивний, поведінковий та мотиваційний компоненти і забезпечує основу для ефективної адаптації до стресових умов. У пізньому віці почуття когерентності може виконувати стабілізуючу функцію, підтримуючи відчуття впорядкованості життєвого досвіду навіть за умов невизначеності.

Теоретичний аналіз дозволяє припустити, що зазначені конструкти утворюють взаємопов'язану систему екзистенційних ресурсів. Осмисленість життя задає загальну рамку інтерпретації досвіду, інтеграція ідентичності забезпечує внутрішню узгодженість Я, а почуття когерентності підтримує

сприйняття світу як передбачуваного і контрольованого. У сукупності вони формують психологічний фундамент, що сприяє зниженню ризику розвитку депресивних і тривожних станів, а також переживання самотності.

У межах даного дослідження пропонується модель, у якій осмисленість життя виступає предиктором психологічного благополуччя та емоційних станів, тоді як інтеграція ідентичності виконує функцію медіатора цього впливу. Передбачається, що наявність смислу життя сприяє формуванню більш цілісного Я-образу, що, у свою чергу, знижує вразливість до депресивних переживань. Почуття когерентності розглядається як додатковий ресурс, що може посилювати ефекти зазначених зв'язків, забезпечуючи загальну стійкість системи.

Таким чином, екзистенційні чинники постають не як ізольовані змінні, а як елементи цілісної моделі психологічної адаптації у старшому віці. Їх включення у дослідницькі моделі дозволяє поглибити розуміння внутрішніх механізмів підтримання психічного здоров'я та відкриває нові можливості для розробки психопрофілактичних і психокорекційних програм, орієнтованих на розвиток смислотворення, зміцнення ідентичності та підвищення рівня когерентності.

**Використані джерела:** 1. Antonovsky, A. (1993). The structure and properties of the sense of coherence scale. *Social Science & Medicine*, 36(6), 725–733. 2. Campbell, J. D., Trapnell, P. D., Heine, S. J., Katz, I. M., Lavallee, L. F., & Lehman, D. R. (1996). Self-concept clarity: Measurement, personality correlates, and cultural boundaries. *Journal of Personality and Social Psychology*, 70(1), 141-156. 3. Chen, X., Li, Y., Zhang, H., & Zhao, W. (2024). Identity integration and psychological resilience in later life. *Journal of Adult Development*, 31(2), 145–158. 4. Steger, M. F., Frazier, P., Oishi, S., & Kaler, M. (2006). The meaning in life questionnaire: Assessing the presence of and search for meaning in life. *Journal of Counseling Psychology*, 53(1), 80–93. 5. Tam, S., Wong, C., & Lee, J. (2025). Meaning in life and depression in older adults: A meta-analytic review. *Aging & Mental Health*, 29(1), 12–25.

## **ЗАРУБІЖНИЙ ДОСВІД СОЦІАЛЬНО-ПЕДАГОГІЧНОЇ ПІДТРИМКИ ПОРАНЕНИХ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ**

**Галушка Варвара Андріївна**

студентка 4 курсу ОПП «Соціальна педагогіка» факультету психології  
Київський національний університет імені Тараса Шевченка  
м. Київ, Україна

Аналіз сучасних світових стратегій відновлення боєдатності та соціальної інтеграції військовослужбовців після поранень свідчить про поступовий перехід від суто медичної моделі до біопсихосоціального підходу, який

інтегрує медичну, психологічну та соціальну складові реабілітації (World Health Organization, 2019). У країнах із розвинутою ветеранською політикою соціально-педагогічна підтримка розглядається як ключовий механізм відновлення функціонування особистості та її повернення до активного життя в суспільстві.

Ключовим теоретичним підґрунтям сучасних моделей є уявлення про реінтеграцію як складний багаторівневий процес, що охоплює не лише індивіда, а й його соціальне середовище. Дослідники підкреслюють, що успішність цього процесу залежить від взаємодії індивідуальних, міжособистісних і соціальних чинників, що формують екологічну модель реінтеграції ветеранів (Elnitsky et al., 2017). У цьому контексті соціально-педагогічна підтримка набуває значення інструменту відновлення соціальних зв'язків і життєвих стратегій.

Досвід США демонструє ефективність комплексного підходу до підтримки ветеранів, який поєднує медичні послуги, психологічну допомогу та освітньо-професійні програми. Важливим чинником є забезпечення безперервності підтримки під час переходу від військового до цивільного життя, оскільки саме цей період супроводжується підвищеним рівнем стресу та ризиком дезадаптації (Mobbs & Vonanno, 2018). У таких умовах освітній компонент, включно з перенавчанням і розвитком нових компетентностей, стає ключовим фактором успішної реінтеграції.

Британський досвід характеризується активним використанням спорту як інструменту соціально-педагогічної реабілітації. Участь ветеранів у міжнародних змаганнях, зокрема Invictus Games, сприяє відновленню самооцінки, формуванню нової соціальної ідентичності та зміцненню соціальних зв'язків. Дослідження показують, що такі практики позитивно впливають на психологічний стан ветеранів і сприяють їхній соціальній інтеграції (Roberts et al., 2019; Brittain et al., 2022).

Особливу увагу привертає ізраїльський підхід, де значну роль відіграє соціальне оточення та культура колективної підтримки. Дослідження свідчать, що рівень соціальної підтримки безпосередньо впливає на подолання посттравматичних наслідків і успішність реінтеграції, тоді як культурні чинники можуть як посилювати, так і ускладнювати цей процес (Shorer et al.,

2018). У цьому контексті соціально-педагогічна робота орієнтується на активізацію ресурсів громади та підтримку автономії особистості.

Європейські підходи, зокрема в країнах Північної Європи, акцентують увагу на ранній професійній реорієнтації та інтеграції реабілітаційних послуг у загальну систему соціального забезпечення. Такий підхід дозволяє зменшити ризики соціальної ізоляції та сприяє формуванню стійких моделей життєдіяльності після травми (World Health Organization, 2019).

*Висновки.* Ефективна соціально-педагогічна підтримка поранених військовослужбовців базується на поєднанні системності державної політики, розвитку інклюзивних практик і активної участі громади. Саме інтеграція цих підходів створює умови для успішної реінтеграції особистості та її повернення до повноцінного соціального і професійного життя.

**Використані джерела:** 1. Brittain, I., Bunds, K., & Bocarro, J. (2022). The contribution of sport in the rehabilitation process of disabled military veterans: A case study of the Invictus Games. *Journal of Global Sport Management*. <https://doi.org/10.1080/24704067.2022.2031249> 2. Elnitsky, C. A., Blevins, C. L., Fisher, M. P., & Magruder, K. (2017). Military service member and veteran reintegration: A critical review and adapted ecological model. *American Journal of Orthopsychiatry*, 87(2), 114–128. <https://doi.org/10.1037/ort0000244> 3. Mobbs, M. C., & Bonanno, G. A. (2018). Beyond war and PTSD: The crucial role of transition stress in the lives of military veterans. *Clinical Psychology Review*, 59, 137–144. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2017.11.007> 4. Roberts, G. A., Arnold, R., Turner, J. E., Colclough, M., & Bilzon, J. (2019). A longitudinal examination of military veterans' Invictus Games stress experiences. *Frontiers in Psychology*, 10, Article 1934. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.01934> 5. Shorer, S., Goldblatt, H., Caspi, Y., & Azaiza, F. (2018). Culture as a double-edged sword: The posttraumatic experience of veterans. *Qualitative Health Research*, 28(5), 766–777. <https://doi.org/10.1177/1049732318756041> 6. World Health Organization. (2019). *Rehabilitation in health systems: Guide for action*. <https://iris.who.int/handle/10665/325607>.

## **ЗБЕРЕЖЕННЯ ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я В УМОВАХ ВІЙНИ**

**Голодняк Катерина Олексіївна**

студентка 2 курсу ОПП «Психологія» факультету психології  
Київський національний університет імені Тараса Шевченка  
м. Київ, Україна

Динамічні зміни в сучасному кризовому суспільстві суттєво змінили не лише спосіб життя людини, а й саму логіку розуміння її психічного стану. Якщо раніше психічне здоров'я часто розглядалося переважно як відсутність клінічних симптомів, то сьогодні, в умовах пандемії та воєнних конфліктів, воно дедалі очевидніше постає як складний соціально-психологічний процес, у якому поєднуються внутрішня стійкість, адаптація до швидкого темпу життя та

здатність зберігати цілісність власного «Я». У цьому контексті психічне здоров'я доцільно трактувати як інтегральну установку особистості, що відображає її суб'єктивну здатність ефективно функціонувати та бачити власне життя як бажаний і внутрішньо прийнятний сценарій. Саме тому вивчення цієї проблеми потребує єдності теоретичних досліджень, точної діагностики та дієвої терапії, які б враховували психічне здоров'я як динамічний конструкт, чутливий до змін життєвого контексту.

За визначенням Всесвітньої організації охорони здоров'я (ВООЗ), психічне здоров'я — це стан добробуту, за якого кожна людина може реалізувати свій власний потенціал, впоратися з життєвими стресами, продуктивно та плідно працювати, а також робити внесок у життя своєї спільноти. Психічне здоров'я особистості є фундаментальним індикатором благополуччя суспільства. В умовах сучасної нестабільності, зумовленої пандеміями та збройними конфліктами, питання збереження психічного гомеостазу набуває особливої гостроти через масове нервово-психічне напруження. Психічне здоров'я особистості в сучасних наукових дослідженнях розглядається не просто як відсутність клінічної симптоматики, а як динамічний процес, що забезпечує здатність людини до збереження цілісності «Я» (Спицька, 2023). Також психічне здоров'я трактується як стан душевного комфорту та здатності до ефективної саморегуляції відповідно до власних цілей та інтересів (Максименко, Руденко, Кушнерьова, Невмержицький, 2021).

Дослідження чинників та стану психічного здоров'я в сучасній психологічній науці фокусується на комплексному вивченні зовнішніх рушійних чинників та внутрішніх детермінант. Наукові роботи вказують на біопсихосоціальну природу відхилень, де генетичні аномалії створюють підґрунтя, а зовнішні подразники (психотравми) сприяють патогенезу порушень (Спицька, 2023). Сучасні дослідження підкреслюють вразливість психіки в умовах кризи, що може проявлятися симптомами депресії, тривожності, панічними нападами та сильними переживаннями, такими як безсоння або галюцинації. В контексті повномасштабної війни в Україні дослідження ментального стану населення набуває особливої актуальності, оскільки щоденне напруження, досвід втрат та тривала невизначеність стали невід'ємною частиною повсякденності. Важливим аспектом сучасних досліджень є вивчення здатності людини зберігати внутрішню рівновагу та

психологічну стійкість через соціальну взаємодію. Встановлено, що використання мистецьких засобів (образотворчих, музичних, рухових) сприяє стабілізації стану людини без обов'язкового глибокого втручання в її особистий психологічний досвід. Дослідження підтверджують, що створення безпечних, підтримувальних просторів у закладах культури та освіти є критично важливим для формування відчуття залученості та емоційної стабільності учасників (Вознесенська, Голотенко, 2024).

Діагностика психічного розвитку та відхилень особистості ґрунтується на поєднанні об'єктивних показників діяльності та суб'єктивних даних пацієнта. Процес встановлення діагнозу потребує збору повного анамнезу, що включає чотири складові: біологічний (чинники розвитку), психологічний (характеристики емоційної сфери), соціальний (структура сім'ї, матеріальний стан) та педагогічний (адаптація в колективі). Важливим складником діагностичного процесу є вчасне розпізнавання кризових ознак, таких як панічні прояви, дезорієнтація, раптове емоційне заціпеніння або вербальні сигнали про втрату сенсу життя та самопошкодження (Вознесенська, Голотенко, 2024). Сучасна психодіагностика використовує інтегрований репертуар методів: професійне спостереження, клінічне інтерв'ю, експеримент та стандартизовані тестові методики. Для виявлення специфічних розладів застосовуються патопсихологічні маркери, такі як шкала тривоги та депресії (HADS), тест на депресію (PHQ-9) та проєктивні методики (тести Роршаха, Люшера) (Мозгова, Поліщук, Якимчук, 2025).

Терапевтичний вектор сьогодні орієнтований на впровадження комплексних моделей психосоціального супроводу, які інтегрують медичну, психологічну та соціальну допомогу. Фактично терапія та корекція психічного здоров'я мають на меті не лише усунення симптомів, а й відновлення соціального та психологічного статусу особистості (Максименко, Гришко, 2024). Провідним методом допомоги постає психотерапія, вибір якої залежить від конкретного типу відхилення. Наприклад, когнітивно-поведінкова терапія є високоефективною для подолання депресивних розладів та стресу шляхом заміни деструктивних переконань на реалістичні. Психосинтез спрямований на інтеграцію різних граней особистості у цілісну систему, а арт-терапія (зокрема музикотерапія) використовується для підтримки емоційної стабільності та гармонізації стану людини (Мозгова, Поліщук, Якимчук, 2025). Терапевтичний

процес передбачає роботу з травмою, використання проєктивних технік та професійну відповідальність за психологічний стан пацієнта. Ключовими принципами безпечної терапії та підтримки є орієнтація на стан «тут і тепер», забезпечення добровільності участі, ресурсність та стабілізація (Вознесенська, Голотенко, 2024). Комплексна модель відновлення передбачає поетапний рух від встановлення клінічного діагнозу до активного психотерапевтичного та, за потреби, медикаментозного втручання.

Важливим аспектом є психопрофілактика, що поділяється на первинну (попередження шкідливих впливів), вторинну (рання діагностика та запобігання хронізації) та третинну (соціальна реабілітація та запобігання інвалідності). Тільки поліпрофесійна модель, що об'єднує зусилля психіатрів, психологів та соціальних працівників, може забезпечити дійсну ресоціалізацію особистості та збереження її психічного здоров'я в умовах сучасного світу (Максименко, Руденко, Кушнерьова, Невмержицький, 2021).

Отже, психічне здоров'я – це не просто відсутність хвороб, а здатність людини зберігати внутрішню рівновагу та ефективно діяти навіть у складних умовах. Воно є результатом поєднання біологічної стійкості, навичок саморегуляції та психосоціальної підтримки з боку суспільства. Ефективна допомога особистості має базуватися на єдності трьох кроків: дослідженні причин вразливості, точній діагностиці (від аналізу емоцій до вивчення життєвих обставин) та індивідуальній терапії. Використання сучасних психотерапевтичних методів, як-от когнітивно-поведінкова терапія (КПТ) чи психосинтез, арт-терапія, з метою збереження психічного здоров'я, дозволяє надати психосоціальну підтримку людині в умовах війни.

**Використані джерела:** 1. Вознесенська О.Л., Голотенко А.А. (2024), Мистецтво допомагати: використання артпрактик у підтримці ментального здоров'я: рекомендації для фахівців. Координаційний центр з психічного здоров'я Кабінету Міністрів України. 30 с. 2. Максименко, С. Д., Гришко, О. Д. (2024). Психічний супровід і психічне здоров'я: навчальний посібник. Том. 2. Київ: Видавництво Людмила. 468 с. 3. Максименко, С. Д., Руденко, Я. В., Кушнерьова, А. М., Невмержицький, В. М. (2021). Психічне здоров'я особистості: підручник для студентів вищих навчальних закладів. Київ: Видавництво Людмила. 457 с. 4. Мозгова, Г. П., Поліщук, С. А., Якимчук, О. І. (2025). Особливості психодіагностики та психотерапії відхилень у психічному розвитку особистості. *Наука і освіта*. № 1. С. 31-21. DOI 10.24195/2414-4665-2025-1-2 5. Спицька, Л. В. (2023). Психічні розлади особистості: сучасний стан постановки проблеми. *Наукові записки Національного університету «Острозька академія»*. Серія: Психологія, № 16. С. 84–89. DOI: 10.25264/2415-7384-2023-16-84-89.

## **ВПЛИВ ВОЄННОГО СТАНУ НА ЕМОЦІЙНЕ ВИГОРАННЯ УКРАЇНЦІВ**

**Горбатенко Олена Миколаївна**

студентка ОС «Магістр» ОП «Практична психологія»

Інституту післядипломної освіти

Київський національний університет імені Тараса Шевченка

м. Київ, Україна

**Білоус Олександр Вікторович**

кандидат психологічних наук, доцент,

доцент кафедри загальної психології факультету психології

Київський національний університет імені Тараса Шевченка

м. Київ, Україна

Повномасштабна війна в Україні стала безпрецедентним викликом для адаптаційних резервів і психологічного здоров'я українців. У сучасних реаліях синдром емоційного вигорання виходить за межі суто професійного явища та набуває широкого, екзистенційного характеру. Він виникає як закономірна реакція психіки на тривале виснаження ресурсів в умовах фізичної загрози життю, радикальної невизначеності та негативних соціально-економічних змін. Це вимагає від наукової спільноти розширення концептуальних меж дослідження феномену вигорання та аналізу нових детермінант.

Для розуміння впливу війни на психоемоційний стан людини найбільш релевантною теоретичною моделлю є Теорія вимог і ресурсів (Job Demands-Resources Theory, JD-R) Є. Демеруті та А. Беккера (2017). Згідно із цією теорією, вигорання є прямим наслідком тривалого дисбалансу, коли надмірний тиск зовнішніх вимог зіштовхується зі стрімким вичерпанням внутрішніх ресурсів. У цьому контексті війна є абсолютним макросоціальним стресором, що створює специфічні вимоги, не притаманні мирному часу.

Аналіз актуальних досліджень дозволяє виокремити нові, специфічні детермінанти, що пришвидшують процес емоційного виснаження в умовах війни:

1. Екзистенційна загроза та перманентний дистрес. На відміну від звичайного стресу, війна створює фон постійної небезпеки. Нервова система перебуває в стані хронічної гіпермобілізації, що неминуче призводить до глибокого психофізіологічного вигорання. В. Халанський (2025) звертає увагу на дослідження ізраїльських вчених, які вивчали вплив ракетних обстрілів на емоційне вигорання цивільного населення. Водночас він зазначає, що в Україні ситуація має свою специфіку: українці зіштовхнулися з особливим «вигоранням

від очікування» в умовах тривалої війни на виснаження, де новою українською реальністю став час радикальної невизначеності.

За даними дослідження Л. Карамушки (2024), до специфічних психосоціальних воєнних ризиків, що стрімко виснажують ресурси персоналу, належать: необхідність працювати в умовах блекаутів, хронічна депривація сну через нічні обстріли, страх за життя під час тривоги, а також складнощі дистанційної роботи в одному приміщенні з іншими членами сім'ї. Для частини населення додатковим навантаженням стає необхідність поєднувати основну професійну діяльність із волонтерством.

2. Часова дезорієнтація та втрата життєвої перспективи. Ще однією причиною розвитку синдрому під час війни є часова дезорієнтація. Дослідники І. Діамант та М. Калфон Хахмігарі (2025), спираючись на базову Теорію збереження ресурсів (COR) С. Гобфолла, висунули гіпотезу, що здатність людини нормально орієнтуватися в часі є життєво важливим психолого-функціональним ресурсом. Тривала криза воєнного часу призводить до його втрати. Найбільш руйнівними проявами цієї дезорієнтації є часова плутанина (розпад стабільної хронології) та гострі труднощі з орієнтацією в майбутньому. Оскільки людина не може планувати майбутнє, її теперішні дії перестають слугувати досягненню бажаних цілей і втрачають свій екзистенційний сенс, що безпосередньо призводить до депресії та вигорання.

3. Інформаційне перевантаження та «втома від співчуття». Окрім безпосередньої загрози життю, потужним каталізатором психоемоційного виснаження є перенасичення негативним контентом. Постійний моніторинг тривожних новин і перегляд шокуючих кадрів виснажують психіку, змушуючи організм безперервно продукувати гормони стресу. За спостереженнями Н. Шель (2024), особи, які безконтрольно споживають інформацію та ігнорують базову інформаційну гігієну, формують окрему групу найвищого ризику розвитку емоційного вигорання. Наслідком такого комплексного перевантаження є стрімке вичерпання ресурсів, необхідних для емпатії, розвиток так званої «втоми від співчуття», а також захисне радикальне звуження емпатійного фокусу виключно «на своїх», що може супроводжуватися роздратуванням або байдужістю.

Отже, ситуація набуває особливо критичного характеру для представників допомагаючих професій (зокрема, психологів, рятувальників та соціальних

працівників). В українських реаліях спостерігається феномен спільної травматичної реальності, коли стресори клієнта є одночасно і стресорами самого фахівця, що класичні психологічні моделі не враховують. Отже, подолання емоційного вигорання в умовах війни вимагає комплексного підходу, спрямованого на пошук нових сенсів у діяльності та ресурсів, зниження інформаційного навантаження та відновлення часової перспективи.

**Використані джерела:** 1. Карамушка, Л. М. (2024). *Психічне здоров'я особистості під час війни: як його зберегти та підтримати: методичні рекомендації*. Київ: Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України 2. Халанський, В. (2025). *Запал без вигорання: Як завершити цикл стресу, працювати до сподоби й жити щасливо*. Vivat. 3. Шель, Н. В. (2024). Емоційне виснаження та втома під час війни. *Серія «Психологічні науки»*, 2(5), 80–87. [https://doi.org/10.31558/2786-8745.2024.2\(5\).9](https://doi.org/10.31558/2786-8745.2024.2(5).9) 4. Diamant, I., & Kalfon Hakhmigari, M. (2025). Temporal disorientation during war: Associations with work-family conflict, emotional distress, and burnout. *Frontiers in Psychology*, 16, Article 1565639. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2025.1565639> 5. Bakker, A. B., & Demerouti, E. (2017). Job demands-resources theory: Taking stock and looking forward. *Journal of Occupational Health Psychology*, 22(3), 273–285. <https://doi.org/10.1037/ocp0000056>.

## ОСВІТНЬО-ПРОФЕСІЙНА СОЦІАЛІЗАЦІЯ СТУДЕНТІВ У СУЧАСНИХ УМОВАХ: ПСИХОЛОГІЧНИЙ АНАЛІЗ ЧИННИКІВ

Давиденко Вікторія Едуардівна

аспірантка ОНП «Психологія» факультету психології  
Київський національний університет імені Тараса Шевченка  
м. Київ, Україна

У сучасних умовах воєнного стану та соціальної нестабільності процес освітньо-професійної соціалізації студентської молоді зазнає суттєвих трансформацій. Освітнє середовище як простір професійного становлення функціонує в умовах невизначеності, що актуалізує проблему дослідження психологічних чинників, які визначають ефективність соціалізаційних процесів.

У попередніх дослідженнях освітньо-професійну соціалізацію обґрунтовано як складний, багатовимірний і динамічний процес, що охоплює інтеріоризацію професійних цінностей, формування професійної ідентичності, розвиток суб'єктності та готовності до професійної діяльності (Давиденко, 2025; Давиденко, 2026). Вона не зводиться лише до адаптації до освітнього середовища, а передбачає активну позицію студента як суб'єкта власного професійного становлення.

Теоретичний аналіз свідчить, що освітньо-професійна соціалізація має полідетермінований характер і здійснюється під впливом як зовнішніх (освітнє

середовище, соціальний контекст, міжособистісні взаємодії), так і внутрішніх (особистісні ресурси, мотиваційно-смилова сфера, саморегуляція) чинників. У сучасних умовах особливої ваги набуває роль психологічних ресурсів, які забезпечують здатність студента адаптуватися до змін, долати труднощі та зберігати активну позицію у процесі професійного становлення.

На основі узагальнення сучасних наукових підходів визначено, що ключовими психологічними чинниками освітньо-професійної соціалізації є мотиваційно-смилові характеристики, самоефективність, особистісні ресурси, емоційна регуляція та соціально-психологічні особливості взаємодії (Давиденко, 2026). Саме їх системна взаємодія визначає індивідуальні траєкторії професійного розвитку студентів.

Як зазначає В. Тулюпа, в умовах воєнного стану освітньо-професійна соціалізація студентів відбувається в ситуації підвищеної невизначеності, емоційної напруги та змінених умов організації освітнього процесу. Перехід до дистанційного формату навчання, нестабільність доступу до ресурсів та загальний вплив стресогенних факторів ускладнюють процес професійного становлення здобувачів вищої освіти (Тулюпа, 2024). У цих умовах особливого значення набуває саморегуляція як ключовий психологічний механізм, що забезпечує ефективність освітньо-професійної соціалізації та здатність студента до адаптації й самостійного управління власною діяльністю.

З метою емпіричного дослідження освітньо-професійної соціалізації студентів було використано комплекс психодіагностичних методик: методика діагностики міжособистісних відносин (Т. Лірі), опитувальник професійної життєстійкості (О. Кокун), 16-факторний особистісний опитувальник, методика самооцінки базових професійних компетентностей (Н. Дембицька), а також авторський блок запитань.

У дослідженні взяли участь студенти закладів вищої освіти, які були розподілені на дві групи: студенти – члени сімей пільгових категорій та студенти, які не належать до зазначених категорій.

Результати описової статистики свідчать про варіативність показників освітньо-професійної соціалізації студентів за окремими її компонентами. Аналіз відповідей дозволяє констатувати, що рівень сформованості різних аспектів соціалізації має неоднорідний характер, що відображає індивідуальні відмінності у процесі професійного становлення студентів.

Отримані дані вказують на залежність показників освітньо-професійної соціалізації від особистісних характеристик студентів та умов освітнього середовища, що узгоджується з теоретичними положеннями про її багатовимірність і полідетермінованість (Давиденко, 2026).

Таким чином, результати дослідження підтверджують доцільність розгляду освітньо-професійної соціалізації як складного інтегративного процесу, що формується під впливом внутрішньо-особистісних, мотиваційно-сміслових та соціально-комунікативних чинників.

**Використані джерела:** 1. Давиденко, В. Е. (2025). Теоретичні підходи до вивчення освітньо-професійної соціалізації майбутнього фахівця. *Технології розвитку інтелекту*, 9(2(38)). <https://doi.org/10.31108/3.2025.9.2.12>. 2. Давиденко, В. Е. (2026). Психологічні чинники як предиктори освітньо-професійної соціалізації студентів: побудова концептуальної моделі. *Перспективи та інновації науки*, 3(55). 3. Тулюпа, В. Д. (2023). Саморегуляція здобувачів вищої освіти у процесі професійної підготовки в умовах воєнного стану. У І. В. Данилюк, С. Ю. Пашенко (Ред.), *Проблеми особистості в сучасній науці: результати та перспективи дослідження* (с. 251–255). Видавництво Ліра-К.

## **ПЕРЕВИКОРИСТАННЯ ПОНЯТТЯ «ПСИХОЛОГІЧНА ТРАВМА»: ДЕСЕМАНТИЗАЦІЯ ЧИ ІНСАЙТ?**

**Дарвішов Наріман Рафік огли**  
доктор філософії з психології

асистент кафедри психодіагностики та клінічної психології факультету психології  
Київський національний університет імені Тараса Шевченка  
м. Київ, Україна

Актуальність обраної нами теми зумовлена необхідністю критичного аналізу стрімкої популяризації концепту «психологічної травми» в українському науковому та публічному дискурсах. Зростання інтересу наукової спільноти до понять «психологічної травми», «посттравматичного стресового розладу» у вітчизняній психологічній науці виступає окремим, вартим глибшої розвідки, феноменом. Однак, ми спостерігаємо також процес популяризації психологічних, психотерапевтичних надбань, зокрема тих, що стосуються психологічної травми. Нашою метою є відрефлексувати цей процес та його соціально-психологічні наслідки, оскільки це може збагатити майбутні дослідницькі пошуки потенційно новими ідеями.

Останніми роками в науковій спільноті та медіа активно обговорюється феномен «розмивання поняття травми» (concept creep) (Haslam, 2016). Сутність проблеми полягає в тому, що термін, який раніше використовувався для досвіду

граничних потрясінь (війна, катастрофи, насильство), дедалі частіше застосовується до будь-якого негативного досвіду або дискомфорту. Нік Хаслам виокремлює два чіткі вектори концепту травми: *Вертикальне розширення (Vertical Creep)*: Зниження порогу інтенсивності, необхідного для класифікації явища. Поняття починає охоплювати менш важкі випадки. Наприклад, якщо раніше «травма» асоціювалася виключно із загрозою життю (об'єктивний критерій), то вертикальне розширення дозволяє класифікувати як травму будь-який суб'єктивно болісний досвід; *Горизонтальне розширення (Horizontal Creep)*: Розширення сфери застосування терміну на принципово нові класи явищ. Наприклад, поняття «булінг», яке традиційно стосувалося фізичної агресії в школі, горизонтально розширилося на кіберпростір, а згодом – на робочі стосунки дорослих та мікроагресії в повсякденному спілкуванні.; Хаслам пов'язує розмивання понять із лібералізацією моралі та зростанням чутливості до страждань іншої людини. Проте методологічно він виділяє кілька критичних наслідків: *Патологізація нормативного досвіду*: звичайні життєві труднощі отримують статус клінічних станів; *Ефект «інфляції шкоди»*: чим ширшим стає поняття, тим менш значущим воно видається у випадках справді важких порушень.; *Зміна ідентичності*: людина починає інтерпретувати власну біографію виключно через категорію «виживання» (survivorship), що може впливати на локус контролю та стратегії копінгю.

Бредлі Кемпбелл та Джейсон Меннінг (Campbell & Manning, 2018) інтерпретують перевикористання поняття травми як перехід до «культури жертви». Автори зауважують, що в сучасному суспільстві моральний статус особи може здобуватися за рахунок її вразливості, що стимулює індивідів не лише до вертикального розширення поняття травми, а й до активної публічної репрезентації власного травматичного досвіду. У цьому контексті «розмивання понять» постає не просто лінгвістичною помилкою, а соціальним механізмом: визнання досвіду «травматичним» (навіть якщо йдеться про мікроагресію чи побутовий дискомфорт) надає право на підтримку та захист з боку інституцій. Таким чином, патологізація нормативного досвіду, про яку зазначає Хаслам, набуває за Кемпбеллом і Меннінгом ознак нової моральної ієрархії, де чутливість до страждання стає головним мірилом соціальної взаємодії.

Ми очікуємо, що подібний процес, який на перший погляд можна було назвати просто розмиванням семантичних рамок поняття «травма», несе певні

ризиків, які фахівці з ментального здоров'я мають вчасно окреслити та реагувати на них. Серед цих ризиків, потенційно: Десенситизація до психологічної травми та травматичного досвіду через поширеність травми як все більш поширеного явища. Зниження стійкості оскільки поширення інформації про травму з нефахових джерел може викликати переконання, що будь-який стрес може викликати невідворотній слід в адаптації та подоланні труднощів. Медикалізація – ставлення до людських емоцій (як то сум, образа, розчарування) як до патологічних процесів.

Однак, таке розширення поняття та його «популяризація» може бути продиктоване не лише зростанням чутливості до страждань та лібералізацією, на які вказує Н. Хаслам. Ця тенденція може бути наслідком нестачі більш адекватного поняття, що описало би важкий досвід краще і точніше, виокремивши його в континуумі між ординарним стресом та важкою психологічною травмою. Що як дискретне розуміння «травматичний/не травматичний» є недостатньою оптикою для розуміння складного стресогенного досвіду?

У сучасній науковій дискусії спостерігається зсув від категоріального до дименсійного розуміння психічної травми, де досвід індивіда розглядається в межах травматичного континууму (Briere & Scott, 2014). Це дозволяє включити до наукового аналізу стани, які не відповідають суворим критеріям ПТСР, зокрема «малу t» травму та підпорогові (субклінічні) симптоми, що за рівнем дезадаптації можуть бути еквівалентними клінічним розладам. Особлива увага приділяється механізму кумулятивної мікротравми, де низка об'єктивно незначних стресових подій (life events stress) через постійне повторення формує глибоку психологічну шкоду, відому як мікротравматизація (Crastrand, 2015). Такий підхід дає змогу вивчати наслідки несприятливого життєвого досвіду, який часто ігнорується традиційною діагностикою через його «непомітність» або невідповідність критеріям загрози життю.

*Висновок.* Феномен «розмивання поняття травми» є неоднозначним процесом, що поєднує в собі як ризики (десенситизація, патологізація), так і потенціал для глибшого розуміння людських страждань. Однак часте звертання до цього поняття може бути корисним дослідницьким інсайтом, запитом на розширення існуючої концепції травми. Визнання травматичного континууму та механізмів кумулятивної мікротравматизації дозволяє подолати жорстку

бінарну опозицію в діагностиці, пропонуючи натомість більш гнучку й адекватну оптику для аналізу складного стресогенного досвіду сучасної людини.

**Використані джерела:** 1. Briere, J. N., & Scott, C. (2014). *Principles of trauma therapy: A guide to symptoms, evaluation, and treatment* (2nd ed., DSM-5 update). SAGE Publications. 2. Campbell, B., & Manning, J. (2018). *The Rise of Victimhood Culture: Microaggressions, Safe Spaces, and the New Culture Wars*. Springer. 3. Crastopol, M. (2015). *Micro-trauma: A psychoanalytic understanding of cumulative psychic injury*. Routledge. 4. Haslam, N. (2016). *Concept creep: Psychology's expanding concepts of harm and pathology*. *Psychological inquiry*, 27(1), 1-17.

## **ОСОБЛИВОСТІ ПЕРЕЖИВАННЯ СТРАХУ СМЕРТІ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦЯМИ З ТРАВМАТИЧНИМ ДОСВІДОМ**

**Дудіна Марина Володимирівна**

студентка ОС «Магістр» ОПП «Психологія дитинства і сім'ї» факультету психології  
Київський національний університет імені Тараса Шевченка  
м. Київ, Україна

Проблема переживання страху смерті належить до фундаментальних питань психологічної науки, однак в умовах військової служби вона набуває особливої екзистенційної конкретності. Для військовослужбовців, залучених до виконання бойових завдань, загроза життю трансформується з абстрактної категорії у щоденну реальність, що змінює структуру внутрішнього досвіду особистості та інтенсифікує тривожні переживання.

У науковому дискурсі страх смерті розглядається як багатовимірний феномен. У межах екзистенційної психології він постає як базова детермінанта людського буття, що визначає ставлення до свободи, відповідальності та сенсу життя (Yalom, 2008). У когнітивно-поведінковій парадигмі страх смерті пояснюється через механізми оцінки загрози та інтерпретації досвіду небезпеки (American Psychiatric Association, 2022). У військовому середовищі ці підходи інтегруються, формуючи специфічний психічний стан, у якому біологічні реакції виживання поєднуються з глибокими світоглядними трансформаціями.

Травматичний досвід бойових дій є ключовим чинником модифікації страху смерті. Постійне перебування в умовах загрози, втрата побратимів, поранення спричиняють суттєві зміни психічного функціонування, зокрема гіперпильність, емоційну нестабільність та нав'язливі спогади, що відповідає клінічним описам посттравматичного стресового розладу (American Psychiatric

Association, 2022; Herman, 2015). За таких умов страх смерті набуває стійкого характеру та інтегрується у структуру особистості.

Особливістю цього переживання є його амбівалентність. З одного боку, страх виконує мобілізаційну функцію, з іншого – в умовах хронічної небезпеки формується часткова десенсибілізація або «емоційна анестезія» (Kokun, 2019). У посткомбатний період це може трансформуватися в патологічну потребу контролю як компенсаторний механізм.

Близькість до смерті спричиняє переоцінку цінностей. Хоча іноді це сприяє особистісному зростанню (Yalom, 2008), значно частіше виникають внутрішні конфлікти, посилені соціальними очікуваннями щодо емоційної стриманості військових (Kokun, 2019).

У професійному контексті страх смерті інтегрується у систему прийняття рішень і частково набуває інструментального характеру – як засіб оцінки ризику. Водночас це супроводжується звуженням емоційного спектра та труднощами у відновленні емпатійних зв'язків поза військовим середовищем.

Важливим є феномен «провини вцілілого», що описується у травматологічних дослідженнях як складний емоційний стан, пов'язаний із переживанням втрат (Herman, 2015). У цьому випадку страх смерті трансформується у труднощі прийняття власного життя, що може проявлятися у деструктивній поведінці.

Сучасні умови війни формують також феномен дифузної тривоги, коли загроза не має чіткого джерела, що посилює відчуття беспорядності та ускладнює застосування копінг-стратегій (Shevlin et al., 2018).

Психологічна допомога має базуватися на нормалізації страху як природної реакції, корекції гіперпильності, подоланні деструктивних стереотипів та інтеграції травматичного досвіду в життєву історію особистості. Це створює передумови для посттравматичного зростання та успішної ресоціалізації.

*Висновок.* Переживання страху смерті військовослужбовцями є складним біопсихосоціальним процесом, розуміння якого є ключовим для розробки ефективних програм психологічної підтримки.

**Використані джерела:** 1. American Psychiatric Association. (2022). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders* (5th ed., text rev.). <https://doi.org/10.1176/appi.books.9780890425787> 2. Herman, J. L. (2015). *Trauma and recovery: The aftermath of violence—from domestic abuse to political terror*. Basic Books.

<https://www.basicbooks.com/titles/judith-herman/trauma-and-recovery/9780465061716/>

3. Kokun, O. M. (2019). *Psychological support for military personnel in conditions of combat stress*. Institute of Psychology named after G. S. Kostiuik. <https://lib.iitta.gov.ua/723954/> 4. Shevlin, M., Hyland, P., Vallières, F., Bisson, J. I., Makhshvili, N., Javakhishvili, J., Roberts, B., & Karatzias, T. (2018). A comparison of DSM-5 and ICD-11 PTSD prevalence, comorbidity and disability: An analysis of the Ukrainian internally displaced persons' mental health survey. *Acta Psychiatrica Scandinavica*, 137(2), 138–147. <https://doi.org/10.1111/acps.12840> 5. Yalom, I. D. (2008). *Staring at the sun: Overcoming the terror of death*. Jossey-Bass. <https://www.wiley.com/en-us/Staring+at+the+Sun%3A+Overcoming+the+Terror+of+Death-p-9780470401811>.

## ОСОБЛИВОСТІ ПСИХОЛОГІЧНОГО СУПРОВОДУ КЛІЄНТА У ПРОЦЕСІ ГОРЮВАННЯ: АНАЛІЗ СУЧАСНИХ ПІДХОДІВ

**Дячок Ольга Володимирівна**

кандидатка психологічних наук

асистентка кафедри психології розвитку факультету психології

Київський національний університет імені Тараса Шевченка

м. Київ, Україна

На сьогоднішній день проблема переживання втрати та психологічного супроводу клієнтів у стані горювання набула в Україні великого масштабу. Війна зумовила появу «масової травми втрати», яка характеризується не лише великою кількістю загиблих, а й екстремальними обставинами: раптовістю, жорстокістю, невизначеністю та неможливістю традиційного прощання (зокрема, у випадках зникнення безвісти або відсутності тіла загиблої людини).

Класичні моделі горювання, що базувалися на поступовому проходженні стадій, часто виявляються недостатніми для роботи з сучасними запитами. Складний характер втрати, нерідко поєднаної з ПТСР, втратою дому чи безпеки, потребує від психолога гнучкості та використання динамічних підходів. Аналіз сучасних концепцій є критично важливим для фахівців, оскільки він дозволяє перейти від інтуїтивної підтримки клієнта до науково обґрунтованої стратегії супроводу. Це допомагає запобігти переходу нормативного горювання у патологічне (ускладнене) та сприяє психологічному відновленню особистості.

Д. Класом, Ф. Сільверман та С. Нікманом (1996) була запропонована «Модель безперервних зв'язків», яка змінила парадигму сприйняття втрати. До її появи панувала ідея З. Фрейда про «роботу горя», метою якої було повне емоційне відсторонення від померлого. Натомість модель безперервних зв'язків стверджує: здорове горювання не передбачає розриву зв'язків, а полягає в їх

трансформації. Основна ціль супроводу — реорганізація стосунків, що враховують реальність смерті та створення нових внутрішніх зв'язків на все життя.

Наступна концепція, розроблена М. Струоб та Х. Шутом (1999), має назву «Модель дуального процесу». Переживання втрати розглядається як постійний рух (осциляція) між двома типами досвіду: орієнтацією на втрату (подолання болю) та орієнтацією на відновлення (вирішення щоденних проблем майбутнього життя). В умовах воєнного стану можлива вимушена гіпертрофія орієнтації на відновлення як механізму адаптації. У такому разі супровід має бути спрямований на фасилітацію здорової осциляції через створення безпечного простору для опрацювання втрати (Stroebe & Schut, 1999).

Деталізована модель Д. Рандо (1993) визначає шість процесів скорботи (так звані «R-процеси»), необхідних для адаптації: визнання факту втрати, реакція на розлуку, пригадування та перепроживання спогадів, відмова від старих прив'язаностей, переосмислення життя та реінвестування емоційної енергії у майбутнє. Ці процеси надають терапевтам чіткий алгоритм для розуміння динаміки стану клієнта.

Горювання як процес, ускладнений травматичними спогадами, ефективно опрацьовується у межах інтегративної моделі EMDR (Eye Movement Desensitization and Reprocessing). Метою роботи є не забуття, а адаптивна переробка заблокованого досвіду. В умовах війни EMDR дозволяє швидко знизити інтенсивність гострого шоку, працювати з випадками, де тіло не знайдено, та відокремити травму обставин смерті від самого горя втрати (Shapiro, 2017).

В. Ворден розглядав горювання як активну психологічну роботу. Його модель містить чотири завдання: прийняття реальності втрати, проживання болю, адаптація до середовища без померлого та формування нового зв'язку з ним. Ефективність цієї моделі полягає у поверненні клієнту відчуття контролю: він розглядається не як жертва, а як суб'єкт, що опрацьовує свій досвід (Worden, 1982).

Вагомий внесок у дослідження проблеми здійснила П. Босс, ввівши поняття «невизначена втрата». Вона довела, що найважчим є не встановлений факт смерті, а відсутність ясності. Основний принцип роботи за П. Босс —

терапія парадоксу: клієнт вчиться приймати те, що людина є одночасно присутньою емоційно та відсутньою фізично (Boss, 1999).

Серед сучасних протоколів особливої уваги заслуговує восьмикрокова програма фахівців Бергенського центру кризової психології (А. Дігров, М. Баккестад). Алгоритм передбачає послідовний перехід від стабілізації та психоедукації до наративної реконструкції обставин втрати й трансформації зв'язку з померлим. Даний алгоритм можуть використовувати не лише психотерапевти, а й соціальні працівники та підготовлені волонтери в межах організованого соціально-психологічного супроводу. (Dyregrov & Bakkevig, 2011). В Україні дану програму активно популяризують та адаптують фахівці, які навчались безпосередньо у норвезьких колег.

Узагальнюючи представлені підходи, можна констатувати, що сучасна психологічна наука здійснила перехід від детермінованих моделей (пасивне проходження стадій) до динамічних та суб'єктно-орієнтованих концепцій. У контексті масової травми війни в Україні цей теоретичний арсенал дозволяє сформуванню цілісної стратегії супроводу.

**Використані джерела:** 1. Boss, P. (1999). *Ambiguous loss: Learning to live with unresolved grief*. Harvard University Press. 2. Dyregrov, A., & Bakkevig, M. (2011). *Grief support groups: A step-by-step guide*. Routledge. 3. Shapiro, F. (2017). *Eye movement desensitization and reprocessing (EMDR) therapy: Basic principles, protocols, and procedures* (3rd ed.). Guilford Press. 4. Stroebe, M., & Schut, H. (1999). The dual process model of bereavement: Rationale and description. *Death Studies*, 23(3), 197-224. <https://doi.org/10.1080/074811899201046>. 5. Worden, J. W. (1982). *Grief counseling and grief therapy: A handbook for the mental health practitioner*. Springer Publishing Company.

## ВПЛИВ ТРИВОЖНОСТІ НА ЕМОЦІЙНУ РЕГУЛЯЦІЮ У ЮНАЦЬКОМУ ВІЦІ

**Єсаулова Анастасія Романівна**

студентка 4 курсу факультету психології та спеціальної освіти  
Дніпровський національний університет імені Олеся Гончара  
м. Дніпро, Україна

Юнацький вік є одним із найскладніших і водночас найважливіших етапів психічного розвитку людини, оскільки саме в цей період відбувається інтенсивне формування особистісної ідентичності, становлення системи цінностей і життєвих орієнтирів, а також розвиток здатності до саморегуляції. Перехід від дитинства до дорослості супроводжується не лише фізіологічними змінами, а й суттєвими трансформаціями у сфері мислення, емоцій та

соціальних взаємодій. У цей час молода людина активно шукає відповіді на питання про власне «Я», своє місце в суспільстві та майбутні перспективи, що нерідко супроводжується внутрішніми суперечностями та підвищеним рівнем психологічної напруги.

Зростання вимог з боку соціального середовища, необхідність прийняття важливих життєвих рішень, а також підвищена чутливість до оцінки з боку інших людей створюють передумови для формування тривожності як стійкої особистісної характеристики. У сучасних умовах, коли темп життя постійно зростає, а рівень невизначеності посилюється, проблема тривожності серед молоді набуває особливої актуальності. Дослідження у галузі психології свідчать про те, що тривожність не лише відображає емоційний стан особистості, а й істотно впливає на когнітивні процеси, поведінкові реакції та здатність до ефективної адаптації.

Юнацький вік, який охоплює приблизно період від 15 до 21 року, характеризується завершенням формування базових структур особистості. У цей час формується «Я-концепція», що включає уявлення людини про себе, свої можливості, риси характеру та соціальну значущість. Згідно з теорією соціального навчання, саме віра у власну ефективність відіграє ключову роль у регуляції поведінки та емоційних станів (Bandura, 1997). Проте нестабільність самооцінки, характерна для юності, робить молоду людину вразливою до зовнішніх впливів, критики та невдач.

Особливістю цього вікового періоду є також активний розвиток рефлексії та абстрактного мислення. Юнаки та дівчата починають глибше аналізувати власні переживання, оцінювати свої вчинки та прогнозувати наслідки майбутніх рішень. З одного боку, це сприяє розвитку самосвідомості та відповідальності, а з іншого – може підсилювати схильність до надмірного самокритичного аналізу, сумнівів і переживань. Саме в цей період часто виникає так зване «мислення про мислення», яке, за несприятливих умов, може трансформуватися у тривожні румінації.

Емоційна регуляція у юнацькому віці ще не є повністю сформованою. Вона передбачає здатність людини усвідомлювати власні емоції, контролювати їх інтенсивність та обирати адекватні способи їх вираження. Відповідно до сучасних психологічних підходів, емоційна регуляція включає як автоматичні, так і свідомі процеси, що забезпечують підтримання внутрішньої рівноваги

(Gross, 2015). Проте через недостатній життєвий досвід і незавершеність розвитку відповідних когнітивних механізмів юнаки часто демонструють імпульсивність, різкі зміни настрою та труднощі у стримуванні сильних емоцій.

Тривожність істотно впливає на ці процеси, змінюючи як спосіб сприйняття реальності, так і характер емоційних реакцій. Одним із провідних механізмів цього впливу є когнітивні викривлення, які проявляються у тенденції до негативної інтерпретації подій. Особи з високим рівнем тривожності схильні сприймати нейтральні або неоднозначні ситуації як загрозові, перебільшувати ймовірність негативних наслідків і недооцінювати власні ресурси для їх подолання. Така особливість мислення описується в межах когнітивної теорії як катастрофізація і є важливим чинником підтримання тривожних станів (Silk, Steinberg & Morris, 2003).

Крім когнітивного аспекту, тривожність впливає на емоційну сферу через підвищення емоційної реактивності. Це означає, що реакції на зовнішні подразники стають більш інтенсивними, тривалими та менш контрольованими. Молоді люди з високим рівнем тривожності швидше втрачають емоційну рівновагу і потребують більше часу для її відновлення. У таких умовах навіть незначні труднощі можуть викликати сильні переживання, що ускладнює адаптацію та ефективне функціонування у соціальному середовищі.

Важливу роль відіграє також фізіологічний компонент тривожності, пов'язаний з активацією симпатичної нервової системи. Під впливом тривоги організм переходить у стан підвищеної готовності до реагування, що супроводжується прискореним серцебиттям, напруженням м'язів, змінами дихання та іншими соматичними проявами. Якщо такий стан зберігається тривалий час, він може перешкоджати ефективному використанню когнітивних стратегій регуляції, оскільки ресурси організму спрямовуються на підтримання стану мобілізації, а не на раціональне осмислення ситуації (Cisler & Olatunji, 2012).

Не менш значущим є взаємозв'язок тривожності із самооцінкою та відчуттям самоефективності. У юнацькому віці ці характеристики ще не є стабільними, тому будь-які невдачі або негативні оцінки можуть суттєво впливати на уявлення про себе. Підвищена тривожність часто супроводжується сумнівами у власних здібностях, страхом помилок і уникненням складних ситуацій, що, у свою чергу, обмежує можливості розвитку та самореалізації.

Таким чином, тривожність у юнацькому віці є складним багатокомпонентним феноменом, що охоплює когнітивні, емоційні та фізіологічні аспекти функціонування особистості. Її вплив на емоційну регуляцію проявляється у зниженні гнучкості мислення, підвищенні емоційної реактивності та ускладненні процесів адаптації. Водночас юність залишається періодом значних можливостей для розвитку, і за умови підтримки з боку соціального оточення, а також формування ефективних стратегій саморегуляції, молода людина здатна успішно подолати ці труднощі та досягти емоційної стабільності.

**Використані джерела:** 1. Bandura, A. (1997). *Self-efficacy: The exercise of control*. W. H. Freeman. 2. Erikson, E. H. (1968). *Identity: Youth and crisis*. W. W. Norton & Company. 3. Gross, J. J. (2015). Emotion regulation: Current status and future prospects. *Psychological Inquiry*, 26(1), 1-26. 4. Steinberg, L. (2014). *Adolescence* (10th ed.). McGraw-Hill. 5. Cisler, J. M., Olatunji, B. O. (2012). Genetics of generalized anxiety disorder and related traits 6. Silk, J. S., Steinberg, L., Morris, A. S. (2003). Estimation of Perfusion and Arterial Transit Time in Myocardium using Free-breathing Myocardial ASL with Navigator-echo.

## СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНА АДАПТАЦІЯ: ВІД ПРИСТОСУВАННЯ ДО САМОЗДІЙСНЕННЯ

**Жук Олена Станіславівна**

студентка ОС «Магістр» ОПП «Психологія дитинства і сім'ї» факультету психології  
Київський національний університет імені Тараса Шевченка  
м. Київ, Україна

Питання соціально-психологічної адаптації в умовах тривалої російсько-української війни перейшло з розряду академічних тем у площину національної безпеки та виживання суспільства, адже для України це не просто термін, а щоденний виклик для мільйонів людей.

Введення терміна «адаптація» в науковий обіг відбулося у другій половині XIX століття Г. Аубертом, який використовував його для характеристики пристосування чутливості органів зору до змін навколишнього освітлення (Ревасевич, 2001, с. 17). Г. Сельє ввів поняття емоційного стресу (Губар, 2010, с. 22) та розробив теорію загального адаптаційного синдрому, виокремивши три етапи реакції організму на стрес: тривогу, опір (резистентність) під час якої організм починає спробу функціонувати в умовах дії тривалих або інтенсивних стресорів та виснаження. Теорія когнітивного розвитку Ж. Піаже розглядає адаптацію як інтелектуальний процес, за допомогою якого діти

приспосовуються до навколишнього середовища, розвиваючи інтелектуальні структури для розуміння світу. Піаже розглядав інтелект не як фіксовану суму знань, а як динамічний процес, що розвивається через взаємодію двох основних механізмів: асиміляції та акомодацию.

На сьогодні у психології існують різні підходи до розуміння природи та структури особистості: окремі науковці провідну роль в трактуванні терміну «особистість» відводять поведінці, інші – інтрапсихологічним процесам. Відповідно до цього і поняття адаптації індивіда у середовищі отримало різне концептуальне обґрунтування (Ревасевич, 2001, с. 18). Так З. Фрейд розглядав адаптацію як результат гомеостатичної рівноваги між інстинктами (Id), раціональним Ego та моральним Super-Ego де ключову роль відіграють захисні механізми, що допомагають долати тривогу, Г. Гартманн розширив теорію, ввівши поняття «вільної від конфлікту сфери Я» та два види пристосування: аллопластичне, як зміну світу під себе та аутопластичне як зміну себе під світ, а Е. Еріксон розглядав адаптацію як автономну функцію Ego, де розвиток відбувається через подолання криз на різних стадіях життя. К. Хорні створила соціокультурну теорію особистості і не вважала, що тривога є необхідним компонентом у психіці людини (Ревасевич, 2001, с. 20), та пов'язала адаптацію з подоланням базальної тривоги через три стратегії стосунків: рух назустріч людям, проти людей або від людей. А. Адлер вважав, що усі біологічні, а тим більше біосоціальні, види повинні розвиватись у напрямку більш ефективної адаптації чи за протилежних умов зникнути (Ревасевич, 2001, с. 22) і розглядав адаптацію як природне прагнення до досконалості, а показником успішності – рівень соціального інтересу який проявляється в турботі про інших. А. Маслоу пов'язав адаптацію із задоволенням ієрархії потреб, а неадаптованість проявляється здебільшого у вигляді психічного захворювання людини та виникає через фрустрацію метапотреб. На противагу такій думці К. Роджерс наголошував на важливості самоактуалізації та конструктивних реакцій особистості.

В українській психологічній думці розвиток ідей про адаптацію має свою специфіку, що полягає у переході від системно-структурного аналізу до вивчення цілісної життєтворчості особистості та її стійкості в кризових умовах. С. Максименко розглядає адаптацію через призму генетичної психології в якій адаптація виступає як складний процес взаємодії внутрішніх можливостей

людини та зовнішніх вимог середовища. Основний акцент робиться на тому, що адаптація – це не просто пасивне пристосування, а активний розвиток особистості, де ключову роль відіграє одиниця аналізу психіки – нужда, що спонукає до пошуку нових форм взаємодії. С. Максименко зазначав, що людина щойно з'являється на світ, відпочатково переживає два потяги – до адаптації, яка буде продовжуватись все життя і, з іншого боку, у неї одразу починає працювати процес самозміни, саморозвитку (Максименко, 2006, с. 109). А. Фурман розробив цілісну методологію соціально-психологічної адаптованості, особливо в освітньому середовищі та розглядає адаптаційні процеси в межах діяльнісного підходу, виділяючи рівні адаптованості (від дезадаптації до повної життєтворчої адаптації), де вищим етапом є здатність особистості не лише пристосовуватися, а й гармонізувати оточення відповідно до своїх духовних цінностей. Життєтворчий підхід, розроблений Л. Сохань, базується на розумінні життя як унікальної, творчої діяльності людини, де вона сама виступає творцем своєї долі. В контексті адаптації цей підхід переосмислює процес пристосування, перетворюючи його з пасивного підлаштування до обставин на активний процес самореалізації та зміни середовища. Т. Титаренко розглядає особистість не як пасивний продукт обставин, а як активного творця власного життя, навіть у ситуаціях невизначеності та кризи особистість має ставити життєві завдання та проектувати майбутнє. Вона зазначає, що людина має бути «суб'єктом власного життя», який активно конструює своє майбутнє, долаючи кризові обставини.

Аналіз вітчизняних підходів свідчить про те, що українська психологічна школа трансформувала трактування адаптації як пристосування до її розуміння як соціально-психологічного феномена. Якщо західні теорії часто зосереджувалися на знятті внутрішньої напруги або досягненні гомеостазу, то українські дослідники розглядають соціально-психологічну адаптацію як динамічну рівновагу між самозбереженням та саморозвитком.

Особливого значення цей підхід набуває в умовах тривалої війни. Спираючись на життєтворчу концепцію Т. Титаренко та Л. Сохань, можна стверджувати, що соціально-психологічна адаптація сьогодні є не стільки звиканням до стресогенної реальності, скільки здатністю особистості до посттравматичного зростання. Це перетворення адаптації на інструмент розв'язання складних життєвих завдань, де індивід не просто виживає, а

конструює нові смисли, що дозволяють йому інтегруватися в соціум навіть за умови радикальної зміни життєвого контексту (Титаренко, 2012, с. 148).

Таким чином, сучасна українська психологія пропонує модель адаптації як активної життєстійкості та включає здатність до саморегуляції, гнучкість у виборі соціальних стратегій і, найголовніше, збереження здатності проектувати майбутнє, що є критично важливим для національної безпеки та відновлення ментального здоров'я суспільства.

Окремим і найбільш критичним викликом для сучасної української психології є соціально-психологічна адаптація військовослужбовців, які повертаються до цивільного життя. У цьому контексті адаптація перестає бути просто процесом звикання до мирного побуту; вона трансформується у складний шлях переосмислення бойового досвіду через призму акмеологічного підходу, який передбачає, що навіть після пережитих екстремальних подій особистість здатна не лише до відновлення, а й до досягнення свого акме – вершини творчого та професійного розвитку. Замість фокусу на травмі та обмеженнях, цей підхід акцентує увагу на посттравматичному зростанні. Бойовий досвід, поєднаний із якісною психологічною підтримкою, стає фундаментом для формування нових ціннісних орієнтацій, підвищеної стійкості до криз, глибокої соціальної відповідальності та загостреного почуття справедливості.

Важливість такої адаптації має загальнодержавне значення, адже сьогодні ветерани сьогодні є потужним людським та інтелектуальним капіталом. Їхня здатність діяти в умовах граничної невизначеності, брати на себе відповідальність за життя інших та працювати на результат є саме тими компетенціями, які необхідні для розбудови України.

Саме через успішну адаптацію та самореалізацію військових Україна отримує шанс на якісний стрибок, що дозволить не просто наздогнати у розвитку, а в певних аспектах і випередити європейські країни. Український досвід формування адаптивності в умовах безпрецедентних викликів є унікальним для всього західного світу. Таким чином, підтримка ветеранів на шляху до їхнього подальшого якісного життя є інвестицією в інноваційний розвиток держави, де синергія незламності та професіоналізму стане двигуном перетворення України на одного з лідерів європейського та світового простору.

**Використані джерела:** 1. Ревасевич, І. (2001). Психологічні концепції адаптації особистості у системному теоретичному обґрунтуванні. *Психологія і суспільство*, (4), 16-40. 2. Губар, А. О. (2010). Стрес як фактор впливу на адаптацію людини. *Наука і освіта*, (3), 22-25. 3. Максименко, С. Д. (2006). *Генезис здійснення особистості*. КММ. 4. Большакова, А. М. (2012). Життєворчі здібності особистості як фактор розвитку готовності до прийняття вікових змін. *Наука і освіта*, (3), 11-16. 5. Титаренко, Т. М., Злобіна, О. Г. & Лепіхова, Л. А. та ін. (2012). *Як будувати власне майбутнє: життєві завдання особистості* (Т. М. Титаренко, Ред.). ІМЕКС-ЛТД.

## **ЦІНІСНІ ОРІЄНТАЦІЇ ЯК ЧИННИК ПОБУДОВИ ЖИТТЄВОЇ ПЕРСПЕКТИВИ МОЛОДЦЮ В УМОВАХ ВІЙНИ**

**Запека Яна Григорівна**

кандидатка психологічних наук, доцентка  
доцентка кафедри психології розвитку факультету психології  
Київський національний університет імені Тараса Шевченка  
м. Київ, Україна

Сучасна соціальна ситуація часто чинить фруструючий вплив на людину, не дозволяючи передбачити подальший шлях розвитку подій в умовах нестабільності воєнного часу. Горизонт прогнозованості подій в сучасному світі настільки наблизився, що людина змушена реагувати лише на найближчу перспективу, а не на віддалене майбутнє. Прийдешня нова реальність все більше претендує на домінування і внаслідок своєї невизначеності негативно впливає на особистість, дезорганізує її існування, не дозволяючи вбудуватися в динамічний світ і вплинути на його ефективне конструювання.

Особливо актуально ця проблема постає в молодому віці, оскільки молодість є періодом становлення професійної ідентичності та особистісної самореалізації. Особистість стикається з необхідністю постійно робити вибір свого життєвого шляху. При цьому, щоб стати творцем власного життя молода людина повинна вибудовувати часову перспективу, тобто прогнозувати майбутнє, своєчасно і ефективно планувати і здійснювати вибір, вміти справлятися з життєвими труднощами, тобто вибудовувати життєву перспективу, а не бути пасивним спостерігачем. Тому, наукове розуміння смислових і часових аспектів існування людини сприяє більш глибокому і цілісному вивченню внутрішніх закономірностей побудови життєвого простору в цілому і життєвої перспективи зокрема.

Однією з найважливіших особливостей особистості як суб'єкта є наявність сенсу життя, який спонукає будь-яку активність. Більшість дослідників

(В. Франкл, І. Ялом, А. Маслоу) вважає, що сенс життя є найважливішою передумовою психічного здоров'я особистості. Відсутність або втрата особистістю сенсу існування негативно позначається на її здатності розпоряджатися своїм життям. Наявність сенсу життя – це обов'язкова умова становлення особистості творцем власної долі (Гріньова, 2013).

Життєва перспектива – імпліцитна програма, що визначає вибір життєвих цілей та способів їх досягнення, що детермінує побудову власного життя. Життєва перспектива є складною ієрархічною структурою, що регулює початок життєдіяльності. Її структурними одиницями є ціннісні орієнтації, життєві цілі, програми, плани, а також емоційні, когнітивні та поведінкові складові. Є. Головаха у своїх працях порівнює поняття соціальних цінностей та домінуючих потреб особистості. «Орієнтуючись у широкому спектрі соціальних цінностей, індивід обирає ті з них, які найчастіше пов'язані із його домінуючими потребами. В ієрархії ціннісних орієнтацій відбивається вибіркова спрямованість на задоволення певної групи потреб. З допомогою ціннісних орієнтацій особистість визначає значущість для себе певного предмету чи події (Головаха, 2004).

У числі індивідуально-психологічних факторів, що визначають характер часової перспективи особистості, осмисленість життя в цілому і окремих відрізків часового континууму є однією з найбільш вагомих. Смилова фіксація особистості на тому чи іншому часовому відрізку з неминучістю накладає відбиток на специфіку сприйняття нею всіх елементів свого життєвого шляху і свого Я в різних часових площинах. Синхронізація тимчасових локусів сенсу визначає збалансованість часової перспективи особистості. Разом з тим, характер взаємозв'язку смислових станів і специфіки часової перспективи особистості є складним, нелінійним і вимагає окремого вивчення.

Американським дослідником Ф. Зімбардо були отримані дані, що люди з переважаючою часовою перспективою майбутнього в житті більш успішні, ніж ті, хто орієнтований на минуле чи теперішнє. Люди, орієнтовані на майбутнє, мають інтернальний локус контролю і здатні утриматися від спокуси миттєвого задоволення на користь отримання більшої нагороди в віддаленому майбутньому (Zimbardo, 2004).

Отже, ціннісна сфера особистості є спонукальним аспектом до діяльності, до задоволення домінуючих потреб, мотивації. Довготермінові та

короткотермінові перспективи можуть внаслідок неузгодженості спричиняти когнітивний дисонанс та блокувати потенційні можливості для самореалізації. Самодетермінація, смисложиттєві орієнтації, індивідуальна часова перспектива визначають основні тенденції самореалізації, індивідуальні цінності — визначають семантичну наповненість та мотиваційні цілі, сприймання життєвих ситуацій крізь призму суб'єктивної інтерпретації визначають уявні рамки та обмеження життєвої програми.

Таким чином, можна зробити висновок, що чим раніше індивід знаходить всі перераховані вище властивості і стає автором власного життя, тим ефективніше він здійснює реалізацію своїх можливостей і тим успішнішим він є в житті.

**Використані джерела:** 1. Головаха Є., Паніна Н. (2004). Показники стилю життя особистості. *Життєтворчість: концепція, досвід, проблеми*. Запоріжжя: Центріон, 52-61. 2. Гріньова О. (2013). Проблема смисложиттєвих орієнтацій в українській та зарубіжній психології. *Проблеми сучасної психології: збірник наукових праць Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка та Інституту психології імені Г. С. Костюка Національної академії педагогічних наук України*. №21, 93–105. 3. Zimbardo, P. G. & Boniwell, I. (2004). *Balancing One's Time Perspective in Pursuit of Optimal Functioning*. Hoboken, NJ: Wiley.

## **ТИП ПРИВ'ЯЗАНОСТІ ЯК ЧИННИК ФОРМУВАННЯ СПІВЗАЛЕЖНОСТІ У РОМАНТИЧНИХ СТОСУНКАХ У ЮНАЦЬКОМУ ВІЦІ**

**Заяць Поліна Олександрівна**

студентка 4 курсу Навчально-наукового інституту психології  
Донецький національний університет імені Василя Стуса  
м. Вінниця, Україна

Актуальність дослідження зумовлена зростанням проблем психічного здоров'я у молоді, що проявляється у підвищенні рівня тривожності, емоційної нестабільності та труднощях у побудові гармонійних міжособистісних стосунків. У юнацькому віці, який є сенситивним періодом формування особистості та системи близьких взаємин, особливого значення набуває проблема співзалежності як деструктивної моделі поведінки у романтичних стосунках.

Важливим психологічним чинником, що впливає на формування таких моделей, є тип прив'язаності, сформований у ранньому дитинстві. Саме він визначає рівень емоційної стабільності, здатність до автономії, довіри та

регуляції міжособистісних відносин. Порушення у системі прив'язаності можуть сприяти розвитку співзалежних форм взаємодії, що негативно позначається на психічному благополуччі особистості.

У контексті сучасних соціальних викликів, зокрема нестабільності, стресових умов та трансформації моделей стосунків, дослідження взаємозв'язку типу прив'язаності та співзалежності є важливим як для теоретичного осмислення проблеми психічного здоров'я, так і для практики психологічної діагностики, профілактики та психокорекції.

Аналіз наукових публікацій. Теорія прив'язаності, розроблена Дж. Боулбі та М. Ейнсворт, визначає прив'язаність як базову систему емоційного зв'язку, що впливає на подальші міжособистісні стосунки. Дослідження К. Бартолом'ю та Л. Горовіца розширили уявлення про типи прив'язаності, виокремивши їх зв'язок із внутрішніми моделями «Я» та «Іншого». У сучасній психології доведено, що тривожні та уникаючі типи прив'язаності пов'язані з емоційною нестабільністю, страхом відкидання та труднощами у побудові близьких стосунків. Феномен співзалежності розглядається у працях М. Бітті, Р. Саббі, П. Меллоді як форма дисфункціональної взаємодії, що характеризується емоційною залежністю, втратою особистісних меж і надмірною орієнтацією на партнера.

Таким чином, у наукових підходах тип прив'язаності розглядається як ключовий психологічний механізм, що визначає особливості формування співзалежних моделей поведінки у романтичних стосунках.

Метою дослідження є теоретичне обґрунтування та емпіричне вивчення впливу типу прив'язаності на схильність до співзалежності у романтичних стосунках у юнацькому віці.

Виклад основного матеріалу. Емпіричне дослідження проводилося на вибірці 107 респондентів віком від 14 до 19 років (школярі та студенти). Для реалізації дослідження було використано комплекс психодіагностичних методик: «Самооцінка генералізованого типу прив'язаності», «Тест на визначення якості прив'язаності», опитувальник «Досвід близьких стосунків», а також шкали співзалежності Уайнхольда та Спана-Фішера (див. таблицю 1).

Таблиця 1

**Відсоткові результати тесту на визначення якості прив'язаності**

Відсоткові результати тест на визначення якості прив'язаності	
Безпека	34%
Амбівалентність занепокоєння	24%
Уникнення	21%
Амбівалентність заглиблення у себе	21%

Результати дослідження показали, що серед респондентів переважає унікаючий тип прив'язаності (40%), тоді як надійний тип становить 30%, тривожний – 18%, а боязкий – 12%. Аналіз показників співзалежності засвідчив, що найвищий рівень співзалежності характерний для осіб із тривожним та боязким типами прив'язаності, тоді як найнижчий – для осіб із надійним типом.

Статистичний аналіз за критерієм Краскела–Уоліса ( $N = 18,73$ ;  $p < 0,01$ ) підтвердив наявність значущих відмінностей між групами, що свідчить про залежність рівня співзалежності від типу прив'язаності. Отримані результати також показали, що унікаючий тип може мати латентні прояви співзалежності, які не завжди усвідомлюються респондентами.

*Висновки.* У результаті проведеного дослідження встановлено, що тип прив'язаності є важливим чинником формування співзалежності у романтичних стосунках у юнацькому віці. Виявлено, що тривожні та дезорганізовані типи прив'язаності пов'язані з підвищеним рівнем співзалежності, тоді як надійний тип сприяє формуванню здорових, автономних взаємин. Отримані результати можуть бути використані у практиці психологічного консультування та розробці програм профілактики співзалежних стосунків серед молоді.

**Використані джерела:** 1. Айвазян, Л. Ю. (2015). *Особливості самотності як загальнопсихологічного феномену* (Автореф. дис. канд. психол. наук: 19.00.01). Київ. 2. Андрух, П. Г. (2011). Відносини сімейної співзалежності як мішень психосоціальної реабілітації осіб із наркоманіями. *Вісник проблем біології і медицини*, 2(3). 3. Артемчук, А. П.

(2017). Вираженість і перебіг реактивної та особистісної тривоги у хворих, залежних від алкоголю. *Медична психологія*, 12(2). 4. Власнова, А. А. (2021). *Психологічні особливості подружніх стосунків із різними типами прив'язаності*. Чернівці. 5. Психологічні проблеми кохання в юнацькому віці. (2015). *Fundamental and Applied Researches in Practice of Leading Scientific Schools*, 4(1). URL: <https://elibrary.kubg.edu.ua/id/eprint/13348> (дата звернення: 1.03.2026).

## **ПРОФЕСІЙНІ СТАНДАРТИ ФАХІВЦІВ З МОЛОДІЖНОЇ РОБОТИ: ПОРІВНЯЛЬНИЙ АНАЛІЗ ДОСВІДУ УКРАЇНИ ТА КРАЇН АЗІЇ**

**Іванко Дарина Вікторівна**

студентка ОС «Магістр» ОНП «Педагогіка вищої школи» факультету психології  
Київський національний університет імені Тараса Шевченка  
м. Київ, Україна

Проблематика стандартизації молодіжної роботи як професії набуває дедалі більшої актуальності в умовах глобальної тенденції до її інституційного визнання. Професійний стандарт є ключовим регуляторним інструментом, що визначає перелік трудових функцій, необхідні компетентності та умови праці фахівця, слугуючи водночас орієнтиром для системи освіти й роботодавців. Метою цього дослідження є компаративний аналіз змісту, структури та функцій професійних стандартів для фахівців з молодіжної роботи в Україні та країнах Азійського регіону з метою виявлення спільних підходів і принципів відмінностей.

Серед азійських країн найбільш системно опрацьований досвід стандартизації молодіжної роботи представлений у Таїланді, де за підтримки ЮНІСЕФ розроблено повноцінну рамку професійних кваліфікацій для молодіжних фахівців. Ця рамка охоплює три кваліфікаційні рівні (4, 5 і 6) та базується на компетентнісному підході, структурованому навколо чотирьох ключових доменів: знання про розвиток молоді, навички фасилітації та підтримки, етичні засади практики, а також здатність до розбудови партнерств і мережевої взаємодії (UNICEF Thailand, 2024). Принципово важливою ознакою таїландської рамки є її орієнтація на позитивний розвиток молоді як ціннісну основу, що надає стандарту не лише регуляторного, а й педагогічного характеру. Регіональну координацію в цій сфері здійснює Програма молоді Співдружності (Commonwealth Youth Programme, CYP), яка з 1970-х років підтримує розробку національних кваліфікаційних систем у державах-членах,

формуючи спільний понятійний апарат і методологічні орієнтири для стандартизації галузі.

В Україні засадничим документом у сфері стандартизації молодіжної роботи є професійний стандарт «Фахівець з питань молоді (молодіжний працівник)», затверджений Міністерством економіки у 2023 році (Міністерство економіки України, 2023). Стандарт розроблено відповідно до Національної рамки кваліфікацій і містить опис трудових функцій, необхідних знань, умінь і комунікативних компетентностей, а також вимоги до рівня освіти та досвіду. У структурному відношенні він узгоджується із загальноєвропейськими підходами до опису кваліфікацій: центральне місце посідають дескриптори компетентностей, а не лише перелік посадових обов'язків. Водночас стандарт фіксує специфічний контекст вітчизняної молодіжної роботи, включаючи взаємодію з органами місцевого самоврядування, роботу в умовах соціальної нерівності та кризових ситуацій, а також залучення молоді до участі в суспільному житті.

Порівняльний аналіз двох підходів до стандартизації виявляє як точки перетину, так і суттєві відмінності. Спільним для обох моделей є компетентнісна логіка побудови стандартів: і таїландська рамка, і український стандарт описують фахівця через сукупність знань, умінь і цінностей, а не зводять його роль до формального переліку завдань. Крім того, обидва документи акцентують важливість етичної складової: таїландська рамка виокремлює її в самостійний домен, тоді як в українському стандарті відповідні вимоги інтегровані в описи трудових функцій та комунікативних компетентностей.

Разом із тим між моделями існують принципові структурні відмінності. По-перше, таїландська рамка є багаторівневою та передбачає горизонтальну диференціацію фахівців за рівнем кваліфікації, що уможливує побудову кар'єрних траєкторій у межах галузі. Натомість український стандарт 2023 року описує одну кваліфікаційну позицію, не передбачаючи офіційно закріплених механізмів кваліфікаційного зростання всередині спеціалізації. По-друге, таїландська рамка містить чіткий методологічний акцент на концепції позитивного розвитку молоді як теоретичній основі практики, тоді як в українському стандарті теоретико-концептуальне підґрунтя залишається менш явно артикульованим (UNICEF Thailand, 2024). По-третє, рамка Таїланду

розроблялась у тісній координації з регіональними та міжнародними структурами, що сприяло її вписаності в ширший міжнародний контекст; розробка українського стандарту відбувалась переважно у національному вимірі, хоча й із урахуванням орієнтирів Ради Європи та Європейського Союзу (Mohd Yusof et al., 2022).

Окремої уваги заслуговує питання взаємозв'язку між стандартами та системою освіти. В азієських країнах, де кваліфікаційні рамки існують тривалий час, університетські програми з молодіжної роботи, як правило, безпосередньо орієнтовані на виконання вимог відповідного стандарту, як-от бакалаврські та магістерські програми у Малайзії, Індії та Бангладеш. В Україні такий зв'язок лише починає формуватися: появу спеціалізованих освітніх програм, зокрема ОП «Публічне управління та адміністрування молодіжної політики» Луцького національного технічного університету, можна розглядати як перший системний крок до узгодження освітніх результатів з вимогами затвердженого стандарту (ЛНТУ, 2025). Утім, масштабне впровадження такого узгодження у вітчизняній вищій школі залишається перспективним завданням.

Принципово важливим є також питання механізмів підтвердження відповідності фахівця вимогам стандарту. Таїландська рамка передбачає формалізовані процедури оцінювання кваліфікацій, пов'язані з системою сертифікації. В Україні питання сертифікації молодіжних працівників та визнання результатів неформального навчання залишається відкритим, попри те що затверджений стандарт створює для цього нормативну основу. Відсутність операційних механізмів оцінювання та сертифікації є наразі одним із ключових структурних дефіцитів вітчизняної системи на тлі більш зрілих азієських моделей.

Провівши дане дослідження, аналіз професійних стандартів у сфері молодіжної роботи в Україні та Азієському регіоні свідчить про спільну орієнтацію на компетентнісний підхід та визнання етичного виміру практики, однак виявляє суттєві відмінності у рівні деталізації кваліфікаційних рівнів, концептуальній артикуляції стандартів та наявності механізмів їх операціоналізації. Перспективним напрямом подальших досліджень є вивчення можливостей адаптації багаторівневих азієських моделей стандартизації для розвитку вітчизняної системи кваліфікацій у молодіжній роботі, а також

розробка конкретних інструментів оцінювання й сертифікації фахівців в українському контексті.

**Використані джерела:** 1. Міністерство економіки України. (2023). Професійний стандарт «Фахівець з питань молоді (молодіжний працівник)». Національне агентство кваліфікацій. [https://register.nqa.gov.ua/uploads/0/490-ps\\_fahivec\\_z\\_pitan\\_molodi\\_molodiznij\\_pracivnik.pdf](https://register.nqa.gov.ua/uploads/0/490-ps_fahivec_z_pitan_molodi_molodiznij_pracivnik.pdf) 2. Луцький національний технічний університет. (2025). Освітня програма «Публічне управління та адміністрування молодіжної політики». <https://lntu.edu.ua> 3. UNICEF Thailand (2024). Youth work occupational standards. <https://www.unicef.org/thailand/media/12896/file/Youth%20Work%20Occupational%20Standards%20EN.pdf> 4. Mohd Yusof, M. I., Harsono, D., Tuan Ismail, T. N., & Abd Rahman, F. A. (2022). Youth participation strategies in sustainable development goals implementation in Malaysia and Indonesia. *International Journal of Social Management and Social Sciences*, 7(2), 119–134. [https://ijsmsarawak.com/ijsms\\_vol\\_7\\_2/6.pdf](https://ijsmsarawak.com/ijsms_vol_7_2/6.pdf).

## **КЕТАМІН ТА ПСИЛОЦИБІН У ТЕРАПІЇ ПТСР: КЛІНІЧНИЙ ПОТЕНЦІАЛ ТА ВИКЛИКИ ДЛЯ УКРАЇНИ**

**Ізатов Рустам Абдуллович**

студент ОС «Магістр» ОНП «Нейропсихологія» факультету психології  
Київський національний університет імені Тараса Шевченка  
м. Київ, Україна

Посттравматичний стресовий розлад (ПТСР) є однією з найгостріших психіатричних проблем сучасної України. За оцінками Міністерства охорони здоров'я, щонайменше кожен третій учасник бойових дій потребуватиме психіатричної допомоги, а загальна кількість осіб з діагнованим або ймовірним ПТСР вже перевищує мільйон. Водночас стандартна фармакотерапія (СІЗЗС, зокрема препарати першої лінії сертралін і пароксетин) залишає до 30% пацієнтів без клінічно значущої відповіді. Це спонукає до пошуку механістично відмінних підходів, серед яких особливу увагу привертають кетамін та псилоцибін — речовини з принципово різними рецепторними профілями, але спільним нейробиологічним підсумком.

*Кетамін* є неконкурентним антагоністом NMDA-рецепторів. Блокуючи їх на гальмівних інтернейронах, він знімає інгібіцію пірамідних нейронів, що спричиняє сплеск глутаматної передачі, активацію AMPA-рецепторів і каскадне підвищення рівня BDNF (Brain-Derived Neurotrophic Factor). Ключовим відкриттям останніх років стало пряме зв'язування кетаміну з рецептором TrkB — основним рецептором BDNF — через трансмембранний домен, що алостерично посилює нейропластичну відповідь (Casarotto et al.,

2021). Наслідком є стрімкий синаптогенез у гіпокампі та префронтальній

корі, який спостерігається вже через години. Особливо важливий терапевтичний механізм — блокада реконсолідації страхової пам'яті: введений через 24 години після реактивації травматичного спогаду, кетамін переривається у «вікні пластичності» та порушує повторне закріплення страхового сліду. Саме в цей момент — коли рівень BDNF сягає піку — ефективним є поєднання з психотерапією.

*Псилоцибін* діє принципово інакше: як агоніст серотонінових 5-HT<sub>2A</sub>-рецепторів на пірамідних нейронах кори, він опосередковано підвищує синтез BDNF через глутаматний каскад (5-HT<sub>2A</sub> → AMPA/NMDA → ↑BDNF → ERK/PI3K → mTOR). Ключовим нейровізуалізаційним відкриттям стала масштабна десинхронізація default mode network (DMN) — мережі внутрішнього монологу, гіперактивної при ПТСР і депресії. За даними Siegel et al. (2024), псилоцибін викликає втричі більше змін функціональної коннективності, ніж метилфенідат (активний компаратор), причому частина цих змін зберігається три тижні після одноразового прийому. Клінічно це проявляється зростанням когнітивної гнучкості та зниженням жорсткості патологічних думкових патернів — ключових симптомів ПТСР.

Клінічна доказова база для кетаміну значно більша. Мета-аналіз шести РКД (Sicignano et al., 2024) засвідчив значуще зниження балів за шкалою CAPS (MD: -10,6 одиниці), що відповідає ефективності FDA-схвалених засобів першої лінії, проте досягається впродовж годин, а не тижнів. Водночас результати суперечливі: якщо в цивільних вибірках кетамін стабільно демонструє позитивний ефект, то в найбільшому РКД серед ветеранів і військовослужбовців (n=158) статистично значущого зниження симптомів ПТСР за PCL-5 і CAPS-5 не виявлено — хоча депресивні симптоми за MADRS покращились. Цей результат залишається відкритим питанням і може свідчити про нейробиологічну гетерогенність бойового ПТСР як окремого підтипу.

Для псилоцибіну дані при ПТСР лише формуються. Відкрите дослідження фази 2 (McGowan, Rucker, Yehuda et al., 2025, n=22) показало швидке та стійке покращення симптомів впродовж 12 тижнів після одноразової дози 25 мг COMP360-псилоцибіну без серйозних небажаних явищ. Ключовим предиктором відповіді виявився вимір «океанічної безмежності» за шкалою 5D-ASC — суб'єктивне відчуття розчинення «Я», що корелює з глибиною DMN-десинхронізації. Якісне дослідження 2025 року, вкладене в той самий протокол,

виявило, що учасники описують досвід як якісно відмінний від традиційних терапій: він дозволяє «спостерігати» травму, а не «перебувати всередині неї».

Перспективним напрямком є поєднання обох препаратів із психотерапією. Відкрите дослідження Sloan et al. (2025) показало, що 6 інфузій кетаміну (0,5 мг/кг) у поєднанні з 5 сесіями письмової експозиційної терапії (WET) значно знижують CAPS-5 до 12-го тижня. Логіка полягає у використанні «вікна нейропластичності», яке відкриває кетамін: через 24 години після інфузії, коли BDNF досягає піку, нейрони є максимально чутливими до переробки нових патернів. Для псилоцибіну аналогічний протокол розробляється у поєднанні з масованою когнітивно-переробною терапією.

*Ситуація в Україні.* Кетамін-асистована психотерапія вже практикується в низці українських клінік — зокрема, у центрі «Експіо» (Київ, ліцензія МОЗ №1443 від 2023 р.) та Центрі психічного здоров'я і реабілітації «Лісова Поляна», де у 2024 році було проведено пілотне дослідження серед ветеранів з резистентною депресією та ПТСР. За словами засновника UPRA Олега Орлова, після курсу кетамін-асистованої терапії половина учасників досягла значного клінічного покращення або ремісії, а ефект зберігався протягом місяця після завершення курсу (симпозіум UPRA, Лісова Поляна, жовтень 2024). Важливо підкреслити: офіційно затверджених протоколів і публікованих контрольованих досліджень в Україні наразі немає — ці дані є anecdotal, тобто клінічними спостереженнями лікарів, що працюють із військовими, які ще не пройшли повноцінної верифікації. Разом із тим, вони є підставою для організації повноцінних вітчизняних РКД: Центр громадського здоров'я МОЗ України офіційно рекомендував провести клінічне дослідження кетамін-асистованої терапії при ПТСР як передумову для включення методу в національні протоколи.

Принципово важливим є питання досліджень псилоцибіну. На відміну від кетаміну, псилоцибін в Україні залишається забороненою речовиною, що фактично унеможливило будь-які клінічні дослідження на вітчизняному ґрунті. Це суперечить загальносвітовій тенденції: США, Велика Британія, Австралія та Ізраїль вже легалізували або перебувають у процесі легалізації псилоцибіну для медичних і дослідницьких цілей. Компанія Compass Pathways (COMP360) у 2025 році отримала позитивні результати двох досліджень фази 3 при лікувально-резистентній депресії й готується до подання NDA у FDA.

Ігнорування цього напрямку означає втрату наукового і клінічного лідерства саме тоді, коли Україна найбільше потребує інноваційних підходів до лікування ПТСР бойового походження. Оновлення законодавчої бази — насамперед щодо дослідницького використання Schedule I-речовин під суворим медичним контролем — є необхідною умовою для включення України в міжнародні клінічні дослідження та залучення інвестицій у цю сферу. Відкритість держави до наукових інновацій і готовність до співпраці з науковою спільнотою та бізнесом у сфері психіатричних досліджень є стратегічними питаннями, що виходять за межі медицини і стосуються загальної конкурентоспроможності та спроможності України відновлюватися після війни.

Таким чином, кетамін і псилоцибін представляють два принципово нові вектори у терапії ПТСР, що конвергують на рівні BDNF/TrkB-нейропластичності та реконсолідації страхової пам'яті. Кетамін — з більшою доказовою базою, але з суперечливими результатами у ветеранів — вже доступний в окремих українських клініках і потребує переходу від анекдотичних спостережень до контрольованих досліджень і включення в протоколи. Псилоцибін — з вражаючими міжнародними даними фази 2 при ПТСР — вимагає законодавчого реформування для початку вітчизняних досліджень. Обидва напрямки потребують не лише наукових зусиль, а й системної державної волі: відкритості до клінічних інновацій, готовності до міжнародної співпраці та визнання того, що ефективна реабілітація мільйонів ветеранів є пріоритетом національного значення.

**Використані джерела:** 1. Casarotto, P. C., Girysh, M., Fred, S. M., Kovaleva, V., Moliner, R., Enkavi, G., Castrén, E. (2021). Antidepressant drugs act by directly binding to TRKB neurotrophin receptors. *Cell*, 184(5), 1299–1313. <https://doi.org/10.1016/j.cell.2021.01.034> 2. McGowan, N. M., Rucker, J. J., Yehuda, R., Agrawal, M., Modlin, N. L., Simmons, H., Goodwin, G. M. (2025). Investigating the safety and tolerability of single-dose psilocybin for post-traumatic stress disorder. *Journal of Psychopharmacology*, 39(4), 312–325. URL: <https://doi.org/10.1177/02698811251362390> 3. Sicignano, D. J., Kurschner, R., Weisman, N., Sedensky, A., Hernandez, A. V., White, C. M. (2024). The impact of ketamine for treatment of post-traumatic stress disorder: A systematic review with meta-analyses. *Annals of Pharmacotherapy*, 58(3), 234–246. URL: <https://doi.org/10.1177/10600280231199666> 4. Siegel, J. S., Subramanian, S., Perry, D., Kay, B., Gordon, E., Laumann, T., Dosenbach, N. U. F. (2024). Psilocybin desynchronizes the human brain. *Nature*, 632(8023), 131–138. URL: <https://doi.org/10.1038/s41586-024-07624-5> 5. Sloan, D. M., Marx, B. P., Bovin, M. J., Riggs, D. S., Lee, D. J. (2025). Combining ketamine infusions and written exposure therapy for chronic PTSD: An open-label trial. *Journal of Clinical Psychiatry*, 86(2), e1–e9. URL: <https://doi.org/10.4088/JCP.24m15324>.

# СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ВПЛИВУ КОМЕНТАРІВ НА СПРИЙМАННЯ НОВИН У ЗАСОБАХ МАСОВОЇ ІНФОРМАЦІЇ

Іщенко Олександр Олександрович  
аспірант ОНП «Психологія»  
асистент кафедри соціальної психології факультету психології  
Київський національний університет імені Тараса Шевченка  
м. Київ, Україна

*Актуальність проблеми.* Сучасний інформаційний простір є ключовим середовищем формування суспільної свідомості. В умовах повномасштабного збройного вторгнення Росії в Україну (2022) проблема маніпулятивного впливу через онлайн-коментарі набула особливої гостроти. Цілеспрямоване насичення коментарів під новинами агресивним та дестабілізуючим контентом є задокументованою технікою російських інформаційних операцій. Разом з тим питання про те, які саме соціально-психологічні характеристики особистості визначають чутливість до такого впливу, залишається недостатньо дослідженим.

Розуміння медіавпливу пройшло шлях від теорій прямого впливу (теорія «кулі», або «шприца»), що приписували ЗМІ тотальну владу над пасивною аудиторією, до диференційованих моделей, в яких індивідуальні й соціально-психологічні характеристики особистості виступають медіаторами впливу (Klarper, 1960). Онлайн-коментарі є специфічним видом медіатексту: надходячи від читачів на горизонтальному рівні спілкування, вони активують механізми конформізму та соціального порівняння. Дослідження показали, що образливі коментарі значно підсилюють поляризацію думок (Anderson et al., 2014), а анонімність онлайн-середовища посилює агресивність дописів через ефект онлайн-дезінгібіції (Suler, 2004).

Мета дослідження – визначити вплив емоційної тональності онлайн-коментарів (позитивних, негативних та змішаних) на зміну ставлення аудиторії до новинної інформації та встановити соціально-психологічні предиктори цієї зміни.

*Методи та вибірка.* Дослідження проводилось у форматі дистанційного онлайн-опитування (n=64; 53% жінок, 47% чоловіків; вік 19–31 рік, M=23,2). Для вимірювання соціально-психологічних характеристик застосовано: методику діагностики міжособистісних відносин Лірі; тест локус-контролю

Роттера; опитувальник легітимізованої агресії Єніколопова–Цибульського (ЛА-44); шкалу конформізму Кетелла (Q2). Стимульний матеріал — 6 нейтральних новин із різних тематичних сфер, до кожної з яких сформовано набір з 18 коментарів різної тональності. Респонденти оцінювали події до та після ознайомлення з коментарями за допомогою шкал семантичного диференціалу (6 шкал: 3 афективних і 3 когнітивних). Для аналізу застосовано t-критерій Стьюдента, кореляційний аналіз та бінарну логістичну регресію (покроковий метод, SPSS).

Результати. Встановлено, що емоційна тональність коментарів є значущим і незалежним предиктором зміни ставлення до новин, що не залежить від початкової оцінки події. Кореляційний аналіз підтвердив стабільну індивідуальну схильність до медіавпливу: особи, що змінили думку щодо однієї події, з вищою ймовірністю змінювали її й щодо інших.

За результатами бінарної логістичної регресії отримано три моделі предикторів — для кожного типу тональності коментарів. Для новин з позитивними коментарями єдиним значущим предиктором виявився вищий рівень освіти ( $B=0,805$ ;  $p=0,044$ ), що пояснюється ефектом Даннінга–Крюгера: особи з нижчим рівнем компетентності виявляють надмірну впевненість і менш чутливі до зовнішніх стимулів. Для новин зі змішаними коментарями значущими предикторами стали нижчий рівень конформізму, чоловіча стать та нижчий рівень освіти ( $\chi^2=41,941$ ;  $p<0,001$ ;  $R^2=0,850$ ): особи, менш залежні від групової думки, але без достатнього критичного мислення, є більш вразливими до амбівалентного інформаційного впливу. Для новин з негативними коментарями значущими виявились залежний тип міжособистісної взаємодії, нижча люб'язність та вищий рівень освіти ( $\chi^2=20,645$ ;  $p<0,001$ ;  $R^2=0,507$ ).

Окремо виявлено статистично значущі гендерні відмінності у рівні легітимізації агресії: чоловіки демонструють вищі показники у сферах ЗМІ ( $M=31,4$  vs  $M=22,0$ ), виховання ( $M=32,1$  vs  $M=21,5$ ) та спорту ( $M=31,2$  vs  $M=22,1$ ;  $p<0,05$  в усіх випадках), що узгоджується з даними валідазації методики ЛА-44 і частково пояснює їхню вищу вразливість до змішаних за тональністю повідомлень.

*Висновки та практичне значення.* Результати дослідження підтверджують, що соціально-психологічні характеристики особистості є контекстуально-специфічними предикторами сприйнятливості до медіавпливу: їхня роль

залежить від типу тональності коментарів. Найстабільнішими предикторами в усіх моделях виявились рівень освіти та стать. Виявлені профілі вразливості — залежний тип взаємодії, висока легітимізація агресії, низький конформізм у поєднанні з низькою освітою — можуть слугувати основою для розробки адресних програм медіаграмотності, спрямованих на підвищення стійкості аудиторії до інформаційних маніпуляцій в умовах збройного конфлікту. Перспективами подальших досліджень є збільшення вибірки, включення різних вікових груп і медіаплатформ, а також вивчення впливу координованих ботів і маніпулятивних коментарів.

**Використані джерела:** 1. Anderson, A. A., Brossard, D., Scheufele, D. A., Xenos, M. A., & Ladwig, P. (2014). The nasty effect: Online incivility and risk perceptions of emerging technologies. *Journal of Computer-Mediated Communication*, 19(3), 373–387. 2. Klapper, J. T. (1960). The effects of mass communication. Free Press. 3. Kruger, J., & Dunning, D. (1999). Unskilled and unaware of it. *Journal of Personality and Social Psychology*, 77(6), 1121–1134. 4. Suler, J. (2004). The online disinhibition effect. *Cyberpsychology & Behavior*, 7(3), 321–326. 5. Почепцов, Г. Г. (2012). Информационные войны. Рефл-бук.

## **МІЖСОБИСТІСНА ВЗАЄМОДІЯ В КОМАНДНИХ ОНЛАЙН-ІГРАХ ЯК ФОРМА ЦИФРОВОЇ СОЦІАЛІЗАЦІЇ МОЛОДІ**

**Казмірук Юлія Станіславівна**

студентка ОС «Магістр» ОНП «Психологія» факультету психології  
Київський національний університет імені Тараса Шевченка  
м. Київ, Україна

**Паньковець Віталій Леонідович**

кандидат психологічних наук, доцент  
доцент кафедри соціальної психології факультету психології  
Київський національний університет імені Тараса Шевченка  
м. Київ, Україна

Стрімка цифровізація повсякденного життя змінює не лише способи отримання інформації чи проведення дозвілля, а й самі механізми соціалізації молоді. Значна частина міжособистісних контактів сьогодні формується, підтримується і розвивається в цифрових середовищах, де взаємодія опосередковується платформами, ігровими сервісами, чатами та голосовими каналами. У цьому контексті командні онлайн-ігри доцільно розглядати не лише як форму розваги, а як окремий соціальний простір, у межах якого молоді люди засвоюють моделі комунікації, групові норми, способи координації дій і правила спільної діяльності.

Мета дослідження полягає в теоретичному аналізі міжособистісної взаємодії в командних онлайн-іграх як форми цифрової соціалізації молоді. Під цифровою соціалізацією в даному випадку варто розуміти не просто факт перебування молоді людини в онлайн-середовищі, а процес засвоєння нею соціальних ролей, комунікативних моделей, норм групової поведінки та способів побудови стосунків у цифровому просторі. Командні онлайн-ігри є особливо показовими для такого аналізу, оскільки вони вимагають від учасників постійного узгодження дій, рольового розподілу, кооперації, реагування на поведінку інших і підтримання спільної мети. Саме тому вони створюють умови, за яких цифрове середовище стає не фоном, а безпосереднім простором соціального становлення.

Одним із найбільш вдалих концептуальних підходів до осмислення цієї проблеми є ідея онлайн-ігор як нових «третіх місць», запропонована С. Steinkuehler і D. Williams (2006). Дослідники показали, що масові багатокористувацькі онлайн-ігри можуть виконувати функції неформального соціального середовища, подібного до кав'ярень, клубів або інших просторів повсякденного спілкування. Ідеться про регулярність контактів, виникнення сталих мереж взаємодії, відчуття належності до спільноти і формування звичних комунікативних практик. Такий підхід особливо важливий для розуміння молодіжного досвіду, оскільки демонструє: онлайн-ігри не просто «відволікають» від соціального життя, а можуть ставати однією з його форм. Вони створюють умови, в яких соціалізація відбувається через повторювану участь у спільній діяльності, через входження в групу, засвоєння її правил і вироблення власної позиції всередині неї. Саме в цьому сенсі міжособистісна взаємодія в командних іграх може розглядатися як соціалізуючий механізм, а не лише як технічна умова успішного матчу.

Важливою аналітичною категорією для осмислення соціальної ролі командних онлайн-ігор є соціальний капітал. У дослідженні Z.-J. Zhong (2011) було показано, що саме колективна участь у MMORPG пов'язана зі створенням нових соціальних зв'язків, а також зі зміцненням вже існуючих, тоді як сам по собі тривалий час гри не має такого однозначного ефекту. Іншими словами, соціально значущим чинником є не просто інтенсивність залученості до гри, а характер самої участі – спільна діяльність, кооперація, включеність у групові зв'язки. Цей висновок принципово важливий для теми цифрової соціалізації:

він показує, що соціалізувальний потенціал онлайн-ігрового середовища залежить від того, наскільки гравець включений у взаємодію з іншими, а не лише від кількості проведеного в грі часу. Командна гра в такому випадку виступає середовищем накопичення соціального досвіду, який може проявлятися і в онлайн-, і в офлайн-взаємодії.

Особливу вагу в контексті досліджуваної теми мають роботи, присвячені саме підліткам і молоді. У лонгітюдному дослідженні G. M. Kim та співавторів (2022), проведеному на вибірці 403 підлітків, було виявлено, що соціальний капітал відіграє важливу модераторну роль у зв'язку між ігровою активністю та психосоціальними показниками. У групі з вищим рівнем соціального капіталу ігровий час був пов'язаний зі зростанням самооцінки та задоволеності життям, тоді як у групі з нижчим соціальним капіталом – із більш несприятливою динамікою, зокрема підвищенням депресивних проявів і зниженням самооцінки. Це означає, що сам по собі ігровий досвід не є ані однозначно позитивним, ані однозначно негативним; його психологічне значення суттєво залежить від того, чи включена молода людина в підтримувальні соціальні зв'язки. Отже, командні онлайн-ігри можуть виконувати соціалізувальну функцію, але цей потенціал реалізується лише за наявності відповідного соціального контексту.

Якісний вимір цифрової соціалізації добре ілюструє дослідження F. Albarello та співавторів (2021), присвячене *Fortnite*. На основі 82 глибинних інтерв'ю з дітьми та підлітками 9-18 років і їхніми батьками автори показали, що молоді учасники сприймають гру насамперед як соціальний простір, де можна бути «разом», діяти у складі команди, підтримувати дружбу й продовжувати взаємодію поза самою грою. Водночас дорослі частіше оцінювали цей досвід як потенційно ізолюючий або проблемний. Така різниця у сприйнятті є дуже показовою: вона демонструє, що цифрова соціалізація молоді нерідко недооцінюється дорослими саме тому, що відбувається в нетрадиційному для них середовищі. Проте для самих молодих людей онлайн-гра виступає реальним середовищем міжособистісної взаємодії, де вони вчаться координувати дії, підтримувати контакт і переживати спільний досвід.

Водночас наукова література не дає підстав для однозначно оптимістичних висновків. Дослідження R. Kowert та співавторів (2014) показало, що зростання саме соціальної онлайн-гри в підлітків може відповідати меншим за розміром і

нижчим за якістю офлайн-соціальним колам. Автори інтерпретують це як можливе часткове витіснення офлайн-взаємодії онлайн-активністю. Цей результат є принципово важливим, оскільки не дозволяє розглядати цифрову соціалізацію як безумовно позитивний процес. Швидше йдеться про складне й неоднорідне явище: командні онлайн-ігри можуть бути ресурсом побудови соціальних зв'язків, але можуть і не компенсувати брак офлайн-контактів, якщо взаємодія в них залишається поверховою, нестійкою або не переходить за межі ігрової ситуації. Саме тому в психологічному аналізі слід брати до уваги не лише факт участі в грі, а якість комунікації, тип соціальних зв'язків і спосіб інтеграції ігрового досвіду в повсякденне життя молоді людини.

Отже, міжособистісна взаємодія в командних онлайн-іграх може розглядатися як важлива форма цифрової соціалізації молоді. Її соціалізуючий потенціал полягає в тому, що вона залучає молоду людину до спільної діяльності, вимагає комунікації, кооперації, ролівої гнучкості, емоційного реагування та орієнтації на інших. Водночас цей потенціал не є автоматичним: позитивний ефект залежить від характеру групових зв'язків, рівня соціального капіталу, стійкості контактів і зв'язку між онлайн- та офлайн-взаємодією. Саме тому подальші психологічні дослідження мають бути спрямовані не лише на фіксацію часу, проведеного в іграх, а на вивчення якості міжособистісних відносин, комунікативних стратегій, почуття належності до групи та тих форм соціального досвіду, які молодь набуває в командному цифровому середовищі.

**Використані джерела:** 1. Albarello, F., Novoa, Á., Castro Sánchez, M., Velasco, A., Novaro Hueyo, M. V., & Narbais, F. (2021). The social dynamics of multiplayer online videogames in Argentinian and Chilean family contexts: The case of Fortnite. *Global Studies of Childhood*, 11(4), 302–317. doi:10.1177/20436106211015997. 2. Kim, G. M., Jeong, E. J., Lee, J. Y., & Yoo, J. H. (2022). Role of social capital in adolescents' online gaming: A longitudinal study focused on the moderating effect of social capital between gaming time and psychosocial factors. *Frontiers in Psychology*, 13, 931134. doi:10.3389/fpsyg.2022.931134. 3. Kowert, R., Domahidi, E., Festl, R., & Quandt, T. (2014). Social gaming, lonely life? The impact of digital game play on adolescents' social circles. *Computers in Human Behavior*, 36, 385–390. doi:10.1016/j.chb.2014.04.003. 4. Steinkuehler, C. A., & Williams, D. (2006). Where Everybody Knows Your (Screen) Name: Online Games as «Third Places». *Journal of Computer-Mediated Communication*, 11(4), 885–909. doi:10.1111/j.1083-6101.2006.00300.x. 5. Zhong, Z.-J. (2011). The effects of collective MMORPG (Massively Multiplayer Online Role-Playing Games) play on gamers' online and offline social capital. *Computers in Human Behavior*, 27(6), 2352–2363. doi:10.1016/j.chb.2011.07.014.

# КОНЦЕПТУАЛЬНІ ПІДХОДИ ДО РОЗУМІННЯ ЖИТТЕСТІЙКОСТІ ТА РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ В СУЧАСНІЙ НАУЦІ: ПРОБЛЕМА СПІВВІДНОШЕННЯ ТА ІНТЕГРАЦІЇ

Каменьок Юлія Леонідівна

аспірантка ОНП «Психологія» факультету психології  
Київський національний університет імені Тараса Шевченка  
м. Київ, Україна

У сучасній психологічній науці поняття життестійкості (*hardiness*) та резильєнтності (*resilience*) посідають центральне місце в дослідженнях адаптаційного потенціалу особистості в умовах хронічного стресу, соціальної нестабільності та екстремальних викликів. Водночас активне використання цих термінів у науковому й прикладному дискурсі супроводжується недостатньою концептуальною диференціацією їх змісту, що призводить до часткового накладання смислових меж і ускладнює їх теоретичну операціоналізацію.

Метою дослідження є концептуальне уточнення співвідношення понять життестійкості та резильєнтності й обґрунтування можливостей їх інтеграції в структурі психологічної стійкості особистості. Теоретико-методологічну основу становлять праці зарубіжних і українських учених, у яких представлено різні підходи до визначення зазначених феноменів.

Аналіз актуальних наукових підходів дає підстави розглядати життестійкість і резильєнтність як феномени різного рівня організації в системі психологічної стійкості. У межах класичної теорії С. Мадді (2002) життестійкість визначається як відносно стабільна особистісна диспозиція, що опосередковує вплив стресогенних чинників через систему переконань, інтегровану навколо компонентів залученості, контролю та прийняття виклику. У такому трактуванні вона виконує функцію когнітивно-смислового регулятора, який забезпечує інтерпретацію складних обставин у категоріях розвитку, а не загрози, та підтримує психологічну рівновагу в умовах пролонгованого стресу.

Емпірична операціоналізація життестійкості підтверджує її автономний статус у системі особистісних ресурсів. Зокрема, Bartone et al. (2022) у процесі розроблення та валідації інструменту «Hardiness Resilience Gauge» (HRG) продемонстрували факторну структурованість і внутрішню узгодженість

показників життєстійкості (*hardiness*), що засвідчує її статус як самостійного вимірюваного конструкта в системі адаптаційних характеристик особистості.

Натомість у сучасних дослідженнях резильєнтність (*resilience*) інтерпретується переважно як процесуально-динамічний феномен. У межах моделі *psychological endurance* (психологічної витривалості), запропонованої Biggs et al. (2024), підтримання зусиль у складних умовах пояснюється через ресурсно-динамічний підхід. Автори розглядають взаємодію кількох психологічних характеристик: *grit* (наполегливість у досягненні довгострокових цілей), *hardiness* (життєстійкість) і *resilience* (резильєнтність) як чинників, що впливають на збереження та відновлення психологічних ресурсів. У цій структурі *resilience* виконує функцію механізму відновлення ресурсів після їх виснаження, тоді як *hardiness* і *grit* пов'язані з інтерпретацією труднощів і тривалістю підтримання зусиль. Така концептуалізація підкреслює контекстуальний і функціональний характер резильєнтності та її процесуальну роль у забезпеченні адаптації.

Окремого методологічного осмислення потребує проблема термінологічної невизначеності у співвідношенні життєстійкості та резильєнтності. Поєднання життєстійкості і резильєнтності в межах одного психометричного інструменту (Bartone et al., 2022), а також включення *resilience* до ширших теоретичних моделей психологічної витривалості (Biggs et al., 2024) свідчить про тенденцію до часткового накладання змістових меж і варіативності їх інтерпретації.

У вітчизняному науковому просторі ця проблема також розглядається: О. Кокурн (2025) акцентує необхідність розмежування зазначених феноменів як різнорівневих компонентів психологічної стійкості, тоді як О. Чиханцова (2021) послідовно визначає життєстійкість як самостійну інтегративну характеристику особистості. У сукупності це засвідчує потребу збереження категоріальної визначеності при операціоналізації та інтерпретації результатів досліджень.

Порівняльний аналіз дозволив встановити принципові відмінності між досліджуваними феноменами. Життєстійкість має диспозиційний і відносно стабільний характер, тоді як резильєнтність характеризується процесуальністю та контекстуальною варіативністю. За ресурсною основою життєстійкість ґрунтується переважно на внутрішніх когнітивно-сміслових механізмах, тоді як резильєнтність передбачає інтеграцію внутрішніх і зовнішніх детермінант. Функціонально життєстійкість забезпечує підтримання психологічної

стабільності в умовах пролонгованого стресу, тоді як резильєнтність спрямована на адаптацію та відновлення після кризових впливів.

Водночас обґрунтовано їх структурно-функціональну взаємодоповнюваність: життєстійкість може розглядатися як диспозиційна передумова актуалізації адаптаційного потенціалу, а резильєнтність як процесуальна форма його реалізації в конкретних умовах життєдіяльності. Теоретичне значення отриманих результатів полягає у підвищенні категоріальної визначеності зазначених понять та уточненні їх місця в структурі психологічної стійкості особистості. Практичне значення полягає у можливості диференційованого проєктування програм розвитку особистісних ресурсів з урахуванням диспозиційних і процесуальних компонентів адаптації.

**Використані джерела:** 1. Кохун О. М. (2025). Життєстійкість і резильєнтність людини в сучасному світі: теорія, дослідження, практика : монографія. Київ : Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України. 214 с. 2. Чиханцова, О. (2021). Психологічна основи життєстійкості особистості: монографія. Київ: Талком. 319 с. <https://lib.iitta.gov.ua/727629>. 3. Bartone, P. T., McDonald, K., Hansma, B. J., Stermac-Stein, J., Romero-Escobar, E. M., Stein, S. J., & Ryznar, R. (2022). Development and validation of an improved hardiness measure: The Hardiness Resilience Gauge. *European Journal of Psychological Assessment*. <https://doi.org/10.1027/1015-5759/a000709> 4. Biggs, A. T., Seech, T. R., Johnston, S. L., & Russell, D. W. (2024). Psychological endurance: How grit, resilience, and related factors contribute to sustained effort despite adversity. *The Journal of General Psychology*, 151(3), 271–313. <https://doi.org/10.1080/00221309.2023.2253955> 5. Maddi, S. R. (2002). The story of hardiness: Twenty years of theorizing, research, and practice. *Consulting Psychology Journal: Practice and Research*, 54(3), 173–185. <https://doi.org/10.1037/1061-4087.54.3.173>.

## ПСИХОЛОГІЧНІ ПРЕДИКТОРИ РИЗИКУ ВИНИКНЕННЯ СХИЛЬНОСТІ ДО ДЕВІАНТНОЇ ПОВЕДІНКИ У ПРАВООХОРОНЦІВ

**Кікбасв Даніяр Санкібайули**

аспірант ОНП «Психологія» факультету психології  
Київський національний університет імені Тараса Шевченка  
м. Астана, Казахстан

У сучасній психологічній науці тривожність, психічне напруження, емоційна нестійкість, нерішучість і підозрілість розглядаються як значні індивідуально-психологічні чинники, що детермінують виникнення схильності до девіантної поведінки. Разом з тим їх роль в генезі девіацій вимагає уточнення з позиції взаємозв'язку з конкретними компонентами психологічної структури особистості. Оскільки більш широке коло як індивідуально-психологічних, так і соціально-психологічних факторів, що надають взаємний

вплив на особливості поведінки особистості, визначає рівень достовірності і валідності психодіагностичних висновків щодо виникнення ризику схильності до поведінки, що відхиляється.

Необхідно зазначити, що зазначені характеристики не виступають в якості прямих причин девіантної поведінки. Питання причинності мають більш складні та непрямі кореляційні зв'язки, тому їх слід інтерпретувати як психологічні чинники виникнення схильності, тобто такі змінні, які статистично підвищують ймовірність прояв поведінки, що відхиляється, але не детермінують їх однозначно. При цьому схильність в даному контексті позначає психологічну особливість особистості з девіантною спрямованістю.

Так, наші дослідження психологічних чинників ризику виникнення девіантної поведінки у правоохоронців виявили прямі суттєві, сильні кореляційні взаємозв'язки з наступними формами поведінки, що відхиляється: схильністю до проявів професійної деформації у формі упередженості до об'єкта службової діяльності, довільно-суб'єктивного тлумачення регламентації своєї діяльності та чужої поведінки, перенесення службового стилю поведінки на позаслужбову сферу, професійного огрубіння, зміни адекватної самооцінки, загального рівня деформації, а також схильністю до аномії, насильства, аутодеструктивної, асоціальної, делінквентної поведінки, фізичної, вербальної, непрямой агресії, негативізму, дратівливості, образливості, аутоагресії, загальної дезадаптивності, неприйняття себе та інших, емоційного дискомфорту, екстернальності, домінантності, ескапізму, закритості, невпевненості в собі, конфліктності, внутрішньої невладштованості, порушення самокерівництва, дзеркального Я, самоцінності, самоприйняття, самоприв'язаності, самозвинувачення, самоповаги, аутосимпатії, потребностно-мотиваційної сфери.

Однак, у логіці особистісного підходу наявність тривожності або емоційної нестійкості не зумовлює неминучість виникнення соціальної девіації, а лише вказує на підвищену вразливість індивіда до несприятливих впливів (Максименко, 2000). Це пов'язано з тим, що дані особливості опосередковано впливають на поведінку через зниження рівня саморегуляції, посилення негативного афекту і спотворення когнітивної оцінки соціальних ситуацій. Наприклад, висока тривожність сприяє гіперболізації загрози, а підозрілість-

формуванню ворожої атрибуції намірів інших, що збільшує ймовірність захисно-агресивних реакцій (Beck, 1976).

Крім того, принципове значення має залежність цих факторів від умов соціального середовища. Так, відповідно до теорії соціального навчання соціально-психологічні фактори, що детермінують у індивіда десенсибілізацію до агресії, виступають в якості психологічних предикторів агресивної поведінки особистості (Bandura, 1977). Також, сімейна дисфункція, дефіцит емоційної підтримки, несприятливі стилі виховання, а також включеність в девіантні групи однолітків істотно підсилюють вплив тривожності і емоційної нестійкості. У стресогенних умовах (соціальна нестабільність, хронічний стрес, травматичні події) психічне напруження зростає, що виснажує ресурси самоконтролю і підвищує ймовірність імпульсивних і дезадаптивних реакцій. Та, навпаки, сприятливе соціальне середовище здатне нівелювати або значно послаблювати дію зазначених ризик-факторів (Cloward, & Ohlin, 1961).

Можна стверджувати, що для мінімізації негативного впливу психологічних чинників ризику виникнення девіантної поведінки, а також з метою профілактики, важливого значення набувають тренінгові технології. Так, сучасні дослідження організації профілактичних заходів з використанням тренінгових технологій показують, що розвиток регуляторних навичок істотно знижує ймовірність особистісної уразливості до девіантної поведінки (Карамушка, 2003). До таких навичок відносяться емоційна саморегуляція, когнітивна переоцінка сенсу життя, цілі діяльності і вирішуваних завдань, самоконтроль імпульсів і організаційно-психологічний менеджмент, аутогенні тренування, доведені до автоматизму. Освоєння даних умінь дозволяє індивідам з високим рівнем тривожності або емоційної лабільності більш ефективно справлятися з внутрішнім напруженням і зовнішніми стресорами. Додаткову компенсаторну роль відіграє соціальна підтримка, що забезпечує почуття безпеки і сприяє конструктивному вирішенню конфліктів. Ця теза була нами підтверджена у ході апробації авторської методики Профілактики ризику виникнення схильності до девіантної поведінки серед правоохоронців, результати якої продемонстрували дієвість використання тренінгових технологій корекції виявлених у ході констатувального емпіричного дослідження зазначених вище негативних психологічних утворень.

Таким чином, тривожність, напруженість, емоційну нестійкість, нерішучість і підозрілість слід розглядати не як детермінуючі причини, а як психологічні чинники ризику, які мають контекстуально-залежний і модифікуємий характер. Їх вплив обумовлено умовами соціального середовища і може бути істотно знижено за рахунок розвитку у особистості правоохоронця навичок саморегуляції і наявності підтримують компенсаторних соціальних ресурсів. Такий підхід відповідає сучасним біопсихосоціальним моделям поведінки, що підкреслює складну і нелінійну природу формування девіацій.

**Використані джерела:** 1. Карамушка, Л. М. (2003). Психологія управління. Міленіум. 2. Максименко, С. Д. (2000). Генетична психологія. Видавництво. 3. Aaron T. Beck (1976). Cognitive therapy and emotional disorders. International Universities Press. 4. Albert Bandura (1977). Social learning theory. Prentice Hall. 5. Richard Cloward, & Lloyd Ohlin (1961). Delinquency and opportunity: A theory of delinquent gangs. The British Journal of Sociology, 12(3), 282–289. <https://doi.org/10.2307/587821>.

## **ПЕРСПЕКТИВИ ВИКОРИСТАННЯ БРИТАНСЬКОГО ДОСВІДУ ІНКЛЮЗИВНОГО НАВЧАННЯ У ВІТЧИЗНЯНІЙ ВИЩІЙ ОСВІТІ**

**Кожушко Ірина Андріївна**

студентка ОС «Магістр» ОНП «Педагогіка вищої школи» факультету психології  
Київський національний університет імені Тараса Шевченка  
м. Київ, Україна

Інклюзивна освіта у вищій школі України поступово переходить із площини нормативного закріплення у сферу практичної реалізації. Попри те, що ідея рівного доступу до освіти вже стала частиною державної політики, її втілення у закладах вищої освіти відбувається нерівномірно та супроводжується низкою труднощів. Водночас йдеться не лише про фізичний доступ до навчальних приміщень, а й про комплекс змін — від методики викладання до організації комунікації та оцінювання.

Разом із тим, попри наявність нормативної бази, інклюзивна освіта у ЗВО України перебуває на етапі становлення. Державна політика у сфері інклюзії тривалий час була орієнтована переважно на дошкільну та загальну середню освіту, тоді як вища школа почала системно впроваджувати інклюзивні практики лише в останні роки (Шевчук, 2021).

Інклюзивна освіта у закладах вищої освіти України розвивається в умовах наявності системних проблем, що охоплюють інфраструктурний, фінансовий, педагогічний і соціальний рівні та ускладнюють ефективне впровадження

інклюзивних практик.

Однією з ключових проблем є недостатній рівень сформованості безбар'єрного освітнього середовища, оскільки більшість університетів обмежуються лише базовими архітектурними умовами доступності (Шевчук, 2021). Водночас сучасне розуміння інклюзії передбачає забезпечення не лише фізичної доступності, а й використання адаптованих навчальних матеріалів, цифрових платформ і асистивних технологій (Дуб, 2024).

Суттєвим стримувальним чинником є обмеженість фінансового забезпечення інклюзивної освіти, що унеможливує модернізацію інфраструктури та впровадження інноваційних освітніх технологій (Шевчук, 2021). Недостатній рівень ресурсної підтримки призводить до формалізації інклюзивної політики, коли її впровадження має декларативний характер (Шелудченко та ін., 2024).

Важливим бар'єром є недостатня професійна підготовленість науково-педагогічних працівників до роботи в умовах інклюзивного освітнього середовища (Шевчук, 2021). Викладачі часто не володіють необхідними знаннями щодо адаптації навчального контенту, індивідуалізації навчання та ефективної взаємодії зі студентами з особливими освітніми потребами (Дуб, 2024).

Окрему групу становлять соціально-психологічні бар'єри, пов'язані з недостатнім рівнем сформованості культури інклюзії в академічному середовищі (Дуб, 2024). Упередження та відсутність системної просвітницької роботи ускладнюють процес соціалізації студентів з особливими освітніми потребами (Шелудченко та ін., 2024).

У процесі впровадження інклюзивної освіти виявляються також організаційні суперечності, зокрема невідповідність традиційних форм навчання потребі в індивідуалізації освітнього процесу (Шевчук, 2021).

Суттєвими залишаються бар'єри доступу до освіти, серед яких виокремлюються фізичні, інформаційні, комунікативні та соціальні (Дуб, 2024).

Вплив воєнного стану створює додаткові труднощі для організації освітнього процесу та підсилює потребу в розвитку інклюзивних підходів у вищій освіті (Щерба, 2024). Зростання кількості осіб, які потребують підтримки, актуалізує роль інклюзії як інструменту соціальної інтеграції та відновлення суспільства.

Перспективи адаптації британського досвіду інклюзивного навчання у вітчизняній системі вищої освіти пов'язані з необхідністю переходу від декларативного впровадження інклюзії до її системної реалізації на рівні освітньої політики, організації навчального процесу та академічної культури.

Одним із ключових напрямів удосконалення є створення в закладах вищої освіти спеціалізованих центрів інклюзивної підтримки, які забезпечуватимуть комплексний супровід студентів з особливими освітніми потребами. Британські університети (Оксфордський та Кембриджський) реалізують індивідуальний підхід: координують підтримку студентів, надають консультації та організують необхідну допомогу.

Важливим елементом адаптації є також розвиток системи фінансової підтримки студентів з особливими освітніми потребами. Британська практика демонструє ефективність державних програм, спрямованих на забезпечення доступу до освітніх ресурсів, асистивних технологій та додаткових послуг супроводу.

Суттєву роль у впровадженні інклюзивної освіти відіграє підготовка науково-педагогічних працівників. Адаптація британського досвіду передбачає впровадження системних програм підвищення кваліфікації викладачів, орієнтованих на формування інклюзивної компетентності, розвиток навичок адаптації навчального контенту та використання індивідуалізованих підходів до навчання.

Окремої уваги потребує трансформація освітнього середовища на засадах універсального дизайну, тобто створення гнучких освітніх траєкторій, використання різноманітних форм і методів навчання, а також забезпечення доступності освітніх ресурсів для всіх категорій студентів незалежно від їхніх індивідуальних особливостей.

Не менш важливим є формування інклюзивної культури в академічному середовищі. Йдеться про розвиток толерантності, емпатії та готовності до взаємодії з різними групами студентів, що є необхідною умовою ефективної реалізації інклюзивної освіти.

Водночас адаптація британського досвіду має здійснюватися з урахуванням специфіки української системи вищої освіти, зокрема ресурсних обмежень, організаційних особливостей та соціокультурного контексту. Насамперед, варто поетапно впроваджувати інклюзивні практики із орієнтацією

на реальні можливості закладів вищої освіти.

Отже, британський досвід демонструє системний перехід від формального запозичення окремих елементів інклюзивної освіти до створення цілісної, контекстуально адаптованої моделі інклюзивної підтримки у вітчизняних закладах вищої освіти. Їх реалізація сприятиме підвищенню доступності, якості та ефективності освітнього процесу в Україні, водночас зберігаючи гнучкість і адаптивність української системи вищої освіти.

**Використані джерела:** 1. Шевчук, Г. Й. (2021). Інклюзивна освіта у вищій школі: виклики та перспективи. Академічні студії. Серія «Педагогіка», 3(2), 150–155. 2. Дуб, Н. (2024). Інклюзивність вищої освіти: ключові ідеї, виклики та бар'єри. Педагогічний дискурс, 36, 15–19. 3. Шелудченко, Л. С., Мартинова, С. О., Комарницький, С. П., & Фірман, Ю. П. (2024). Інклюзивне освітнє середовище у закладах вищої освіти. Освіта дорослих: теорія, досвід, перспективи, 1(25), 138–146. 4. Щерба, С. А. (2024). Проблеми інклюзивної освіти. У Матеріали наукової конференції (с. 1–3). Житомир: ЖДУ імені І. Франка.

## **ФОРМУВАННЯ КРЕАТИВНОГО МИСЛЕННЯ ДОБУВАЧІВ ГУМАНІТАРНОЇ ОСВІТИ: ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ**

**Козюк Марія Володимирівна**

студентка ОС «Магістр» ОНП «Педагогіка вищої школи» факультету психології  
Київський національний університет імені Тараса Шевченка  
м. Київ, Україна

Сучасний етап розвитку суспільства висуває нові вимоги до підготовки майбутніх фахівців, які повинні бути спроможними нестандартно мислити, творчо вирішувати проблеми, вміти адаптуватися до змін та самостійно приймати важливі рішення. За даними дослідження Всесвітнього економічного форуму, креативне мислення визнано однією з ключових навичок XXI століття до 2030 року, яка посідає четверте місце після аналітичного мислення, гнучкості та стійкості, лідерства та соціального впливу.

Не існує однозначного трактування поняття «креативного мислення», оскільки аналіз праць різних дослідників засвідчує низку різноманітних підходів до його визначення. Науковці С. Нагорняк та Н. Ставнича трактують креативне мислення як здатність знаходити нестандартні рішення, генерувати нові ідеї, мислити багатогранно й адаптивно. На думку С. Кучеренка, Н. Кучеренко та Н. Сапельнікової, креативне мислення є оригінальністю і незвичайністю висловлюваних ідей, прагненням до інтелектуальної новизни у вирішенні проблем, здатністю побачити предмет та можливість його

використання під новим кутом зору, продукувати ідеї в невизначеній ситуації (тобто за відсутності передумов для нових ідей).

До найголовніших рис креативного мислення особистості належать оригінальність, допитливість, здатність самостійно вирішувати проблеми й окреслювати нові гіпотези, удосконалювати нові об'єкти, явища, додаючи власні деталі, а також винахідливість, здатність мислити нестандартно, знаходити нові рішення у кризових ситуаціях. Значущими є зокрема високий рівень інтелектуального розвитку, гнучкість та швидкість мислення, наявність професійних знань та досвіду у певній діяльності. Перераховані ознаки креативного мислення важливо брати викладачам до уваги з метою сприяння їхнього розвитку у студентів гуманітарних спеціальностей упродовж процесу навчання, що залишається актуальною проблемою сьогодення.

З метою з'ясування реального стану викликів, пов'язаних із формуванням креативного мислення, що виникають як у викладачів, так і у здобувачів освіти, нами було проведено анкетування 30 студентів та 11 викладачів 1-4 курсу бакалаврату та 1-2 курсу магістратури Київського національного університету імені Тараса Шевченка з таких факультетів та інститутів, як факультет психології, філософський та географічний факультети, Навчально-науковий інститут філології та інститут журналістики. Отримані результати підтвердили, що першорядне місце займає комплексне застосування різноманітних методів і форм роботи включно з проєктними методами, проблемно-пошуковими та дослідницькими завданнями. Найвищу результативність під час аудиторної роботи демонструють інтерактивні лекції з елементами дискусії, заняття з використанням методу мозкового штурму, семінари із заохоченням новаторських ідей. Натомість у межах науково-дослідної діяльності визначальне значення має розробка власних теоретичних концепцій та моделей, впровадження інноваційних підходів на початкових етапах написання кваліфікаційних робіт.

Однак, констатовано наявність вагомих перешкод, що гальмують розвиток творчого потенціалу. До них належить перевантаженість навчальних програм, значна чисельність студентських груп, недостатнє матеріально-технічне забезпечення, низька вмотивованість здобувачів освіти та обмежена автономія викладачів у реалізації авторських методик. З огляду на це, особливої значущості набуває розробка адаптивних освітніх програм, орієнтованих на

практичний складник, формування стимулюючого середовища, забезпечення зворотного зв'язку стосовно виконання творчих завдань. Крім того, критично важливим є професійний розвиток педагогічного складу у сфері формування креативного мислення, що сприятиме перетворенню їхнього фахового потенціалу на конкретні освітні здобутки студентів, насамперед через розвиток оригінальності та здатності до інноваційного мислення.

Задля подолання вказаних вище викликів нами було доповнено систему методів та засобів, спрямованих на формування креативного мислення студентів гуманітарних спеціальностей, в основу якої покладено принципи діалогічності, проблемності, рефлексивності, особистісної значущості та парадоксу. Три функціональні блоки «Методи «Інтелектуальної деконструкції та гнучкості», «Методи активної трансформації та моделювання» і «Методи варіативного прогнозування та контекстуального аналізу» є адаптованими та доповненими згідно зі специфікою гуманітарних дисциплін у закладах вищої освіти, враховуючи складні умови військового стану, що безпосередньо впливає на якість освітнього процесу та можливості розвитку творчого потенціалу здобувачів освіти як в онлайн, так і в офлайн режимі.

Отже, формування креативного мислення є стратегічним пріоритетом гуманітарної освіти та важливою умовою професійної підготовки майбутніх фахівців у контексті глобальних вимог. Попри доведену ефективність загальновідомих інтерактивних методів навчання, виявлено низку викликів, які перешкоджають досягненню поставленої мети та не дозволяють повноцінно розвивати навички креативного мислення студентів гуманітарного профілю. Саме тому необхідно спиратися на системний підхід у застосуванні доцільних методів та засобів, що дозволять трансформувати освітній процес у площину формування тих якостей креативної особистості, професійна діяльність якої стане інноваційною та корисною для суспільства.

**Використані джерела:** 1. Вовчаста, Н., Байрамова, О., & Чорна, Г. (2022). Розвиток навичок креативного мислення у здобувачів вищої освіти. *Ukrainian Educational Journal*, (1), 87–97. <https://doi.org/10.32405/2411-1317-2022-1-87-97> 2. Ганаба, С. О. (2021). *Стратегії розвитку критичного та креативного мислення: Навчальний посібник*. НАДПСУ. [https://dspace.nadpsu.edu.ua/bitstream/123456789/2784/1/Ганаба\\_Креативне%20мислення.pdf](https://dspace.nadpsu.edu.ua/bitstream/123456789/2784/1/Ганаба_Креативне%20мислення.pdf) 3. Нагорняк, С., & Ставнича, Н. (2025). Розвиток креативного мислення здобувачів вищої освіти в умовах освітнього простору педагогічного університету. *Наука і техніка сьогодні*, (4(45)). [https://doi.org/10.52058/3041-1254-2025-4\(14\)-793-803](https://doi.org/10.52058/3041-1254-2025-4(14)-793-803) 4. Сапельнікова, Т., Кучеренко, Н., & Кучеренко, С. (2023). Психологічні особливості креативності студентів психологів. *Перспективи та інновації науки*, (9(27)). <https://doi.org/10.52058/2786-4952-2023->

## **ВПЛИВ БАТЬКІВСЬКИХ ЗАЛЕЖНОСТЕЙ НА ФОРМУВАННЯ ЕМОЦІЙНОЇ СТАБІЛЬНОСТІ ДІТЕЙ**

**Комогорцева Олеся Олександрівна**  
студентка 4 курсу спеціальності 053 «Психологія»  
Херсонський державний університет

Проблема формування емоційної стабільності дітей належить до переліку найбільш актуальних питань сучасної психології, педагогіки та соціальної роботи. Сучасна трансформація суспільства висуває особливі вимоги до психологічного благополуччя підростаючого покоління, де ключовим показником психічного здоров'я постає здатність дитини до саморегуляції та внутрішньої рівноваги. Саме тому емоційна стабільність, як зазначають Н. О. Олейник та Г. Р. Набільська, виступає засадничим чинником гармонійного розвитку особистості (Олейник & Набільська, 2022, с. 455). Проте наявність деструктивних звичок у батьків руйнує цілісність сімейної системи, створюючи умови хронічного стресу, що безпосередньо деформує механізми адаптації неповнолітніх. У цьому контексті особливої актуальності набуває вивчення того, як саме адиктивна поведінка дорослих блокує повноцінне формування емоційної стабільності дітей.

Фундаментом для розуміння цього процесу є розгляд емоційної сфери як цілісного інтегративного утворення. Вона охоплює як внутрішній простір особистості через глибинні переживання, так і зовнішній – через безпосередні емоційні прояви. У психологічній науці емоції розглядаються як специфічне психічне відображення життєвого сенсу навколишніх подій. Це пристрасне переживання ситуацій виникає на перетині об'єктивних властивостей реальності та суб'єктивних потреб дитини. Саме тому в деструктивному середовищі, де потреби дитини ігноруються, її емоційні реакції набувають специфічного забарвлення, що ускладнює розвиток стійкості.

Під емоційною стабільністю слід розуміти фундаментальну властивість індивіда, яка полягає у вмінні опановувати власні почуття та зберігати психологічний баланс незалежно від обставин. Ця характеристика проявляється через внутрішню виваженість і здатність конструктивно реагувати на складні

життєві події, не піддаючись деструктивному впливу стресу. Фактично, це своєрідний внутрішній стрижень, який допомагає людині впевнено долати кризові моменти та конфлікти, залишаючись при цьому в стані ментального спокою та гармонії із собою (Емоційна стабільність..., 2026).

Як вдало відмічає Б. В. Присяжнюк, специфіка емоційної сфери дітей полягає у нерозривному зв'язку між почуттями та когнітивними процесами. Відтак, порушення емоційної стабільності стає не просто внутрішнім дискомфортом, а серйозним бар'єром для загального розвитку особистості.

Оскільки процес формування такої стабільності неможливий у відриві від соціального мікросередовища, ключова роль у створенні належних умов для психоемоційного зростання дитини належить родині. Цю фундаментальну роль сім'ї у процесах виховання та становлення особистості неодноразово підкреслював видатний український педагог В. Сухомлинський. Він розглядав домашнє коло як невід'ємний складник суспільної архітектури, будучи переконаним, що саме від якості сімейного виховання залежить загальна стабільність та етичне здоров'я всього соціуму.

У відповідності до найбільш широкого підходу, під залежністю розуміється «набута гостра необхідність здійснювати якісь дії чи вживати певні речовини» (Бабій, 2019, с. 165). Донедавна основна увага зосереджувалася на хімічних адикціях (тютюнопаління, алкоголізм, наркоманія). Проте сьогодні очевидно, що залежність може розвинутися не лише від психоактивних речовин, а й від видів діяльності чи інформаційних потоків, що приносять задоволення. Сучасний реєстр таких «адиктогенів» налічує близько тисячі агентів, що провокують нефармакологічні хвороби залежності. Загальноприйнята типологія поділяє адикції на три групи: 1) хімічні – тютюнопаління, токсикоманія, наркозалежність, лікарська та алкогольна залежності; 2) біохімічні – розлади харчової поведінки (анорексія, булімія, переїдання, голодування), залежність від дієт, шоколаду чи роздільного харчування; 3) нехімічні – найбільш розлога група, що охоплює: а) інформаційно-технологічні – інтернет-залежність, гемблінг (азартні ігри), комп'ютерні, мобільні, SMS- та селфі-адикції, телеадикція (перегляд серіалів); б) соціально-комунікативні – адикції відносин (сексуальні девіації – від фетишизму до садомазохізму; любовні адикції; уникнення близькості; співзалежність) та фанатизм (спортивний, релігійний, політичний тощо); в)

професійні та діяльнісні – трудоголізм, професійна лінь, прокрастинація, перфекціонізм, ургентна залежність (постійний поспіх), оніоманія (шопінг), спортивні адикції та марнотратство; г) екстремальні – залежність від ризику, синдром Тоада (небезпечне автоводіння), Body Modification (пірсинг, татуювання, шрамування); д) світоглядні – адикції «духовного пошуку» (секти) та стан «перманентної війни» (агресивне «правдорубство») (Мудрик, 2022, с. 43-45).

Вплив батьківських залежностей на формування емоційної стабільності дитини є багатограним та деструктивним процесом, який докорінно змінює траєкторію розвитку особистості, перетворюючи природне середовище захисту на зону хронічної небезпеки. Оскільки емоційна сфера дитини перебуває у стані активного становлення, вона критично потребує від дорослих передбачуваності та безпеки, проте адиктивна поведінка батьків створює діаметрально протилежні умови – хаос, емоційну лабільність та дефіцит емпатії. Психологічний механізм цього впливу базується на руйнуванні базової довіри до світу: дитина, чиї батьки страждають від хімічних або нехімічних адикцій, змушена постійно моніторити емоційний стан дорослого, щоб передбачити можливі спалахи агресії або періоди повної апатії. Це призводить до стану гіперпильності, коли когнітивні та емоційні ресурси дитини витрачаються не на розвиток і саморегуляцію, а на виживання в нестабільному середовищі. Адиктивна поведінка батьків провокує розвиток широкого спектру психологічних маркерів: від соціальної ізоляції та «провини вижилого» (коли дитина звинувачує себе у станах батьків) до регресивної поведінки, як-от смоктання пальця чи енурез, що є підсвідомою спробою повернутися в безпечніший період дитинства.

Нехімічні адикції, як-от трудоголізм, ігromанія чи гаджет-залежність, хоч і сприймаються соціумом менш критично, завдають не меншої шкоди емоційному фундаменту дитини через механізм «емоційного залишення» (abandonment). Дитина фізично знаходиться поруч із батьками, але психологічно вони відсутні, оскільки їхня увага повністю інвестована в об'єкт пристрасті. Дитина сприймає близькість як загрозу, що згодом проявляється у патологічній потребі догоджати іншим (people-pleasing) або, навпаки, у нерозбірливій товариськості з незнайомцями через дефіцит уваги вдома. Внаслідок цього дитина не засвоює конструктивних моделей подолання стресу;

натомість вона бачить адикцію як єдиний спосіб втечі від проблем, що створює передумови для спадкової передачі деструктивних патернів.

Сучасний підхід, запропонований Р. Веллеман та Л. Темплтон, акцентує на необхідності фокусуватися не на проблемах батьків, а на індивідуальних потребах дитини, допомагаючи їй формувати внутрішній локус контролю та навички вирішення проблем, що є засадничим для відновлення емоційної стабільності.

Для таких дітей школа має стати «безпечним простором», оскільки стабільний графік та передбачувана поведінка вчителів частково компенсують хаос домашнього середовища. Е. Мадж підкреслює, що раннє виявлення таких індикаторів, як зміна поведінки, неохайний вигляд або раптові прогули, дозволяє вчасно надати пасторальну підтримку та допомогти дитині розвинути механізми резильєнтності, необхідні для подолання наслідків батьківської адикції.

Таким чином, батьківська адикція руйнує фундаментальну роль сім'ї як безпечного середовища, провокуючи у дітей стан хронічної гіперпильності, парентифікацію та деформацію механізмів саморегуляції. Для нівелювання цих деструктивних наслідків ключовим є розвиток резильєнтності через підтримку «активної суб'єктності» дитини, забезпечення зовнішнього безпечного простору (зокрема в школі) та зміщення фокусу з проблем батьків на індивідуальні потреби й потенціал неповнолітніх.

**Використані джерела:** 1. Бабій В. Б. (2019). Підходи до класифікації видів залежностей в сучасній психологічній науці. Збірники наукових праць професорсько-викладацького складу ДонНУ імені Василя Стуса, 165–167. 2. Емоційна стабільність. (2026). Психологічна енциклопедія. Український психологічний ХАБ. <https://www.psykholoh.com/post/емоційна-стабільність-це> (дата звернення: 30.03.2026). 3. Мудрик А. Б. (2022). Психологія залежної поведінки. Луцьк: ПП Іванюк В. П. 4. Олейник Н. О., & Набільська Г. Р. (2022). Взаємозв'язок домінуючого типу батьківського ставлення з особливостями емоційного інтелекту молодших школярів. *Наукові перспективи*, 1(19), 455–468. 5. Передерій О. С. (2019). Вплив сім'ї на соціально-емоційний розвиток дитини дошкільного віку. *Науковий вісник Миколаївського національного університету імені В. О. Сухомлинського. Педагогічні науки*, 1, 190–193.

# ЦИФРОВИЙ ЩОДЕННИК ЕМОЦІЙ ЯК ІНСТРУМЕНТ САМОРЕГУЛЯЦІЇ ТА ПІДТРИМКИ ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я СТУДЕНТІВ

**Кондратьєва Вероніка Ігорівна**

кандидатка філософських наук, доцентка

доцентка кафедри експериментальної та прикладної психології факультету психології

Київський національний університет імені Тараса Шевченка

м. Київ, Україна

Психічне здоров'я студентської молоді є однією з центральних тем сучасної психології, оскільки освітнє середовище поєднує високі академічні вимоги, невизначеність майбутнього, соціальні трансформації та інтенсивний інформаційний тиск. У цих умовах особливого значення набувають інструменти раннього самоспостереження і щоденного емоційного моніторингу, які можуть допомагати людині вчасно помічати власні реакції, називати емоційні стани та добирати більш адаптивні способи регуляції. Одним із таких інструментів є цифровий щоденник емоцій, тобто мобільний або веб-формат регулярної фіксації переживань, подій, думок і способів їх подолання. Актуальність теми пов'язана з тим, що цифрові форми самоспостереження є звичними для молоді, а отже можуть стати природним каналом психологічної підтримки у навчальному середовищі (World Health Organization, 2022; Riboldi et al., 2024).

Мета тез полягає в теоретичному аналізі цифрового щоденника емоцій як засобу саморегуляції та підтримки психічного здоров'я студентів. Для реалізації цієї мети доцільно: окреслити значення емоційної усвідомленості для психічного благополуччя; показати, як практика регулярного письмового самовираження пов'язана з емоційною регуляцією; визначити можливості та обмеження цифрових інструментів у контексті студентського ментального здоров'я.

Психологічна цінність емоційного щоденника полягає насамперед у тому, що він переводить переживання з неоформленого, дифузного рівня на рівень усвідомленого опису. Вже сам акт називання емоції та короткого аналізу її причин підвищує емоційну диференціацію, полегшує дистанціювання від афекту і створює передумови для більш гнучкої регуляції. У межах сучасних підходів до емоційної регуляції важливо, що людина не просто пригнічує переживання, а вчиться змінювати спосіб їх осмислення, вибирати відповідні

стратегії реагування та коригувати власну поведінку залежно від ситуації (Gross, 2015). Отже, щоденник може бути інструментом не лише фіксації, а й опосередкованого переосмислення емоційного досвіду.

Додатковий аргумент на користь цієї практики дають дослідження експресивного письма. Вони показують, що регулярне коротке письмове опрацювання значущих переживань може сприяти зниженню внутрішньої напруги, кращому структуруванню досвіду та підвищенню суб'єктивного відчуття контролю над ситуацією. Ідеться не про заміну психотерапії, а про просту й доступну практику самопомоги, яка в окремих випадках покращує психологічне самопочуття та полегшує когнітивне опрацювання складних подій (Pennebaker & Smyth, 2016). У студентському середовищі така практика особливо цінна, бо може вбудовуватися в щоденний ритм навчання без значних часових витрат.

Цифровий формат надає цій практиці додаткових переваг. На відміну від паперового записника, мобільний щоденник дає можливість робити короткі записи відразу після події, додавати теги до емоцій, відстежувати повторювані тригери, помічати закономірності самопочуття упродовж тижня чи семестру. Для частини студентів саме цифрова форма зручніша, оскільки вона відповідає звичному способу організації повсякденності. Сучасні дослідження свідчать, що цифрові інструменти можуть бути корисними у підтримці психічного здоров'я молоді та студентів, особливо коли вони поєднують доступність, простоту використання і зрозумілу логіку самоспостереження (Riboldi et al., 2024; Matos Fialho et al., 2025).

Однак застосування цифрового щоденника не є універсально позитивним. Його ефективність залежить від того, чи перетворюється самоспостереження на ресурс саморозуміння, чи, навпаки, на румінативне зациклення на негативному досвіді. Якщо людина лише багаторазово фіксує дистрес без переходу до інтерпретації, пошуку опор і вибору дій, така практика може втрачати регуляторну функцію. Саме тому цифровий щоденник доцільно розглядати як інструмент, який потребує психологічно грамотної рамки: фіксації події, називання емоції, короткого пояснення, визначення потреби та вибору хоча б одного адаптивного кроку у відповідь.

З погляду моделі психічного здоров'я як континууму, важливо не лише зменшувати симптоми дистресу, а й підтримувати позитивне функціонування,

життєстійкість, відчуття смислу та суб'єктивне благополуччя (Keyes, 2007). У цьому сенсі цифровий щоденник емоцій може виконувати подвійну функцію: по-перше, слугувати інструментом раннього помічання виснаження, а по-друге, допомагати фіксувати позитивні ресурси, ефективні способи відновлення та власні ознаки психологічного зростання. Такий формат переводить фокус із суто проблемного бачення психічного здоров'я до ширшого розуміння психологічного благополуччя.

Отже, цифровий щоденник емоцій можна розглядати як доступний і перспективний інструмент підтримки психічного здоров'я студентів. Його інноваційність полягає в поєднанні практики емоційного самоспостереження з цифровою зручністю, а його психологічна цінність – у сприянні усвідомленню переживань, саморегуляції та більш відповідальному ставленню до власного ментального стану. Подальші емпіричні дослідження можуть бути спрямовані на вивчення того, які саме формати цифрового щоденника найкраще працюють для студентів із різним рівнем стресостійкості, емоційної усвідомленості та потреби в зовнішній підтримці.

**Використані джерела:** 1. Gross, J. J. (2015). Emotion regulation: Current status and future prospects. *Psychological Inquiry*, 26(1), 1–26. <https://doi.org/10.1080/1047840X.2014.940781> 2. Keyes, C. L. M. (2007). Promoting and protecting mental health as flourishing: A complementary strategy for improving national mental health. *American Psychologist*, 62(2), 95–108. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.62.2.95> 3. Pennebaker, J. W., & Smyth, J. M. (2016). *Opening up by writing it down: How expressive writing improves health and eases emotional pain* (3rd ed.). Guilford Press. 4. Riboldi, I., Cavaleri, D., Capecelatro, M. R., et al. (2024). Understanding university students' perspectives towards digital technologies in mental health support: A multicenter focus group study. *Journal of Affective Disorders Reports*, 15, Article 100674. <https://doi.org/10.1016/j.jadr.2024.100674> 5. Matos Fialho, P., Wenig, V., Heumann, E., Müller, M., Stock, C., & Pischke, C. R. (2025). Digital public health interventions for the promotion of mental well-being and health behaviors among university students: A rapid review. *BMC Public Health*, 25, Article 23669. <https://doi.org/10.1186/s12889-025-23669-1>

## **СУБ'ЄКТНЕ СТАВЛЕННЯ ДО ВЛАСНОГО «ЦИФРОВОГО СЛІДУ» ЯК АСПЕКТ ОСОБИСТІСНОЇ ВІДПОВІДАЛЬНОСТІ**

**Кошіль Антон Ігорович**

аспірант факультету педагогіки, психології, соціальної роботи та мистецтв  
Ніжинський державний університет імені Миколи Гоголя  
м. Ніжин, Україна

**Литовченко Ніна Федорівна**

кандидат психологічних наук, доцент кафедри загальної та практичної психології  
факультету педагогіки, психології, соціальної роботи та мистецтв  
Ніжинський державний університет імені Миколи Гоголя  
м. Ніжин, Україна

Трансформація життєвого простору модерної особистості у віртуальний вимір зумовлює появу нових форм її існування та самопрезентації. Однією з таких форм є «цифровий слід», що постає як сукупність даних про активність індивіда в мережевому середовищі. У межах психологічного аналізу суб'єктності цей феномен доцільно розглядати не лише як технічний продукт або пасивну фіксацію дій, а як форму прояву суб'єктної активності, що потребує усвідомлення та рефлексивного осмислення.

Суб'єктне ставлення до власного цифрового образу є складним багаторівневим процесом, у якому особистість виступає активним конструктором цифрової репрезентації. Така позиція передбачає здатність до самодетермінації, а також готовність приймати відповідальність за наслідки власної поведінки у віртуальному просторі (Hinds & Joinson, 2019, с. 204). Ключовою категорією, що забезпечує цілісність цього процесу, є особистісна відповідальність, яка виконує функцію внутрішнього регулятора суб'єктної позиції.

У контексті цифрового сліду вона проявляється через здатність індивіда прогнозувати віддалені наслідки онлайн-активності, усвідомлюючи, що кожна дія, від створення контенту до мінімальних форм взаємодії, інтегрується в структуру особистісної та публічної ідентичності. Високий рівень рефлексивності зумовлює сприйняття цифрового сліду як розширення власного «Я», а не як зовнішнього чи відчуженого інформаційного масиву. У цьому контексті відповідальність виходить за межі формального дотримання норм мережевої поведінки та набуває характеру внутрішнього імперативу, що забезпечує узгодженість і цілісність особистості в різних вимірах її буття.

Важливим аспектом актуалізації суб'єктності є подолання відчуження особистості від результатів її цифрової діяльності. Умови анонімності та спрощеності взаємодії у віртуальному середовищі часто формують ілюзію розриву між дією та її наслідками, що може призводити до зниження рівня відповідальності (Mascolo, 2016, с. 547). Натомість зріла суб'єктна позиція передбачає усвідомлення цифрового сліду як форми соціальної пам'яті, яка впливає на соціальне сприйняття індивіда та формує його професійний і особистісний образ.

Суб'єктне ставлення до власного цифрового сліду виявляється у здатності до селективної поведінки, критичного мислення та контролю імпульсивних реакцій, що є показниками розвиненої саморегуляції і вольової активності. Взаємозв'язок особистісної відповідальності з феноменом психологічних кордонів грає важливу роль, адже активний суб'єкт віртуального простору самостійно визначає межі відкритості власної приватної сфери, усвідомлюючи ризики надмірної публічності. Це передбачає не лише технічну обізнаність, а й глибоке розуміння мотиваційних засад самопрезентації.

За умови сформованої відповідальності за власний цифровий образ особистість перестає бути пасивним об'єктом алгоритмічних впливів і набуває здатності до автентичного самосприйняття. У такому вимірі цифровий слід може розглядатися як інструмент самопізнання та особистісного розвитку (Кондратенко & Манилова, 2019, с. 81).

Суб'єктне ставлення до власного цифрового сліду виступає важливим індикатором психологічної зрілості особистості в умовах інформаційного суспільства. Воно інтегрує рефлексивні, ціннісно-сміслові та регулятивні компоненти, забезпечуючи збереження цілісності «Я» у динамічному віртуальному середовищі. Особистісна відповідальність у цьому процесі виконує інтегруючу функцію, перетворюючи фрагментарну онлайн-активність на цілісну стратегію життєдіяльності. Тільки через розвиток глибокого, рефлексивного ставлення до результатів власної активності в інтернеті людина може зберегти свою автентичність й автономію в умовах всеохоплюючої цифровізації. Таким чином, цифровий слід із потенційного джерела вразливості перетворюється на інструмент свідомого самобудування та ствердження суб'єктної позиції у світі.

**Використані джерела:** 1. Кондратенко Л., Манилова Л. (2019). Нові проблеми в психології, породжені впливом цифрових технологій на людину. *Актуальні проблеми психології. Психологія обдарованості*, 15(6), 75-86. 2. Hinds J., Joinson A. (2019). Human and computer personality prediction from digital footprints. *Current Directions in Psychological Science*, 28(2), 204-211. 3. Mascolo M. (2016). Beyond objectivity and subjectivity: The intersubjective foundations of psychological science. *Integrative Psychological and Behavioral Science*, 50(4), 543-554.

## **ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ АДАПТАЦІЇ ЖІНОК ПІСЛЯ РОЗЛУЧЕННЯ**

**Крамаренко Марія Русланівна**  
студентка 4 курсу ОПП «Психологія»  
Херсонський державний університет

У сучасному суспільстві розлучення стає дедалі поширенішим соціальним явищем, що суттєво впливає на психологічний стан та життєву перспективу особистості. Особливо гостро наслідки розірвання шлюбу переживають жінки, для яких сімейні стосунки часто становлять важливу частину життєвої ідентичності. Розлучення супроводжується зміною соціального статусу, руйнуванням звичних ролей, трансформацією системи міжособистісних взаємин та необхідністю адаптації до нових умов життя (Карпова & Венцеславська, 2023).

Для багатьох жінок розірвання шлюбу стає серйозною психологічною кризою, що супроводжується інтенсивними емоційними переживаннями, такими як тривога, почуття самотності, образа, провина та невпевненість у майбутньому. У зв'язку з цим актуальним є дослідження психологічних механізмів адаптації жінок після розлучення, а також визначення факторів, які сприяють або ускладнюють подолання цієї життєвої кризи (Ульянова, 2026).

Проблема переживання розлучення та подальшої психологічної адаптації особистості розглядається в межах сімейної психології, психології кризових станів та психології особистості. Значний внесок у дослідження цієї проблематики зробили вітчизняні та зарубіжні науковці. Зокрема, Т. Титаренко розглядає життєві кризи як переломні етапи розвитку особистості, що потребують переосмислення життєвого досвіду та формування нових стратегій

самореалізації. Н. Пов'якель та інші дослідники наголошують на тому, що розлучення є однією з найбільш стресогенних життєвих подій (Титаренко, 2019).

Метою публікації є теоретичний аналіз та емпіричне дослідження психологічних особливостей адаптації жінок після розлучення, а також визначення основних чинників, що впливають на успішність подолання цієї життєвої кризи.

*Результати дослідження.* Період після розлучення характеризується значними змінами у психологічному стані жінки та потребує перебудови звичних життєвих установок, ролей і моделей поведінки. Розірвання подружніх стосунків часто супроводжується переживанням складного комплексу емоцій, серед яких провідне місце займають тривожність, почуття самотності, образа, емоційна нестабільність та невпевненість у майбутньому. Такі переживання є природною реакцією на втрату значущих міжособистісних зв'язків та зміну життєвих обставин (Овод, 2021).

Емоційний стан жінок у построзлучний період значною мірою залежить від індивідуально-психологічних особливостей особистості, попереднього досвіду подружніх взаємин, тривалості шлюбу, наявності дітей, а також рівня соціальної підтримки з боку близького оточення. Важливу роль у процесі адаптації відіграють особистісні ресурси, зокрема здатність до саморегуляції, гнучкість мислення, адекватна самооцінка та сформовані навички подолання стресових ситуацій (Леонова, 2023).

Процес психологічної адаптації після розлучення може відбуватися поступово і включати кілька етапів переживання кризової ситуації. На початкових етапах часто спостерігаються гострі емоційні реакції, пов'язані з переживанням втрати, розчарування та порушенням життєвих планів. У подальшому, за наявності сприятливих умов, відбувається поступове прийняття нової життєвої ситуації, переосмислення попереднього досвіду та формування нових життєвих цілей (Титаренко, 2019).

Особливе значення у процесі адаптації має соціальна підтримка, яка може проявлятися у формі емоційної, інформаційної та практичної допомоги з боку родини, друзів або фахівців. Підтримка оточення сприяє зниженню рівня емоційної напруги, формуванню відчуття безпеки та впевненості у власних можливостях (Карпова & Венцеславська, 2023).

Водночас відсутність підтримки, тривалі конфлікти з колишнім партнером, матеріальні труднощі або соціальна ізоляція можуть ускладнювати процес психологічної адаптації та сприяти виникненню тривалих негативних емоційних станів. У таких випадках важливого значення набуває своєчасна психологічна допомога, спрямована на подолання кризових переживань та відновлення психологічної рівноваги.

*Висновки.* Розлучення є складною життєвою подією, яка супроводжується значними психологічними труднощами та потребує адаптації до нових життєвих умов. Для жінок цей процес часто пов'язаний із переживанням емоційної кризи, зміною соціальних ролей та необхідністю переосмислення власного життєвого досвіду. Результати дослідження свідчать, що психологічна адаптація жінок після розлучення залежить від поєднання внутрішніх та зовнішніх факторів. Важливу роль відіграють особистісні ресурси, здатність до конструктивного подолання труднощів, а також рівень соціальної підтримки.

**Використані джерела:** 1. Карпова, Д. Є., & Венцеславська, Т. І. (2023). Психологічна готовність розлучених людей до вступу в новий шлюб і пріоритети при виборі партнера. *Габітус*, 47. 2. Леонова, І. М. (2023). Психологія жіночої самотності: соціально-гендерний підхід. *Ліра*. 382 с. 3. Овод, Ю. В. (2021). Шляхи формування психологічної готовності розлучених людей до вступу в новий шлюб. *Габітус*, 22. 4. Титаренко, Т. М. (2019). Кризові переживання особистості: ресурси подолання. *Академвидав*. 304 с. 5. Ульянова, Т. Ю. (2026). Психологічні особливості переживання самотності українськими жінками після розлучення. *Перспективи та інновації науки*, 1(59).

## ОСОБЛИВОСТІ ПСИХОЕМОЦІЙНИХ ТРАНСФОРМАЦІЙ ПІДЛІТКІВ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ

**Красильніков Денис Євгенович**

здобувач вищої освіти другого (магістерського) рівня першого року навчання факультету соціально-гуманітарних наук і соціальних технологій кафедри психології Харківський національний педагогічний університет імені Г. С. Сковороди м. Харків, Україна

Сьогодні українське суспільство проходить через найважчі випробування у своїй сучасній історії. Соціально-економічна хиткість та виснажлива повномасштабна війна стали іспитом на витривалість для кожного з нас. Сукупність чинників зумовлюють стан колективної травматизації українського суспільства, а тривале перебування в умовах невизначеності створює умови для стійкого емоційного дисбалансу, виступаючи передумовою виникнення фонічних проявів і системної тривожності індивіда.

Наукові дані свідчать про тривалий вплив війни на психічний стан підлітків. Дослідники поділяють їхній травматичний досвід на раптові події та тривалі несприятливі обставини, що призводять до порушень поведінки. Серед основних наслідків виділяють тривожність, депресію, посттравматичний стресовий розлад (ПТСР), а також дисоціативні прояви (наприклад, соціальну ізоляцію) та схильність до агресії чи залежностей. Згідно з Джоші та О'Доннеллом (2003), такі реакції є адекватною відповіддю психіки на екстремальні події.

Згідно з дослідженнями Журби (2022), ключовими детермінантами стресу в підлітковому віці є комплексні чинники воєнного стану: від безпосередніх загроз (обстріли, бомбардування, руйнування інфраструктури) до опосередкованого впливу через панічні стани дорослих та інформаційний тиск (повідомлення про насильство, полон, тортури). Особливої гостроти набуває травматизація підлітків у межах окупованих територій, де домінують стресорами виступають екзистенційні загрози, досвід виживання в екстремальних умовах, втрата близьких та травматичні спогади, що мають кумулятивний ефект (Журба, 2022).

Наявність невротичних конфліктів, психосоматичних розладів та емоційної лабільності підвищують рівень тривожності у підлітків. Зазначені стани стають бар'єром для успішної соціальної адаптації, що призводить до формування стійкої невпевненості у власних силах. Водночас депресивні стани

демонструють зворотну динаміку: вони характеризуються гіпореактивністю та низьким порогом тривожності, що в кінцевому підсумку зумовлює зниження мотиваційної активності індивіда.

Порушення поведінки та розвитку у підлітковому віці може виражатися в ризикованій поведінці, конфліктах із оточенням та втраті мотивації до навчання (Murthy & Lakshminarayana, 2006). У підлітків можливі суїцидальні думки, порушення ідентичності та емоційне вигорання (Барна, 2025).

За публікацією Палько та Травіної (2024) аналіз даних, отриманих за допомогою Госпітальної шкали тривоги та депресії (HADS), дозволив розподілити підлітків за рівнем вираженості депресивних станів. Встановлено, що у половини опитаних респондентів (50%) спостерігається клінічно виражена депресія, що свідчить про гостру потребу в професійній психологічній допомозі. Субклінічний рівень депресивних проявів, який характеризується емоційним дискомфортом без досягнення критичного порогу, зафіксовано у 26,6% осіб. Відсутність симптомів тривоги чи депресії виявлено лише у 23,4% учасників дослідження (Палько & Травіна, 2024).

Проаналізовані дослідження підтверджують, що повномасштабна війна спричинила глибоку психоемоційну травматизацію підліткового населення. Встановлено, що попри когнітивну здатність підлітків глибоко усвідомлювати події, в умовах екстремального стресу та хронічної невизначеності часто виникає вікова регресія та соціальна ізоляція, що блокує процеси успішної адаптації.

Виявлені особливості психоемоційних трансформацій – від афективної лабільності до втрати навчальної мотивації – підкреслюють критичну потребу в цілеспрямованій фаховій підтримці та розробці реабілітаційних програм та інноваційних методів психологічної допомоги, що сприятимуть зменшенню негативного впливу воєнного стану, профілактиці суїцидальних ризиків і створенню передумов для відновлення психічного здоров'я та подальшого особистісного розвитку підлітків.

**Використані джерела:** 1. Барна, Л. С. (2025). Психічне здоров'я дітей під час війни: розлади, ризики та шляхи підтримки. Погляд на проблему. *Ліки України*, 290(4), 29–30. 2. Журба, К. О. (2022). Війна як чинник впливу на смисложиттєву сферу сучасних підлітків. *Нова педагогічна думка*, 110(2), 105–109. 3. Палько, Т. В., & Травіна, К. В. (2024). Вплив війни на психоемоційний стан підлітків. *Перспективи та інновації науки (Серія «Педагогіка», Серія «Психологія», Серія «Медицина»)*, 42(8), 832–844. [https://doi.org/10.52058/2786-4952-2024-8\(42\)-832-844](https://doi.org/10.52058/2786-4952-2024-8(42)-832-844) 4. Joshi, P. T., & O'Donnell, D. (2003).

Consequences of child exposure to war and terrorism. *Clinical Child and Family Psychology Review*, 6(4), 275–292. <https://doi.org/10.1023/B:CCFP.0000006294.88201.68> 5. Murthy, R. S., & Lakshminarayana, R. (2006). Mental health consequences of war: A brief review of research findings. *World Psychiatry*, 5(1), 25–30.

## **ПСИХОЕМОЦІЙНИЙ СТАН ВАГІТНИХ ЖІНОК ЯК ДЕТЕРМІНАНТА РЕПРОДУКТИВНОЇ ПОВЕДІНКИ**

**Крупельницька Людмила Францівна**

докторка психологічних наук, професорка  
завідувачка кафедри психодіагностики та клінічної психології факультету психології

**Морозова-Ларіна Ольга Ігорівна**

кандидатка психологічних наук, доцентка  
доцентка кафедри психодіагностики та клінічної психології факультету психології

**Вавілова Альона Сергіївна**

кандидатка психологічних наук  
асистентка кафедри психодіагностики та клінічної психології факультету психології

**Молотокас Антоніна Андріївна**

докторка філософії з психології  
асистентка кафедри психодіагностики та клінічної психології факультету психології

**Яценко Назар Вячеславович**

аспірант ОНП «Психологія»  
асистент кафедри психодіагностики та клінічної психології факультету психології

**Баратюк Артем Юрійович**

аспірант ОНП «Психологія»  
асистент кафедри психодіагностики та клінічної психології факультету психології

Київський національний університет імені Тараса Шевченка  
м. Київ, Україна

Репродуктивна поведінка жінок є об'єктом вивчення багатьох різних наук: демографії, медицини, культурології, економіки, психології, соціології. Ці науки займаються дослідженням та прогнозуванням різних аспектів репродуктивної поведінки. Психологія займається вивченням психоемоційного стану жінок, що може значним чином впливати на їх репродуктивну поведінку. Зокрема, психологічні проблеми та ментальні розлади можуть впливати на бажання мати дитину або на здатність до вагітності та пологів.

В сучасних дослідженнях репродуктивна поведінка визначається як система біологічно, психологічно та соціально детермінованих дій і рішень, спрямованих на зачаття, народження та виховання потомства, що включає вибір партнера, репродуктивні наміри, сексуальну активність і батьківські практики (Anholt et al, 2020). Тому, репродуктивна поведінка вагітних жінок включає не просто сам біологічний факт виношування дитини, а містить цілісну

систему рішень, дій і ставлень, що проявляється у взаємодії з власним тілом, плодом, соціальним оточенням і медичною системою. Психоемоційний стан вагітних може впливати на ставлення до вагітності (прийняття факту вагітності, його заперечення, амбівалентне ставлення), визначати ідентичність жінки як майбутньої матері, відобразитись на репродуктивних намірах (бажання мати певну кількість дітей), обумовлювати оцінку ризиків та страхів, пов'язаних з вагітністю.

Період вагітності є часом, коли у жінок загострюються певні тривожні переживання, вагітність може викликати змішані емоції радості та тривоги. Дослідження (Öztaş & Taş, 2025) підтверджують що психоемоційний стан вагітних жінок виступає важливою детермінантою репродуктивно значущої поведінки. Жінки, які переживають дистрес під час вагітності демонструють гіршу турботу про власне здоров'я, не схильні дотримуватись рекомендацій лікарів, частіше вдаються до нездорового харчування. На репродуктивну поведінку вагітних жінок впливають такі соціально-психологічні чинники, як депресивні прояви, тривога, рівень стресу, соціальна підтримка та подружні стосунки (Bektemur et al, 2024). Соціальна підтримка може знижувати рівень стресу, а психоемоційні розлади призводять до вибору деструктивних поведінкових стратегій вагітних. Ставлення соціального оточення відображається на загальному самопочутті жінки та її здатності справлятися з викликами, пов'язаними з вагітністю. Таким чином, емоційний стан майбутніх матерів частіше медіатором між соціальними умовами і репродуктивною поведінкою.

Підвищення рівня тривоги, депресії і сприйнятого стресу відбувається у вагітних під впливом таких чинників, як рівень фінансового доходу, наявність підтримки від близького оточення, матеріальні умови проживання (Meng et al, 2025). Фінансова стабільність може знижувати рівень стресу та тривоги у вагітних жінок, оскільки забезпечує доступ до якісної медичної допомоги та необхідних ресурсів. Сприятливі умови на роботі (підтримка з боку колег і керівництва, гнучкий графік) також можуть знижувати рівень стресу. Активна участь партнера у підготовці до пологів і догляді за новонародженим зменшує емоційне навантаження на жінку і сприяє формуванню позитивного психоемоційного стану.

Вагітність та майбутні пологи залежать від психоемоційного стану жінки до вагітності, її психологічного анамнезу, досвіду власного дитинства, наявності прикладів рольової поведінки матерів із найближчого соціального оточення. З психоаналітичної точки зору на емоційні переживання вагітних можуть впливати несвідомі конфлікти, пов'язані з власним дитинством, незадоволені бажання та страхи, які жінка може проектувати на майбутню дитину.

Емоційний стан жінки під час вагітності впливає не лише на її поведінку чи стан здоров'я, а й на психічний та фізіологічний розвиток плоду. Перебіг вагітності може залежати від психоемоційних чинників і впливати на загальний стан здоров'я та якість життя майбутньої матері. Нудота, втома, збільшення ваги та інші фізичні симптоми можуть впливати на психоемоційний стан вагітної. Вагітність супроводжується значними змінами в рівнях гормонів, таких як естроген і прогестерон, що може впливати на емоційний стан жінки. Гормональні коливання можуть спричинити зміни настрою, підвищену чутливість, тривожність і депресію (Nicholson et al., 2006). Страх пологів пов'язаний із тривожністю, попереднім досвідом і соціальною підтримкою може впливати на репродуктивну поведінку у вигляді вибору способу народження дитини (природним шляхом або кесарів розтин).

Таким чином, психоемоційний стан жінки (стрес, тривога, депресія, страхи тощо) безпосередньо впливає на її репродуктивну поведінку під час вагітності, визначає репродуктивні наміри і рішення. Психоемоційний стан виступає медіатором між соціальними умовами, в яких перебуває жінка (фінансовий стан, підтримка соціального оточення та партнера, доступ до медичної допомоги) та її поведінкою, впливаючи на оцінку майбутнього материнства та вибір поведінкових стратегій.

**Використані джерела:** 1. Anholt, R. R. H., O'Grady, P., Wolfner, M. F., & Harbison, S. T. (2020). Evolution of reproductive behavior. *Genetics*, 214(1), 49–73. <https://doi.org/10.1534/genetics.119.302263> 2. Öztaş, H. G., & Taş, F. (2025). Stress and healthy lifestyle behaviors in high-risk pregnancies: A correlational study. *BMC Pregnancy and Childbirth*, 25, 905. <https://doi.org/10.1186/s12884-025-07925-1> 3. Bektemur, G., Keles, E., Kaya, L., & Baydili, K. N. (2024). Determinants of health-promoting behaviors in pregnant women. *Revista da Associação Médica Brasileira*, 70(7), e20231798. <https://doi.org/10.1590/1806-9282.20231798> 4. Meng, W., Shalayiding, S., Wang, X., et al. (2025). Relationship between prenatal anxiety, depression, pregnancy stress and their social determinants. *BMC Psychology*, 13, 905. <https://doi.org/10.1186/s40359-025-03237-3> 5. Nicholson W. K., Setse R., Hill-Briggs F., Cooper L. A., Strobino D., Powe N. R. (2006) Depressive Symptoms and Health-Related Quality of Life in

Підготовлено за грантової підтримки Національного фонду досліджень України (2025.07/0191)

## **АМПУТАЦІЯ ЯК ЕКЗИСТЕНЦІЙНИЙ ВИКЛИК ПРИ ПОСТТРАВМАТИЧНОМУ ЗРОСТАННІ**

**Кудріна Тетяна Семенівна**

кандидатка психологічних наук, доцентка  
доцентка кафедри психодіагностики та клінічної психології факультету психології  
Київський національний університет імені Тараса Шевченка  
м. Київ, Україна

**Козловська Олександра Євгенівна**

аспірантка ОНП «Психологія» факультету психології  
Київський національний університет імені Тараса Шевченка  
м. Київ, Україна

Ампутація є не лише тяжким фізичним ушкодженням, а й глибоким психотравматичним досвідом, що змінює тілесність, самосприйняття, повсякденне функціонування та систему життєвих смислів. У науковій літературі наслідки ампутації тривалий час описувалися переважно крізь призму втрати, дистресу, депресивних переживань, тривоги, порушення образу тіла та складнощів адаптації до протезування. Водночас сучасні дослідження дедалі частіше показують, що поряд із болем і психологічним навантаженням у частини людей після ампутації можуть виникати й позитивні внутрішні зміни, які описуються поняттям посттравматичного зростання.

Посттравматичне зростання розуміють як позитивні психологічні зміни, що виникають не внаслідок самої травми, а внаслідок боротьби людини з її наслідками. У класичній моделі R. Tedeschi and L. Calhoun йдеться про такі можливі напрями зростання, як глибше цінування життя, посилення особистісної сили, переосмислення стосунків з іншими, відкриття нових можливостей та духовні або екзистенційні зміни. Для осіб з ампутаціями ця концепція є особливо важливою, оскільки ампутація часто ставить під сумнів базові уявлення людини про власне тіло, автономію, майбутнє та ідентичність.

Однією з перших робіт, що окреслила можливість позитивного переосмислення досвіду ампутації, стало дослідження P. Gallagher і M. MacLachlan. Автори показали, що частина людей після ампутації відзначає

появу позитивного смислу в пережитому досвіді. Знаходження такого смислу було пов'язане з кращими суб'єктивними оцінками фізичних можливостей і здоров'я. Це важливо, оскільки демонструє: адаптація до ампутації не зводиться лише до зменшення симптомів дистресу, а може включати формування нової життєвої перспективи та нових способів інтерпретації власного досвіду (Gallagher et al., 2000).

Подальші дослідження вже безпосередньо аналізували посттравматичне зростання в осіб з ампутаціями. У дослідженні L. A. Stutts, присвяченому саме зростанню після ампутації, було виявлено, що ветерани мали нижчі показники посттравматичного зростання, ніж цивільні учасники, а старший вік асоціювався з нижчим рівнем зростання. Водночас не було виявлено значущих гендерних відмінностей. Особливо важливим результатом стало те, що учасники, які постійно брали участь у групах підтримки, демонстрували вищі показники посттравматичного зростання (Stutts, 2016). Отже, соціальна включеність і досвід взаємної підтримки можуть виступати важливими чинниками психологічного відновлення після втрати кінцівки.

В іншому дослідженні, зосередженому на жінках з ампутаціями, ті самі автори показали, що зростання пов'язане не лише з індивідуальними рисами, а й із процесами повсякденного психологічного пристосування. Учасниці описували значення активного копінгу, прийняття, соціальної підтримки, участі в спільнотах людей з подібним досвідом, а також поступового відновлення почуття контролю над життям. Ця робота є цінною тим, що вона розкриває не лише факт наявності посттравматичного зростання, а і його переживаний, процесуальний вимір: зростання не з'являється автоматично, а формується внаслідок тривалої внутрішньої роботи, осмислення втрати та пошуку нової цілісності (Stutts et al., 2015).

Особливий інтерес становить і військовий контекст ампутації. Дослідження D. Dубall на вибірці військовослужбовців Великої Британії, які були травмовані під час служби в Афганістані, показало, що бойове поранення, особливо травматична ампутація, було пов'язане з вищою ймовірністю повідомляти про значне посттравматичне зростання. Водночас цей зв'язок був складним і частково опосередковувався симптомами ПТСР, депресією та болем. Це ще раз засвідчує, що дистрес і зростання не є взаємовиключними явищами: людина може одночасно переживати тяжкі симптоми та все ж

відзначати глибинні позитивні зміни у ставленні до себе і світу (Dyball et al., 2023).

Особливе значення в процесі психологічного відновлення після ампутації мають підтримувальні спільноти. Сучасні огляди досліджень взаємної підтримки серед осіб із втратою кінцівки свідчать, що така форма взаємодії сприяє кращому емоційному прийняттю власного досвіду, зменшує почуття ізольованості, допомагає краще орієнтуватися в реаліях життя після ампутації та підтримує відновлення відчуття соціальної належності (Costa-Parke et al., 2023). У поєднанні з даними L. A. Stutts це дає підстави розглядати групи підтримки не лише як засіб полегшення адаптації, але і як середовище, у якому можуть визрівати передумови посттравматичного зростання — завдяки можливості ділитися пережитим, отримувати визнання власного досвіду, бачити себе крізь досвід інших та знаходити нові смисли у змінених життєвих обставинах (Stutts, 2016).

Отже, сучасні дані дають підстави стверджувати, що ампутація не повинна розглядатися винятково як досвід втрати та дефіциту. Попри значні психологічні труднощі, частина людей демонструє здатність до глибокого переосмислення пережитого, перегляду життєвих пріоритетів, посилення внутрішньої сили та формування нових екзистенційних орієнтирів. Водночас посттравматичне зростання після ампутації не є універсальним або автоматичним наслідком травми. Воно, ймовірно, залежить від поєднання індивідуальних, соціальних і контекстуальних чинників — зокрема віку, типу досвіду, наявності підтримки, участі в групах взаємодопомоги та способів осмислення втрати. Саме тому подальші дослідження мають бути спрямовані не лише на констатацію наявності посттравматичного зростання, а й на виявлення механізмів, через які воно формується у людей з ампутаціями.

**Використані джерела:** 1. Gallagher, P., & MacLachlan, M. (2000). Positive meaning in amputation and thoughts about the amputated limb. *Prosthetics and Orthotics International*, 24(3), 196–204. <https://doi.org/10.1080/03093640008726548>. 2. Stutts, L. A., & Stanaland, A. W. (2016). Posttraumatic growth in individuals with amputations. *Disability and Health Journal*, 9(1), 167–171. <https://doi.org/10.1016/j.dhjo.2015.07.005> 3. Stutts, L. A., Bills, S. E., Erwin, S. R., & Good, J. J. (2015). Coping and posttraumatic growth in women with limb amputations. *Psychology, Health & Medicine*, 20(6), 742–752. <https://doi.org/10.1080/13548506.2015.1009379> 4. Dyball, D., Burdett, H., Greenberg, N., Pernet, D., Murphy, D., Jones, N., Rona, R. J., Busuttill, W., & Fear, N. T. (2023). Post-traumatic growth amongst UK armed forces personnel who sustained combat injuries. *Psychological Medicine*, 53(12), 5431–5438. 5. Costa-Parke, A., Di Lella, A. M., Walker, A., Verweel, L., & MacKay, C. (2023). Peer support for individuals with major limb loss: A scoping

## **ЕМПАТІЯ ЯК КЛЮЧОВИЙ ЧИННИК ПРОЯВУ АЛЬТРУЇСТИЧНОЇ ПОВЕДІНКИ У МОЛОДІ**

**Куриленко Юлія Валеріївна**

студентка 4 курсу Навчально-наукового інституту психології  
Донецький національний університет імені Василя Стуса  
м. Вінниця, Україна

Актуальність дослідження зумовлена трансформаційними процесами сучасного суспільства, що супроводжуються зростанням індивідуалізму та орієнтацією на особистий комфорт. У цих умовах особливого значення набуває проблема формування альтруїстичної поведінки як основи гуманістичних взаємин. Емпатія, як здатність розуміти й співпереживати іншому, розглядається як ключовий психологічний механізм альтруїстичної поведінки (Гуменюк, 2024). Дослідження взаємозв'язку між емпатією та альтруїзмом у молоді є важливим як у теоретичному, так і в практичному аспектах.

У сучасній психології емпатія розглядається як провідний чинник формування альтруїстичної поведінки [3]. У межах емпатійно-альтруїстичної теорії Д. Батсона доведено, що переживання емоційного стану іншої людини здатне виступати самостійним мотивом допомоги, незалежно від очікування винагороди (Лагун, 2023). Дослідник В. Бойко розглядає емпатію як процес глибокого розуміння внутрішнього світу іншої людини. Здатність до емпатійного слухання сприяє зниженню конфліктності та формує готовність до допомоги (Труфкіна, 2011).

Таким чином, у наукових підходах емпатія розглядається як багатовимірний феномен, що поєднує емоційні, когнітивні та ціннісні аспекти й виступає основою формування альтруїстичної поведінки.

Метою дослідження є теоретичне обґрунтування та емпіричне вивчення емпатії як ключового чинника прояву альтруїстичної поведінки у молоді, а також встановлення характеру взаємозв'язку між рівнем емпатії та альтруїстичною поведінкою особистості.

Емпіричне дослідження проводилося на базі Ярмолинецького ліцею № 1 імені Сергія Слободяна. У дослідженні взяли участь 67 учнів 9-11 класів віком від 14 до 17 років. Гендерний склад вибірки – 33 дівчини та 34 хлопця. Для

реалізації емпіричного дослідження було використано психодіагностичні методики: «Діагностика особистісної установки альтруїзму» М. П. Фетіскін, В. В. Козлов, Г.М. Мануйлов та «Діагностика емпатійних здібностей» В. Бойка.

Аналіз результатів діагностики емпатії показав, що у більшості респондентів домінує середній рівень емпатії, тоді як низький рівень виявлено у значної меншості, а високий рівень майже відсутній (див. рис. 1).

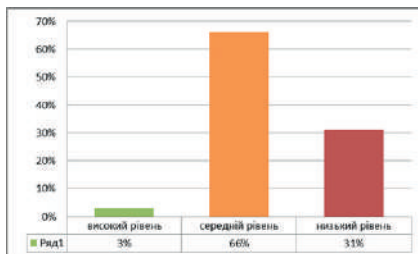


Рис. 1. Відсоткові результати рівня емпатії у респондентів

Це свідчить про те, що значна частина молоді здатна до емоційного співпереживання та розуміння станів інших людей, однак глибока емпатійність, яка передбачає стійку готовність до допомоги, сформована недостатньо.

Дослідження альтруїстичної поведінки показало, що переважає помірний рівень альтруїзму, низький рівень характерний для 45% респондентів, тоді як високий рівень зустрічається значно рідше (див. рис. 2).

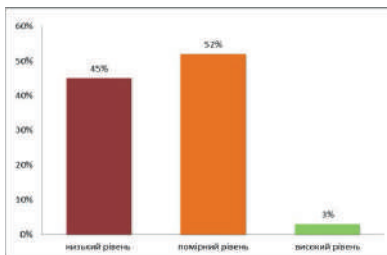


Рис. 2. Відсоткові результати рівня альтруїзму у респондентів

Отримані результати свідчать про ситуативний характер альтруїстичної поведінки у більшості молоді, вона не набула статусу стійкої особистісної установки.

З метою перевірки наявності взаємозв'язку між емпатією та альтруїзмом було проведено кореляційний аналіз. Отриманий коефіцієнт кореляції Пірсона становить  $r = 0,34$ , що перевищує критичні значення для рівнів значущості  $p \leq 0,05$  та  $p \leq 0,01$ . Це свідчить про наявність статистично значущого позитивного зв'язку між досліджуваними показниками. Тобто, зі зростанням рівня емпатії підвищується і рівень альтруїстичної поведінки. Особи, які краще розуміють емоційний стан інших та здатні до співпереживання, частіше демонструють готовність до допомоги, підтримки інших. Тож, емпатія виступає важливим психологічним механізмом формування альтруїзму.

*Висновки.* У результаті проведеного дослідження встановлено, що емпатія є важливим чинником прояву альтруїстичної поведінки у молоді. Виявлений статистично значущий позитивний взаємозв'язок між рівнем емпатії та альтруїзму. Отримані результати дають підстави розглядати розвиток емпатії як ефективний напрям психолого-педагогічного впливу, спрямованого на формування альтруїстичної поведінки молоді.

**Використані джерела:** 1. Гуменюк, Ю. В. (2024). Ефективний альтруїзм у контексті теорії сталого розвитку. *Вісник Національного авіаційного університету. Філософія. Культурологія*, (2), 79-87. 2. Лагун, М. В. (2023). Соціально-психологічні чинники розвитку альтруїстичної спрямованості особистості в кризових умовах життєдіяльності. *Український психологічний журнал*, 1(19), 145-157. [https://doi.org/10.17721/upj.2023.1\(19\)](https://doi.org/10.17721/upj.2023.1(19)) 3. Труфкіна, А. М. (2011). Аналіз проблеми альтруїзму у вітчизняній та зарубіжній психології. *Науковий вісник Південноукраїнського національного педагогічного університету ім. К. Д. Ушинського*, (5-6), 205-216.

## **ВЗАЄМОЗВ'ЯЗОК ЗАЗДРОСТІ ТА ТРИВОЖНОСТІ ОСОБИСТОСТІ ЗАЛЕЖНО ВІД РІВНЯ САМООЦІНКИ**

**Куцовол Софія Олексіївна**

студентка 3 курсу ОПП «Психологія» факультету психології  
Київський національний університет імені Тараса Шевченка  
м. Київ, Україна

Проблема емоційного благополуччя студентів загострюється через соціальні мережі, які посилюють соціальне порівняння та викликають заздрість і тривожність (Блохіна, 2021). Взаємозв'язок цих явищ і роль самооцінки досліджені недостатньо, що й визначило мету роботи — проаналізувати цей зв'язок. Тривожність розглядається як стійка схильність сприймати ситуації як загрозливі, а заздрість виникає внаслідок соціального порівняння (Стояцька &

Батовська, 2025). Головну роль відіграє самооцінка: її нестійкість підсилює негативні емоції, тоді як стабільність сприяє їх регуляції (Карповець, 2024).

Емпіричне дослідження проводилось серед 86 студентів українських закладів вищої освіти віком від 17 до 23 років (61 особа жіночої статі та 25 осіб чоловічої статі). Збір даних здійснювався дистанційно у 2026 році за допомогою онлайн-опитування. Для діагностики використано: шкалу особистісної тривожності STAI (Агаєв та ін., 2016, с.97-100), шкалу диспозиційної заздрості (Smith & Kim, 2007), шкалу самооцінки М. Розенберга в українській адаптації (Veldbrekht et al., 2025). Надійність методик підтверджено коефіцієнтом  $\alpha$  Кронбаха (0,84–0,88). Статистична обробка здійснювалась у програмі Jamovi із застосуванням описової статистики, перевірки нормальності за критерієм Шапіро–Уїлка та кореляційного аналізу за Пірсоном. До підсумкового аналізу включено 82 анкети.

За результатами кореляційного аналізу встановлено статистично значущий позитивний зв'язок між диспозиційною заздрістю та особистісною тривожністю ( $r = 0,46$ ;  $p < 0,01$ ). Коефіцієнт детермінації ( $r^2 = 0,21$ ) свідчить, що приблизно 21% варіативності тривожності статистично пов'язано з рівнем заздрості. Нижче наведено зведену таблицю 1 основних кількісних результатів дослідження.

Таблиця 1

**Основні результати кореляційного аналізу залежно від рівня самооцінки**

Група	N	r (заздрість – тривожність)	$r^2$	Рівень значущості
Уся вибірка	82	0,46	0,21	$p < 0,01$
Нижчий рівень самооцінки	41	0,62	0,38	$p < 0,01$
Вищий рівень самооцінки	41	0,28	0,08	$p < 0,05$

*Примітка.* Розподіл на групи здійснено за медіанним значенням шкали Розенберга.  $r$  — коефіцієнт кореляції Пірсона;  $r^2$  — коефіцієнт детермінації.

У групі з нижчим рівнем самооцінки зв'язок між заздрістю та тривожністю є майже вдвічі сильнішим, ніж у групі з вищим рівнем самооцінки, а частка поясненої дисперсії зростає від 8% до 38%. Ця різниця інтерпретується через механізм когнітивної оцінки: для осіб із нижчою самооцінкою соціальне порівняння частіше набуває характеру загрози власній цінності, що активізує негативну саморефлексію та підсилює внутрішнє напруження. Натомість стабільніша самооцінка виконує регулятивну функцію, знижуючи емоційну реактивність у ситуаціях порівняння. Помірна сила загального зв'язку

відповідає уявленням про багатфакторний характер формування особистісної тривожності та не суперечить положенням Д. Барлоу про її комплексну природу. Суттєво важливими виявилися результати порівняльного аналізу залежно від рівня самооцінки.

Практичне значення отриманих результатів полягає в їх застосуванні у психологічному консультуванні та психоосвітній роботі зі студентами. Виявлений зв'язок між заздрістю, тривожністю і самооцінкою обґрунтовує доцільність роботи не лише з проявами тривожного реагування, а й із механізмами соціального порівняння та формуванням стабільної самооцінки. Перспективи подальших досліджень пов'язані з використанням регресійного та модераційного аналізу, розширенням вибірки, а також із диференціацією конструктивної та деструктивної форм заздрості як окремих предикторів тривожності.

**Використані джерела:** 1. Блохіна, І. О. (2021). Психологічні причини виникнення тривожності у студентів. *Науковий вісник Ужгородського національного університету*. Серія: Психологія, 4, 82–87. <https://doi.org/10.32782/psy-visnyk/2021.4.16> 2. Карповець, М. В. (2024). Стан тривожності студентів як емоційної компоненти розуміння. *Вчені записки Таврійського національного університету імені В. І. Вернадського*. Серія: Психологія, 35(74), 110–115. <https://doi.org/10.32782/2709-3093/2024.6/18> 3. Стояцька, Г. М., & Батовська, Т. О. (2025). Феномен заздрості та залежність від соціальних мереж: психологічні механізми та кореляти. *Гуманітарний форум*, 3(2), 94–103. [https://doi.org/10.60022/3\(2\)-12-GF](https://doi.org/10.60022/3(2)-12-GF) 4. Агаєв, Н. А., Кокун, О. М., Пішко, І. О., Лозінська, Н. С., Остапчук, В. В., & Ткаченко, В. В. (2016). Збірник методик для діагностики негативних психічних станів військовослужбовців: методичний посібник. НДЦ ГП ЗСУ. 5. Veldbrekht, O., Zinchenko, N., & Tavrovetska, N. (2025). Rosenberg Self-Esteem Scale: Ukrainian adaptation and psychometric properties. *Insight: The Psychological Dimensions of Society*, 13, 142–172. <https://doi.org/10.32999/2663-970X/2025-13-7> 6. Smith, R. H., & Kim, S. H. (2007). Comprehending envy. *Psychological Bulletin*, 133(1), 46–64. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.133.1.46>.

## **НОРМАТИВНО-ПРАВОВІ ТА ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНІ ЗАСАДИ ФОРМУВАННЯ ПАТРІОТИЧНИХ ПЕРЕКОНАНЬ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ**

**Ланщиків Михайло Олегович**

здобувач другого (магістерського) рівня вищої освіти 2-го курсу  
Навчально-науковий інститут роботи з персоналом  
Національна академія Національної гвардії України  
м. Харків, Україна

Актуальність обраної теми зумовлена тими глибокими змінами, які сьогодні переживає українське суспільство. У таких умовах питання

формування патріотичних переконань молоді виходить далеко за межі суто освітньої проблематики. Воно безпосередньо пов'язане із збереженням державності, суспільною згуртованістю та здатністю країни протистояти зовнішнім викликам. Особливої уваги потребують здобувачі вищої освіти як соціальна група, що активно формує власну систему цінностей і водночас визначає майбутнє суспільства.

Метою дослідження є аналіз нормативно-правових та психолого-педагогічних засад формування патріотичних переконань здобувачів вищої освіти.

Нормативно-правове забезпечення патріотичного виховання в Україні має системний характер і базується на низці законодавчих та стратегічних документів. Основоположним актом є Конституція України, яка визначає фундаментальні цінності українського суспільства. Зокрема, відповідно до статті 11 Конституції України держава сприяє розвитку української нації, її історичної свідомості, традицій і культури, що створює нормативну основу для формування національної ідентичності та патріотичних переконань особистості (Конституція України, 1996).

Важливе місце у цій системі посідає Закон України «Про освіту», відповідно до якого метою освіти є всебічний розвиток особистості та формування відповідального громадянина і патріота (Закон України «Про освіту», 2017, ст. 6). Таким чином, освітній процес орієнтується не лише на передачу знань, а й на формування громадянських компетентностей, здатності до критичного мислення та активної участі у суспільному житті.

Закон України «Про вищу освіту» деталізує ці положення у контексті діяльності закладів вищої освіти. Зокрема, у ньому підкреслюється значення формування особистості здобувача як соціально відповідального громадянина, здатного діяти в інтересах держави і суспільства (Закон України «Про вищу освіту», 2014, ст. 26). Це передбачає поєднання навчальної та виховної складових освітнього процесу.

Окрему роль відіграють стратегічні документи, що визначають сучасні напрями державної політики у сфері формування національної ідентичності та патріотичного виховання. Зокрема, Концепція національно-патріотичного виховання в системі освіти України, затверджена наказом Міністерства освіти і науки України від 06 червня 2022 року № 527, визначає ключові підходи до

формування у здобувачів освіти національної свідомості, громадянської відповідальності та ціннісної орієнтації на служіння державі (Концепція національно-патріотичного виховання..., 2022). Подальший розвиток державної політики у цьому напрямі відображено в постанові Кабінету Міністрів України від 15 грудня 2023 р. № 1322, якою схвалено Стратегію утвердження української національної та громадянської ідентичності на період до 2030 року (Про схвалення Стратегії утвердження української національної та громадянської ідентичності..., 2023).

Разом із тим, нормативно-правове забезпечення саме по собі не гарантує формування патріотичних переконань. Вирішальне значення мають психолого-педагогічні механізми, через які ці положення реалізуються в освітній практиці. Патріотичні переконання доцільно розглядати як інтегративне утворення особистості, що поєднує знання про державу і культуру, емоційно-ціннісне ставлення до них та готовність до відповідної поведінки.

В умовах повномасштабної війни цей процес набуває нових змістових характеристик. Молодь стикається з досвідом невизначеності, стресу та втрат, що потребує не лише виховного впливу, а й психологічної підтримки. У такому контексті патріотизм можна розглядати як важливий внутрішній ресурс, що сприяє збереженню психологічної стійкості особистості. Усвідомлення приналежності до спільноти, відчуття відповідальності та спільної мети допомагають долати кризові ситуації та підтримувати внутрішню цілісність.

Відтак освітнє середовище закладів вищої освіти повинно виконувати комплексну функцію: не лише формувати систему цінностей, але й створювати умови для психоемоційної підтримки здобувачів освіти. Це сприяє розвитку їх адаптивного потенціалу та здатності до самореалізації в складних соціальних умовах.

Формування патріотичних переконань відбувається під впливом різних факторів, серед яких важливими є освітнє середовище, міжособистісна взаємодія, діяльність студентського самоврядування та участь у громадських ініціативах. Водночас сучасні освітні технології відкривають додаткові можливості для розвитку критичного мислення, рефлексії та усвідомлення власної позиції.

З позицій психолого-педагогічного підходу ефективність формування патріотичних переконань значною мірою залежить від поєднання навчальної та

виховної діяльності. Важливим є також створення освітнього середовища, у якому підтримуються цінності громадянськості, залучення здобувачів освіти до практичної соціальної діяльності та забезпечення можливостей для прояву їхньої активної позиції.

Проведений аналіз дозволяє зробити висновок, що в Україні сформовано достатньо розвинену нормативно-правову базу патріотичного виховання. Водночас залишається проблема її повноцінної реалізації у практиці закладів вищої освіти. У зв'язку з цим актуальним є пошук ефективних шляхів удосконалення виховної роботи, зокрема через посилення ролі студентського самоврядування, інтеграцію патріотичного компоненту у зміст освітніх програм та використання сучасних педагогічних підходів.

Отже, формування патріотичних переконань здобувачів вищої освіти є складним і багатовимірним процесом, у якому поєднуються правові, педагогічні та психологічні аспекти. Його ефективність залежить не лише від наявності нормативної бази, але й від якості її реалізації в освітній діяльності.

**Використані джерела:** 1. Конституція України (1996). Відомості Верховної Ради України. <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/254к/96-вр#Text>. 2. Закон України «Про освіту». (2017). <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/2145-19#Text>. 3. Закон України «Про вищу освіту». (2014). <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/1556-18#Text>. 4. Міністерство освіти і науки України. (2022). *Концепція національно-патріотичного виховання в системі освіти України* (Наказ № 527 від 06.06.2022). <https://zakon.rada.gov.ua/rada/show/v0527729-22#Text>. 5. Кабінет Міністрів України. (2023). *Про схвалення Стратегії утвердження української національної та громадянської ідентичності на період до 2030 року* (Постанова № 1322 від 15.12.2023). <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/1322-2023-%D0%BF#Text>.

## **ТОЛЕРАНТНІСТЬ ДО НЕВИЗНАЧЕНОСТІ ЯК ПСИХОЛОГІЧНИЙ РЕСУРС ПОДОЛАННЯ ВІКОВИХ КРИЗ У ДОРΟΣЛОМУ ВІЦІ**

**Лаппо Ганна Олександрівна**

аспірантка ОНП «Психологія» факультету психології

Київський національний університет імені Тараса Шевченка

м. Київ, Україна

Вікові кризи дорослості є закономірними етапами розвитку особистості, що супроводжуються переосмисленням ідентичності, цінностей та життєвих перспектив. В умовах соціальної нестабільності та воєнного часу, що характеризують сучасну українську реальність, ці кризи набувають додаткового виміру невизначеності, що актуалізує питання про особистісні ресурси їх успішного подолання.

Метою роботи є теоретичний аналіз толерантності до невизначеності як психологічного чинника подолання вікових криз у дорослому віці.

Відповідно до психосоціальної теорії Е. Еріксона, вікові кризи є нормативними явищами, що виникають на кожному етапі життєвого шляху при переході від однієї вікової стадії до іншої та являють собою «моменти вибору між прогресом і регресом, інтеграцією і відставанням» (Erikson, 1963). У дорослому віці виокремлюють кілька ключових кризових переходів: криза молоді дорослості (близько 30 років), криза середини життя (40-45 років) та криза пізньої дорослості (55-65 років). Спільною рисою цих криз є переживання дезідентифікації – тимчасової втрати відчуття цілісності «Я» на тлі невизначеності щодо майбутнього. При цьому дослідники фіксують значну роль ситуативних чинників у виникненні вікових криз: більшість осіб пов'язують кризовий стан не стільки з біологічним віком, скільки з непередбачуваними життєвими подіями – кар'єрними та сімейними переходами, змінами соціального середовища. Це підкреслює, що криза дорослості є передусім ситуацією глибокої особистісної невизначеності, яка вимагає від людини відповідних психологічних ресурсів.

Саме тут виявляється ключове значення толерантності до невизначеності. С. Баднер визначав цю характеристику як схильність особистості сприймати невизначені ситуації як нейтральні, а не загрозливі (Budner, 1962). У контексті вікових криз це означає здатність витримувати невизначеність смислових підвалин власного буття, що виникає під час переходу до нової ідентичності. Це визначення безпосередньо кореспондує з психологічною природою вікових криз. Толерантні до невизначеності особистості здатні сприймати кризові переходи як цінний досвід, зберігати ясність мислення та адаптувати власні стратегії до змін навіть за умов інформаційної недостатності. На противагу цьому, інтолерантність до невизначеності виявляється у тенденції до переоцінки вірогідності негативних подій і недооцінки власних адаптивних можливостей, що суттєво ускладнює проходження вікових криз.

Вплив толерантності до невизначеності на подолання вікових криз виявляється у кількох взаємопов'язаних аспектах. По-перше, у сфері емоційної регуляції та когнітивної гнучкості: дослідники зазначають, що толерантність до невизначеності є одним із ключових компонентів адаптивного емоційного функціонування особистості в середній та пізній дорослості, адже саме в цей

період зростає потреба у гнучких стратегіях саморегуляції у відповідь на накопичувані вікові зміни (Lachman et al., 2015). По-друге, існує виражений зв'язок між толерантністю до невизначеності та довгостроковим психологічним благополуччям: дані досліджень свідчать, що неефективна емоційна регуляція та підвищений рівень стресу в середньому дорослому віці є предикторами депресивних симптомів у пізній дорослості, а отже, успішне подолання кризи середини життя – якому сприяє висока толерантність до невизначеності – має довгострокові наслідки для психічного здоров'я (Lachman et al., 2015). По-третє, толерантність до невизначеності виступає чинником трансформації травматичного досвіду: від її рівня залежить здатність особистості адаптуватися до змін та з більшою або меншою легкістю сприймати постійно мінливі обставини (Громова, 2022).

В умовах сучасної України зазначений зв'язок набуває особливої актуальності, адже нормативні вікові кризи нашаровуються на ситуацію воєнної невизначеності, утворюючи множинну кризову ситуацію. Встановлено, що рівень толерантності до невизначеності має прямий зв'язок із психологічним здоров'ям освітнього персоналу в умовах війни, а її низький рівень негативно позначається на суб'єктивному благополуччі та соціальній адаптації (Карамушка та ін., 2023). Можна припустити, що подібна закономірність є характерною і для ширших вікових груп дорослого населення, яке одночасно переживає і нормативні вікові, і ситуативні кризи воєнного часу.

Таким чином, теоретичний аналіз засвідчує, що толерантність до невизначеності є значущим психологічним ресурсом подолання вікових криз у дорослому віці, оскільки забезпечує когнітивну гнучкість, емоційну стійкість та здатність до реструктуризації особистісних смислів у перехідні кризові періоди. Перспективою подальшого дослідження є емпірична верифікація зв'язку між рівнем толерантності до невизначеності та успішністю подолання конкретних вікових криз у дорослому віці на українській вибірці.

**Використані джерела:** 1. Erikson, E. H. (1963). *Childhood and society* (2nd ed.). New York, NY: Norton. 2. Budner, S. (1962). Intolerance of ambiguity as a personality variable. *Journal of Personality*, 30(1), 29-50. <https://doi.org/10.1111/j.1467-6494.1962.tb02303.x> 3. Lachman, M. E., Teshale, S., & Agrigoroaei, S. (2015). Midlife as a pivotal period in the life course: Balancing growth and decline at the crossroads of youth and old age. *International Journal of Behavioral Development*, 39 (1), 20–31. <https://doi.org/10.1177/0165025414533223> 4. Громова, Г. М. (2022). *Толерантність до невизначеності як чинник трансформації травматичного досвіду особистості* (Кваліфікаційна наукова праця на правах рукопису). Інститут соціальної та

політичної психології НАПН України. [https://ispp.org.ua/wp-content/uploads/2022/07/hromovadis\\_07\\_2022.pdf](https://ispp.org.ua/wp-content/uploads/2022/07/hromovadis_07_2022.pdf) 5. Карамушка, Л. М., Креденцер, О. В., & Терещенко, К. В. (2023). Суб'єктивне благополуччя освітнього персоналу в умовах війни. *Організаційна психологія. Економічна психологія*, 30(4), 23-33. <https://doi.org/10.31108/2.2023.4.30>

## **ПСИХОСОЦІАЛЬНЕ РОЗВАНТАЖЕННЯ ЯК СКЛАДОВА КОРПОРАТИВНОЇ КУЛЬТУРИ ОРГАНІЗАЦІЇ**

**Левіна Анастасія Костянтинівна**

студентка 4 курсу факультету психології, історії та соціології  
Херсонський державний університет  
м. Івано-Франківськ, Україна

**Шелестова Олена Вікторівна**

кандидатка психологічних наук, доцентка кафедри психології  
Херсонський державний університет  
м. Івано-Франківськ, Україна

У сучасних умовах соціально-економічної нестабільності та підвищеного рівня стресу особливої актуальності набуває проблема збереження психічного здоров'я працівників. Діяльність організацій, зокрема гуманітарного сектору, пов'язана з високим емоційним навантаженням, що зумовлює ризики виникнення професійного вигорання, вторинної травматизації та зниження ефективності роботи персоналу. У зв'язку з цим виникає необхідність інтеграції психосоціального розвантаження у структуру корпоративної культури організації. Метою дослідження є теоретичне обґрунтування та практична розробка заходів психоемоційного розвантаження як складової розвитку корпоративної культури організації. Для досягнення поставленої мети було визначено такі завдання: розкрити сутність поняття психосоціального розвантаження, здійснити оцінку психосоціального клімату в організації, виявити ключові проблеми корпоративної культури, а також розробити та впровадити корекційну програму і тренінгові заходи. У ході дослідження встановлено, що корпоративна культура є важливим інструментом регулювання внутрішніх процесів організації, який безпосередньо впливає на емоційний стан працівників, рівень їх мотивації та ефективність діяльності. Разом з тим, було виявлено низку проблем, зокрема недостатній рівень внутрішньої комунікації, підвищений рівень емоційного вигорання, відсутність системних заходів психосоціальної підтримки та недостатню залученість персоналу до формування корпоративних цінностей. Результати дослідження підтвердили наявність потенціалу для розвитку корпоративної культури за умови

впровадження комплексного підходу до психосоціального розвантаження. З цією метою було розроблено довгострокову корекційну програму, яка включає діагностичний, корекційно-розвивальний та оціночний етапи. Програма передбачає використання тренінгів, групових дискусій, психологічних вправ та арт-терапевтичних методик, спрямованих на розвиток комунікативних навичок, зниження рівня стресу та формування позитивного психологічного клімату в колективі. Особливу увагу приділено розробці тренінгу на тему травма-інформованого підходу, який спрямований на профілактику емоційного вигорання та підвищення якості взаємодії з бенефіціарами. Впровадження запропонованих заходів сприяє підвищенню рівня довіри між працівниками, покращенню командної взаємодії, зниженню конфліктності та формуванню стійкої корпоративної культури.

Таким чином, психосоціальне розвантаження виступає важливим елементом забезпечення ефективного функціонування організації, оскільки дозволяє підтримувати психологічне благополуччя працівників та підвищувати результативність їх професійної діяльності.

**Використані джерела:** 1. Pascual Berrone, Horacio E Rousseau, Joan Enric Ricart, Esther Brito, Andrea Giuliadori. (2023). How can research contribute to the implementation of sustainable development goals? An interpretive review of SDG literature in management, *International Journal of Management Reviews* 25(2), 318-339 <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/pdfdirect/10.1111/ijmr.12331> 2. Обиденнова Т. (2025). Актуальність корпоративної культури в системі управління підприємствами в сучасних умовах Трансформація соціально-економічних систем в умовах глобалізації. Transformation of socio-economic systems in the context of globalization : колективна монографія за ред. д.е.н., проф. Чобіток В. І. – Х. : Вид-во Іванченка І. С., 36-53. 3. Обиденнова Т. & Дем'яненко Т. & Шелест О. (2025). Фактори впливу на формування та розвиток корпоративної культури підприємства. *Інфраструктура ринку*. (83), 220-226. 4. Чернобай Л. & Широн Ю. (2022). Організаційна культура підприємства: сутнісна характеристика та структурні елементи. *Ефективна економіка*. (11). 5. Чобіток В. & Морозова О. (2024). Формування системи управління людським капіталом на підприємствах торгівлі в цифровому середовищі: теоретичні аспекти. *Збірник наукових праць «Вчені записки»*. 35(2)., 165-176. [http://doi.org/10.33111/vz\\_kneu.35.24.02.15.103.109](http://doi.org/10.33111/vz_kneu.35.24.02.15.103.109). 6. Шпильова В. & Білик В. & Романенко В. (2025), Корпоративна культура як чинник стратегічного розвитку підприємства: сучасні підходи та інструменти формування. *MODELING THE DEVELOPMENT OF THE ECONOMIC SYSTEMS* (4), 349-356. DOI:10.31891/mdes/2025-16-44.

# **ВИКОРИСТАННЯ ТЕХНОЛОГІЙ ШТУЧНОГО ІНТЕЛЕКТУ В ОСВІТНЬОМУ ПРОЦЕСІ ЯК ЧИННИК ОСОБИСТІСНОГО РОЗВИТКУ СТУДЕНТІВ**

**Линько Владислав Володимирович**

студент ОС «Магістр» ОНП «Педагогіка вищої школи» факультету психології  
Київський національний університет імені Тараса Шевченка  
м. Київ, Україна

Сучасний етап розвитку вищої освіти характеризується активною цифровізацією та впровадженням інноваційних технологій, серед яких особливе місце займає штучний інтелект. Його використання в освітньому процесі відкриває нові можливості для формування та розвитку особистості студента, що відповідає актуальним запитам суспільства знань.

Проблема особистісного розвитку студентів у контексті цифрової трансформації освіти набуває особливої актуальності. Традиційні підходи до навчання поступово доповнюються інтерактивними та адаптивними технологіями, що сприяють індивідуалізації освітнього процесу. У цьому контексті штучний інтелект виступає не лише як технічний інструмент, а як важливий чинник впливу на формування когнітивних, мотиваційних та рефлексивних якостей особистості.

Метою дослідження є визначення ролі технологій штучного інтелекту в освітньому процесі як чинника особистісного розвитку студентів.

Застосування технологій штучного інтелекту (зокрема систем автоматизованого аналізу даних, адаптивних освітніх платформ та мовних моделей) дозволяє забезпечити персоналізацію навчання, врахування індивідуальних освітніх потреб і темпу засвоєння матеріалу. Це сприяє розвитку самостійності студентів, їхньої відповідальності за результати навчання, а також формуванню навичок самоосвіти.

Важливим аспектом є розвиток критичного мислення в умовах взаємодії зі штучним інтелектом. Студенти отримують можливість не лише споживати інформацію, а й аналізувати, оцінювати та перевіряти її достовірність. Таким чином, штучний інтелект виступає каталізатором інтелектуальної активності та формування інформаційної культури особистості.

Разом із позитивними аспектами використання штучного інтелекту в освітньому процесі існують і певні ризики. Серед них – можливе зниження

рівня самостійності студентів, формування залежності від технологій, а також проблеми академічної доброчесності. Це зумовлює необхідність педагогічно виваженого підходу до інтеграції штучного інтелекту в освітнє середовище.

Отже, технології штучного інтелекту є важливим чинником особистісного розвитку студентів за умови їх цілеспрямованого та методично обґрунтованого використання. Вони сприяють розвитку ключових компетентностей сучасного фахівця, зокрема критичного мислення, самостійності та здатності до безперервного навчання.

Додатково слід звернути увагу на зміну ролі викладача в умовах активного використання технологій штучного інтелекту. Традиційна модель передачі знань трансформується у модель фасилітації та наставництва, де викладач виступає організатором освітнього середовища та модератором навчальної діяльності студентів. У такій парадигмі особлива увага приділяється розвитку здатності студентів до самостійного пошуку знань, критичного осмислення інформації та формування власної освітньої траєкторії.

Крім того, використання штучного інтелекту сприяє розвитку метакогнітивних умінь студентів, зокрема здатності до самоаналізу, саморегуляції та оцінювання власних результатів навчання. Завдяки інтерактивним інструментам зворотного зв'язку студенти отримують можливість оперативно коригувати власну навчальну діяльність, що позитивно впливає на їхню академічну успішність та особистісний розвиток.

Не менш важливим є соціальний аспект використання технологій штучного інтелекту. Попри індивідуалізацію навчання, виникає потреба у збереженні комунікативної складової освітнього процесу. Ефективне поєднання цифрових інструментів із традиційними формами взаємодії сприяє розвитку емоційного інтелекту, навичок співпраці та міжособистісної комунікації.

Окремої уваги потребує формування цифрової грамотності та етичної відповідальності студентів при використанні штучного інтелекту. Важливим завданням вищої школи є навчання здобувачів освіти принципам академічної доброчесності, коректного використання інформації та усвідомлення меж застосування технологій. Це сприяє формуванню зрілої, відповідальної особистості, здатної до ефективної діяльності в умовах інформаційного суспільства.

Таким чином, інтеграція технологій штучного інтелекту в освітній процес має комплексний вплив на особистість студента, охоплюючи когнітивну, мотиваційну, соціальну та етичну сфери. Це підтверджує необхідність подальших досліджень у даному напрямі та розробки ефективних педагогічних стратегій використання штучного інтелекту у вищій освіті.

**Використані джерела:** 1. Bykov, V. Yu. (2019). Tsyfrova transformatsiia osvity i nauky: teoriia i praktyka. Kyiv. 2. Morze, N. V., & Spivakovskiy, O. V. (2020). Informatsiini tekhnolohii v osviti. Kyiv. 3. Luckin, R. (2018). Artificial intelligence in education: Promise and implications for teaching and learning. London. 4. Holmes, W., Bialik, M., & Fadel, C. (2019). Artificial intelligence in education. Boston. 5. Selwyn, N. (2019). Should robots replace teachers? AI and the future of education. Cambridge.

## **БАЗОВІ ПЕРЕКОНАННЯ ПРО СВІТ ЯК ФАКТОР ПОСТТРАВМАТИЧНИХ ПЕРЕЖИВАНЬ У ЛЮДЕЙ З ДОСВІДОМ БОЙОВИХ ДІЙ**

**Лізавенко Олена Олександрівна**

студентка 3 курсу ОПП «Психологія» факультету психології  
Київський національний університет імені Тараса Шевченка  
м. Київ, Україна

**Кравчук Світлана Леонтіївна**

докторка психологічних наук, доцентка  
професорка кафедри психодіагностики та клінічної психології  
Київський національний університет імені Тараса Шевченка  
м. Київ, Україна

Проблема психологічних наслідків учасників бойових дій та людей, що зазнали впливу воєнної травматизації, набуває особливої актуальності в умовах російсько-української війни. Зростання кількості осіб, які повертаються з зони бойових дій із вираженою посттравматичною симптоматикою, зумовлює необхідність поглибленого вивчення психологічних механізмів, що лежать в основі розвитку та підтримання посттравматичного стресового розладу (ПТСР). Зокрема серед таких механізмів особливе місце посідають базові переконання про світ – глибинні когнітивні схеми, через які людина інтерпретує власний досвід, формує уявлення про реальність та переживає власне місце у ньому. Ці переконання не є усвідомленими переконаннями у буденному розумінні, вони функціонують як мовчазні передумови, що організують сприймання та надають йому смислової упорядкованості. Фундаментальну теоретичну основу для розуміння цього феномену заклала Ronnie Janoff-Bulman, яка ввела поняття «уявного світу» (assumptive world) – системи глибинних переконань, що

дозволяє людині відчувати стабільність і передбачуваність оточуючої дійсності. Відповідно до цієї концепції, базові переконання організовані навколо трьох ключових вимірів: переконання щодо доброзичливості світу, переконання щодо осмисленості та справедливості подій, що відбуваються, а також переконання щодо власної цінності та гідності особистості (Janoff-Bulman, 1989). Ці три виміри утворюють своєрідний захисний щит, який у повсякденному житті захищає людину від усвідомлення власної вразливості та смертності. Коли базові переконання руйнуються, людина залишається наодинці з відчуттям хаотичності та непередбачуваності світу, в якому жодні правила більше не діють.

Бойова травматизація є особливим видом травматичного досвіду, що відрізняється від інших типів травм своєю інтенсивністю, тривалістю та специфічним моральним навантаженням. Учасник бойових дій стикається не лише із загрозою власному фізичному існуванню, але і з необхідністю, пережити втрату бойових побратимів, ухвалювати рішення в умовах крайньої невизначеності та морального конфлікту. Зв'язок між базовими переконаннями та ПТСР у ветеранів підтверджений у дослідженні Dekel et al., де було встановлено, що особи з більш вираженою симптоматикою ПТСР демонструють значно нижчі показники переконань щодо доброзичливості та осмисленості світу порівняно з тими, хто не має такого розладу (Dekel et al., 2004).

Важливим є розуміння, що руйнування базових переконань є одномоментним явищем, цей процес має динамічний та часто відтермінований характер. Людина може функціонувати певний час після повернення з бойових дій, спираючись на залишкові ресурси психологічного захисту, однак поступово зіткнення з повсякденною реальністю, де очікувана безпека та передбачуваність перестають відповідати внутрішньому досвіду, призводить до наростання симптоматики. Schuler та Boals у своєму дослідженні показали, що несприятливі події поступово «розбивають» базові переконання, причому інтенсивність цього процесу безпосередньо залежить від суб'єктивної значущості події для особистості (Schuler & Boals, 2016). Ця концепція є принципово важливою, оскільки вказує на те, що не сама об'єктивна небезпека, а саме суб'єктивний смисл пережитого є вирішальним чинником у трансформації когнітивних схем. Таким чином, саме порушення базових

упевнень про світ може розглядатися не лише як наслідок бойової травматизації, а й як один із механізмів підтримання посттравматичної симптоматики.

Окремої уваги заслуговує питання про те, чи є руйнування базових переконань виключно деструктивним процесом, чи воно може містити в собі певний адаптивний потенціал. Частина дослідників вказує на явище посттравматичного зростання – здатності людини після пережитої травми переосмислити власні цінності та переконання і сформувати більш зрілу та реалістичну систему світобачення. Однак цей процес можливий лише за наявності достатніх психологічних ресурсів та соціальної підтримки. У протилежному випадку зруйновані переконання не замінюються новими, більш адаптивними, а призводять до стійкого стану психологічної дезорієнтації, що проявляється у симптомах уникання, надмірної тривожності, емоційного оніміння та порушень у стосунках з оточуючими. Деструктивний вплив зруйнованих базових переконань на загальне благополуччя особистості підтверджується також у дослідженні осіб, які пережили природну катастрофу: Nygaard та Heir встановили, що руйнування базових переконань є значимим предиктором не лише посттравматичного стресу, але й погіршення якості життя в цілому, що свідчить про системний характер впливу цих когнітивних схем на психологічне функціонування (Nygaard & Heir, 2012).

Порушення базових переконань після травматичного досвіду неминуче вступає у взаємодію з іншими психологічними процесами, зокрема з метакогніцією – системою переконань, щодо власних думок та психічних процесів. Якщо людина схильна вважати тривожні думки небезпечними або такими, що потребують постійного контролю, це суттєво ускладнює опрацювання травматичного досвіду. Krajewska та Różycka-Tran показали, що метакогнітивний профіль особистості значною мірою визначає, наскільки деструктивними стануть наслідки зруйнованих базових переконань, що вказує на необхідність включення метакогнітивних інтервенцій у програми реабілітації ветеранів (Krajewska & Różycka-Tran, 2024).

Узагальнення розглянутих досліджень дозволяє стверджувати, що базові переконання є фундаментальною когнітивною системою, яка визначає здатність особистості до інтеграції травматичного досвіду, а їх руйнування має системний вплив на загальне психологічне благополуччя та якість життя, що

виходить далеко за межі власне симптоматики ПТСР. У контексті України, де внаслідок повномасштабного вторгнення значна кількість осіб отримала досвід бойових дій, перспективним напрямком подальших досліджень є розробка та валідація україномовних діагностичних інструментів і вивчення культурно-специфічних патернів трансформації базових переконань.

**Використані джерела:** 1. Krajewska, A., & Rózycka-Tran, J. (2024). World assumptions and post-traumatic symptoms: The moderating role of metacognition. *European Journal of Trauma & Dissociation*. <https://doi.org/10.1016/j.ejtd.2024.100389> 2. Nygaard, E., & Heir, T. (2012). World assumptions, posttraumatic stress and quality of life after a natural disaster: A longitudinal study. *Health and Quality of Life Outcomes*, 10, 76. <https://doi.org/10.1186/1477-7525-10-76> 3. Schuler, E. R., & Boals, A. (2016). Shattering world assumptions: A prospective view of the impact of adverse events on world assumptions. *Psychological Trauma: Theory, Research, Practice, and Policy*, 8(1), 6–13. <https://doi.org/10.1037/tra0000073> 4. Janoff-Bulman, R. (1989). Assumptive worlds and the stress of traumatic events: Applications of the schema construct. *Social Cognition*, 7(2), 113–136. <https://doi.org/10.1521/soco.1989.7.2.113> 5. Dekel, R., Solomon, Z., Elklit, A., & Ginzburg, K. (2004). World assumptions and combat-related posttraumatic stress disorder. *The Journal of Social Psychology*, 144(4), 407–420. <https://doi.org/10.3200/SOCP.144.4.407-420>

## САМОСВІДОМІСТЬ ЯК ПСИХОЛОГІЧНА ОСНОВА САМОРОЗВИТКУ

Літвак Вікторія Сергіївна

студентка 2 курсу ОПП «Психологія» факультету психології  
Київський національний університет імені Тараса Шевченка  
м. Київ, Україна

У сучасному контексті викликів в українському та зарубіжному суспільстві, в тому числі внаслідок політичної ситуації та інших суспільних змін, проблема збереження психологічної стійкості особистості набуває особливої гостроти (Кузікова & Лукомська, 2025). Здатність до конструктивної адаптації, подолання гострого стресу та інтеграції травматичного досвіду значною мірою детермінується внутрішніми ресурсами людини, серед яких важливу роль відіграє готовність до безперервного саморозвитку (Костюк, 1989). В сучасній психологічній практиці фахівці все частіше стикаються з феноменом декларативного саморозвитку, коли клієнти висловлюють стійке бажання змінюватися, проте на етапі реалізації стикаються із психологічними бар'єрами, прокрастинацією та емоційним вигоранням. На основі теоретичного аналізу проблеми можна припустити, що причина розриву між наміром і дією криється у структурних та функціональних дефіцитах у самосвідомості особистості (Зімовін, 2016).

З метою емпіричного встановлення наявності та характеру взаємозв'язку між рівнем розвитку самосвідомості та готовністю до саморозвитку особистості було проведено дослідження на вибірці у 50 осіб різного віку та статі. Психодіагностичний інструментарій включав «Коротку шкалу саморефлексії та інсайту» (Short SRIS, адаптація М. Тиченка) та опитувальник «Готовність до саморозвитку» В. Павлова (Тиченко, 2023; Павлов, 1999). Вибір методики Short SRIS зумовлений її здатністю диференціювати такі принципово різні елементи самосвідомості, як саморефлексія (процесуальна схильність індивіда до фокусування на власних думках і станах) та інсайт (результативний стан внутрішньої ясності й розуміння істинних мотивів власної поведінки). Своєю чергою, методика В. Павлова дозволила оцінити мотиваційно-вольову складову готовності до змін. Хоча опитувальник комплексно вимірює чотири параметри («Хочу знати себе», «Можу знати себе», «Хочу самовдосконалюватися», «Можу самовдосконалюватися»), головними для аналізу стали полярні шкали «Хочу знати себе», що представляє первинну пізнавальну мотивацію, та «Можу самовдосконалюватися», що зазначає наявність реального вольового ресурсу для впровадження змін.

Статистична обробка отриманих результатів виявила низку закономірностей. Насамперед, аналіз соціально-демографічних чинників показав значущу роль вікового фактору у структуруванні самосвідомості. Було зафіксовано прямий зв'язок між віком та показниками інсайту. Це підтверджує те, що внутрішня ясність є функцією накопиченого та якісно інтегрованого життєвого досвіду. Крім того, гендерний аналіз не виявив статистично значущих відмінностей між чоловіками та жінками за всіма досліджуваними шкалами. Таким чином, інсайт, саморефлексія та рівень вольової готовності до самозмін є особистісними, гендерно-універсальними характеристиками.

Під час проведення кореляційного аналізу взаємозв'язків між компонентами самосвідомості та шкалами готовності до саморозвитку було виявлено позитивний зв'язок між рівнем саморефлексії та шкалою «Хочу знати себе». Водночас значущих кореляцій між рефлексією та здатністю до реальних дій («Можу самовдосконалюватися») не зафіксовано. Це свідчить про те, що рефлексія сама по собі здатна генерувати радше пізнавальний інтерес, залишаючись на рівні пасивного спостереження. Натомість показник інсайту утворив значною мірою корелює зі шкалою «Можу самовдосконалюватися».

Отримані дані дають підстави стверджувати, що інсайт, як феномен смислового осягнення власного «Я», виконує функцію тригера, який перетворює потенційну мотивацію у вольовий акт дії, забезпечуючи ресурс енергії для саморозвитку.

Для кращого розуміння виявлених механізмів було здійснено типологічний аналіз. Найбільший науковий та практичний інтерес становить виокремлення двох парадоксальних типологічних груп. Перша група «Хочу, але не можу» характеризується гіпертрофованою саморефлексією на тлі критично низького інсайту. У таких осіб процес самопізнання набуває форми деструктивних румінацій, що виступає психологічним бар'єром та блокує перехід до конструктивних змін. Друга група «Можу, але не хочу» демонструє протилежне, адже її представники володіють високим рівнем інсайту та адекватним розумінням своїх можливостей, проте відзначаються відсутністю ціннісно-смислової мотивації до саморозвитку. У цьому випадку інсайт залишається нереалізованим латентним резервом особистості.

Таким чином, самосвідомість є багаторівневим феноменом, який безпосередньо регулює процеси саморозвитку. Виявлені емпіричні закономірності мають прикладне значення для психологічної практики, зокрема у сферах кризового консультування та психологічної реабілітації. Фахівцям доцільно зміщувати фокус психотерапевтичних інтервенцій у роботі. Надмірна стимуляція самоаналізу у клієнтів зі зниженим ресурсом може спровокувати посилення тривожності та румінацій. Натомість фокусом має стати фасилітація інсайту через допомогу особистості у досягненні внутрішньої ясності, що є необхідною умовою вивільнення вольового потенціалу та початку процесів саморозвитку. Виявлені закономірності відкривають широкі перспективи для подальших наукових розвідок, зокрема щодо вивчення динаміки зазначених феноменів на більших вибірках та в різних соціокультурних умовах, а також розробка та апробація практичних інструментів стимулювання інсайту.

**Використані джерела:** 1. Кузікова С. Б., & Лукомська С. О. (2025). Саморозвиток як чинник психологічної стійкості особистості в ситуаціях життєвих криз. *Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія: Психологія*; 2. Костюк Г. С. (1989). *Навчально-виховний процес і психічний розвиток особистості* (Л. М. Проколієнко, ред.). Київ: Радянська школа; 3. Зімовін О. І. (2016). Рефлексія та креативність як чинники саморозвитку особистості. *Вісник ХНПУ імені Г. С. Сковороди. Психологія*, 53, 61–70; 4. Тиченко М. С. (2023). Адаптація та валідація україномовної версії короткої шкали саморефлексії та інсайту (Short SRIS). *Психологічний часопис*, 9(3), 112-125; 5. Павлов В. В.

(1999). Опитувальник «Готовність до саморозвитку». *Журнал практичного психолога*, 1, 25-34.

## **ПСИХОЛОГІЧНИЙ ДОБРОБУТ СТУДЕНТІВ В УМОВАХ ЦИФРОВІЗАЦІЇ ОСВІТИ**

**Лозова Уляна Анатоліївна**

студентка ОС «Магістр» ОНП «Нейропсихологія» факультету психології  
Київський національний університет імені Тараса Шевченка  
м. Київ, Україна

Цифровізація освіти стала однією з провідних тенденцій розвитку сучасного суспільства, яка значно прискорилося під впливом глобальних криз, зокрема пандемії COVID-19, а згодом і в умовах повномасштабної війни в Україні. Перехід до дистанційного та змішаного навчання спричинив глибокі трансформації у структурі освітнього процесу, форматах взаємодії між викладачами та студентами, а також у способах організації навчальної діяльності.

Особливої актуальності ця проблема набуває в українському контексті, де освітній процес відбувається в умовах хронічного стресу, спричиненого воєнними діями, вимушеним переселенням, загрозою безпеці та перебоями з електропостачання. Блекаути, які стали частиною повсякденності, не лише ускладнюють технічну реалізацію онлайн-навчання, але й посилюють психологічне напруження, відчуття нестабільності та втрати контролю. У таких умовах психологічний добробут студентів виступає ключовою передумовою ефективного навчання, професійного становлення та особистісного розвитку.

Психологічний добробут студентів у середовищі онлайн-освіти передбачає достатній рівень емоційної зрілості, розвинену здатність до емпатії, ефективні навички саморегуляції, а також уміння підтримувати стабільний і позитивний емоційний стан. Це зумовлюється тим, що онлайн-навчання передбачає активне використання цифрових платформ, відеоконференцій, електронних ресурсів, що змінює не лише технічний, але й когнітивний та емоційний аспекти навчальної діяльності. Значно зростає роль самостійної роботи, саморегуляції та цифрової компетентності. Водночас зменшується кількість безпосередніх соціальних контактів, що може негативно впливати на відчуття залученості та підтримки. В умовах війни до цих факторів додаються специфічні стресори такі, як: небезпека для життя, інформаційне перевантаження новинами,

невизначеність майбутнього, а також фізичні обмеження, пов'язані з потребою перебувати в укритті та відключеннями електроенергії.

Блекаути виступають окремим потужним стресором. Вони порушують навчальний ритм, викликають відчуття безпорадності та втрати контролю над ситуацією. Неможливість підключитися до занять, здати вчасно завдання або навіть зарядити пристрої створює додатковий тиск і провокує тривожність. Крім того, це розмиває межі між навчанням і особистим життям, що призводить до хронічного психоемоційного напруження.

Дані досліджень підтверджують високий рівень психоемоційного навантаження онлайн-освіти. Зокрема, мета-аналіз (Xu & Wang, 2023) показав, що серед студентів, які навчаються дистанційно, рівень тривожності становить 58%, депресії – 50%, а загального стресу – 71%, що значно перевищує допандемійні показники. Емоційне вигорання є одним із найбільш поширених наслідків тривалого перебування у стані стресу.

В умовах війни задоволеність навчанням часто знижується через нестабільність освітнього процесу. Перерви через повітряні тривоги, відключення електроенергії, зміна графіків занять – усе це впливає на відчуття цілісності та передбачуваності навчання. Разом з тим цифрові технології можуть виступати ресурсом підтримки. Вони забезпечують доступ до освіти навіть у кризових умовах та дозволяють зберігати зв'язок із навчальною спільнотою.

Ефективна підтримка психологічного добробуту студентів у цифровому освітньому середовищі потребує комплексного підходу до організації навчального процесу. Зокрема, важливими є оптимізація навчального навантаження, забезпечення чіткої структури курсів, предметів і впровадження гнучких дедлайнів, особливо в умовах блекаутів. Значну роль відіграє розвиток інтерактивних форм навчання, що підвищують залученість студентів, а також надання своєчасної психологічної підтримки. Водночас необхідним є формування навичок саморегуляції та дотримання принципів цифрової гігієни, що сприяє зниженню рівня стресу та профілактиці емоційного вигорання. Особливого значення в цьому контексті набуває й підтримка соціальної взаємодії між студентами та формування відчуття приналежності до навчальної спільноти як важливого чинника психологічної стійкості.

Тож, можемо стверджувати, що психологічний добробут студентів у цифровому освітньому середовищі залежить від здатності поєднувати ефективне використання технологій із збереженням соціальної взаємодії та відчуття приналежності до спільноти. Незважаючи на наявні стресори, такі як блекаути, нестабільність навчального процесу та війна, цифровізація створює нові можливості для гнучкого, індивідуалізованого та автономного навчання. Підтримка добробуту стає можливою завдяки оптимізації навчального навантаження, впровадженню інтерактивних форматів, психологічній підтримці, розвитку навичок саморегуляції та цифрової гігієни. Таким чином, цифрові технології не лише забезпечують доступ до знань, а й виступають ресурсом особистісного розвитку, зміцнення психологічної стійкості та формування готовності студентів ефективно адаптуватися до сучасних умов навчання та життя.

**Використані джерела:** 1. Варакута, М. Л. (2025). Психологічна адаптація студентів до онлайн-освіти в умовах воєнної кризи: Теоретико-емпіричне дослідження та напрями підтримки. У Л. М. Пріснякова (Ред.), *Психологічна підтримка в умовах війни: Теорія та практика подолання криз* (с. 158). Дніпро: ЛІРА. 2. Музика, Олена Оксентівна (2024) *Взаємозв'язок психологічного добробуту і професійної самоефективності старшокласників та студентів в умовах війни* *Educological discourse*, 45 (2). с. 56-64. ISSN 2312-5829 3. Радзівіл, К., & Кузікова, С. (2024). Особливості психологічної адаптації студентів-психологів до освітнього процесу в умовах воєнного стану. *Психологічний журнал*, (11), 53-58. <https://doi.org/10.31499/2617-2100.11.2023.298406> 4. Xu, T., & Wang, H. (2023). High prevalence of anxiety, depression, and stress among remote learning students during the COVID-19 pandemic: Evidence from a meta-analysis. *Frontiers in Psychology*, 13, 1103925. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.1103925>.

## МЕТАФОРИЧНІ АСОЦІАТИВНІ КАРТИ ЯК ІНСТРУМЕНТ АКТУАЛІЗАЦІЇ ТА ОПРАЦЮВАННЯ ТРАВМАТИЧНОГО ДОСВІДУ У ПОСТТРАВМАТИЧНИХ СТАНАХ

**Маджд Світлана Михайлівна**  
докторка технічних наук, професорка  
професорка кафедри екології та екоменеджменту  
Національний університет харчових технологій  
м. Київ, Україна

Сучасні соціальні реалії в Україні, зокрема наслідки воєнних дій, зумовлюють значне зростання кількості осіб, які пережили кризові та травматичні події. Це сприяє поширенню таких станів, як посттравматичний стресовий розлад, тривожні та депресивні розлади, що потребують ефективних

і водночас безпечних методів психологічної допомоги. Однією з ключових проблем у роботі з травмою є складність вербалізації травматичного досвіду, що обумовлює необхідність використання опосередкованих форм його вираження.

Травматичний досвід часто зберігається у формі сенсорних, емоційних і образних слідів, що ускладнює його когнітивну обробку та вербалізацію. У цьому контексті використання метафоричних асоціативних карт (МАК) як допоміжного проєктивного інструменту у процесі соціально-психологічної допомоги особам, які пережили кризові травматичні події, є доречним і безпечним для постраждалих. МАК сприяють актуалізації латентного травматичного досвіду, зниженню рівня психологічного захисту та формуванню безпечного простору для його опрацювання.

МАК належать до проєктивних методів, які базуються на механізмах символізації та асоціативного мислення. Використання метафори як інструменту психотерапевтичного впливу розглядається в межах когнітивної та гуманістичної психології як спосіб доступу до неусвідомлюваних психічних процесів. Візуальні образи, представлені у МАК, сприяють актуалізації внутрішнього досвіду без прямої конфронтації з травматичним змістом, що є особливо важливим у роботі з травмою.

Водночас опосередкований характер взаємодії з травматичним матеріалом дозволяє знизити інтенсивність афективних реакцій і забезпечує поступовість його інтеграції у свідомий досвід особистості.

Застосування МАК у роботі з особами, які пережили травматичні події, має низку переваг:

- забезпечення психологічно безпечної дистанції при актуалізації травматичних переживань;
- зниження рівня ретравматизації;
- обхід надмірних психологічних захисних механізмів;
- стимулювання нарративної реконструкції досвіду;
- активізація внутрішніх ресурсів особистості.

МАК можуть використовуватись як у індивідуальному психологічному консультуванні, так і у групових формах роботи, зокрема в умовах кризових інтервенцій. Вони сприяють формуванню символічної репрезентації травматичного досвіду, що є важливим етапом його інтеграції.

Попри значний практичний потенціал, МАК не є самостійним методом лікування травматичних розладів. Їх застосування потребує належної професійної підготовки фахівця, а також має здійснюватися в межах комплексного підходу до психологічної допомоги. Слід також враховувати обмеженість емпіричної доказової бази щодо ефективності МАК у порівнянні з травмофокусованими методами з високим рівнем доказовості.

*Висновки.* МАК є ефективним допоміжним інструментом у системі соціально-психологічної допомоги особам, які пережили кризові травматичні події. Їх використання сприяє безпечній актуалізації та опрацюванню травматичного досвіду через механізми символізації та асоціативного мислення. Перспективним напрямом подальших досліджень є емпірична верифікація ефективності МАК у поєднанні з іншими травмофокусованими підходами.

**Використані джерела:** 1. Шебанова, В. І. (2020). Метафоричні асоціативні карти в роботі психолога. *Проблеми сучасної психології*, 50, 289–307. <https://doi.org/10.32626/2227-6246.2020-50.289-307> 2. Gantt, L., & Tinnin, L. W. (2009). Support for a neurobiological view of trauma with implications for art therapy. *The Arts in Psychotherapy*, 36(3), 148–153. <https://doi.org/10.1016/j.aip.2008.12.005> 3. Мілорадова, Н. Е. (2012). Метафоричні асоціативні карти як інструмент психокорекції та психопрофілактики посттравматичних стресових розладів. *Вісник Національного університету оборони України*, 4(29), 207–210. <https://dspace.univd.edu.ua/items/cd843498-490f-4e99-8458-adaca3113b3d>

## **САМОЕФЕКТИВНІСТЬ ЯК ПСИХОЛОГІЧНИЙ РЕСУРС ПРОФЕСІЙНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ В УМОВАХ ПРОЄКТНОЇ РОБОТИ**

**Мазур Юлія Олександрівна**

студентка ОС «Магістр» ОНП «Психологія» факультету психології  
Київський національний університет імені Тараса Шевченка  
м. Київ, Україна

**Паньковець Віталій Леонідович**

кандидат психологічних наук, доцент  
доцент кафедри соціальної психології факультету психології  
Київський національний університет імені Тараса Шевченка  
м. Київ, Україна

Сучасний ринок праці характеризується масштабною системним переходом до проектних форм організації діяльності в різних секторах економіки. Специфіка цього середовища визначається жорстким балансуванням у межах «залізного трикутника» (час, вартість, якість), підвищеним рівнем невизначеності, динамізмом завдань та тимчасовістю команд. Ці умови

відкривають можливості для самореалізації та водночас формують ризики рольового перевантаження, рольової неоднозначності й психоемоційного виснаження персоналу.

У цих умовах особливої актуальності набуває професійне благополуччя персоналу — цілісний стан позитивного функціонування індивіда в діяльності, що охоплює задоволеність роботою, відчуття сенсу, залученість та позитивний емоційний баланс (Пахоль, 2017). Найбільш релевантною для організаційного середовища є інтегративна модель PERMA М. Селігмана, що розглядає благополуччя (процвітання) як поєднання позитивних емоцій (Positive emotions), залученості (Engagement), якісних стосунків (Relationships), відчуття сенсу (Meaning) та досягнень (Accomplishment) (Seligman, 2018).

Підтримання цього стану в нестабільних умовах проєкту потребує потужних внутрішніх ресурсів, центральним серед яких є самоефективність. Згідно із соціально-когнітивною теорією А. Бандури, самоефективність — це переконання особистості у власній здатності мобілізувати ресурси та успішно виконати завдання (Bandura, 1997). Вона є не статичною рисою, а динамічною системою переконань, що визначається трьома параметрами: рівнем-величиною (складністю посильних завдань), силою (стійкістю до перешкод) та узагальненістю (широтою сфер поширення).

У вітчизняній психологічній науці самоефективність розглядається в контексті особистісно-діяльнісного та суб'єктного підходів. О. Креденцер (2023) визначає її як центральний психологічний ресурс, що забезпечує здатність персоналу зберігати активність в умовах криз і війни.

У сучасній організаційній психології самоефективність інтегрована в кілька взаємодоповнювальних прикладних моделей, кожна з яких пояснює окремі механізми її впливу на благополуччя в проєктних командах:

1. Буферна функція (модель JD-R). Самоефективність є ключовим особистісним ресурсом, що пом'якшує деструктивний вплив вимог проєктного середовища – тиску дедлайнів, рольової неоднозначності, когнітивної складності – та запобігає виснаженню. Виконавці з її високим рівнем схильні інтерпретувати складні завдання як виклики, а не загрози, що принципово змінює їхню поведінкову відповідь (Bakker & Demerouti 2017).

2. Мотиваційно-ресурсна функція (концепція PsyCap). Як базовий компонент психологічного капіталу (HERO: надія, ефективність,

резильєнтність, оптимізм), самоефективність є «пусковим механізмом», що активує інші позитивні ресурси, підвищує внутрішню мотивацію, залученість та інноваційну поведінку — особливо цінні в умовах постійної новизни проєктних завдань (Luthans, Youssef & Avolio. 2007).

3. Механізм реципрокного підсилення — «спіралі ефективності». Успішне виконання проєктних завдань формує досвід майстерності, що зміцнює переконання у власних можливостях; висока самоефективність, своєю чергою, підвищує залученість та позитивний афект, стимулюючи нові досягнення. Це означає, що самоефективність не лише передує благополуччю, а перебуває з ним у відносинах постійного взаємного підсилення (Salanova, Llorens & Schaufeli, 2011).

Формування самоефективності відбувається через чотири джерела: досвід власних успіхів (*mastery experiences*) — найпотужніше, оскільки успішне подолання труднощів безпосередньо зміцнює переконання у власній компетентності; опосередкований досвід (*vicarious experiences*) — спостереження за ефективними рольовими моделями в команді; вербальне переконання та соціальна підтримка (*social persuasion*) — зворотний зв'язок, коучинг і організаційне уповноваження; та фізіологічно-емоційні стани (Bandura, 1997). В умовах проєктної роботи успішне подолання невизначеності й дедлайнів є особливо цінним досвідом, а здатність до емоційної саморегуляції — необхідною умовою стійкого функціонування.

Узагальнення теоретичних підходів дозволяє стверджувати, що самоефективність є системоутворювальним чинником професійного благополуччя в проєктній діяльності, що діє через буферний, мотиваційний та реципрокний механізми. Диференційований аналіз загальної та професійної самоефективності відкриває можливість для побудови концептуальної моделі їхнього впливу на компоненти благополуччя PERMA, що створює теоретичне підґрунтя для розроблення програм психологічної підтримки персоналу проєктних організацій.

**Використані джерела:** 1. Креденцер, О. В. (2023). Професійна самоефективність та її роль у забезпеченні психологічного здоров'я персоналу освітніх організацій в умовах війни та повоєнного відродження. *Організаційна психологія. Економічна психологія*, 2–3(29), 52–64. 2. Пахоль, Б. С. (2017). Професійне благополуччя: огляд ключових концепцій і наукових досліджень феномену. *Український психологічний журнал*, 2(4), 107–140. 3. Bakker, A. B., & Demerouti, E. (2017). Job demands–resources theory: Taking stock and looking forward. *Journal of Occupational Health Psychology*, 22(3), 273–285. <https://doi.org/10.1037/ocp0000056>

4. Bandura, A. (1997). Self-efficacy: The exercise of control. Freeman. 5. Luthans, F., Youssef, C. M., & Avolio, B. J. (2007). Psychological capital: Developing the human competitive edge. Oxford University Press. 5. Salanova, M., Llorens, S., & Schaufeli, W. B. (2011). «Yes, I can, I feel good, and I just do it!» On gain cycles and spirals of efficacy beliefs, affect, and engagement. *Applied Psychology: An International Review*, 60(2), 255–285. <https://doi.org/10.1111/j.1464-0597.2010.00435.x> 6. Seligman, M. E. P. (2018). PERMA and the building blocks of well-being. *The Journal of Positive Psychology*, 13(4), 333–335. <https://doi.org/10.1080/17439760.2018.1437466>

## **РОЛЬ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ У ПРОФЕСІЙНІЙ ДІЯЛЬНОСТІ ВИКЛАДАЧА ЗАКЛАДУ ВИЩОЇ ОСВІТИ**

**Майданюк Тетяна Василівна**

студентка ОС «Магістр» ОНП «Педагогіка вищої школи» факультету психології  
Київський національний університет імені Тараса Шевченка  
м. Київ, Україна

Сучасний розвиток системи вищої освіти характеризується глибокими трансформаційними процесами. У цих умовах зростає не лише предметна та методична підготовка науково-педагогічних працівників, але й розвиток їхніх особистісних якостей, серед яких особливе місце посідає емоційний інтелект.

У сучасних психологічних дослідженнях, зокрема роботах таких науковців, як М. Августюк, А. Єфремова, В. Зарицька та Є. Карпенко, емоційний інтелект розглядається як здатність усвідомлювати свої власні та чужі емоції, управляти ними та використовувати емоційну інформацію для досягнення цілей. Такий підхід акцентує увагу на інтегрованому характері емоційного інтелекту як важливого особистісного ресурсу, що забезпечує ефективність міжособистісної взаємодії та професійної самореалізації (Августюк, 2021; Єфремова, 2024; Зарицька, 2017).

Особливу увагу некогнітивним і змішаним моделям емоційного інтелекту приділяють Т. Скорик і А. Міненко, систематизуючи ідеї Р. Бар-Она та інших зарубіжних науковців. В межах цих підходів емоційний інтелект визначається як комплекс емоційних, соціальних і особистісних рис, що забезпечують здатність людини успішно адаптуватися до життєвих умов. Важливими компонентами таких моделей є емоційна стійкість, оптимізм, самоповага та міжособистісна чутливість (табл. 1) (Скорик, 2020).

Емоційний інтелект виступає важливим ресурсом для підвищення ефективності педагогічної діяльності викладача в закладах вищої освіти. Він

забезпечує здатність усвідомлювати і керувати власними емоціями, а також чутливо реагувати на емоційні стани студентів.

Таблиця 1

**Порівняльний аналіз основних психологічних моделей до розуміння емоційного інтелекту**

Психологічний підхід	Автори (класична модель)	Основні компоненти емоційного інтелекту	Особливості підходу	Критика та обмеження
Модель здібностей	П. Саловей, Дж. Маєр	Розпізнавання емоцій; використання емоцій у мисленні; розуміння емоцій; управління емоціями	Емоційний інтелект розглядає як різновид когнітивних здібностей, що включає здатність розпізнавати, розуміти, управляти та використовувати емоції для вирішення завдань і цілей.	Обмежена практична спрямованість; недостатньо враховує особистісні та мотиваційні чинники
Модель компетентностей	Д. Гоулман	Самоусвідомлення; саморегуляція; мотивація; емпатія; соціальні навички	Має практичну спрямованість, зосереджена на професійній діяльності та соціальній взаємодії, знаходить широке застосування в освітній сфері та управлінні.	Надмірне розширення поняття; включення особистісних рис ускладнює теоретичну чіткість
Некогнітивні та змішані моделі	Р. Бар-Он та ін.	Емоційна стійкість; адаптивність; оптимізм; міжособистісні навички; самоповага	Інтегративний підхід; поєднання емоційних, соціальних і особистісних характеристик; орієнтація на адаптацію особистості	Невизначеність границь між емоційним інтелектом і рисами особистості ускладнює точне розмежування цих понять.

Зростання емоційного інтелекту викладача напряму впливає на якість його взаємодії зі студентами. Розуміння власних переживань і розвиток емпатії дозволяють відповідати на потреби студентів і враховувати їхній емоційний стан. Це допомагає вчасно надавати підтримку, мотивувати до активної участі у навчанні та сприяти вищому рівню зацікавленості аудиторії. У результаті створюються умови для взаємної довіри, поглиблення залучення студентів у навчальний процес і більш ефективного засвоєння матеріалу.

Соціальні навички, як складова емоційного інтелекту, дають змогу покращувати комунікацію в навчальній групі, сприяти колективній роботі та мінімізувати конфліктні ситуації (Скорик, 2020).

Емоційний інтелект виступає комплексним ресурсом, який суттєво впливає на якість взаємодії зі студентами, управління аудиторією й організацію навчального процесу, а також забезпечує формування сприятливого психологічного клімату. Цей компонент є важливою складовою професійної компетентності викладача та вдосконалення його педагогічної майстерності.

Використовування засобів емоційного інтелекту у педагогічній комунікації сприяє залученню студентів до активної участі в заняттях, стимулює їх інтерес і забезпечує формування позитивного психологічного мікроклімату у групах (Єфремова, 2024).

Викладачі з високим рівнем емоційної компетентності здатні легко адаптуватися до змін у системі освіти, впроваджувати інноваційні підходи у практику та створювати комфортну психологічну атмосферу у студентських колективах. Це відповідає вимогам Болонського процесу, а також підвищує глобальну конкурентоспроможність українських закладів вищої освіти (Скорик, 2020).

Таким чином, розвиток емоційного інтелекту у сучасному освітньому просторі є необхідною умовою для викладача, який прагне ефективно працювати зі студентами й колегами, адаптуватися до динамічних змін і підтримувати високий рівень професійної майстерності. Оволодіння цим інструментом стає запорукою не лише продуктивної праці, але й постійного професійного розвитку в умовах сьогодення.

**Використані джерела:** 1. Августюк М. (2021). Основні аспекти характеристики моделей емоційного інтелекту. *Вісник Львівського університету*, 8, 3-9. 2. Скорик Т. В. (2020). *Позитивна мотивація учбово-професійної діяльності майбутніх учителів як чинник розвитку емоційного інтелекту*. Черкаси: Видавець Чабаненко Ю. А. 3. Єфремова А. А.

(2024). Структура, форми прояву та функції емоційного інтелекту особистості. У А. В. Вознюк (ред.), *Актуальні питання практичної психології в умовах сьогодення: матеріали Всеукраїнського науково-практичного семінару (23 січня 2024 р.)* (с. 46–49). Суми: НВВ КЗ СОШПО. 4. Зарицька В. В. (2017). *Психологія емоційного інтелекту*. Запоріжжя: КПУ, вид-во Хортицької національної академії.

## **СТРЕС ЯК ФАКТОР ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я: СУЧАСНІ ДОСЛІДЖЕННЯ В УКРАЇНСЬКОМУ КОНТЕКСТІ**

**Макаренко Альона Павлівна**

студентка ОС «Магістр» ОП «Психологія» факультету психології  
Київський національний університет імені Тараса Шевченка  
м. Київ, Україна

У сучасній структурі психічного здоров'я українців стрес перестав бути епізодичною реакцією і набув статусу детермінуючого фактора. Повномасштабна війна сформувала умови, які в західній літературі класифікуються як тривалий травматичний стрес, проте український контекст додає до цієї моделі унікальні характеристики, а саме відсутність «безпечного тилу» та екзистенційну загрозу ідентичності. Психічне здоров'я сьогодні розглядається не як статика, а як результат динамічної боротьби між руйнівним впливом дистресу та мобілізаційними ресурсами особистості.

Фундаментальним для розуміння поточної ситуації є переосмислення класичної теорії Ганса Сельє. П. К. Кушаков у своїх останніх розвідках доводить, що традиційна триланкова модель (тривога – опір – виснаження) в українських реаліях зазнає деформації. Автор зазначає, що фаза резистентності (опору) у багатьох громадян триває без можливості фізіологічного відновлення. Аналіз праць П. К. Кушакова дозволяє зробити висновок, що стрес стає фактором «адаптаційного перевантаження», де психіка працює на межі своїх граничних можливостей. У такому стані дистрес починає домінувати над еустресом, блокуючи здатність людини до конструктивного планування майбутнього (Кушаков, 2025).

У свою чергу, О. М. Радченко доповнює цю думку фізіологічним аспектом, розглядаючи стрес як фактор соматизації. Вчений стверджує, що тривалий стрес в Україні спровокував зростання психосоматичних розладів, оскільки організм перетворює невивільнену енергію стресу у форму м'язових панцирів та порушень серцево-судинної системи (Радченко, 2022).

Окремим вектором досліджень, що потребує ретельного аналізу, є вплив стресогенних факторів на фахівців допоміжних професій. І. М. Козубцов [3] ґрунтовно досліджує процес поступового руйнування цілісного образу себе як фахівця під дією хронічного стресу в освітян. На думку науковця, стрес у цьому контексті виступає не просто як фактор втоми, а як деструктивна сила, що руйнує ціннісну основу діяльності. Педагоги піддаються вторинній травматизації. І. М. Козубцов акцентує увагу на тому, що за відсутності системної психологічної супервізії стрес трансформується в астено-невротичні стани. Автор доходить висновку, що стрес стає головним фактором депрофесіоналізації (Козубцов, 2022).

Питання оперативного реагування на стресові чинники детально розкрито у працях А. В. Аніщенко (Аніщенко, 2022). Дослідниця фокусується на емоційній лабільності як прямому наслідку стресу. Аналізуючи досвід учасників освітнього процесу, науковиця зазначає, що стрес діє як фактор розбалансування нервової системи, провокуючи стани від гіперзбудливості до повної апатії. Важливим внеском авторки є обґрунтування технік саморегуляції як необхідного інструменту стабілізації психічного здоров'я. На відміну від теоретичних роздумів, вона пропонує прикладний підхід, де стрес можна нейтралізувати через роботу з тілом та емоціями (Аніщенко, 2022).

Завершуючи аналіз факторів, неможливо оминати концепцію резильєнтності, яку розвиває Т. П. Березюк (Березюк, 2022). У її працях стрес постає в амбівалентній ролі. З одного боку, він є фактором травматизації, але з іншого – стає каталізатором посттравматичного зростання. Авторка вводить поняття психологічної стійкості як здатності перетворювати стресову енергію на ресурс для відновлення. На думку вченої, ключовим фактором тут є соціальна підтримка та здатність до переосмислення травматичного досвіду (Березюк, 2022).

Системний розгляд стресу як фактора психічного здоров'я в українському контексті свідчить про його тотальний вплив на всі рівні людського функціонування. Аналіз думок провідних вітчизняних дослідників (П. К. Кушаківа, І. М. Козубцова, Т. П. Березюк) дозволяє констатувати перехід від вивчення стресу як гострої реакції до його аналізу як хронічного стану.

**Використані джерела:** І. Аніщенко, А. В. (2022). Особливості проявів емоційних станів людини під впливом стресогенних ситуацій в освіті. В *Освіта України в умовах*

воєнного стану: управління, цифровізація, євроінтеграційні аспекти (с. 258-260). ДНУ «Інститут освітньої аналітики». 2. Березюк, Т. П. (2022). Психологія травми: ключові поняття та шляхи адаптації в умовах військового конфлікту. В *Освіта України в умовах воєнного стану: управління, цифровізація, євроінтеграційні аспекти* (с. 224-226). ДНУ «Інститут освітньої аналітики». 3. Козубцов, І. М. (2022). Професійне вигорання як проблема неякісного забезпечення психологічної підтримки учасників освітнього процесу в умовах військових дій. В *Освіта України в умовах воєнного стану: управління, цифровізація, євроінтеграційні аспекти* (с. 217-220). ДНУ «Інститут освітньої аналітики». 4. Кушаков, П. К. (2025). Аналіз проблеми стресу в сучасних психологічних дослідженнях у контексті особливостей переживання стресу дитиною в умовах війни. *Психологія особистості*, (73), 28-32. 5. Радченко, О. М. (2022). Теорія стресу та філософські погляди Ганса Сельє: значення для сучасної медицини. *Здоров'я України 21 сторіччя*, (15-16), 29, 37.

## **НОРМАЛІЗАЦІЯ БЕЗСИЛЛЯ ЯК КОМПОНЕНТ ПРОФЕСІЙНОЇ ЗРІЛОСТІ ПСИХОЛОГА-КОНСУЛЬТАНТА В УМОВАХ ВІЙНИ**

**Маркіна Софія Ігорівна**

аспірантка факультету психології та соціальної роботи  
Одеський національний університет імені І. І. Мечникова  
м. Одеса, Україна

**Кременчуцька Маргарита Костянтинівна**

кандидатка психологічних наук, професорка  
професорка кафедри психодіагностики та клінічної психології  
Одеський національний університет імені І. І. Мечникова  
м. Одеса, Україна

В умовах повномасштабної війни професійна діяльність психолога-консультанта відбувається в контексті хронічної невизначеності, небезпеки та масового травматичного досвіду. Це створює принципово нові вимоги до професійної ідентичності фахівця, яка трансформується під впливом так званих межових або екзистенційних ситуацій (Frankl, 2006). У таких умовах класичні уявлення про ефективність психологічної допомоги, що ґрунтуються на ідеях контролю, змін та досягнення результату, виявляються частково обмеженими.

Традиційна професійна модель психолога передбачає здатність впливати на стан клієнта, сприяти його адаптації та покращенню якості життя. Однак в умовах війни значна частина запитів пов'язана з обставинами, які об'єктивно не піддаються зміні (втрата близьких, вимушене переміщення, загроза життю). Це створює напруження між очікуванням ефективності та реальними можливостями впливу, що може переживатися фахівцем як професійна неспроможність або безсилля. Водночас сучасні підходи до роботи з травмою вказують на те, що подібні переживання є не патологічними, а закономірними в контексті допомагаючих професій (Figley, 1995).

У цьому контексті висувається гіпотеза, що нормалізація переживання безсилля є необхідною умовою формування професійної зрілості психолога-консультанта в умовах війни. Під нормалізацією розуміється процес визнання, прийняття та інтеграції власних обмежень як невід’ємної складової професійної діяльності, а не як її дефіциту.

З позиції екзистенційної психології, досвід безсилля пов’язаний із зіткненням із фундаментальними даностями людського існування — смертю, свободою, ізоляцією та відсутністю абсолютного контролю (Frankl, 2006). У роботах Т. Титаренко підкреслюється, що життєстійкість особистості формується не через уникнення травматичного досвіду, а через його інтеграцію у власну життєву історію (Титаренко, 2020). Для психолога-консультанта це означає необхідність включення досвіду безсилля у власну професійну ідентичність як елементу реалістичного бачення своєї ролі.

Додатково, у дослідженнях професійної діяльності психологів в умовах соціальної нестабільності зазначається, що усвідомлення меж власного впливу є важливою складовою професійної рефлексії та зрілості (Кочурян, 2021). Відмова від ілюзії всемогутності дозволяє знизити внутрішній конфлікт між очікуваннями та реальністю, а також формує більш стійку професійну позицію.

З точки зору психодинамічного підходу, заперечення безсилля може розглядатися як прояв захисних механізмів, спрямованих на підтримку нарцисичної цілісності фахівця. Натомість його визнання відкриває можливість для більш глибокого контакту з реальністю та клієнтом. У цьому сенсі нормалізація безсилля пов’язана з переходом від позиції «того, хто знає і контролює» до позиції «того, хто присутній і витримує» — так званої позиції стабільного свідка.

Емпіричні дослідження в галузі допомагаючих професій підтверджують, що ігнорування власних обмежень та постійне прагнення до ефективності підвищують ризик розвитку вторинної травматизації та емоційного виснаження (Figley, 1995). У цьому контексті переживання безсилля може виступати як сигнал перевищення професійних ресурсів. Його усвідомлення та прийняття дозволяє регулювати рівень включеності, зберігати професійні межі та запобігати розвитку compassion fatigue.

Водночас сучасні дослідження вводять поняття вікарної резиліентності (vicarious resilience), що описує позитивні зміни у фахівців, які працюють із

травмою (Hernandez et al., 2007). Однією з умов таких змін є здатність витримувати складні переживання, не намагаючись їх негайно усунути. У цьому контексті інтеграція безсилля може розглядатися як фактор, що сприяє розвитку професійної стійкості.

Таким чином, на нашу думку, нормалізація безсилля виконує кілька ключових функцій у професійній діяльності психолога-консультанта в умовах війни:

- регулятивну – дозволяє адекватно оцінювати межі власного впливу;
- профілактичну – знижує ризик емоційного вигорання та вторинної травматизації;
- екзистенційну – сприяє прийняттю реальності як такої, що не підлягає повному контролю;
- терапевтичну – забезпечує можливість формування глибшого контакту з клієнтом через автентичну присутність.

Узагальнюючи, можна стверджувати, що професійна зрілість психолога-консультанта в умовах війни передбачає не лише розвиток технічних навичок, але й трансформацію базових уявлень про роль фахівця. Перехід від орієнтації на «виправлення» до здатності бути поруч у невизначеності є критично важливим компонентом цієї зрілості. У цьому процесі нормалізація безсилля виступає не як ознака професійної слабкості, а як маркер глибшого рівня професійного розвитку.

**Використані джерела:** 1. Кочурян, О. Ю. (2021). Екзистенційні виміри професійної діяльності психолога в умовах соціальної нестабільності. *Вісник Київського національного університету імені Тараса Шевченка. Психологія*, 1(13), 24–28. 2. Титаренко, Т. М. (2019). Технології відновлення психологічного здоров'я особистості в умовах війни: комплексний підхід. *Соціальна психологія особистості: збірник наукових праць*, 43(46), 6–19. 3. Figley, C. R. (Ed.). (1995). *Compassion fatigue: Coping with secondary traumatic stress disorder in those who treat the traumatized*. Brunner/Mazel. 4. Frankl, V. E. (2006). *Man's search for meaning*. Beacon Press. 5. Hernandez, P., Engstrom, D., & Gangsei, D. (2007). Vicarious resilience: A new concept in traumatic stress work. *Family Process*, 46(2), 229–241. <https://doi.org/10.1111/j.1545-5300.2007.00206.x>

## РЕЛІГІЙНІСТЬ ЯК РЕСУРС РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ ОСОБИСТОСТІ

**Мезінова Наталія Вікторівна**

студентка ОС «Магістр» факультету психології та соціальної роботи  
Одеський національний університет імені І. І. Мечникова  
м. Одеса, Україна

**Кременчуцька Маргарита Костянтинівна**

кандидатка психологічних наук, професорка  
професорка кафедри психодіагностики та клінічної психології  
Одеський національний університет імені І. І. Мечникова  
м. Одеса, Україна

У сучасних умовах тривалого соціального стресу, зокрема в контексті війни в Україні, проблема психологічної резильєнтності набуває особливої актуальності. Резильєнтність розглядається як здатність особистості зберігати психологічну стійкість, адаптуватися до складних життєвих обставин та відновлюватися після пролонгованих травматичних подій. В умовах війни, що супроводжується хронічною невизначеністю, загрозою життю та порушенням базових уявлень про безпеку, питання ресурсів психологічної адаптації продовжує свою актуальність.

Релігійність — як особистісний ресурс резильєнтності — являє собою індивідуальну систему переконань, практик і переживань, що активно слугує людині джерелом смислотворення, емоційної підтримки та відчуття причетності до ширшого екзистенційного контексту.

Аналізуючи теоретичні дослідження (G. Bonanno, 2004, S. Hobfoll, 1989, K. Pargament, 1997) можна розглядати релігійність як багатовимірний феномен, що включає когнітивний, емоційний, соціальний та ресурсно-енергетичний компоненти, які в умовах хронічної небезпеки можуть зменшувати внутрішнє напруження та сприяти збереженню психоемоційних ресурсів відповідно до теорії збереження ресурсів (Pargament, 1997).

Аналіз теоретичних джерел дозволяє сформулювати припущення про те, що: 1) релігійність може виступати предиктором резильєнтності; 2) позитивний релігійний копінг опосередковує вплив стресу на благополуччя; 3) соціальний релігійний компонент підсилює адаптивний потенціал; 4) релігійність сприяє збереженню психоемоційних ресурсів у стані хронічного стресу. Разом із тим, сучасні дослідження демонструють неоднозначність у визначенні ролі релігійності як чинника резильєнтності, що зумовлює необхідність більш глибокого аналізу механізмів її впливу.

Емпіричні дослідження свідчать про те, що релігійність не завжди виступає прямим предиктором психологічної стійкості. Зокрема, у дослідженні «Impact of Religious Beliefs on Resilience among Young Adults» (2025), проведеному на вибірці молодих дорослих ( $n = 200$ ), не було виявлено статистично значущого зв'язку між рівнем релігійності та показниками резильєнтності ( $r = 0.017$ ;  $p > 0.05$ ), що ставить під сумнів універсальність її захисної функції (Palak & Shivani, 2025).

Подібні результати можуть бути зумовлені тим, що релігійність часто вимірюється через формальні показники (частота практик, важливість віри), які не відображають її функціональної ролі у кризових ситуаціях. Це актуалізує необхідність дослідження релігійності як процесу переживання, а не лише як системи переконань.

Суттєвим є розуміння багатогранності дослідження як позитивних так і негативних важелів впливу релігійності на копінг стратегії особистості, для рекомендованих практик щодо покращення психіки в умовах постійної адаптації до стресових чинників.

Важливим аспектом сучасних досліджень є вивчення негативного релігійного копіngu (negative religious coping), який включає переживання духовної кризи, сумніви у вірі, відчуття покинутості або гніву на Бога. Доведено, що такі переживання пов'язані зі зростанням тривоги, депресії та загального психологічного дистресу. У дослідженнях, проведених в Ірані, встановлено, що негативні релігійні стратегії прямо пов'язані з гіршими показниками психічного здоров'я. Також показано, що негативний релігійний копінг може виступати предиктором депресивних симптомів у ситуаціях стресу (Ghorbani et al., 2017).

Ці результати свідчать, що релігійність не є однозначно захисним фактором. У ситуаціях руйнування базових уявлень про справедливість світу вона може трансформуватися у джерело внутрішнього конфлікту та екзистенційної напруги. Але якщо розглянути тему через призму деяких психологічних механізмів, спираючись на сучасні дослідження, які вказують, що позитивний вплив релігійності реалізується через конкретні психологічні механізми, зокрема: когнітивну переоцінку (cognitive reappraisal), смислотворення (meaning-making), копінг-ефективність (coping self-efficacy)

Релігійні практики можуть дозволяти людині переосмислювати

травматичні події, інтегрувати їх у життєву історію та знижувати рівень емоційної напруги. Однак ефективність цього процесу залежить від того, чи включена людина у соціальні форми переживання релігії.

Особливого значення набуває дослідження релігійності в умовах війни в Україні. Емпіричні дані свідчать, що навіть за умов високого рівня стресу українці демонструють значну психологічну та соціальну резильєнтність, що пов'язано з такими факторами, як надія, соціальна підтримка та відчуття єдності.

Дослідження також показують, що ключову роль у підтримці психологічної стійкості відіграють колективні ресурси — взаємодопомога, волонтерство, включеність у спільноту (Reznikova & Korniiievskiyi, 2024). Особливої уваги заслуговує роль релігійних спільнот, які в умовах війни трансформувалися у центри соціальної підтримки, забезпечуючи не лише матеріальну допомогу, а й психологічну стабілізацію та відновлення відчуття сенсу. Таким чином, у сучасному українському контексті релігійність проявляється не як індивідуальний феномен, а як соціально вбудований процес, що може реалізовуватися через взаємодію та спільний досвід (Kuryliak & Balaklytskyi, 2024).

Отже, релігійність як така не виступає прямим предиктором резильєнтності, однак її конкретні форми переживання можуть відігравати ключову роль у процесах адаптації. Сучасний науковий підхід до вивчення релігійності передбачає її розгляд як багатовимірного процесу, що включає когнітивні, емоційні, тілесні та соціальні компоненти. Особливу роль у формуванні резильєнтності відіграють колективні духовні практики (молитва, медитація, участь у богослужіннях, релігійний спів, спільні ритуали та підтримка релігійної громади), які створюють простір для відновлення психологічної рівноваги, формування смислу та переживання єдності. Отже, результати дослідження створюють додатковий простір для гіпотези, що поведінкові компоненти релігійності позитивно корелюють із рівнем резильєнтності особистості в умовах війни.

Водночас дослідження показують, що релігійність може бути розглянута як амбівалентний, але потенційно потужний механізм психологічного відновлення та підтримки життєстійкості в умовах тривалого стресу.

Дані теоретичних та емпіричних досліджень по цій темі дають можливість

обґрунтувати інтеграцію духовного досвіду в процес практичного психологічного консультування як ресурсу смислотворення, емоційної регуляції та формування резильєнтності особистості.

**Використані джерела:** 1. Pargament, K. I. (1997). *The psychology of religion and coping: Theory, research, practice*. New York, NY: Guilford Press. 2. Palak, J., & Shivani, B. (2025). The impact of religious beliefs on resilience amongst young adults. *International Journal of Creative Research Thoughts*, 13(5), 780–785. 3. Ghorbani, N., Watson, P. J., Tahbaz, S., & Chen, Z. J. (2017). Religious and psychological implications of positive and negative religious coping in Iran. *Journal of Religion and Health*, 56(2), 477–492. 4. Reznikova, O., & Korniiievskiy, O. (2024). Resilience of the Ukrainian society in wartime: Components and influencing factors. *Eastern Journal of European Studies*, 15(1), 113–133. <https://doi.org/10.47743/ejes-2024-0105> 5. Kuryliak, V., & Balaklytskyi, M. (2024). Religious communities of Ukraine as agents of resilience during the Russian invasion. *Occasional Papers on Religion in Eastern Europe*, 44(7), 58-70.

## **ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ФОРМУВАННЯ САМООЦІНКИ ЖІНОК У КОНТЕКСТІ СОЦІАЛЬНИХ СТЕРЕОТИПІВ**

**Мичко Софія Андріївна**

студентка 2 курсу ОПП «Психологія» факультету психології  
Київський національний університет імені Тараса Шевченка  
м. Київ, Україна

Тема становлення жіночої самооцінки набуває все більшої популярності, оскільки її дослідження розгортаються на тлі інтенсивних соціокультурних трансформацій та все ще наявного тиску гендерних стереотипів. Самооцінка – це складне системне утворення, яке є одним із центральних компонентів самосвідомості і виступає інструментом оцінювання людиною самої себе, своїх можливостей, якостей та місця серед інших людей. Самооцінка є відображенням реальних досягнень та результатом порівняння свого «Я-реального» з інтерналізованими соціальними еталонами, інтегрованими в структуру особистості (Бондаревич & Суслік, 2021). Актуальність дослідження обумовлена тим, що в сучасному українському суспільстві жінки продовжують стикатися з суперечливими вимогами: з одного боку, заохочується емансипація та кар'єрне зростання, з іншого – зберігається сильний вплив патріархальних норм, які диктують пріоритетність ролей матері та дружини і відповідність нереалістичним стандартам зовнішності.

Процес формування самооцінки – багатогранне і складне явище, у якому внутрішні психологічні механізми тісно пов'язані з зовнішніми соціальними впливами. Соціальні стереотипи в цьому контексті діють як стійкі, спрощені та

емоційно забарвлені образи, що визначають «належну» поведінку та характеристики жінок. Як зазначає Т. Марценюк (2018), патріархальні очікування змушують жінок постійно порівнювати себе з недосяжними еталонами, що стає підґрунтям для самообмеження та заниження самооцінки через невідповідність штучно створеним соціальним образам. Коли реальне «Я» жінки не відповідає стереотипному еталону, виникає внутрішній когнітивний дисонанс, який може призводити до зниження самоповаги.

Для глибшого розуміння цієї проблеми П. Глік та С. Фіске розробили концепцію амбівалентного сексизму, у якій виділяється дві форми сексизму: доброзичливий і ворожий (Glick & Fiske, 1996). Ворожий сексизм проявляється у відкритій антипатії до представників певної статі чи гендеру, передусім до тих, хто відкидає та критикує ідею обов'язкової відповідності традиційним ролям. Доброзичливий сексизм представлений позитивно забарвленими, але патріархальними за своєю суттю установками, які ідеалізують жінку виключно в межах традиційних ролей. Зокрема, це ідеї про те, що жінки – слабкі та несамодостатні істоти, які потребують чоловічого захисту. Доброзичливий сексизм є особливо підступним, оскільки він «винагороджує» жінку за конформність, водночас непомітно підриваючи її впевненість у власній автономії (Fredrickson & Roberts, 1997). Обидві форми сексизму створюють умови, за яких самооцінка жінки стає залежною від схвалення соціуму та виконання гендерних вимог.

Самооцінка жінки часто залежить від об'єктивації. Це соціально-психологічний феномен, при якому тіло жінки або його окремі частини розглядаються як інструмент для використання іншими або як об'єкт, що існує виключно для візуального оцінювання. Теорія об'єктивації Б. Фредріксон та Т.-А. Робертс пояснює, що постійне перебування під «соціальним поглядом» змушує жінок приймати позицію сторонньої спостерігачки по відношенню до власного тіла (Fredrickson & Roberts, 1997). Це явище, відоме як самооб'єктивація, змушує жінку витратити значні психологічні та фізичні ресурси на моніторинг своєї зовнішності, що корелює із заниженою самооцінкою та ризиками виникнення депресивних станів. Явища об'єктивізації та самооб'єктивізації є особливо небезпечними, адже можуть призводити до тяжких психічних та фізіологічних розладів. Нереалістичні і суперечливі соціальні стереотипи щодо «ідеального тіла», які активно

трансляються через мас-медіа, стають критеріями, за якими жінка вибудовує своє ставлення до себе, часто ігноруючи власні внутрішні досягнення, особистісні якості та потреби.

Особливості формування жіночої самооцінки також пов'язані зі здатністю особистості до саморегуляції в умовах стереотипного тиску. Дослідження С. Бондаревич та Л. Суслік (2021) підтверджують, що жінки, які мають гнучку гендерну ідентичність, чинять опір гендерним стереотипам краще, приписуючи успіхи власним зусиллям. Але соціокультурний контекст, трансляючи жорсткі патріархальні очікування, може провокувати внутрішньоособистісний конфлікт, знижуючи рівень автономії та віру жінки у можливість керування власною долею.

Гендерна ідентичність (внутрішнє самосприйняття особистості як представника або представниці певної статі) також впливає на формування самооцінки. Внутрішнє самосприйняття особистості в межах гендерної ідентичності безпосередньо корелює з рівнем самооцінки. Якщо поведінка жінки регулюється статево-рольовими стереотипами, то скоріше за все вона часто матиме нестабільну самооцінку, яка буде знижуватись при зміні життєвих обставин, наприклад при вікових змінах. Дослідження С. Бондаревич і Л. Суслік доводять, що андрогінна поведінка сприяє вищому рівню адаптації та формуванню більш позитивного самоставлення, оскільки дозволяє особистості поєднувати різні якості, які притаманні обом статям, незалежно від гендерних приписів (Бондаревич, Суслік, 2021). Здатність до рефлексії та критичного аналізу гендерних ролей дозволяє жінці вийти за межі стереотипного мислення та вибудувати автентичне ставлення до власного «Я».

*Висновки.* Формування самооцінки жінок у сучасному суспільстві – це складний процес, що обумовлюється балансом між індивідуальними психологічними характеристиками та силою впливу соціальних, зокрема гендерних, стереотипів. Основними перешкодами на шляху до формування адекватної та стабільної самооцінки виступають ворожий і доброзичливий сексизм, об'єктивізація, самооб'єктивізація, соціокультурні стереотипи та патріархальні норми, що обмежують суб'єктність та автономність жінок. Для гармонійного розвитку самооцінки важливий розвиток психологічної стійкості до тиску стереотипів, зміцнення внутрішнього локусу контролю та формування гнучкої гендерної ідентичності. Перспективним напрямом подальших

досліджень є розробка тренінгових програм, спрямованих на виявлення і позбавлення від сексистських установок та підтримку впевненості жінок у власній особистісній цінності незалежно від соціальних очікувань.

**Використані джерела:** 1. Бондаревич, С., Суслік, Л. (2021) Вплив гендерних стереотипів на формування самооцінки особистості. *Наукові праці Міжрегіональної Академії управління персоналом МАУП. Психологія*, 3 (52). 27-35. <https://doi.org/10.32689/maup.psych.2021.3.4> 2. Марценюк, Т. О. (2018). Чому не варто боятися фемінізму. Київ: Комора. 3. Fredrickson, B. L., Roberts, T. A. (1997). Objectification theory: Toward understanding women's lived experiences and mental health risks. *Psychology of Women Quarterly*, 21(2), 173–206. DOI: 10.1111/j.1471-6402.1997.tb00108.x 4. Glick, P., Fiske, S. T. (1996). The Ambivalent Sexism Inventory: Differentiating hostile and benevolent sexism. *Journal of Personality and Social Psychology*, 70(3), 491–512. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.70.3.491>.

## **ПРОФЕСІЙНА НЕВИЗНАЧЕНІСТЬ ЯК ЧИННИК ТРИВОЖНОСТІ СТУДЕНТІВ-ПСИХОЛОГІВ НА ЗАВЕРШАЛЬНОМУ ЕТАПІ НАВЧАННЯ**

**Мицишин Марія Миколаївна**

кандидатка психологічних наук, доцентка  
доцентка кафедри практичної психології ментального здоров'я  
Інституту права, психології та інноваційної освіти  
Національний університет «Львівська політехніка»  
м. Львів, Україна

**Баньої Анастасія Іштванівна**

студентка 4 курсу Інституту права, психології та інноваційної освіти  
Національний університет «Львівська політехніка»  
м. Львів, Україна

Необхідність щоденного ухвалення рішень, пошуку нових стратегій адаптації та планування майбутнього в умовах невизначеності спричиняє підвищення рівня психоемоційного напруження та тривожності. Особливої актуальності ця проблема набуває для студентів випускних курсів, які перебувають на завершальному етапі професійного становлення та стоять перед переходом до самостійної професійної діяльності. Сучасне інноваційне освітнє середовище вищої школи спрямоване не лише на передавання теоретичних знань, але й на формування цілісної особистості, здатної до самореалізації в умовах динамічних соціальних змін. Проте завершальний етап навчання у закладі вищої освіти є критичним перехідним періодом, що характеризується високим рівнем психоемоційного напруження. Він поєднує академічні вимоги із необхідністю професійного самовизначення та переходу до самостійності. Це зумовлює перетворення тривожності на системну властивість, яка впливає на

всі рівні активності майбутнього психолога: від ефективності професійної комунікації до зміни рівня домагань та впевненості у собі. Особливого значення набуває той факт, що для випускників тривога часто стає пролонгованим станом, який за умови дефіциту ресурсів може трансформуватися у хронічні форми. Теоретико-методологічною основою нашого дослідження виступають положення вікової психології про юнацький вік як час формування професійної ідентичності та концепції стресу, які розглядають тривожність як реакцію на невизначеність майбутнього (Чабан & Хаустова, 2022). Тривожність у цьому контексті є багатокомпонентним станом, що охоплює занепокоєння, страх, невпевненість, а також фізіологічні реакції у відповідь на потенційні загрози успішності та добробуту (Ясточкіна, 2022). Для випускників проблема набуває особливої гостроти, оскільки студентська роль втрачає актуальність, а професійна ідентичність ще не закріплена реальним досвідом, що створює специфічні стрес-фактори (Ясманицька, 2022).

Мета дослідження полягає у теоретичному аналізі психологічних особливостей професійної невизначеності студентів-випускників та встановленні впливу таких особливостей на рівень тривожності в контексті становлення особистості в інноваційному освітньому просторі.

Аналіз психологічних досліджень дозволяє стверджувати, що динаміка тривожності протягом навчання в університеті має нелінійний характер. У студентів останніх курсів, попри успішну адаптацію до форм навчання, спостерігається високий рівень індивідуальної тривожності, зумовлений очікуванням змін (Ясточкіна, 2022). Професійна самореалізація в юнацькому віці супроводжується глибокими роздумами про себе, свої здібності, свої можливості та те, як їх інтегрувати в контекст суспільних запитів і бачення власного майбутнього.

Основними психологічними чинниками, що активізують тривогу у випускників, є: 1) невизначеність майбутнього та страх непрацевлаштування: сучасні випускники стикаються з високою конкуренцією на ринку праці та невідповідністю між академічними знаннями й реальними вимогами роботодавців, що формує почуття невпевненості та безпорадності (Ясманицька, 2022); 2) невідповідність професійних очікувань: процес професійного самовизначення пов'язаний із формуванням образу «Я-професійного»; якщо цей образ суттєво відрізняється від реальних перспектив або власних

спроможностей, це призводить до внутрішньоособистісного конфлікту та зростання тривожності (Станішевська, 2023); 3) соціальний тиск та очікування оточення: випускники відчувають відповідальність перед батьками та суспільством, а також тиск через порівняння власних досягнень із успіхами однолітків у соціальних мережах, що посилює почуття неповноцінності (Ясманицька, 2022). Додатковим когнітивним чинником виступає схильність до катастрофізації – тенденція фокусуватися на негативних сценаріях майбутнього навіть за низької ймовірності їх настання. Також суттєвий вплив має сучасне цифрове середовище, де постійне споживання негативного контенту та порівняння власних успіхів з ідеалізованими образами в соціальних мережах формує відчуття безпорадності та соціальної ізоляції.

Психологічне забезпечення добробуту випускників у межах інноваційного освітнього середовища має базуватися на розумінні того, що тривожність є не лише деструктивним чинником, але й сигналом про необхідність психологічної адаптації. Вирішальним у структурі професійної спрямованості є мотиваційний компонент, навколо якого формуються основні якості майбутнього фахівця (Ясманицька, 2022). Важливим теоретичним аспектом є розгляд позитивного ментального здоров'я як внутрішнього ресурсу. Такі компоненти, як самоприйняття, автономія та наявність мети в житті, виступають буферами, що дозволяють конструктивно долати тривогу очікування. Високий рівень психологічного добробуту корелює зі здатністю студента сприймати професійну невизначеність не як загрозу, а як простір для особистісного зростання (Ryff, 1989).

*Висновки.* Професійне самовизначення є одним із ключових чинників тривожності студентів-випускників. Тривожність у цьому віці тісно пов'язана із необхідністю ухвалення відповідальних життєвих рішень в умовах високої невизначеності. Теоретично обґрунтовано, що тривожність випускників має амбівалентну природу: вона може як дезорганізувати діяльність через страх неспіху, так і стимулювати пошук нових стратегій адаптації. Ключовим механізмом подолання професійної невизначеності є розвиток стресостійкості та навичок емоційної саморегуляції, що є фундаментом професійного довголіття майбутнього психолога.

Проведений аналіз наукових джерел дає змогу окреслити науково-практичне значення результатів дослідження, яке полягає в обґрунтуванні необхідності:

- розробляти цільові програми психологічної підтримки для студентів випускних курсів, спрямованих на зниження рівня ситуативної тривожності;
- впроваджувати тренінги із формування професійної ідентичності, навичок емоційної саморегуляції та кар'єрного планування в межах освітніх програм ЗВО;
- удосконалювати системи профорієнтації, яка базується не лише на діагностиці здібностей, але й на психологічній підготовці до переходу до трудової діяльності.

**Використані джерела:** 1. Станішевська, В. І. (2023). Вплив тривожності на виникнення внутрішньоособистісного конфлікту у підлітків. *Вчені записки ТНУ імені В. І. Вернадського. Серія: Психологія*, 34(73), 2, 65–69. 2. Чабан, О. С., & Хаустова, О. О. (2022). *Практична психосоматика: тривога*. Медкнига. 144 с. 3. Ясманицька, Д. (2022). *Особливості емоційних переживань у випускників закладів вищої освіти* [Кваліфікаційна робота бакалавра]. Львівський національний університет імені Івана Франка. 48 с. 4. Ясточкіна, І. А. (2014). Прояви тривожності серед студентської молоді. *Вісник Запорізького національного університету. Педагогічні науки*, (1), 173–180. 5. Ryff, C. D. (1989) Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*. 57 (6). 1069–1081.

## **ЗАКОНОМІРНОСТІ ДИНАМІКИ ПОДОЛАННЯ ТРАВМАТИЧНОГО ПРОЦЕСУ В РАМКАХ ПЕРЕБІГУ КРИЗОВОГО ПЕРІОДУ**

**Недайхліб Сергій Сергійович**

аспірант ОНП «Психологія» факультету психології  
Київський національний університет імені Тараса Шевченка  
м. Київ, Україна

Поточна психосоціальна ситуація в Україні характерна своєю інтенсивною динамікою змін під впливом багатьох факторів, як впливом технологій комунікації та соціально-політичною атмосферою суспільства, так і головним чином – військовим станом внаслідок широкомасштабної зовнішньої агресії РФ проти України.

Актуальність запропонованої теми полягає в зміні суспільства (Dukhlii & Trofimova, 2024) та його формування світоглядних засад, зумовлених довготривалим впливом стресових подій та кризових явищ, а також в аналізі сформованих як наслідок копінг-стратегій різного ступеню ефективності, що

закономірно пояснює життєдіяльність суспільства в цілому та індивіда зокрема на всіх рівнях біопсихосоціальної моделі.

Також не було б перебільшенням зазначити, що частина населення країни до теперішнього часу випрацювала вкрай малоефективні (або не випрацювала взагалі) (Dukhlii & Trofimova, 2024) стратегії подолання кризи внаслідок зазаного посттравматичного стресу, і актуальність запропонованої теми полягає в значній мірі також в тому, щоб проаналізувати можливі фактори та/або перешкоди, що призвели до цього.

*Мета.* На основі аналізу та опису літератури зробити теоретичний опис, аналіз та доречність явищ, що спостерігаються у населення країни в кризовий період підчас переживання травматичних подій в динаміці, можливі наслідки та визначення термінів для кращого розуміння та обізнаності стосовно можливих реакцій людини з урахуванням вивченого історичного досвіду.

З метою кращого розуміння використаних термінів, слід розкрити їх значення, головні з яких: криза, стрес, фактори травматичної події, теорія зруйнованих припущень.

Розглянемо перший термін. Глумачний словник української мови (Slovnuk.ua, 2026) визначає кризу як різке погіршення стану, загострення протиріч, занепад або переломний момент у розвитку, що вимагає змін. Ключовим в цьому визначенні хотілося б виділити саме вимогу до змін. В загальному розумінні, криза – це стан або період, коли звичні стратегії вирішення проблем стають нерелевантними та неефективними.

Зазначимо, що в самому терміні закладено, що проблеми та їх вирішення є нормальними складовими людської життєдіяльності. Більше того, низка культурних та академічних даних свідчать про те, що настання кризи як правило передвіщує собою розвиток та еволюцію. Видатний психоаналітик та представник его-психології Ерік Еріксон (Erikson, 1963) у своїй теорії виділяв вісім стадій психосоціального розвитку людини, та підкреслював, що нездатність подолання кризи окремої стадії залишає індивіда на тому рівні, проблеми якого йому не вдалося ефективно вирішити. Також згідно з дослідженнями Е. Еріксона, стадії психосоціального розвитку людини є природнім шляхом процесу, який в соціумі зазвичай називають – дорослішання.

Розглядаємо поняття «стрес». Лауреат Нобелівської премії, лікар-ендокринолог Ганс Сельє (Selye, 1956), дослідивши вплив та закономірності

перебігу стресу, визначав стрес як неспецифічну реакцію організму на пред'явлену вимогу, а також виділяв так званий «позитивний» стрес, який визначався таким з точки зору не морально-етичного, а функціонального, оскільки перебіг такого стресу мав позитивний вплив на адаптаційні функції організму: під впливом такого стресу організм активізував системи організму для подолання джерела стресу, а отже і розвиток алгоритму подолання стресової ситуації. Саме тому Г. Сельє визначав стрес як «загальний адаптаційний синдром».

Дослідження доктора Г. Сельє (Selye, 1956) дозволяють прийти до припущення, що всупереч загальноприйнятим звичкам уникати та жалітися на стрес, це явище є цілком природнім, більше того – корисним та необхідним.

Розглянемо наступне поняття. Варто розуміти, що саме робить подію травматичною для особистості. Для цього варто розглянути фактори травматичної події. Діагностичний та статистичний довідник психічних розладів, розроблений Американською психіатричною асоціацією DSM-5 (2013) визначає, що подію роблять травматичною: результат експозиції до смерті, серйозного поранення, насилля або загрози смерті, безпосереднє переживання, спостерігання, інформація про переживання травми близьким/членом родини, експозиція до відразливих деталей травми.

Теорія зруйнованих припущень (Janoff-Bulman, 1992) стверджує, що психологічна травма руйнує фундаментальні, підсвідомі переконання людини про безпеку, справедливість світу та власну цінність. Вона пояснює, чому криза викликає глибокий психологічний розпад, змушуючи перебудовувати картину світу та самосприйняття для подальшого життя. Особа розвиває фундаментальні припущення про себе та світ: що він є безпечним та справедливим місцем, сповненим сенсу, структури та мети, що погані речі трапляються тільки з поганими людьми, а світ є досить передбачуваним та прогнозованим та контрольованим.

Посттравматичне зростання (ПТЗ) – концептуалізоване Tedeschi та Calhoun (1996) – це позитивні психологічні зміни, які виникають унаслідок боротьби з важкими життєвими кризами, що перевищують звичайні можливості адаптації. Це не просто повернення до попереднього рівня, а розвиток нових способів жити та світосприйняття після травми.

Дослідження доктора психологічних наук В. О. Климчука (2020), які він описав в своїй монографії «Психологія посттравматичного зростання», переконливо доводить, що більшість осіб, що пережили обставини, відповідні критеріям травматичних подій, та демонстрували ознаки, що було описано в теорії зруйнованих припущень, згодом стали демонструвати також і ознаки посттравматичного зростання. За В. О. Климчуком (2020), процес відбувається через адаптивне мислення, пошук нових сенсів та переоцінку цінностей, що дозволяє людині стати сильнішою, переосмисленню травматичного досвіду, адаптивному мисленню та когнітивній переробці ситуації. Люди, що пережили травму, часто повідомляють про: Вищий рівень психологічної гнучкості, зміну життєвих пріоритетів та цінностей, поглиблення взаємин з іншими людьми, відкритість до нових можливостей.

Посттравматичне зростання як досвід позитивних змін, які виникають у результаті боротьби з важкими життєвими кризами, визначають Р. Тедескі, Л. Калхун. Вони описують його як ситуацію, за якої розвиток особистості, принаймні в окремих сферах, перевищив свій попередній рівень, той, який був до того, як в житті з'явилася криза. Особа вижила та значним чином змінилася відносно свого попереднього стану. Розглядається не просто повернення до певної базової лінії, але – вдосконалення у певних суттєвих сферах. Як зазначають дослідники, ці зміни проявляються у різних явищах: вище цінування життя в цілому, наповнення стосунків новими сенсами, зростання почуття особистої спроможності, зміна ціннісних орієнтирів, збагачення духовного життя тощо. Загалом, погляди Р. Тедескі та Л. Калхуна на виміри посттравматичного зростання відображені в розробленому ними опитувальнику посттравматичного зростання (The Post-traumatic Growth Inventory (PTGI)), який містить п'ять субшкал: ставлення до інших; нові можливості; особистісна сила; духовні зміни; цінування життя.

*Висновок.* Вивчення динаміки перебігу травматичного процесу в рамках переживання кризового періоду має істотне значення на формування особистості та її адаптації до викликів часу, що безпосередньо корелює з якістю життя та готовності до подальшого функціонування та взаємодії в соціальному середовищі. Найважливішим є те, що спостереження, вивчення та аналіз процесу в динаміці дає базис для сприймання подолання травми не лише як

виклику, але як потенціалу для оновлення, досягнення мудрості та світоглядних змін, що дозволять більше цінувати морально-етичні складові життя.

**Використані джерела:** 1. American Psychiatric Association. (2013). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders* (5th ed.). 2. Dukhlii, P. M., & Trofimova, D. O. (2024). The impact of war on the psychological state of Ukrainian citizens: An analysis of empirical data. *Habitus*, 68. <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2024.68.24> 3. Erikson, E. H. (1963). *Childhood and society* (2nd ed.). W. W. Norton & Company. 4. Janoff-Bulman, R. (1992). *Shattered assumptions: Towards a new psychology of trauma*. Free Press. 5. Klymchuk, V. O. (2020). *Psykhologhiia posttravmatychnoho zrostannia* [Psychology of post-traumatic growth]. (Diez-Produkt LLC.) 6. Selye, H. (1956). *The stress of life*. McGraw-Hill. 7. Tedeschi, R. G., & Calhoun, L. G. (1996). The posttraumatic growth inventory: Measuring the positive legacy of trauma. *Journal of Traumatic Stress*, 9(3), 455-471.

## ДЕТЕРМІНАНТИ ВИБОРУ ОСОБИСТІСТЮ СТРАТЕГІЙ ПОВЕДІНКИ В КОНФЛІКТІ

**Овчаренко Олена Олександрівна**

студентка ОС «Магістр» ОП «Практична психологія» Інституту післядипломної освіти  
Київський національний університет імені Тараса Шевченка  
м. Київ, Україна

Сьогодні компанії змушені безперервно адаптуватися до нових викликів, що неминуче підвищує рівень внутрішньої соціальної напруги в колективах. За таких обставин те, яку саме стратегію поведінки обирає людина під час міжособистісного зіткнення, навряд чи можна вважати простою випадковістю. Радше йдеться про складний результат перетину її вроджених нейродинамічних властивостей та того місця, яке вона займає у неформальній соціальній ієрархії. Відповідно, ми поставили за мету емпіричним шляхом дослідити ці приховані взаємозв'язки.

Емпіричне дослідження проводилося на базі функціонуючого бізнес-центру (м. Київ) за участю 38 досліджуваних. У роботі використовувався комплекс психодіагностичних методик: тест К. Томаса та Р. Кілманна, соціометрія Дж. Морено, індекс групової згуртованості К. Сішора та опитувальник Г. Айзенка (EPI).

За результатами діагностики ми зафіксували кілька стійких закономірностей:

- працівники з високим рівнем нейротизму частіше обирають тактику «уникнення», тоді як екстраверти тяжіють до відкритого «суперництва»;

- неформальний статус виступає внутрішнім регулятором поведінки. Соціально ізольовані особи вдаються до деструктивного уникнення, натомість неформальні лідери готові ініціювати конструктивне співробітництво.

- надмірна монолітність статусного «ядра» перетворюється на інструмент латентного тиску на аутсайдерів (ефект «капсульної згуртованості»). Це заганяє ізольованих співробітників у ще глибше уникнення як єдиний спосіб психологічного самозбереження.

Щоб скоригувати виявлену динаміку, ми апробували авторський соціально-психологічний тренінг «Ефективна взаємодія». Його ефективність статистично доведена: після тренінгу частота використання стратегії уникнення достовірно знизилася (на 15,7%), а показник співробітництва зріс (на 26,3%).

*Висновки.* Поведінка особистості в конфлікті залежить від цілого комплексу факторів, проте саме соціометричний статус у групі часто виступає вирішальним модератором цього процесу.

1. Надмірна «капсульна» згуртованість лідерів групи може шкодити колективу, оскільки вона провокує соціально ізольованих працівників до вибору винятково пасивних захисних реакцій.

2. Доведено, що цілеспрямована психологічна інтервенція здатна відчутно трансформувати комунікативну парадигму групи, знижуючи прояви деструктивної поведінки.

3. Загалом, підвищення конфліктологічної компетентності працівників виступає не лише засобом зниження міжособистісної напруги, але й важливим ключем до розуміння того, як організаційна структура підприємства впливає на мотивацію персоналу. Це перетворює сам конфлікт на ефективний інструмент розвитку організації.

**Використані джерела:** 1. Карамушка, Л. М. (2003). Психологія управління. Міленіум. 2. Ловка, О. В., & Кондратюк, А. С. (2022). Стратегії поведінки в конфліктах працівників охорони з різними особистісними властивостями. Організаційна психологія. Економічна психологія, (26), 75–84. <https://doi.org/10.31108/2.2022.2.26.9> 3. Сазонова, Т. О., & Михайлова, О. В. (2017). Формування стратегії управління конфліктами організації в умовах сучасного бізнес-середовища. Глобальні та національні проблеми економіки, (20), 539–542. <http://global-national.in.ua/issue-20-2017/28-vipusk-20-gruden-2017-r/3591-sazonova-t-o-mikhajlova-o-v-formuvannya-strategiji-upravlinnya-konfliktami-organizatsiji-v-umovakh-suchasnogo-biznes-seredovishcha>. 4. Устіловська, А. С. (2025). Проведення соціометричної методики в соціально-психологічних дослідженнях в колективі. Економічний простір, (197), 297–302. <https://doi.org/10.30838/EP.197.297-302> 5. Kilmann, R. H., & Thomas, K. W. (1975). Interpersonal conflict-handling behavior as reflections of Jungian personality dimensions.

## **КОМУНІКАТИВНА ВЗАЄМОДІЯ В УМОВАХ ОСОБИСТІСНОГО КОНФЛІКТУ: ПСИХОЛОГІЧНІ МЕХАНІЗМИ ТА РЕСУРСИ КОНСТРУКТИВНОГО ПОДОЛАННЯ**

**Одноконнова Інна Миколаївна**

студентка ОС «Магістр» ОНП «Психологія» факультету психології  
Київський національний університет імені Тараса Шевченка  
м. Київ, Україна

У сучасних умовах соціальних трансформацій, зокрема в контексті повномасштабної війни в Україні, проблема особистісних конфліктів набуває особливої актуальності. Хронічний стрес, невизначеність та виснаження адаптаційних ресурсів значно впливають на якість міжособистісної взаємодії, підвищуючи рівень конфліктності в суспільстві.

Особистісний конфлікт розглядається як процес зіткнення протилежних позицій, цінностей або потреб суб'єктів взаємодії, що супроводжується емоційним напруженням і впливає на динаміку міжособистісних відносин. Водночас конфлікт не є виключно деструктивним явищем, оскільки за певних умов може виступати ресурсом особистісного розвитку.

У межах сучасних психологічних підходів важливу роль у перебігу конфліктів відіграють психологічні механізми захисту, такі як раціоналізація, заперечення та проекція. З одного боку, вони сприяють зниженню внутрішнього напруження, однак з іншого — можуть ускладнювати адекватне сприйняття ситуації та блокувати ефективну комунікацію.

Ключовим фактором конструктивного подолання особистісних конфліктів виступає ефективна комунікація, яка передбачає здатність до усвідомленого мовлення, активного слухання та регуляції власних емоційних реакцій. Саме стиль комунікативної поведінки визначає, чи конфлікт ескалує, чи трансформується у можливість для розвитку.

Особливого значення набувають такі психологічні ресурси, як емпатія та когнітивна гнучкість. Емпатія забезпечує здатність розуміти емоційний стан іншого без втрати власних меж, а когнітивна гнучкість дозволяє адаптувати поведінку до змінних умов.

Таким чином, особистісний конфлікт у міжособистісній взаємодії може трансформуватися у ресурс розвитку за умови ефективної комунікації, рефлексії та емоційної саморегуляції.

**Використані джерела:** 1. Карамушка Л. М. (2022). Психічне здоров'я особистості під час війни. Київ. 2. Максименко С. Д., Климчук В. В. (2022). Психологічне здоров'я та стійкість особистості. Київ. 3. Goleman, D. (1995). Emotional intelligence. 4. Rogers, C. (1980). A way of being. 5. Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). Stress, appraisal, and coping.

## **ПСИХОЛОГІЧНИЙ ІМУНІТЕТ ЯК МЕХАНІЗМ ЗБЕРЕЖЕННЯ ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я В УМОВАХ ОСОБИСТІСНОЇ КРИЗИ**

**Олешко Олександр Миколайович**

аспірант ОНП «Психологія» факультету психології  
Київський національний університет імені Тараса Шевченка  
м. Київ, Україна

Сучасні умови життя супроводжуються високим рівнем невизначеності, тривалим хронічним стресом та множинними втратами, що підвищує ризик розвитку особистісних криз і погіршення психічного здоров'я значної частини населення (Oláh, 2005; Široká et al., 2025). Особистісна криза в цьому контексті постає не лише як тимчасове погіршення настрою чи адаптації, а як глибоке порушення звичних життєвих орієнтирів, уявлень про себе та власне майбутнє, що нерідко супроводжується відчуттям внутрішнього хаосу, безсенсовності та втрати опори. За таких умов традиційного акценту на окремих копінг-стратегіях виявляється недостатньо: людині потрібна цілісна система внутрішніх ресурсів, здатна підтримувати психічну цілісність у тривалому напруженні.

У сучасній психології наразі більшої ваги набуває концепт психологічного імунітету, який описує інтегровану систему когнітивних, емоційно-регуляторних, мотиваційних і поведінкових ресурсів, що забезпечують стійкість особистості до стресу та кризових подій (Oláh, 2005; Široká et al., 2025). На відміну від ситуативних копінг-реакцій, психологічний імунітет розглядається як відносно стабільна конфігурація внутрішніх «психологічних антитіл», яка впливає на те, як людина оцінює події, переживає їх і діє у відповідь на стресову подію. Саме тому психологічний імунітет є перспективним пояснювальним механізмом того, чому за подібних умов одні люди демонструють відносно стійкість, тоді як інші «ламаються» і формують

тривалі порушення психічного здоров'я (Kaur & Som, 2020; Široká et al., 2025).

Мета роботи – теоретично обґрунтувати психологічний імунітет як механізм збереження психічного здоров'я в умовах особистісної кризи,

спираючись на сучасні моделі психологічного імунітету та емпіричні дослідження його зв'язків зі стресом, суб'єктивним благополуччям і життєстійкістю (Oláh, 2005; Kaur & Som, 2020; Široká et al., 2025).

У підході А. Олаха психологічний імунітет описується як система взаємодіючих підсистем, що охоплюють когнітивні орієнтації (реалістичний оптимізм, толерантність до невизначеності, гнучкість інтерпретацій), мотиваційно-вольові компоненти (почуття внутрішнього контролю, здатність ставити цілі й утримувати спрямованість), а також емоційно-регуляторні та поведінкові компетентності (уміння витримувати інтенсивні емоції, відновлювати рівновагу, обирати адаптивні способи дії). Системність психологічного імунітету проявляється в тому, що жоден окремих ресурс не є достатнім сам по собі – ефект забезпечується їх узгодженою взаємодією (Oláh, 2005; Široká et al., 2025).

Психологічному імунітету приписують низку функцій, які безпосередньо пов'язують його з підтриманням психічного здоров'я. Регулятивна функція полягає в керуванні перебігом стрес-процесу – від первинної оцінки події до корекції поведінки в процесі подолання; захисна – у пом'якшенні деструктивного впливу стресорів і запобіганні емоційній дезорганізації; промотивна – у підтримці орієнтації на розвиток навіть у складних умовах; інтегративна – в узгодженні когнітивного, емоційного, мотиваційного та поведінкового рівнів функціонування (Oláh, 2005; Široká et al., 2025). Сукупно ці функції забезпечують не лише тимчасове «утримання» від зриву, а й відносно стабільну здатність зберігати психічне здоров'я в умовах повторюваних та пролонгованих навантажень.

Емпіричні дослідження підтверджують, що вищий рівень сформованості психологічної імунної системи пов'язаний із нижчими показниками дистресу, меншим ризиком вигорання і депресивних симптомів, а також із вищими показниками психологічного благополуччя та життєстійкості (Kaur & Som, 2020; Široká et al., 2025). Зокрема, встановлено, що окремі компоненти психологічного імунітету – такі як реалістичний оптимізм, толерантність до фрустрації, здатність до смислової переоцінки подій, навички саморегуляції –

опосередковують зв'язок між інтенсивністю життєвих стресорів і виразністю негативних емоційних станів. Особи з розвиненим психологічним імунітетом рідше сприймають події як повністю некеровані, демонструють більш гнучкий репертуар копінг-стратегій і частіше зберігають відчуття внутрішньої опори навіть за умов тривалих кризових ситуацій (Kaur & Som, 2020; Široká et al., 2025).

Особистісна криза, яка пов'язана з руйнуванням звичних смислових структур та уявлень про власне «Я», стає своєрідним тестом на міцність психологічного імунітету. У таких обставинах психологічний імунітет виконує захисну функцію, обмежуючи глибину дезорганізації та запобігаючи переходу емоційного напруження в стан безпорадності й розпаду; інтегративну – допомагаючи людині поєднати суперечливі переживання, втрати й нові виклики в більш цілісну життєву історію; промотивну – підтримуючи можливість пошуку нових смислів, цінностей і напрямів розвитку (Oláh, 2005; Tytarenko et al., 2020). Саме завдяки цим механізмам криза може стати не лише руйнівною подією, а й потенційною точкою особистісного зростання.

Таким чином, психологічний імунітет не «скасовує» болісність кризового досвіду, але суттєво змінює його траєкторію: замість затьяжної дезадаптації та формування стійких порушень психічного здоров'я можливим стає відносно конструктивне проходження через кризу, відновлення та посткризове зростання (Kaur & Som, 2020; Tytarenko et al., 2020). Це дозволяє розглядати психологічний імунітет як ключовий механізм збереження психічного здоров'я в умовах особистісних криз, що поєднує захисний і розвитковий потенціали особистості.

Перспективними напрямками подальших досліджень є вивчення структурних особливостей психологічного імунітету у різних типах особистісних криз, аналіз його ролі в динаміці посткризових траєкторій (від «застрягання» до зростання), а також розробка психологічних інтервенцій, спрямованих на цілеспрямований розвиток психологічного імунітету як ресурсу психічного здоров'я – як на індивідуальному, так і на груповому рівні.

**Використані джерела:** 1. Oláh, A. (2005). The psychological immune system: A new approach to coping and stress resistance. In S. Saklofske & M. Zeidner (Eds.), *International handbook of personality and intelligence* (pp. 125–150). Springer. 2. Kaur, R., & Som, N. (2020). Contribution of psychological immunity dimensions in predicting indicators of psychological well-being. *Archives of Psychiatry and Psychotherapy*, 22(4), 29–38.

<https://doi.org/10.12740/APP/128792> 3. Šíroká, K., Antalová, A., & Čechová, D. (2025). Psychometric evaluation of the Slovak adaptation of the Psychological Immune Competence Inventory (PICI). *Scientific Reports*, 15(1), 29920. <https://doi.org/10.1038/s41598-025-16091-5> 4. Тютаренко, Т. М., Горностаї, Р. Р., & Ларина, Т. О. (2020). *Psychology of life crisis*. Kyiv: NAES of Ukraine. Retrieved from <https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/721217>.

## **ОСОБЛИВОСТІ ПРОЯВІВ ПРОФЕСІЙНОЇ ДЕФОРМАЦІЇ ВІЙСЬКОВИХ ПСИХОЛОГІВ В УМОВАХ ВІЙНИ**

**Онищук Крістіна Іванівна**

ад'юнктка докторантури та ад'юнктури  
Національна академія Національної гвардії України  
м. Золочів, Україна

**Варакса Оксана Сергіївна**

лікарка психіатрія-наркологія відділення психіатрії в лікарні ім. Івана Стодолу  
м. Липтовский Мікулаш, Словаччина

Діяльність військових психологів Національної гвардії України в умовах війни пов'язана з наслідками бойового стресу у військовослужбовців, роботою з утратою, реабілітацією повернутих з полону та іншими високотравматичними запитами. За таких умов зростає ризик формування стійких негативних змін в особистості, які в українській традиції визначаються як професійна деформація, а в міжнародних підходах описуються через конструкти професійного вигорання, втоми від співчуття, вторинного травматичного стресу та вікарної травматизації.

У контексті особистісних змін фахівців соціономічних професій професійна деформація розглядається як відхилення розвитку від моральних і професійних норм, що порушує цілісність і стійкість особистості та знижує адаптаційні можливості й ефективність діяльності (Главацька, 2020). Дослідження професійної деформації у психологів пов'язує механізм цього явища з формуванням і закріпленням деструктивних смислових установок, що проявляються у зміні особистісних якостей фахівця, порушенні засвоєних способів дій, стереотипізації поведінки та виникненні психологічних бар'єрів щодо опанування нових технологій (Чемодурова, 2021).

Для уточнення поведінкових передумов професійної деформації важливою є типологія професійної інтеракції соціальних працівників Т. І. Сили, у якій виокремлено технологічний, альтруїстичний, продуктивний і непрофесійний типи взаємодії. Технологічний тип поєднує достатній рівень інтерактивної компетентності з низьким усвідомленням гуманістичних цінностей професії та

орієнтацією на зовнішні результати. Альтруїстичний тип ґрунтується на позитивному ставленні до клієнта, але характеризується недостатньою рефлексивністю й спонтанністю методів роботи. Продуктивний тип визначається суб'єкт-суб'єктною взаємодією, гуманістичною орієнтацією та опорою на наукові засади, тоді як непрофесійний – ціннісною невизначеністю й формальним або байдужим ставленням до клієнта (Сила, 2010).

У контексті дослідження професійної деформації ці типи можна розглядати як ранні поведінкові патерни, які за умов повторення фіксуються у вигляді стійких установок і надалі генералізуються. Відповідно, професійна деформація може інтерпретуватися як результат закріплення дисфункціонального типу взаємодії – технологічного або непрофесійного, – що поступово трансформується у стійкі особистісні зміни.

На основі теоретичного узагальнення та пілотного дослідження феноменології професійної деформації військових психологів (Онишук, 2025) виокремлено 11 критеріальних ознак: 1) втрата еталонної мети професії; 2) редукція мотивації професійного вдосконалення; 3) зниження рівня емпатії; 4) схильність до шаблонного мислення й класифікації людей; 5) проблеми адаптації; 6) зовнішній локус контролю; 7) зниження загальної активності; 8) порушення рольового балансу; 9) викривлення професійної ідентичності; 10) соціальний цинізм; 11) зниження самооцінки.

Профіль цих ознак дозволяє виокремити чотири типи професійної деформації психологів та модель позитивного професіогенезу військового психолога. Варто зазначити, що деформаційні зміни, як реакція на негативну специфіку професійної діяльності, частково виконують адаптаційну функцію, хоча нерідко це відбувається ціною якості надання психологічної допомоги.

*Тип 1: «Вигорівший».* Характеризується збереженням еталонної мети професії, емпатії, нешаблонного мислення за вираженого зниження мотивації вдосконалення, адаптаційних можливостей, активності та позитивної самооцінки. Психолог цього типу усвідомлює професійні вимоги, але вичерпав ресурс для їх реалізації. Основні прояви: втрата сенсу діяльності, відмова від активності у ситуаціях невдач, песимістична установка щодо труднощів, неконструктивні стратегії подолання. Взаємодія з клієнтом позначена емоційною виснаженістю при збереженні формальної залученості й може коливатися до гіпервідповідальності як компенсаторного механізму. Цей тип

відповідає альтруїстичному типу взаємодії за Т. І. Силою: надмірна ідентифікація з клієнтом, розмиття терапевтичних меж і установка на «рятування» ведуть до виснаження, вигорання та втрати професійної рівноваги.

*Тип 2: «Інтелектуальний абстракціоніст».* Вирізняється мотивацією вдосконалення, активністю та позитивною самооцінкою за дефіциту емпатії, нешаблонного мислення та рольового балансу. Такий фахівець зберігає когнітивну продуктивність і добре орієнтується в теорії, однак втрачає чутливість до індивідуального досвіду клієнта. Характерні прояви: формальний підхід до людей, нав'язлива діагностика у повсякденному спілкуванні, перенесення професійних стереотипів на інші сфери життя. Відповідає технологічному типу взаємодії за Т. І. Силою, для якого притаманне домінування формально-процедурного підходу над гуманістичною складовою, а клієнт сприймається радше як «задача», ніж як особистість.

*Тип 3: «Прагматичний бюрократ».* Характеризується відсутністю еталонної мети, мотивації, емпатії, нешаблонного мислення, внутрішнього локусу контролю та професійної ідентичності при збережених адаптації, позитивній самооцінці та вираженому соціальному цинізмі. Це найбільш системно деформований тип, у якому зовнішня мотивація (орієнтація на контроль, звіти й оцінювання) витісняють внутрішню. Типові прояви: цинізм, емоційна холодність до клієнтів, авторитаризм, подвійні етичні стандарти, стигматизація, «навішування ярликів», переоцінка власної ролі та переконаність у власній безпомилковості.

*Тип 4: «Нереалізований».* Визначається відсутністю майже всіх позитивних ознак – еталонної мети, мотивації, емпатії, нешаблонного мислення, активності, професійної ідентичності та позитивної самооцінки – за наявності соціального цинізму й зовнішнього локусу контролю. У цьому разі рольовий баланс є радше наслідком відчуження від професії, ніж ознакою зрілої саморегуляції. Характерний прояв – відставання або повна відсутність професійного розвитку.

Третій і четвертий типи професійної деформації відповідають непрофесійному типу взаємодії, для якого характерні байдужість до клієнта, домінування суб'єкт-об'єктних стосунків і відсутність мотивації до розвитку.

Модель позитивного професіогенезу передбачає наявність позитивного варіанта всіх одинадцяти ознак або їх переважної більшості, що відповідає продуктивному типу взаємодії за Т. І. Силою (2010): суб'єкт-суб'єктному

характеру стосунків, усвідомленню гуманістичних цінностей та рефлексивності.

Запропонована типологія операціоналізує феномен професійної деформації через систему ознак, відкриваючи можливості для диференційованої діагностики та розроблення програм психологічної підтримки, однак має попередній гіпотетичний характер і потребує подальшої емпіричної та психометричної верифікації.

**Використані джерела:** 1. Главацька О. (2020). Професійне самовиховання як фактор профілактики професійної деформації соціальних працівників. *Social Work and Education*, 7(1), 41-52. <https://doi.org/10.25128/2520-6230.20.1.3>. 2. Онищук К. І. (2025). Феноменологія професійної деформації військових психологів Національної гвардії України під час воєнного стану. *Честь і закон*, 4(95), 57-69. <https://doi.org/10.33405/2078-7480/2025/95/4/353276>. 3. Сила Т. І. (2010). *Професійна інтерація в соціальній роботі: соціально-психологічні особливості взаємодії соціального працівника і клієнта*. Чернівці: ЧДПСТП. 4. Чемодурова Ю. М. (2021). Смилова установка як психологічний механізм розвитку професійних деформацій особистості. *Проблеми сучасної психології*, 3(22), 79-86. <https://doi.org/10.26661/2310-4368/2021-3-10>.

## **ПСИХОКОРЕКЦІЙНИЙ ПОТЕНЦІАЛ АРТ-ТЕРАПІЇ У РОБОТІ З НАСЛІДКАМИ ВОЄННОЇ ТРАВМАТИЗАЦІЇ ОСОБИСТОСТІ**

**Османова Аліме Маметівна**

кандидатка психологічних наук, доцентка

доцентка кафедри психології та соціології

Східноукраїнський національний університет імені В. Даля

м. Київ, Україна

В умовах сучасних воєнних викликів проблема подолання наслідків психічної травматизації особистості набуває особливої актуальності, що зумовлює зростання інтересу до дослідження психокорекційного потенціалу арт-терапії як ефективного засобу відновлення емоційного благополуччя та психологічної цілісності людини.

Враховуючи нагальність проблеми психологічного відновлення осіб, які зазнали воєнної травматизації, сучасні наукові підходи до її вирішення засвідчують, що в умовах зростання психоемоційного навантаження особливої значущості набуває психокорекційний потенціал арт-терапії як ефективного засобу відновлення психічного здоров'я та підвищення якості життя постраждалих. Зокрема, результати дослідження О. Юденко, А. Білоус та К. Вінніченко доводять доцільність застосування арт-терапевтичних

технологій, інтегрованих із засадами етнопедагогіки, що сприяють глибшому опрацюванню травматичного досвіду, актуалізації внутрішніх ресурсів особистості та відновленню її цілісності в умовах війни (Юденко та ін., 2022).

У продовження цього наукового підходу, В. Найчук, Л. Митрофанова-Керсанова, К. Андросович та інші дослідники підкреслюють, що арт-терапія виступає важливою складовою комплексного впливу на особистість, спрямованого на збереження та відновлення психічного здоров'я в умовах кризових травматичних подій, забезпечуючи можливість безпечного опрацювання емоційного досвіду та розвитку внутрішніх ресурсів (Найчук та ін., 2025).

Поєднання результатів досліджень О. Юденко, А. Білоус, К. Вінніченко та В. Найчука з іншими сучасними науковими підходами дозволяє узагальнити, що застосування методів і засобів арт-терапії є ефективним у вирішенні професійних завдань фахівців сфери охорони здоров'я та психологічної допомоги. Особливу увагу приділено технікам, спрямованим на розвиток дрібної моторики та сенсомоторної інтеграції, зокрема роботі з природними та художніми матеріалами (насіння, глина, пісок, фарби, текстильні та тактильні об'єкти), а також виконанню спеціалізованих корекційних вправ. Серед ефективних арт-терапевтичних технологій виокремлюються ті, що базуються на використанні природних матеріалів (солома, вовна, льон, лікарські трави, деревина, тканини тощо), які сприяють гармонізації психоемоційного стану, зниженню рівня тривожності та відновленню внутрішніх ресурсів особистості. Арт-терапія водночас розглядається як дієвий засіб розвитку емпатії, емоційної чутливості та здатності до саморефлексії, оскільки її застосування забезпечує не лише усвідомлення й диференціацію власних емоційних станів, а й глибше розуміння переживань інших людей. Використання творчих технік, таких як малювання, ліплення та танцювально-рухова терапія, створює умови для активізації рефлексивних процесів, а також розвитку навичок активного слухання й співпереживання.

Практика свідчить, що особи з посттравматичними стресовими розладами часто не здатні самотійно подолати тривожні стани, які виникають унаслідок нав'язливих спогадів і повторюваних травматичних переживань. У зв'язку з цим особливої актуальності набуває застосування комплексного підходу до відновлення психічного здоров'я, що передбачає інтеграцію

психотерапевтичних та арт-терапевтичних методик. Зокрема, результати зарубіжного дослідження Т. Johnson, S. P. Deaver та С. Doby-Copeland демонструють високу ефективність арт-терапевтичних практик у роботі з особами, які пережили травму: аналіз досвіду семи студентів із різних етнічних груп показав, що творче самовираження через малювання, скульптуру та інші арт-техніки сприяє зниженню рівня тривожності, полегшенню опрацювання травматичних спогадів і розвитку ресурсів саморегуляції. Це підтверджує, що арт-терапія є дієвим інструментом підтримки психічного здоров'я, дозволяючи формувати безпечне середовище для поступового осмислення травматичного досвіду та відновлення психологічної стабільності (Johnson et al., 2021).

Поєднання арт-терапевтичних і тілесно-орієнтованих підходів, зокрема фітнес-технологій, відкриває нові можливості для ефективної психокорекції наслідків воєнної травматизації, забезпечуючи цілісний вплив на емоційну, когнітивну та соматичну сфери особистості.

Л. Рибалко, В. Жамардїй та А. Замахін обґрунтували комплексну програму реабілітаційних фітнес-технологій «Rehab Fitness», спрямовану на подолання наслідків посттравматичного стресового розладу (Рибалко та ін., 2024). Зазначена програма розглядається як інтегрована система фітнес-технологій, що поєднує різні види рухової активності та їх комбінації з метою зміцнення ментального здоров'я, відновлення функціональних можливостей організму, а також забезпечення належного рівня фізичної підготовленості й працездатності особистості.

Таким чином, враховуючи позитивні результати застосування арт-терапії та її здатність знижувати тривожність, опрацьовувати травматичні спогади та активізувати внутрішні ресурси особистості, ефективність упровадження програми у практичну діяльність зумовлюється низкою ключових чинників. Серед них – сформованість мотиваційно-ціннісного ставлення до використання фітнес-технологій і фізичної культури загалом; достатній рівень рухової активності та орієнтація на здоровий спосіб життя; психологічна готовність до подолання посттравматичних проявів; рівень опанування техніки виконання фізичних вправ і здатність до їх подальшого вдосконалення. Важливе значення також мають організаційно-педагогічні умови реалізації програми, зокрема належне матеріально-технічне забезпечення (наявність відповідного обладнання та інвентарю), а також високий рівень професійної підготовки,

компетентності та авторитету фахівців, які здійснюють супровід реабілітаційного процесу. Отже, програма «Rehab Fitness» може розглядатися як ефективний компонент комплексної психофізичної реабілітації осіб із наслідками воєнної травматизації, доповнюючи арт-терапевтичні підходи та сприяючи цілісному відновленню особистості.

Враховуючи комплексний вплив арт-терапевтичних та психофізичних підходів на відновлення особистості після воєнної травматизації, окрему увагу слід приділити практичним методам арт-терапії, які безпосередньо сприяють емоційному та когнітивному відновленню. Одним із базових методів є малювання як форма візуалізації емоційних станів і переживань. Застосування цього методу створює умови для вираження змістів, які складно вербалізувати, що сприяє поглибленню саморефлексії та розвитку емпатійних здібностей як щодо себе, так і щодо інших. Малювання ефективно використовується як в індивідуальній, так і в груповій роботі, забезпечуючи можливість учасникам краще усвідомлювати та інтерпретувати емоційні стани один одного. Не менш значущим методом є скульптура (ліплення), яка передбачає безпосередню тілесно-сенсорну взаємодію з матеріалами. Така діяльність активізує тактильну чутливість і сприяє глибшому усвідомленню власних емоційних переживань. У процесі створення об'ємних форм учасники зосереджуються на текстурах, формах і динаміці матеріалу, що посилює їхню здатність до емоційної концентрації та рефлексії, сприяючи розвитку емоційної чутливості та розумінню як власних, так і чужих почуттів. Окреме місце у структурі арт-терапевтичних підходів посідає танцювально-рухова терапія, яка ґрунтується на тілесній експресії як засобі передачі емоційних станів. Через рухову активність учасники отримують можливість невербально виражати внутрішні переживання, що сприяє більш глибокому розумінню емоцій інших членів групи та розвитку емпатії.

Узагальнюючи практичні результати застосування малювання, скульптури та танцювально-рухової терапії, а також враховуючи комплексний ефект арт-терапевтичних підходів на психоемоційне відновлення особистості, узагальнюючи результати сучасних зарубіжних досліджень, слід зазначити, що арт-терапія розглядається як унікальний інструмент пізнання та опрацювання емоцій через творчість і самовираження (Dudar, 2024). Підтримуючи позицію О. Дудара, та спираючись на результати багаторічної практики корекційно-

реабілітаційної роботи, можна стверджувати, що використання арт-терапевтичних методів є доцільним і ефективним у роботі з особами, які зазнали негативного травматичного впливу воєнних подій, зокрема у контексті відновлення їхнього психічного здоров'я та якості життя.

У цьому зв'язку арт-терапія виступає ефективним психокорекційним засобом, оскільки дозволяє безпечно опрацьовувати травматичний досвід, активізувати внутрішні ресурси та знижувати рівень тривожності, а використання різних технік, таких як малювання, скульптура та танцювально-рухова терапія, сприяє розвитку емпатії, емоційної чутливості та саморефлексії, покращуючи розуміння емоційних станів інших людей. Інтеграція арт-терапевтичних методів із тілесно-орієнтованими підходами, зокрема програмою «Rehab Fitness», забезпечує комплексний вплив на емоційну, когнітивну та соматичну сфери особистості, підвищуючи ефективність відновлення після травматичного впливу. При цьому успішне впровадження таких методів потребує врахування мотиваційно-ціннісного ставлення, рівня фізичної активності, психологічної готовності учасників, а також професійної компетентності фахівців і належного матеріально-технічного забезпечення. Поєднання теоретичних досліджень із практичною реалізацією підтверджує доцільність арт-терапії як невід'ємної складової комплексної психофізичної реабілітації осіб із наслідками воєнної травматизації.

**Використані джерела:** 1. Найчук, В., Митрофанова-Керсанова, Л., Андросович, К., та ін. (2025). Збереження психічного здоров'я засобами арт-терапії. *Наукові перспективи*, 2 (56). [https://doi.org/10.52058/2708-7530-2025-2\(56\)-1895-1905](https://doi.org/10.52058/2708-7530-2025-2(56)-1895-1905). 2. Рибалко, Л. М., Жамардїй, В. О., Замахін, А. Л. (2024). Подолання посттравматичних стресових розладів в умовах правового режиму воєнного стану. *Rehabilitation and Recreation*, 18(3), 189–201. <https://doi.org/10.32782/2522-1795.2024.18.3.17>. 3. Юденко, О., Білоус, А., Вінніченко, К. (2022). Арт-терапія на засадах етнопедогогіки для осіб з ознаками травми особистості внаслідок війни в Україні. *Trends in Science and Practice of Today: Proceedings of the XXIX International Scientific and Practical Conference*. Stockholm, Sweden, 211–221. <https://doi.org/10.46299/ISG.2022.1.29>. 4. Dudar, O. (2024). Development of empathy in students (psychology students) using art therapy. *Humanities Studios: Pedagogy, Psychology, Philosophy*, 12(3), 9–24. <https://doi.org/10.31548/hspedagog/3.2024.9>. 5. Johnson, T., Deaver, S. P., & Doby-Copeland, C. (2021). Art therapy students of color: The experience of seven graduate students. *Art Therapy*, 38(1), 50–56. <https://doi.org/10.1080/07421656.2020.1862603>.

# **ПРОФЕСІЙНА ІДЕНТИЧНІСТЬ ЯК РЕЗУЛЬТАТ ІНТЕГРАЦІЇ ОСОБИСТІСНОГО РОЗВИТКУ ТА ЛІДЕРСЬКОГО ПОТЕНЦІАЛУ В УМОВАХ ОСВІТНІХ ІННОВАЦІЙ**

**Павлюк Оксана Дмитрівна**  
докторка філософії з психології  
доцентка кафедри соціальної психології факультету психології  
Київський національний університет імені Тараса Шевченка  
м. Київ, Україна

У сучасних умовах трансформації освіти, цифровізації, глобалізації та соціальної нестабільності проблема формування професійної ідентичності набуває особливої ваги. Освітні інновації змінюють не лише зміст підготовки фахівців, але й способи самовизначення особистості в професії. Сучасні дослідження підкреслюють, що професійна ідентичність більше не є статичною характеристикою, а постає як динамічний процес інтеграції особистісного розвитку, соціального досвіду та професійних ролей. Водночас лідерство виступає ключовим чинником цієї інтеграції. Зокрема, у межах теорії соціальної ідентичності доведено, що лідерство сприяє формуванню спільного розуміння «хто ми є» в професійній групі, що підсилює залученість, ефективність та професійне становлення. У сучасній освіті це означає необхідність розвитку не лише знань, але й лідерського потенціалу майбутніх фахівців.

Проблематика професійної ідентичності та лідерства активно досліджується у зарубіжній психології та педагогіці: Г. Таджфел, Дж. Тернер (теорія соціальної ідентичності (1979)); С. Хаслам, Н. Стеффенс, К. Пітерс (соціально-ідентифікаційний підхід до лідерства (2017–2023)); М. Хогг (соціальна ідентичність у лідерстві (2001)); S. Reicher, M. Platow (групова природа лідерства (2018)); Peters та Vereen (взаємозв'язок професійної ідентичності та лідерства у консультантів (2020)); Krug, Haslam, Steffens (вплив ідентифікаційного лідерства на благополуччя (2021)); Lê та Hoang (сучасний аналіз ідентифікаційного лідерства як інтеграційного феномену (2025)). Ключовим є підхід, за яким лідерство розглядається як процес формування спільної ідентичності, а не лише як індивідуальна характеристика лідера. Як зазначають С. Хаслам та ін., лідерство – це процес створення, представлення та підтримки спільної ідентичності групи.

В українському науковому дискурсі проблему професійної ідентичності активно досліджують сучасні психологи та педагоги, які розглядають її як інтегративний феномен особистісного розвитку, професіоналізації та соціальної взаємодії. А. Кононенко підкреслює, що професійна ідентичність формується через процес саморефлексії, саморозвитку та усвідомлення власної професійної ролі. Автор зазначає, що розвиток професійної ідентичності має здійснюватися з урахуванням саморозвитку, який безпосередньо пов'язаний із професійним становленням (Кононенко, 2022). Дослідження українських учених також акцентують, що професійна ідентичність є складним багатовимірним утворенням, яке включає когнітивні, емоційні та поведінкові компоненти, що інтегруються у процесі професійного навчання та соціалізації. Також варто відзначити внесок інших українських науковців, а саме: дослідження умов формування професійної ідентичності фахівців І. Омельченко, Ж. Кондратюк, які підкреслюють роль компетентнісного підходу (Омельченко & Кондратюк, 2021). Дослідження педагогічних аспектів професійної ідентичності за Т. Атрощенко, де вона визначається як ключова детермінанта професійного розвитку. До критеріїв успішного процесу становлення професійної ідентичності майбутніх педагогів належать такі: позитивна самооцінка; рівень домагань; задоволення від виконання професійних завдань і позитивне ставлення до провадження професійної діяльності; відповідальність за виконання норм, правил професійної діяльності й вимог до особистості професіонала; прийняття норм і цінностей, притаманних тій чи тій професійній спільноті; академічна успішність (Атрощенко, 2021, с. 17). Л. Кононенко та М. Шопша стверджують, що для успішного становлення професійної ідентичності студентів-психологів на адаптаційному етапі професійної соціалізації у ЗВО необхідно сприяти їх активному самопізнанню, розвитку їх рефлексивності, емпатійних здібностей, навчати їх постановці цілей у житті як близьких, так і віддалених, стимулювати їх інтерес до життя, формувати впевненість у можливості управління своїм життям, в тому числі і учбово-професійним (Кононенко & Шопша, 2024, с. 16). Зауважимо, що акцентується увага на ролі соціального контексту (війна, трансформації суспільства); значенні освітнього середовища; важливості саморефлексії та саморозвитку; лідерських якостях як ресурсу адаптації та професійного становлення. Вітчизняні дослідження акцентують увагу на ролі соціального контексту (війна, трансформації

суспільства) у формуванні професійної ідентичності та підкреслюють значення лідерських якостей як ресурсу адаптації. Також, професійна ідентичність розглядається через усвідомлення себе як представника професії, інтеграцію особистісних цінностей і професійних норм та результат соціалізації та саморефлексії. Вони підкреслюють її багато вимірність, тому що вона включає мотиваційний, когнітивний, емоційний та поведінковий компоненти. Водночас, професійна ідентичність формується через взаємодію внутрішніх факторів (цінності, самооцінка, рефлексія) та зовнішніх факторів (освітнє середовище, соціальні ролі та лідерство). І лідерство виступає не лише як управлінська функція, а як психологічний механізм інтеграції індивіда в професійну спільноту, формування відчуття належності та розвиток відповідальності й суб'єктності.

Інноваційне освітнє середовище створює умови для розвитку автономності студентів, формування рефлексивності та набуття досвіду лідерства (проектна діяльність, командна робота). Як показують дослідження, інтеграція лідерства в освітній процес підвищує рівень професійної ідентичності та ефективність діяльності. В контексті даного питання, особливу роль відіграють: інтерактивні методи навчання, наставництво, міждисциплінарні підходи та цифрові освітні платформи. Як наслідок професійна ідентичність формується як результат взаємодії особистісного розвитку, лідерського потенціалу та освітнього середовища. І саме цей процес включає самопізнання й рефлексію, засвоєння професійних норм і досвід лідерської взаємодії та інтеграцію індивідуального і соціального «Я».

Отже, професійна ідентичність є динамічним, багатовимірним феноменом, а лідерський потенціал виступає ключовим механізмом її формування. При цьому, освітні інновації створюють умови для інтеграції особистісного розвитку та професійного становлення, що є перспективним в розвитку моделей освіти та орієнтованим на формування ідентичності через лідерство.

**Використані джерела:** 1. Атрошенко, Т. О. (2021) Наукові проєкції феномену професійної ідентичності майбутніх педагогів. *Науковий вісник Ужгородського університету*, (48), 15–18. <https://doi.org/10.24144/2524-0609.2021.48.15-18> 2. Кононенко, А. О. (2022) Професійна ідентичність особистості: Теоретичний огляд сучасних досліджень. *Психологія та соціальна робота*, (1–2), 80–91. <https://doi.org/10.18524/2707-0409.2022.1-2.286672> 3. Кононенко, Л., Шопша, М. (2024) Професійна ідентичність студентів-психологів на адаптаційному етапі професійної соціалізації у закладі вищої освіти. *Наукові праці Міжрегіональної академії управління персоналом. Психологія*, 2(63), 5–16.

<https://doi.org/10.32689/maup.psych.2024.2.1> 4. Омельченко, І., & Кондратюк, Ж. (2023). Передумови формування професійної ідентичності фахівців інклюзивно-ресурсних центрів. *Психологія і особистість*, (1), 119–138. <https://doi.org/10.33989/2226-4078.2023.1.274737>.

## **ОСОБЛИВОСТІ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ ТА ЕМОЦІЙНОГО СТАНУ ЦИВІЛЬНОГО НАСЕЛЕННЯ (НА ПРИКЛАДІ КРАМАТОРСЬКОГО РАЙОНУ)**

**Панкова Галина Шавкатівна**

аспірантка кафедри практичної та клінічної психології  
Приватний вищий навчальний заклад «Європейський університет»  
м. Краматорськ, Україна

Сучасні дослідження резильєнтності A. Sisto, A. S. Masten, D. Rizz розглядають її як динамічну здатність особистості відновлюватися та знаходити ресурс для адаптації після дії несприятливих факторів (Sisto, 2019; Masten, 2021; Rizz, 2023). В умовах війни в Україні психологічна стійкість підтримується через оптимізм, соціальні контакти та здатність до самопроекування.

Водночас встановлено, що низький рівень стійкості безпосередньо пов'язаний з високими показниками тривоги та депресії (Bozdağ, F. & Ergün, 2021; Imran et al., 2024).

Попри значний обсяг наукових публікацій з даної тематики, недостатньо з'ясованим залишається характер резильєнтності в осіб середнього віку, які перебувають в епіцентрі воєнних викликів, поєднуючи професійні обов'язки та сімейну відповідальність.

*Мета роботи:* встановити особливості прояву резильєнтності як ресурсу адаптації особистості середнього віку в умовах воєнних викликів.

Емпіричне дослідження проведено у січні-квітні 2025 року (онлайн-опитування).

Вибірку склали 479 респондентів віком 30-55 років (середній вік 47,4±3.6), мешканців Краматорського району Донецької області. Вибірка представлена 446 жінками (93,1%) та 33 чоловіками (6,9%).

Розподіл на групи: I група (35-44 роки, n= 232), II група (45-55 років, n=247).

Інструментарій: Госпітальна шкала тривоги та депресії (HADS), шкала резильєнтності Коннора-Девідсона (CD-RISC).

Аналіз досвіду звернення за психологічною допомогою показав, що більшість респондентів обох груп не мають такого досвіду. Серед тих, хто звертався (23% у I групі та 32,8% у II групі), переважає формат відвідування тренінгів та семінарів.

За даними шкали HADS, у двох вікових групах домінують субклінічні прояви депресії: 41,7 % у I групі та 42,1% у II групі. Клінічно виражена депресія зафіксована у 25,5% респондентів молодшої та 24,3% старшої групи. Встановлено, що адаптаційні процеси відбуваються на тлі вираженого емоційного напруження. При цьому рівень тривоги був статистично значущим вищим у респондентів I групи (35-44 роки), тоді як за показниками депресії міжгрупових відмінностей не виявлено.

Доведено, що в обох групах переважає середній рівень резильєнтності. Проте у старшій групі (45-55 років) зафіксовано більшу частку осіб із високим рівнем резильєнтності та меншу частку з низькими показниками стійкості порівняно з молодшою групою. Це дозволяє розглядати резильєнтність як реальний внутрішній ресурс подолання стресу та підтримання функціональної стабільності.

#### *Висновки:*

- Адаптація цивільного населення в умовах прифронтових територій супроводжується високим рівнем емоційного дистресу, що проявляється переважно у субклінічних формах депресії та тривоги.
- Резильєнтність виступає як регулятор адаптаційних процесів: її вищий рівень у старшій віковій групі корелює з більш стабільним психоемоційним станом, що може бути результатом накопиченого життєвого досвіду та сформованих стратегій саморегуляції.
- Отримані результати підкреслюють необхідність впровадження програм психосоціальної допомоги, спрямованих на розвиток навичок резильєнтності та дестигматизацію звернень за професійною підтримкою.

**Використані джерела:** 1. Sisto, A., Vicinanza, F., Campanozzi, L. L., Ricci, G., Tartaglino, D., & Tambone, V. (2019). Towards a transversal definition of psychological resilience: A literature review. *Medicina*, 55(11), 745. <https://doi.org/10.3390/medicina55110745>. 2. Masten, A. S., Lucke, C. M., Nelson, K. M., & Stallworthy, I. C. (2021). Resilience in development and psychopathology: Multisystem perspectives. *Annual Review of Clinical Psychology*, 17, 521-549. <https://doi.org/10.1146/annurev-clinpsy-081219-120307>. 3. Rizzi, D., Ciuffo, G., Landoni, M., Mangiagalli, M., & Ionio, C. (2023). Psychological and environmental factors influencing resilience among Ukrainian refugees and internally displaced persons: A

systematic review of coping strategies and risk and protective factors. *Frontiers in Psychology*, 14, 1266125. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1266125>. 4. Bozdağ, F., & Ergün, N. (2021). Psychological resilience of healthcare professionals during COVID-19 pandemic. *Psychological Reports*, 124(6), 2567–2586. <https://doi.org/10.1177/0033294120965477>. 5. Imran, A., Tariq, S., Kapczinski, F., & Cardoso, T. d. A. (2024). Psychological resilience and mood disorders: A systematic review and meta-analysis. *Trends in Psychiatry and Psychotherapy*, 46, e20220524. <https://doi.org/10.47626/2237-6089-2022-0524>.

## **ПСИХОЛОГІЧНІ БАР'ЄРИ ЯК ЧИННИК ГАЛЬМУВАННЯ ОСОБИСТІСНОГО ТА ПРОФЕСІЙНОГО РОЗВИТКУ**

**Парамуда Анастасія Русланівна**

студентка I курсу факультету публічного управління  
Хмельницький університет управління та права імені Леоніда Юзькова  
м. Хмельницький, Україна

**Гуменюк Оксана Григорівна**

доцентка, кандидатка психологічних наук  
Хмельницький університет управління та права імені Леоніда Юзькова  
м. Хмельницький, Україна

Люди часто відмовляються від вигідних можливостей лише через власні страхи чи сумніви, будуючи «стіну» внутрішніх перешкод та уникаючи труднощів. Проте бар'єри існують всюди: у професійній, навчальній, творчій діяльності та процесі самовизначення. Вони виявляються у психологічних, соціальних та емоційних формах і безпосередньо впливають на ефективність соціально-психологічного розвитку суб'єкта. В епоху стрімкого технологічного прогресу виникає суперечність між особистістю та динамічним середовищем. Сучасний світ вимагає від людини адаптивності, готовності до ризику та відмови від застарілих звичок, тоді як внутрішні бар'єри, спираючись на минулий досвід, прагнуть утримати ілюзорне відчуття безпеки та комфорту. Саме тому усвідомлення природи цих обмежень є запорукою трансформації та поштовхом до саморозвитку.

Психологічний бар'єр визначають як «психічний стан, що виявляється в неадекватній пасивності суб'єкта, що перешкоджає виконанню ним тих чи інших дій» (Бар'єр психологічний..., 2026). Тобто це стан надмірного переживання негативних емоцій та психологічна напруга, який може виникати під впливом зовнішніх чи внутрішніх чинників і заважає особистості реалізувати свій потенціал. Такий стан найчастіше проявляється у низькій самооцінці, невпевненості у своїх силах, страху провалу, відчутті осуду та критики, боязні відповідальності та ризику. Для широкого розуміння впливу

внутрішніх перешкод на суб'єкта варто зрозуміти природу основних видів психологічних бар'єрів та їхні характерні прояви, які зустрічаються у соціальному середовищі.

Таблиця 1

**Види психологічних бар'єрів та їх прояви**

<i>Види бар'єрів</i>	<i>Характеристика</i>
Відображення	Викривлене сприйняття себе, партнера або ситуації
Ставлення	Негативне ставлення до себе, співрозмовника або взаємодії
Першого враження	Помилкове первинне сприйняття людини
Упередженості	Стереотипне або негативне ставлення до людини
Страхи контакту	Страх або невпевненість у спілкуванні
Очікування непорозуміння	Очікування, що співрозмовник не зрозуміє

*Складено автором на основі (Сизко, 2014)*

Можна стверджувати, що, окрім поведінки, бар'єри впливають на емоційний стан, на сприйняття себе та негативне ставлення до оточуючих чи певних ситуацій. Ігнорування проявів власних обмежень негативно впливає на особистісний розвиток, тим самим змушує суб'єкта сумніватися у власних можливостях, не розкривати своїх здібностей, уникати відповідальності та нових починань. Щоб зрозуміти, як захисні механізми психіки гальмують кар'єрний розвиток особистості, доцільно порівняти їх з процесом досягнення мети, у якому яскраво відображаються:

- 1) переживання пов'язані з мотивацією до досягнення мети;
- 2) переживання пов'язані з раціональною та ірраціональною оцінкою умов і наслідків досягнення мети;
- 3) емоційні реакції на ситуацію досягнення мети;
- 4) функціональний стан вольових можливостей у ситуації досягнення мети (Массанов, 2009).

У цьому процесі суб'єкт переживає підвищений рівень тривоги, психічну напругу та безліч труднощів. У ситуації, коли особистість не здатна їх подолати, активізуються психологічні бар'єри: знесилення, відчуття неминучого провалу, втрата мотивації до діяльності. У результаті вони не лише гальмують подальший розвиток, а й знижують результати, досягнуті раніше. Таким чином, людина, витративши надмірні зусилля, відчуває емоційне

виснаження та поступово переконується у власній нездатності досягати вищих професійних результатів.

Підсумовуючи вищевикладене, можна стверджувати про важливість уміння розпізнавати та долати психологічні перешкоди. Бар'єри, що виникають упродовж життя, зумовлені соціальними, побутовими та моральними чинниками. Своєчасна робота з внутрішніми труднощами є запорукою майбутніх успіхів та ефективного саморозвитку особистості, адже їх ігнорування призводить до суттєвих емоційних і психологічних наслідків.

**Використані джерела:** 1. Бар'єр психологічний (2026). *Фармацевтична енциклопедія*. <https://www.pharmencyclopedia.com.ua/article/1853/bar-yer-psihologichnij> (дата звернення: 21.03.2026); 2. Сизко Г. І. (2014). Психологічні бар'єри при взаємодії з людьми з особливими потребами: причини та шляхи подолання. *Наукові записки БДПУ. Психологічні науки*, 2, 138-144. <https://dspace.bdpu.org.ua/server/api/core/bitstreams/6264d2b6-8cb8-450c-a0c7-3b0907fd91da/content> 3. Массанов А. В. (2009). Психологічні бар'єри в діяльності людини. *Наука і освіта*, 4, 21-26. [https://scienceandeducation.pdpu.edu.ua/doc/2009/4\\_2009/5.pdf](https://scienceandeducation.pdpu.edu.ua/doc/2009/4_2009/5.pdf)

## **КЛАСИФІКАЦІЯ ПРИЧИН САМОВІЛЬНОГО ЗАЛИШЕННЯ ДОМІВКИ ДІТЬМИ В УМОВАХ РОСІЙСЬКО-УКРАЇНСЬКОЇ ВІЙНИ**

**Пашков Дмитро Юрійович**

студент ОС «Магістр» ОНП «Соціальна педагогіка» факультету психології  
Київський національний університет імені Тараса Шевченка  
м. Київ, Україна

**Васильєва-Халатникова Марина Олександрівна**

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

Російсько-українська війна докорінно змінило соціальний ландшафт України, перетворивши безпеку як базову потребу людини – на дефіцитний ресурс. Найбільш вразливою категорією населення в цих умовах опинилися діти. Одним із найбільш тривожних проявів таких реалій є самовільне залишення дітьми домівки або місця тимчасового перебування.

Якщо у мирний час феномен «втечі» переважно розглядався через призму підліткового бунту або асоціальної поведінки, то в умовах російсько-української війни він набуває нових рис. Сьогодні діти, які самовільно залишають домівку часто керується не бажанням протесту, а намаганням врятуватись від психологічного тиску, реакцією на посттравматичний

стресовий розлад, надією повернути втрачене минуле на окупованих територіях тощо.

Класифікації причин таких втеч зумовлена необхідністю розробки нових протоколів реагування для правоохоронних органів та системи соціальних служб України.

Розуміння того, що саме штовхає дітей самовільно залишати домівки – обстріли українських територій, конфлікт із батьками чи вплив ворожих маніпуляцій у мережі – є основою подальшої ресоціалізації.

Проблема самовільного залишення домівки дітьми є багатоаспектною і має глибоке соціальне, психологічне, економічне, культурне та педагогічне підґрунтя. Визначення та класифікація причин цієї поведінки є необхідною умовою для розробки ефективних заходів профілактики та соціально-педагогічної підтримки.

В українській і зарубіжній науковій та прикладній літературі причини самовільного залишення домівки дітей класифікуються по-різному. Однак, більшість науковців та практиків сходяться на думці, що це явище має комплексну природу, де поєднуються особистісні, сімейні, соціальні та середовищні чинники.

1. *Соціально-економічні причини.* На думку І. Д. Зверевої, економічна нестабільність сім'ї, бідність, безробіття батьків, низький рівень матеріального забезпечення стають каталізаторами негативних явищ у родині (Зверева, 2008, с. 142). У таких умовах батьки часто неспроможні задовольнити основні потреби дітей (харчування, одяг, освіта, дозвілля тощо), що формує відчуття незахищеності, розчарування і бажання шукати кращі умови життя поза межами сім'ї.

2. *Психологічні причини.* Психологічна незрілість, імпульсивність, схильність до ризикованої поведінки характерні для підліткового віку. Дослідження Н. М. Корнієнко показують, що підлітки, які втікають з дому, часто мають невисокий рівень емоційного інтелекту, недостатні уміння та навички розв'язання конфліктів та саморегуляції (Корнієнко, 2014, с. 105). Вони не завжди здатні конструктивно висловити свої потреби чи вирішити проблеми, тому самовільне залишення домівки видається їм єдиним виходом.

3. *Внутрішньосімейні причини.* На думку В. О. Полтавцева, саме сімейні фактори найчастіше зумовлюють самовільне залишення домівки (Полтавцев,

2011, с. 216). До таких факторів належать: жорстоке поводження та насильство (фізичне, психологічне, сексуальне, економічне тощо); емоційне нехтування (брак уваги, байдужість батьків до дітей); гіперопіка або авторитарне виховання, що спричиняє протест підлітків проти надмірного контролю; дезорганізація сім'ї (алкоголізм, наркоманія, розлучення батьків, часті конфлікти); порушення дитячо-батьківських стосунків (нестача емоційного контакту, довіри, взаєморозуміння).

4. *Освітньо-виховні причини.* Проблеми у навчанні, конфлікти з педагогічними працівниками, булінг у заклад освіти, низький рівень академічної успішності, відсутність підтримки з боку однолітків – все це може підштовхнути дітей до самовільного залишення домівки. За даними О. В. Безпалько, 25% дітей скаржилися на цькування або приниження з боку однолітків чи педагогічних працівників у закладі загальної середньої освіти (Безпалько, 2009, с. 89).

5. *Соціально-культурні причини.* Соціальні цінності часто формують у дітей хибне уявлення про незалежність, привабливість вільного способу життя, швидкі заробітки тощо. Особливо небезпечною є діяльність деструктивних субкультур і кримінальних угруповань, які маніпулюють незрілою психікою дітей. Діти підліткового віку шукають визнання, самореалізації, що спонукає їх до участі в неформальних групах і втеч із сім'ї (Безпалько, 2009, с. 89).

6. *Індивідуально-психологічні причини.* Це можуть бути: порушення емоційно-вольової сфери (імпульсивність, агресивність); психічні розлади (депресія, тривожність, порушення поведінки); особистісні кризи (самооцінка, ідентичність, самореалізація). Згідно з дослідженнями Л. С. Сохань, діти з підвищеною тривожністю та нестійким емоційним станом частіше виявляють схильність до самовільного залишення домівки (Сохань, 2006, с. 212).

7. *Ситуативні причини.* Самовільне залишення домівки може бути реакцією на конкретну подію або конфлікт (сварка з батьками, покарання, приниження в закладі загальної середньої освіти). У таких випадках дитина може не планувати довгострокове залишення домівки, а діяти імпульсивно.

Здійснено авторську класифікацію причин самовільного залишення домівки дітьми в умовах російсько-української війни (див. табл. 1):

Таблиця 1

**Причини самовільного залишення домівки дітьми**

<b>Причини самовільного залишення домівки дітьми</b>	<b>Чинники</b>
<i>Соціально-економічні причини</i>	Економічна нестабільність сім'ї, бідність, безробіття батьків, низький рівень матеріального забезпечення
<i>Психологічні причини</i>	Психологічна незрілість, імпульсивність, схильність до ризикованої поведінки
<i>Внутрішньосімейні причини</i>	Жорстоке поводження та насильство; емоційне нехтування; гіперопіка або авторитарне виховання; дезорганізація сім'ї; порушення дитячо-батьківських стосунків
<i>Освітньо-виховні причини</i>	Проблеми у навчанні, конфлікти з педагогічними працівниками, булінг у заклад освіти, низький рівень академічної успішності, відсутність підтримки з боку однолітків
<i>Соціально-культурні причини</i>	Пошук визнання, самореалізації
<i>Індивідуально-психологічні причини</i>	Порушення емоційно-вольової сфери; психічні розлади; особистісні кризи
<i>Ситуативні причини</i>	Реакція на конкретну подію або конфлікт

Аналіз причин самовільного залишення домівки дітьми дозволяє зробити висновок, що це явище є результатом взаємодії багатьох чинників. Найбільший вплив мають сімейні проблеми, особистісні особливості дітей та соціально-економічні умови. Професійна допомога має бути комплексною, спрямованою як на підтримку дітей, так і на поліпшення соціального середовища.

**Використані джерела:** 1. Зверева, І. Д. (ред.). (2008). *Соціальна педагогіка: мала енциклопедія*. Київ: Центр учбової літератури. 2. Корнієнко, Н. М. (2014). Психологічні особливості підлітків зі схильністю до бродяжництва. *Вісник ХНПУ імені Г. С. Сковороди. Психологія*, 48, 102–110. 3. Полтавцев, В. О. (2011). Профілактика самовільного залишення дітьми місць постійного проживання. *Право і безпека*, 4(41), 215–219. 4. Безпалько, О. В. (2009). *Соціальна педагогіка: схеми, таблиці, коментарі*. Київ: Центр учбової літератури. 5. Сохань, Л. С. (ред.). (2006). *Психологія життєвого шляху особистості*. Київ: Наукова думка.

# ПСИХОЛОГІЧНІ МЕХАНІЗМИ ВИНИКНЕННЯ СИНДРОМУ ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ У МОЛОДІ ПІД ДІЄЮ ХРОНІЧНОГО ВІЙСЬКОВОГО СТРЕСУ

**Петренко Софія Сергіївна**  
студентка 4 курсу спеціальності 053 «Психологія»  
Національний університет «Острозька академія»  
м. Острог, Україна

В умовах військового конфлікту на теренах нашої країни, проблема збереження психічного здоров'я особистості набуває стратегічного значення. Чи не найвразливішою категорією осіб, вивчення психіки яких є дуже важливим, є молодь віком від 18 до 45 років. Саме у цей період життя особистість є найбільш соціально залученою та знаходиться у процесі професійного самовизначення, що уже характеризується неабиякою внутрішньою напругою. Проте військовий стрес виступає специфічним екстремальним чинником, який радикально прискорює вичерпання внутрішніх ресурсів особистості.

Поняття «вигорання» запровадив Г. Фрейденбергер, а теоретичний аналіз цього явища базується на фундаментальних працях К. Маслач та С. Джексон, які визначили структуру цього феномену, а також Г. Сельє, чия концепція пояснює механіку виснаження під дією стресу (Чикун & Бирка, 2017). У вітчизняній психології вивченню СЕВ присвячені дослідження В. Бойка, Н. Водоп'янової та С. Максименка, які адаптували іноземний досвід до соціокультурних особливостей нашого простору. Разом з тим, роль емоційного інтелекту як внутрішнього ресурсу подолання стресу, що висвітлюється у моделях Дж. Майєра, П. Селовея та Д. Гоулмана, потребує переосмислення саме крізь призму досвіду сучасної української молоді, яка перебуває в епіцентрі воєнних подій.

*Мета роботи.* Теоретично проаналізувати психологічні механізми виникнення СЕВ у молоді під дією хронічного військового стресу.

Емоційне вигорання у молоді під час війни не формується лінійно, а є результатом взаємодії психофізіологічних механізмів. Одним із найвизначніших є хронічна астенізація, яка виникає на фоні постійної напруги, пов'язаної із воєнними діями, обстрілами та повітряними тривогами. Це все тримає психіку молодої особи у стані сильного збудження, що, за умов

безперервності, пришвидшує перехід із стадії резистенції до виснаження. А це, у свою чергу, призводить до своєрідної «економії» емоцій через зниження сенсорної чутливості. Війна спричиняє сильний стрес, який пізніше призводить до виникнення депресивних станів, підвищеної тривожності та емоційного вигорання (Шевчук, 2025).

Разом із тим запускається механізм екзистенційної девальвації, який спричинений ситуацією «короткого горизонту планування», що є специфічним для особистості в умовах війни. Як уже зазначалося, для молоді характерно планувати своє майбутнє на багато років вперед, задля ефективнішої самореалізації та реалізації задуманого, тому неможливість прогнозувати власне життя може призвести до виникнення глибокої екзистенційної кризи. Життєвий світ особистості руйнується в таких умовах, а ціннісно-сміслові орієнтації змінюються. У результаті особа втрачає контроль над власним життям (Онищенко, 2025). Це зумовлює знецінення попередніх зусиль, оскільки звичні соціальні та професійні цілі втрачають свою актуальність перед обличчям постійної загрози. Як наслідок, запускається процес редукції особистих досягнень. Молодь починає сприймати власні успіхи як несуттєві, що неминуче веде до втрати професійної та навчальної мотивації, а також до виникнення почуття відчуженості від власної діяльності та соціального середовища.

Не менш вагому роль відіграє механізм так званої «емпатійної пастки». Йдеться про те, що надмірна емоційна чутливість молоді до колективної травми та болю інших, в умовах нерозвинених навичок саморегуляції, може бути навіть шкідливою для особи. Саме ця «пастка» спричиняє прискорення емоційного виснаження. У контексті тривалої війни цей процес може супроводжуватися станом емоційного спустошення та апатії, що є наслідком постійного перебування у травматичному інформаційному просторі (читання новин, перегляд травмуючих відео із місця прильотів тощо) та інтенсивного співпереживання жертвам (Шель, 2024). Н. Шель зазначає, що через втому від війни виникає феномен «емоційних гойдалок». Надмірна чутливість та співпереживання поступаються повній емоційній байдужості та відстороненості, і навпаки. Все це призводить до увімкнення механізму деперсоналізації, коли людина починає ніби відділятися від оточуючих і себе самої. Цей механізм виступає своєрідним «екраном», який захищає психіку від

подальшої втрати енергетичних та емоційних ресурсів під дією надпотужних зовнішніх стимулів.

Ще одним механізмом, який варто розглянути, є структурна дезінтеграція ЕІ, за якої компонент розуміння власних емоцій зберігає свою функціональність, проте саморегуляція виявляється заблокованою під впливом інтенсивного військового стресу (Носенко та ін., 2003). Це створює певний психологічний парадокс: особистість здатна до глибокої рефлексії та чітко усвідомлює розвиток власного вигорання, проте не знаходить внутрішніх ресурсів для активної протидії цим деструктивним процесам. Даний механізм лише поглиблює відчуття безпорадності, трансформуючи усвідомлену втому у стійку апатію та емоційне виснаження.

*Висновок.* Даний теоретичний аналіз дає підстави стверджувати, що виникнення СЕВ у молоді в умовах війни є доволі складним та багаторівневим явищем. І визначається воно не лише інтенсивними зовнішніми факторами, а й трансформацією внутрішніх ресурсів особистості. Основними психологічними механізмами, які пришвидшують розвиток вигорання виступають хронічна астенизація, екзистенційна девальвація, «емпатійна пастка» та структурна дезінтеграція ЕІ. Останній з них є найбільш критичним, оскільки через те, що високий рівень рефлексії та усвідомлення власного стану не забезпечує ефективної саморегуляції, у особи виникає апатія та відчуття безпорадності, що лиш підсилює вигорання. Тому профілактика вигорання у молоді повинна базуватися не лише на класичних методах зниження напруги, а й на зміцненні вольового компонента емоційного інтелекту як ключового ресурсу життєстійкості.

**Використані джерела:** 1. Носенко, Е. Л., & Коврига, Н. В. (2003). Емоційний інтелект: концептуалізація феномену, методики вивчення [Монографія]. Вид-во ДНУ. 2. Онищенко, О. О. (2025). Вплив екзистенційної кризи на трансформацію ціннісно-смыслових орієнтацій молоді в умовах війни (Дис. д-ра філос.). Одеса. 3. Чикун, Л. М., & Бирка, Т. О. (2017). Психологічні особливості синдрому емоційного вигорання особистості. Психологія: реальність і перспективи, (8), 132-136. 4. Шевчук, Л. П. (2025). Психологічна стійкість особистості в умовах воєнного стану. В Актуальні проблеми сучасної науки в дослідженнях молодих учених, курсантів та студентів (с. 398-400). ХНУВС. 5. Шель, Н. В. (2024). Емоційне виснаження та втома під час війни. Серія «Психологічні науки», 2(5), 58-64.

## ДИНАМІКА ФАКТОРІВ СТРЕСУ ТА СОМАТИЧНА ВРАЗЛИВІСТЬ ПСИХОЛОГІВ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ

Петухова Лада Ігорівна

студентка ОС «Магістр» ОП «Практична психологія» Інституту післядипломної освіти  
Київський національний університет імені Тараса Шевченка  
м. Київ, Україна

Актуальність теми зумовлена необхідністю аналізу механізмів адаптації фахівців до умов воєнного стану: професійна група психологів стикається із системними викликами, працюючи в «подвійній експозиції» стресу (Kokun, 2022). Фахівці контеїнують травматичний матеріал клієнтів та одночасно функціонують у єдиному з ними небезпечному середовищі. Цей феномен концептуалізується як «спільна травма», що вимагає від психолога інтенсивного опрацювання власних екзистенційних переживань за одночасного надання фахової допомоги.

Додатковим фактором дезадаптації для багатьох фахівців стала вимушена міграція, яка часто супроводжується втратою соціального статусу, зниженням рівня безпеки та руйнуванням алгоритмів професійної діяльності. У ситуаціях неможливості надати допомогу всім постраждалим актуалізується поняття моральної травми, що нерідко супроводжується «провиною вцілілого» та дезадаптивною настановою працювати на межі виснаження. Тривала конфронтація з наслідками макростресу значно підвищує ризик виникнення вторинної травматизації та синдрому «втоми від співчуття». Зазначені процеси становлять пряму загрозу професійній ідентичності фахівця, провокуючи розвиток професійної деформації та синдрому професійного вигорання. Відповідно, підтримка навичок емоційної регуляції та формування стресостійкості виступають ключовими компетенціями для збереження психічного здоров'я психолога.

Опитування проводилося на ідентичній вибірці (n=50) протягом двох етапів (2025 та 2026 рр.). У гендерному розподілі переважають жінки (96%). За віковою структурою більшість становлять фахівці періоду зрілої професійної активності (88% віком 32-44 роки). За формою зайнятості 52% є самозайнятими, 44% - у наймі. Учасникам пропонувалося відповісти на запитання: «У якій сфері життя Ви стикаєтеся з найбільшими труднощами зараз?», із можливістю обрати декілька варіантів відповіді. Зважаючи на

лонгітюдний характер, якщо під час першого зрізу інтерпретація результатів частково базувалася на загальновікових характеристиках, то дані 2026 року дозволили проаналізувати специфіку стресогенів тих самих досліджуваних кризь призму їхньої професійної діяльності безпосередньо як психологів.

*Результати першого етапу (2025 рік).* Аналіз первинного зрізу показав, що найбільш поширеним (60%, n=30) джерелом суб'єктивного стресу серед опитаних психологів є невпевненість у майбутньому. Це узгоджується з тривалими військовими подіями та загальним станом екзистенційної невизначеності. На другому місці опинився стан психологічного здоров'я в цілому (50%, n=25). Такий показник свідчить про високу суб'єктивну значущість підтримання власного психологічного ресурсу. Серед інших актуальних сфер найчастіше вказували фінанси (36%, n=18) та фізичне здоров'я (30%, n=15). Менш домінантними виявилися ситуативні та міжособистісні фактори: сфера роботи/бізнесу (22%, n=11), стосунки з близькими людьми (20%, n=10), відчуття фізичної небезпеки (20%, n=10), навчання (14%, n=7).

*Результати другого етапу (2026 рік).* Повторний зріз продемонстрував стійкість базових тенденцій та появу нових акцентів. Провідними джерелами стресу стабільно залишилися невпевненість у майбутньому (58%, n=29) та стан психологічного здоров'я в цілому (48%, n=24). Проте третє місце за значущістю посіло фізичне здоров'я (44%, n=22). Сфера фінансів зберегла свою актуальність (34%, n=17), зафіксовано зростання труднощів у професійній сфері (30%, n=15). Зменшилися показники труднощів у стосунках з близькими людьми (6%, n=3) та відчуття фізичної небезпеки (14%, n=7). Питання навчання залишилися в межах похибки (16%, n=8). Дані щодо динаміки актуальних сфер життєдіяльності, які виступають основними джерелами стресу, наведено у таблиці 1.

Таблиця 1

**Фактори стресу вибірки**

Фактор стресу	Кількість досліджуваних		Відсоток (%)	
	2025	2026	2025	2026
Невпевненість у майбутньому	30	29	60	58
Стан психологічного здоров'я в цілому	25	24	50	48
Фінанси	18	17	36	34
Фізичне здоров'я	15	22	30	44
Робота / Бізнес	11	15	22	30
Стосунки з близькими людьми	10	3	20	6
Відчуття фізичної небезпеки	10	7	20	14
Навчання	7	8	14	16

*\*Примітка: n = 50. Учасники могли обрати кілька варіантів відповіді.*

Отриманий розподіл та його динаміка дозволяють кластеризувати фактори стресу українських психологів на три концептуальні групи:

1. Домінантні екзистенційні стресогени. Дані переконливо свідчать, що для досліджуваної групи провідним є переживання екзистенційної та емоційної нестабільності (невизначеність майбутнього, стан психологічного здоров'я в цілому), тоді як ситуативні фактори (навчання, стосунки, робота) мають менше значення. Екзистенційні показники утворили стійке «плато» (зниження лише на 2% за рік). Отримані дані узгоджуються з положеннями транзакційного підходу (Lazarus & Folkman, 1984), згідно з яким суб'єктивне сприйняття ситуації як непередбачуваної є ключовим фактором стресу.

2. Зростання соматичної вразливості та професійна втома. Звертає на себе увагу негативна динаміка щодо фізичного стану досліджуваних: скарги на здоров'я зросли на 14% (з 30% до 44%). У поєднанні зі зростанням напруженості у професійній сфері, це вказує на накопичення наслідків хронічного стресу. Згідно з концепцією загального адаптаційного синдрому Г. Сельє (Selye, 1956), фахівці, які тривалий час функціонують в умовах екзистенційної загрози, починають відчувати перехід до стадії виснаження фізіологічних резервів. Це ілюструє концепцію зростання алоstaticного навантаження Б. Мак'юена (McEwen, 1998) і є предиктором розвитку синдрому професійного вигорання (Maslach et al., 2001).

3. Регресія міжособистісних стресогенів. Різне зниження рівня труднощів у стосунках із близькими людьми (падіння з 20% до 6%) інтерпретується як

процес успішної консолідації: в умовах глобальної небезпеки родинні та дружні зв'язки трансформуються з джерела конфліктів у ресурс підтримки.

Отже, результати опитування засвідчують, що психологи частіше сприймають стрес у контексті глибинних екзистенційних викликів. Отримані дані актуалізують потребу у розробці та впровадженні програм розвитку стресостійкості. Зважаючи на зв'язок між умовами тривалої невизначеності та ризиком соматичного й емоційного виснаження, профілактика є необхідною умовою збереження фахового потенціалу та психічного здоров'я психологів.

**Використані джерела:** 1. Kokup, O. M. (2022). Зміни психологічного та фізичного здоров'я громадян України під час війни. Вісник Національної академії педагогічних наук України, 4(2), 1-8. <https://doi.org/10.32405/2663-5739-2022-4-2-1> 2. Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). Stress, appraisal, and coping. Springer Publishing Company. 3. Maslach, C., Schaufeli, W. B., & Leiter, M. P. (2001). Job burnout. Annual Review of Psychology, 52(1), 397-422. <https://doi.org/10.1146/annurev.psych.52.1.397> 4. McEwen, B. S. (1998). Stress, adaptation, and disease: Allostasis and allostatic load. Annals of the New York Academy of Sciences, 840(1), 33-44. <https://doi.org/10.1111/j.1749-6632.1998.tb09546.x> 5. Selye, H. (1956). The stress of life. McGraw-Hill.

## **ПСИХОЛОГІЧНІ ПРЕДИКТОРИ ТА КОМПОНЕНТИ АБ'ЮЗУ У МІЖСОБИСТІСНИХ СТОСУНКАХ**

**Пирогова Катерина Олексіївна**

студентка 2 курсу ОПП «Психологія» факультету психології  
Київський національний університет імені Тараса Шевченка  
м. Київ, Україна

**Корх Віра Михайлівна**

кандидатка психологічних наук  
асистентка кафедри соціальної психології факультету психології  
Київський національний університет імені Тараса Шевченка  
м. Київ, Україна

Статистично, з урахуванням обох статей, у світі, приблизно, кожна четверта людина зазнає домашнього насильства або будь-якої форми аб'юзу впродовж життя. Попри воєнний стан, проблема насильства залишається актуальною. Варто також пам'ятати, що не кожен випадок аб'юзу фіксується правоохоронними органами та далеко не кожна жертва готова повідомити про своє положення. Крім того, поліцією фіксуються найчастіше випадки лише фізичного та сексуального насильства, коли також існують інші форми прояву аб'юзу, такі як психологічний, фінансовий, пасивний та ізоляційний, які часто можуть бути не поміченими самою жертвою. Саме тому тема психології аб'юзу в міжособистісних стосунках залишається важливою для розуміння причин,

наслідків і методів допомоги жертвам, а також для розробки профілактичних заходів у суспільстві (СПУ 2024; Барсукова 2025).

Термін «аб'юз» означає «образа», «зловживання», «жорстоке поводження» з іншою людиною. У науковому контексті аб'юз використовується для опису ширшого спектру поведінки, яка завдає психологічної, емоційної, економічної або соціальної шкоди іншій людині, що включає маніпуляцію, контроль та ізоляцію і спрямована на знищення автономії, гідності або психічного здоров'я жертви (Довженко, Присяжнюк, Танцюра, 2004).

Доцільно диференціювати такі категорії, як «насильство», «аб'юзивна поведінка» та «аб'юзивні стосунки». Насильство розглядається як навмисне застосування сили або влади щодо іншої людини, яке завдає або може завдати фізичної чи психологічної шкоди. Аб'юзивна поведінка означає повторювані дії однієї людини щодо іншої, які спрямовані на контроль, приниження або маніпуляції. Аб'юзивні стосунки – це відносини, у яких одна людина постійно домінує над іншою і тисне на неї різними способами.

Аб'юз у міжособистісних стосунках може проявлятися у різних формах: психологічній, фізичній, сексуальній, економічній, соціальній, цифровій та пасивній. Психологічне насильство включає словесні образи, приниження, маніпуляції, газлайтинг, контроль і ізоляцію, що руйнує самооцінку та викликає тривогу і залежність. Фізичний аб'юз проявляється у застосуванні сили, створенні атмосфери страху та контролю. Сексуальний аб'юз включає примушення до небажаних дій або маніпуляції сексуальністю. Економічний аб'юз проявляється у контролі фінансів і обмеженні самостійності жертви. Соціальний (ізоляційний) аб'юз обмежує контакти з оточенням і підвищує залежність. Цифровий аб'юз здійснюється через технології, а пасивний проявляється у ігноруванні та емоційній байдужості. Усі ці форми об'єднані спільною метою – контролювати, принижувати та підкоряти жертву.

Формування аб'юзивних моделей поведінки пов'язане з психологічними механізмами, які формуються під впливом виховання, індивідуальних особливостей та попереднього життєвого досвіду (Bancroft, 2002). Якщо в сім'ї присутні агресивні форми взаємодії, вони можуть сприйматися як нормальний спосіб вирішення конфліктів.

Значну роль відіграє травматичний досвід дитинства, який формує переконання щодо допустимості агресії та контролю. Подібні механізми

впливають і на поведінку жертви: досвід емоційної занедбаності, низька самооцінка, потреба у схваленні та страх втрати стосунків сприяють формуванню залежності та терпінню насильства (Норвуд, 2004).

Аб'юзивні стосунки розглядаються як повторюваний цикл насильства, у якому чергуються фази напруги, насильства, примирення («медовий місяць») і тимчасової стабілізації (Walker, 1979). Такий цикл формує емоційну залежність і ускладнює вихід зі стосунків.

На аб'юзивну поведінку також впливають соціокультурні фактори. Гендерні стереотипи та соціальні ролі можуть нормалізувати контроль і агресію у стосунках (Федоришин, 2018). Часто вважають, що чоловік повинен бути головним у сім'ї, а жінка – підлеглою та турботливою, що може змушувати думати, що контроль, критика чи агресія чоловіка щодо жінки є нормальними або необхідними.

Культурні норми та цінності також впливають на те, як люди поведуться у стосунках. У багатьох випадках цінується терпіння, уникнення відкритого обговорення проблем та небажання «виносити сміття з хати», тому партнери можуть приховувати або зменшувати значущість суперечок замість їх вирішення. У результаті – негатив у міжособистісних стосунках накопичується, що може сприяти розвитку аб'юзивної поведінки.

Значний вплив також мають медіа, соціальні мережі, фільми, серіали та інший контент, які формують уявлення про стосунки та можуть спотворювати сприйняття допустимої поведінки (Kretz, 2015). Романтичні сюжети часто створюють нереалістичні очікування, показуючи, що для примирення достатньо символічних жестів незалежно від серйозності конфлікту. Це може формувати уявлення, що проблеми у стосунках легко вирішуються і не потребують глибокого опрацювання.

Окремо варто зазначити вплив контенту, який демонструє грубу або насильницьку поведінку, зокрема порнографії чи романтизації жорстких форм взаємодії. Такий контент може формувати уявлення про допустимість контролю, примусу або приниження, якщо не усвідомлюється різниця між реальністю та медійним образом. У результаті це може сприяти закріпленню аб'юзивних моделей поведінки та їх сприйняттю як нормальних у міжособистісних стосунках.

*Висновки.* Отже, аб'юз у стосунках проявляється не лише через фізичне насильство, а й через психологічний, емоційний, економічний та соціальний контроль і приниження. Соціокультурні умови, зокрема гендерні стереотипи, культурні норми та медіа, формують уявлення про допустимі способи взаємодії у парі та можуть сприяти нормалізації *аб'юзивної поведінки*. Отже, аб'юзивна поведінка формується поступово під впливом психологічних і соціокультурних чинників, а її прояв залежить від умов і психологічних тригерів. Формування *аб'юзивних моделей поведінки* пов'язане з впливом сімейного виховання, дитячого досвіду, травматичних переживань, низької самооцінки та страху втрати міжособистісних стосунків.

**Використані джерела:** 1. Барсукова, О. (2025) Скільки українців потерпали від домашнього насильства за перші 5 місяців 2025 року? Дані національної поліції України. URL: <https://life.pravda.com.ua/society/policiya-nazvala-kilkist-zayav-pro-domashnye-nasilstvo-za-5-rokiv-309014/index.amp> 2. Довженко, В. І., Присяжнюк, А. Й., Танцюра, В. А. (2004). Запобігання насильства в сім'ї. Київ. С. 12-16. 3. Bancroft, L. (2002). Why Does He Do That? Inside the Minds of Angry and Controlling Men. New York: Berkley Books. 4. Норвуд, Р. (2004). Жінки, які кохають до нестями. С. 11-16. 5. Walker, L. E. (1979). The battered woman. Harper & Row. С. 55-69.

## САМОСПВЧУТТЯ ЯК СПОСІБ САМОСТАВЛЕННЯ В КОНТЕКСТІ СОЦІАЛЬНИХ ЗМІН

**Полевара Марія Олександрівна**

студентка ОС «Магістр» ОПП «Психологія дитинства і сім'ї» факультету психології  
Київський національний університет імені Тараса Шевченка  
м. Київ, Україна

**Чугасва Наталія Юрївна**

кандидатка психологічних наук, доцентка  
доцентка кафедри психології розвитку факультету психології  
Київський національний університет імені Тараса Шевченка  
м. Київ, Україна

Становлення особистості в сучасному світі відбувається в умовах інтенсивних трансформацій, що характеризуються високим рівнем невизначеності, нестабільності та динамічності. Повномасштабне військове вторгнення, глобальні соціально-економічні зміни, а також стрімкий розвиток технологій формують складне середовище, яке дедалі частіше описується у термінах VUCA та BANI-світу. Ці поняття підкреслюють незбагненність, тривожність та нелінійність процесів. Концепція VUCA (volatility, uncertainty, complexity, ambiguity) походить з американської військової аналітики і

використовується для опису нестабільних і складних умов середовища. Її подальшим розвитком є концепція BANI (brittle, anxious, nonlinear, incomprehensible) запропонована Jamal Cascio, що акцентує увагу на крихкості, нелінійності, тривожності та труднощах осмислення реальності в сучасному світі (Cascio, 2020). У ситуації, коли зовнішні опори стають хиткими або недоступними, зростає значення внутрішніх ресурсів особистості.

Традиційно одним із джерел психологічного благополуччя розглядалась самооцінка як спосіб осмислення власних досягнень через судження та соціальні порівняння у значущих для людини сферах. Переваги високої самооцінки широко вивчалися в академічній літературі як в класичних, так і сучасних дослідженнях, зокрема у її зв'язку із суб'єктивним благополуччям та життєвими результатами. Разом з тим, низка досліджень вказує на те, що бажання підтримувати самооцінку може супроводжуватись схильністю до знецінення інших з метою підтримки більш вигідного образу себе; підвищеним рівнем упередженості щодо представників інших груп; а також агресивними реакціями та насильству стосовно тих, хто сприймається як загроза власному «Я», що може виступати способом уникнення перегляду власної цінності в бік заниження (Baumeister et al., 1996). Таким чином, попри доведену значущість самооцінки для психологічного благополуччя та її позитивні зв'язки з життєвими результатами, її залежність від соціальних порівнянь і вразливість до загроз можуть обмежувати її стабільність як ресурсу в умовах невизначеності. Це актуалізує пошук альтернативних форм самоставлення, менш залежних від зовнішніх оцінок і більш стійких до змін соціального контексту. Однією із таких форм постає самоспівчуття, яке пропонує інший спосіб ставлення до себе, не заснований на оцінюванні та порівнянні.

Однією з перших концепцій самоспівчуття як багатовимірною психологічного конструкта запропонувала Kristin Neff. У межах цього підходу самоспівчуття умовно структурується за трьома взаємопов'язаними вимірами: емоційним, що відображає характер ставлення до себе в умовах страждання – від доброзичливості до самокритики; когнітивним, що пов'язаний із осмисленням власного досвіду як частини спільного людського буття або, навпаки, переживанням ізоляваності; та поведінковим, що проявляється в способах взаємодії з власними переживаннями – від усвідомленої присутності до надмірної залученості у негативні стани (Neff, 2016). У центрі цього підходу

– здатність людини проявляти до себе розуміння та підтримку у ситуаціях страждання та сприймати власні труднощі як природно частину спільного людського існування. Таке ставлення має теплий і чутливий характер і спрямоване радше на підтримку, ніж на самокритику чи уникнення. Самоспівчуття може проявлятися у м'якій, турботливій формі, зокрема у процесах прийняття себе та зниження емоційного дистресу, а також в активній, енергійній формі, пов'язаній із самозахистом, мотивацією до змін і задоволенням важливих потреб.

Метааналітичні дослідження свідчать, що самоспівчуття має стійкий позитивний зв'язок із психологічним благополуччям і водночас пов'язане із зниженням рівня тривожності, депресії та стресу (MacBeth & Gumley, 2012). Подальші узагальнення підтверджують його роль як важливого чинника емоційної регуляції та життєвої задоволеності.

У підході Paul Gilbert самоспівчуття розглядається як людська чеснота, пов'язана зі здатністю до турботи, підтримки та регуляції складних емоцій, що проявляється не лише у самоставленні, а й у взаємодії з іншими людьми (Gilbert, 2009). У цьому контексті самоспівчуття набуває значення не лише як індивідуальний ресурс, а постає як соціальний феномен. Так, самоспівчуття може розглядатися як універсальна цінність, релевантна не лише для психологічного благополуччя особистості, а й для розвитку більш доброзичливого та соціально зрілого суспільства.

Зважаючи на вищесказане, практики самоспівчуття можуть інтегруватись в програми реабілітації ветеранів, волонтерів, освітян та інших представників соціономічних професій. Водночас перспективним напрямом є впровадження психоедукаційних тренінгів і практик самоспівчуття у сімейному середовищі. Окремий інтерес становлять дослідження впливу самоспівчуття батьків на стосунки з дітьми, а також на емоційний стан і психологічне благополуччя дітей.

Таким чином, у контексті сучасної невизначеності та соціальних викликів самоспівчуття постає як важливий внутрішній ресурс, що дозволяє підтримувати суб'єктивне благополуччя та сприяє формуванню гуманістичних орієнтирів у суспільстві.

**Використані джерела:** 1. Baumeister, R. F., Laura Smart, & Joseph M. Boden. (1996). Relation of threatened egotism to violence and aggression: The dark side of high self-esteem.

*Psychological Review*, 103(1), 5–33. <https://doi.org/10.1037/0033-295X.103.1.5> 2. Cascio, J. (2020). *Facing the age of chaos*. Medium. <https://medium.com/@cascio/facing-the-age-of-chaos-b00687b1f51d> 3. MacBeth, A., & Gumley, A. (2012). Exploring compassion: A meta-analysis of the association between self-compassion and psychopathology. *Clinical Psychology Review*, 32(6), 545–552. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2012.06.003> 4. Neff, K. D. (2016). The self-compassion scale is a valid and theoretically coherent measure of self-compassion. *Mindfulness*, 7(1), 264–274. <https://doi.org/10.1007/s12671-015-0479-3> 5. Gilbert, P. (2009). *The compassionate mind: A new approach to life's challenges*. Constable.

## **ПРОФЕСІЙНЕ ВИГОРАННЯ НАУКОВО-ПЕДАГОГІЧНИХ ПРАЦІВНИКІВ У КОНТЕКСТІ ЗАДОВОЛЕНІСТІ ТРУДОВОЮ ДІЯЛЬНІСТЮ**

**Полторацька Альона Олегівна**

студентка ОС «Магістр» ОП «Практична психологія» Інституту післядипломної освіти  
Київський національний університет імені Тараса Шевченка  
м. Київ, Україна

**Горбась Ірина Миколаївна**

студентка ОС «Магістр» ОП «Практична психологія» Інституту післядипломної освіти  
Київський національний університет імені Тараса Шевченка  
м. Київ, Україна

Професійне вигорання науково-педагогічних працівників у сучасних умовах варто розглядати як один із ключових ризиків функціонування вищої школи. Всесвітня організація охорони здоров'я визначає вигорання як синдром, що виникає внаслідок хронічного стресу на робочому місці, з яким не вдалося ефективно впоратися; його основними ознаками є виснаження, психологічне дистанціювання або цинізм щодо роботи та зниження професійної ефективності (World Health Organization [WHO], 2019). Для науково-педагогічних працівників ця проблема актуалізується поєднанням викладацької, наукової, методичної, організаційної та цифрово-комунікаційної діяльності. За таких умов задоволення трудовою діяльністю виступає не лише характеристикою суб'єктивного благополуччя, а й важливим індикатором якості трудового середовища.

Метою дослідження є аналітичне осмислення взаємозв'язку між професійним вигоранням і задоволеністю трудовою діяльністю науково-педагогічних працівників, а також виокремлення тих організаційно-психологічних чинників, що посилюють або знижують ризик вигорання в академічному середовищі.

Сучасна наукова аналітика переконливо засвідчує, що вигорання науково-педагогічних працівників дедалі менше пояснюється лише великим обсягом роботи і дедалі більше – якістю організаційного середовища. За результатами систематичного огляду детермінант професійного вигорання у викладачів університетів, найбільш вагомими предикторами є внутрішні конфлікти у робочому середовищі, робочий стрес та незадоволеність працею; при цьому економічні чинники виявилися слабшими порівняно з психосоціальними змінними (Cadena-Povea et al., 2025). Це означає, що вирішальне значення мають не стільки формальні показники зайнятості, скільки суб'єктивне переживання справедливості, підтримки, професійного визнання та передбачуваності кар'єрної перспективи.

Показовими є і результати сучасних емпіричних досліджень задоволеності працею в університетському секторі. У вибірці з 1442 працівників німецьких університетів встановлено, що нижчий рівень задоволення роботою статистично пов'язаний із симптомами вигорання, надмірними понаднормовими годинами та відчуттям професійної невизначеності, тоді як демографічні характеристики мали значно меншу пояснювальну силу, ніж структурні умови праці (Röbken & Rasch, 2025). Відтак задоволеність працею можна трактувати не лише як наслідок благополуччя, а і як перший сигнал небезпечних тенденцій у професійному самопочутті викладача.

Не менш важливою є роль організаційної культури. Дослідження із застосуванням структурного моделювання показало, що культура співпраці, участі в ухваленні рішень, взаємної підтримки та командної взаємодії позитивно прогнозує загальну, внутрішню й зовнішню задоволеність працею академічних працівників (Cumar et al., 2025). Такий результат дозволяє зробити принциповий висновок, що задоволення трудовою діяльністю у вищій школі формується не лише змістом самої праці, а й тим, наскільки інституція створює умови для автономії, психологічної безпеки, визнання та професійної причетності.

Узагальнення наведених даних, а також власний професійний досвід, дають підстави стверджувати, що ключовими ризиками професійного вигорання науково-педагогічних працівників є хронічне перевантаження, розмивання меж між роботою та особистим життям, адміністративна фрагментація праці, дефіцит підтримувальної мотивації, конкурентний тиск і

нестача зворотного зв'язку щодо значущості виконуваної роботи. Натомість захисними чинниками виступають колегіальна підтримка, відчуття контролю над власною діяльністю, прозорі правила оцінювання, можливості професійного розвитку, справедливий розподіл навантаження та залучення науково-педагогічних працівників в управлінські процеси. У цьому контексті задоволення працею виконує одночасно діагностичну й ресурсну функції – сигналізує про якість професійного середовища і водночас підтримує стійкість до хронічного стресу.

Практичний висновок полягає в тому, що профілактика вигорання у закладах вищої освіти не може обмежуватися індивідуальними порадами щодо тайм-менеджменту чи саморегуляції. Ефективнішими є системні рішення, серед яких варто виділити регулярний моніторинг задоволеності працею та проявів вигорання, перегляд підходів до розподілу навчального, наукового й адміністративного навантаження, зменшення частки «невидимої праці» та термінових завдань, розвиток наставництва, формування культури професійного визнання та розширення участі викладачів у прийнятті рішень. Саме такі кроки дають змогу переводити проблему вигорання з площини індивідуальної відповідальності в площину інституційної профілактики.

Отже, професійне вигорання науково-педагогічних працівників у контексті задоволеності трудовою діяльністю доцільно інтерпретувати як інтегральний показник дисбалансу між вимогами академічної праці та наявними організаційними ресурсами. Чим нижчим є рівень задоволеності працею, тим вищою стає ймовірність накопичення емоційного виснаження, цинізму та відчуття зниження професійної результативності. Тому підвищення якості трудового середовища, розвиток підтримувальної організаційної культури та систематичне врахування потреб викладача мають розглядатися як необхідні умови збереження професійного здоров'я науково-педагогічного персоналу.

**Використані джерела:** 1. Cadena-Povea, H., Zambrano-Acebo, G., Paz, C., & Velez, D. (2025). What pushes university professors to burnout? A systematic review of sociodemographic and psychosocial determinants. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 22, 1214. <https://doi.org/10.3390/ijerph22081214> 2. Cumar, M. A. M. A., Kidaneb, B. Z., Golog, D. N., & Dinsa, F. (2025). Organizational culture and academic staff satisfaction in Somaliland higher education: Evidence from structural equation modeling. *Frontiers in Education*, 10, 1635607. <https://doi.org/10.3389/feduc.2025.1635607> 3. Röbbken, H., & Rasch, A. (2025). Gendered challenges in academia: Exploring the impact of working hours, stress, and job satisfaction among mid-level university staff in Germany. *Education Sciences*, 15, 990. <https://doi.org/10.3390/educsci15080990> 4. World Health Organization. (2019, May 28). Burn-out

an «occupational phenomenon»: International Classification of Diseases. World Health Organization. <https://www.who.int/news/item/28-05-2019-burn-out-an-occupational-phenomenon-international-classification-of-diseases>.

## **ОСОБЛИВОСТІ АКАДЕМІЧНОГО ВИГОРАННЯ СТУДЕНТІВ В УМОВАХ ПОБУТОВИХ ТРУДНОЩІВ ВОЄННОГО СТАНУ**

**Пономаренко Олександра Володимирівна**  
студентка 2 курсу ОПП «Психологія» факультету психології  
Київський національний університет імені Тараса Шевченка  
м. Київ, Україна

Війна змінила повсякденне життя українських студентів не лише через безпосередню загрозу безпеці, а й через накопичення побутових труднощів: відключення електроенергії, перебої з опаленням, водопостачанням та інтернетом. Особливо гостро ці проблеми проявилися взимку 2025-2026 років (UNICEF, 2025). При цьому навчальні вимоги залишаються незмінними – дедлайни, сесії, оцінювання. Попри значну кількість досліджень академічного вигорання, роль саме побутових труднощів воєнного стану як окремого чинника залишається недостатньо вивченою.

Maslach et al. (2001) описали вигорання як тривимірний синдром (виснаження, деперсоналізація, редукція досягнень). Schaufeli et al. (2002) адаптували цю концепцію для студентського контексту, обґрунтувавши поняття академічного вигорання. Механізми його формування пояснює теорія збереження ресурсів Hobfoll (1989): коли ресурси людини втрачаються або перебувають під загрозою, запускається «спіраль втрат», що поступово призводить до виснаження. В умовах війни ця проблема загострюється: Pinchuk et al. (2025) фіксують високий рівень тривожності та психологічної дезадаптації серед українських студентів. Проте роль побутових труднощів для саме академічного вигорання досліджена недостатньо, що й зумовило мету цього дослідження – вивчити особливості академічного вигорання студентів в умовах побутових труднощів воєнного стану.

У дослідженні взяли участь 49 студентів ЗВО віком від 17 до 27 років ( $M = 19.6$ ), переважно жінки (89,8%), очної форми навчання (77,6%), які проживають в Україні (89,8%). Для вимірювання вигорання використано пілотну україномовну адаптацію Burnout Assessment Tool for Students (BAT-S) В. Шауфелі та ін. ( $\alpha = 0,932$ ), для оцінки побутових труднощів – авторський

опитувальник ( $\alpha = 0,717$ ). Дані оброблено в *jamovi* за допомогою кореляційного аналізу Пірсона та ANOVA.

Таблиця 1

**Профіль субшкал академічного вигорання**

Субшкала	M	SD
Виснаження	3.42	0.801
Відчуження	2.79	0.919
Когнітивні порушення	3.04	1.01
Емоційні порушення	3.18	0.944
Психологічні скарги	3.40	0.777
Психосоматичні скарги	2.74	0.796

Найвищий показник – виснаження ( $M = 3.42$ ), найнижчий – відчуження ( $M = 2.79$ ), яке єдине не досягає середньої точки шкали. Студенти вибірки виснажені, емоційно нестабільні, мають труднощі з концентрацією, але зберігають залученість у навчання та не демонструють цинізму щодо нього. Цей профіль – «виснажені, але залучені» – відрізняється від типового академічного вигорання у мирних умовах, де відчуження зростає паралельно з виснаженням (Maslach et al., 2001; Schaufeli et al., 2002). Вигорання зумовлене переважно зовнішніми обставинами – побутовими труднощами, а не внутрішньою втратою сенсу навчання. Серед вторинних симптомів переважають психологічні скарги (тривога, напруга, порушення сну) над психосоматичними.

Таблиця 2

**Зв'язок побутових труднощів з академічним вигоранням ( $r$  Пірсона)**

Змінна 1	Змінна 2	$r$	$p$
Загальний рівень академічного вигорання	Вторинні симптоми академічного вигорання	0.648***	<0.001
Загальний рівень академічного вигорання	Загальний рівень побутових труднощів	0.450**	0.001
Вторинні симптоми академічного вигорання	Загальний рівень побутових труднощів	0.485***	<0.001

\*  $p < .05$ , \*\*  $p < .01$ , \*\*\*  $p < .001$

Між рівнем побутових труднощів та вигоранням встановлено статистично значущий позитивний зв'язок середньої сили. Цей зв'язок виявлено навіть за умови помірного рівня побутових труднощів у вибірці ( $M = 2.38$ ), що може

свідчити про чутливість студентів навіть до відносно невисокого рівня побутових стресорів. Перевірка відмінностей рівня вигорання залежно від зайнятості (ANOVA) не виявила значущих результатів ( $p = 0,691$ ).

Отже, особливістю академічного вигорання студентів в умовах побутових труднощів воєнного стану є його переважно виснажливий характер при збереженій залученості у навчання. Побутові стресори, згідно з логікою теорії COR (Hobfoll, 1989), формують «спіраль втрат»: ресурси витрачаються на адаптацію до кризових умов, а не на навчальну діяльність. Отримані результати підкреслюють необхідність урахування побутового контексту воєнного стану при плануванні психологічної підтримки студентів. Перспективою подальших досліджень є повна психометрична валідація використаних інструментів та розширення вибірки.

**Використані джерела:** 1. Hobfoll, S. E. (1989). Conservation of resources: A new attempt at conceptualizing stress. *American Psychologist*, 44(3), 513–524. 2. Maslach, C., Schaufeli, W. B., & Leiter, M. P. (2001). Job burnout. *Annual Review of Psychology*, 52(1), 397–422. 3. Pinchuk, I., Feldman, I., Seleznova, V., & Virchenko, V. (2025). Braving the dark: Mental health challenges and academic performance of Ukrainian university students during the war. *Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology*. <https://doi.org/10.1007/s00127-025-02867-7> 4. Schaufeli, W. B., Martínez, I. M., Marques Pinto, A., Salanova, M., & Bakker, A. B. (2002). Burnout and engagement in university students: A cross-national study. *Journal of Cross-Cultural Psychology*, 33(5), 464–481. 5. UNICEF. (2025). *Under fire and freezing: Children in Ukraine endure harshest winter of the war*. <https://www.unicef.org/ukraine/en/press-releases/under-fire-and-freezing-children-ukraine-endure-harshest-winter-war>.

## ЦИФРОВЕ ПЕРЕВАНТАЖЕННЯ ЯК ПСИХОЛОГІЧНИЙ ЧИННИК ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ

Прокопенко Анна Олексіївна

студентка ОС «Магістр» ОНП «Нейропсихологія» факультету психології  
Київський національний університет імені Тараса Шевченка  
м. Київ, Україна

Сучасні тенденції до діджиталізації призвели до того, що люди все більше часу проводять онлайн – для роботи, навчання, дозвілля та комунікації загалом. Постійна доступність інформації, безперервний потік цифрових стимулів і вимога постійної онлайн-присутності створюють новий тип когнітивного навантаження – цифрового перевантаження. Це явище характеризується надмірним використанням електронних пристроїв, багатозадачністю та інформаційним шумом, що перевищує адаптаційні можливості людської психіки.

Наслідком тривалого цифрового перевантаження дедалі частіше стають порушення емоційної регуляції, зниження працездатності та розвиток емоційного вигорання. У сучасних професійних і навчальних середовищах ця проблема набуває особливої актуальності, адже цифрові інструменти, покликані полегшувати діяльність, нерідко стають джерелом постійного стресу.

У своїй оглядовій статті М. Арнольд, М. Гольдшміт та Т. Ріготті (Arnold, Goldschmitt & Rigotti, 2023) згадали численні емпіричні дані, які свідчать, що інформаційне перевантаження, в тому числі цифрове, має позитивну кореляцію з напруженням, емоційним вигоранням та різними скаргами на здоров'я загалом, а також негативно пов'язане з задоволеністю роботою. Зокрема, О. Е. Клапп визначив інформаційне перевантаження як надмірний обсяг інформації, який одержувач вже не може ефективно опрацьовувати без відволікання уваги, стресу, збільшення кількості помилок або інших витрат, що знижують ефективність використання інформації.

На додачу, воно пов'язане із серйозними втратами, особливо у зв'язку зі збоями та перериваннями. І нарешті, дослідження показують, що на якість рішень інформаційне перевантаження також має значний вплив (Phillips-Wren & Adua, 2020).

Власне інформаційне перевантаження можна розглядати як один із проявів техностресу, тобто стресу, пов'язаного з використанням цифрових технологій. У науковій літературі зазвичай виділяють п'ять основних факторів техностресу:

- *техно-перевантаження*, що змушує працівників виконувати завдання швидше і працювати довше;
- *техно-втручання*, пов'язана з постійною доступністю, зокрема у вільний час;
- *техно-складність*, що відображає складність цифрових інструментів і може викликати відчуття недостатньої цифрової компетентності;
- *техно-небезпека*, що стосується загрози втрати роботи;
- *техно-невизначеність*, яка виникає через постійні оновлення програмного забезпечення та технічних систем.

Водночас чинники, здатні послаблювати негативний вплив цих стресорів на благополуччя людини, позначаються як *техно-інгібітори*, серед яких найчастіше виділяють цифрову грамотність, залученість та підтримку інновацій (Arnold et al., 2023, p. 2-3).

Автори М. Епплер і Дж. Менгіс (Erppler & Mengis, 2004) припускають, що існує кілька взаємопов'язаних причин інформаційного перевантаження: особистісні характеристики людини, яка отримує інформацію, характеристики самої інформації, завдання та процеси, організаційні процедури та інформаційні технології.

Можемо також згадати теорію когнітивного навантаження, яка говорить, що робоча пам'ять людини може обробляти лише обмежене число одиниць інформації (приблизно 4-7 осмислених одиниць). Цифрове перевантаження виникає тоді, коли об'єм надходячої інформації перевищує ці межі; зміст та форма подання теж відіграють значну роль. Це виснажує робочу пам'ять і підвищує рівень стресу, що в підсумку збільшує ризик емоційного вигорання.

Н. І. Сумро та М. Ф. Балох з колегами (Soomro, Baloch, Babul & Hussain, 2025) також оцінили вплив перевантаження цифровою комунікацією на вигорання та психологічне благополуччя працівників різних галузей з Пакистану та Об'єднаних Арабських Еміратів. Результати кореляційного та регресійного аналізів показали, що перевантаження цифровою комунікацією має значущий позитивний зв'язок із вигоранням співробітників та значущий негативний зв'язок із психологічним благополуччям.

Варто зазначити, що емоційне вигорання – це складний психологічний феномен, який розвивається в рамках професійної діяльності та призводить до поступового виснаження внутрішніх емоційних, інтелектуальних і фізичних ресурсів людини. Воно проявляється відчуттям хронічної втоми, зниженням інтересу до роботи, емоційною відстороненістю та зменшенням професійної задоволеності. На структурному рівні емоційне вигорання складається з трьох ключових компонентів: емоційного виснаження, деперсоналізації та зниження особистої ефективності. Його розвиток визначається сукупністю факторів – особистісних, психофізіологічних та пов'язаних із професійним середовищем – і виявляється на різних рівнях психічної діяльності індивіда (Ткаченко & Безцінна, 2025).

Подолання емоційного вигорання, спричиненого цифровим перевантаженням, передбачає комплексний підхід. До ефективних стратегій належать:

- Регулювання використання технологій (планування перерв, обмеження повідомлень, встановлення меж доступності).

- Розвиток копінг-стратегій (активне вирішення проблем та емоційна саморегуляція).
- Практики відновлення ресурсів (цифровий детокс, відпочинок без технологій).
- Соціальна підтримка (допомога колег і керівництва).
- Підвищення цифрової компетентності.

Використання цих заходів знижує рівень цифрового перевантаження, підтримує психічне здоров'я та професійну ефективність (Rohwer, Flöther, Harth, & Mache, 2022).

Отже, цифрове перевантаження є важливою проблемою сучасного суспільства, адже надлишок інформації, постійна онлайн-доступність і багатозадачність перевищують можливості людини та підвищують рівень стресу, що пов'язано з емоційним вигоранням, погіршенням психологічного стану, деперсоналізацією, зниженням професійної ефективності й задоволеності роботою.

Проблема емоційного вигорання спричинена цифровим вимагає пошуку та впровадження ефективних методів його подолання та профілактики. Як наразі відомо, його негативний вплив можна зменшити завдяки регулюванню використання технологій, відпочинку без гаджетів, розвитку копінг-стратегій і соціальній підтримці.

**Використані джерела:** 1. Arnold, M., Goldschmitt, M., & Rigotti, T. (2023). Dealing with information overload: A comprehensive review. *Frontiers in Psychology*, 14, 1122200. Retrieved from: <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1122200> 2. Rohwer, E., Flöther, J.-C., Harth, V., & Mache, S. (2022). Overcoming the «dark side» of technology — a scoping review on preventing and coping with work-related technostress. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(6), 3625. Retrieved from: <https://doi.org/10.3390/ijerph19063625> 3. Soomro, N. I., Baloch, M. F., Babul, H., & Hussain, Z. (2025). The impact of digital communication overload on employee burnout and psychological well-being. *Online Media & Society*, 6(4), 39–50. Retrieved from: <https://doi.org/10.71016/oms/rah1qb32> 4. Ткаченко, І., & Безцінна, К. (2025). Емоційне вигорання в освітньому середовищі: фактори ризику та ефективні стратегії подолання. *Вища освіта України*, 2(97), 96-101. Retrieved from: <https://journals.udu.kyiv.ua/index.php/vou/article/view/306/262>.

## «КІБЕР-ПСИХОЗ» ТА АУТСОРСИНГ МИСЛЕННЯ: НЕЙРОБІОЛОГІЧНІ НАСЛІДКИ ГЕНЕРАТИВНОЇ ІНТЕНСИФІКАЦІЇ

Прокопенко Всеволод Миколайович

студент ОС «Магістр» ОНП «Нейропсихологія» факультету психології

Київський національний університет імені Тараса Шевченка

м. Київ, Україна

Протягом історичної ретроспективи людство створювало інструментарій, призначений для делегування інтелектуальних навантажень: книга функціонувала як зовнішнє сховище пам'яті, а калькулятор – як механізований обчислювач. Проте масове впровадження великих мовних моделей знаменує перехід до якісно іншого етапу – аутсорсингу самого генеративного процесу формування сенсів. На відміну від традиційних інструментів, що полегшували доступ до результату, штучний інтелект (ШІ) втручається у внутрішню структуру когнітивного акту, усуваючи «когнітивне тертя» (cognitive friction) – необхідний рівень ментальних зусиль та труднощів, що виникають під час активного опрацювання інформації, який є біологічним сигналом для запуску механізмів нейропластичності та глибокого кодування знань, необхідне для підтримання нейропластичності та критичної перевірки даних. Ми пропонуємо концептуалізувати цей стан як «кібер-психоз» (термін, запозичений із всесвіту Cyberpunk М. Пондсмита для опису дисоціативного розладу, спричиненого технологічним перенасиченням) – дисоціацію виконавчих функцій (Executive Functioning, EF), спричинену технологічною інтенсифікацією інтелектуальної праці, що перевищує біологічні ліміти людського мозку.

Для системного аналізу ризиків вигорання необхідно диференціювати рівні взаємодії, оскільки кожен із них формує специфічну траєкторію впливу на нейронні мережі:

1. *Інструментальна асистенція (Рівень епістемічного запиту):* ШІ використовується як предиктивна довідкова система. На цьому етапі вплив на виконавчі функції є мінімальним, оскільки користувач зберігає контроль над архітектонікою та логікою вирішення задачі (Lodge et al., 2024; Gerlich, 2025).

2. *Когнітивне розвантаження (Рівень структурного делегування):* передача ШІ функцій первинного аналізу, структурування ідей та підготовки чернеток (Gerlich, 2025). Тут виникає феномен «епістемічної мілководності» (Abu Bakar et al., 2025): префронтальна кора знижує активність у зоні

формування оригінальних логічних зв'язків, фокусуючись на пасивному споживанні алгоритмічних виходів.

3. *Алгоритмічна координація* (Рівень автономних агентів): побудова багатoshарових систем управління множинними ШІ-процесами. Це є критичною точкою входу в стан «кібер-психозу». Замість фокусування на одній творчій одиниці, оперативна пам'ять перевантажується завданнями безперервної перевірки та синхронізації масивних даних. Швидкість виконання зростає експоненційно, проте ціна цієї «могутності» виявляється деструктивною для психічної стабільності (Kelly, 2026).

Аналогія з дистопічним світом «Cyberpunk 2077», де «кібер-психоз» виникає через перенасичення біологічного тіла технологічними модифікаціями, виступає точною науковою метафорою сучасної ШІ-ефективності. ШІ діє як нейростимулятор, що дозволяє штучно підтримувати високий рівень продуктивності протягом тривалого часу. Проте це веде до стану, який дослідники визначають як «brain fry» – когнітивне виснаження, спричинене не лише інтенсивністю роботи, а й пасткою постійної верифікації (Kelly, 2026).

Емпіричні дані Sharma та Singh (2025) підтверджують: цифрова перевтома є найсильнішим предиктом дефіциту виконавчих функцій. Більше того, лонгітюдне ЕЕГ-дослідження Kosmyna et al. (2025) зафіксувало формування «когнітивного боргу» (cognitive debt). Користувачі ШІ демонструють найнижчу функціональну зв'язність мозку в усіх частотних діапазонах. Особливо критичним є те, що 83% користувачів ChatGPT-4o не змогли відтворити зміст згенерованих текстів одразу після завершення роботи. Це свідчить про атрофію механізмів кодування інформації у довготривалу пам'ять через відсутність ментальних зусиль під час синтезу.

Ключовим дестабілізатором виступає відсутність зовнішніх запобіжників у професійних ШІ-планах. Якщо традиційне написання коду чи тексту має природні паузи на рефлексію, то ШІ забезпечує миттєвий результат, створюючи дофамінову петлю. Користувач потрапляє у стан ейфорії від можливості за один тиждень виконати місячну норму цілої команди (Kelly, 2026).

Це породжує парадокс «ефективного марнотратства» (efficient waste): когнітивний ресурс витрачається на завдання, які не мали стратегічного значення (не входили до переліку пріоритетів), лише тому, що інструмент дозволяє їх реалізувати миттєво. ШІ-вигорання характеризується аномально

довгим рефрактерним періодом – часом, протягом якого нервова система залишається нечутливою до нових стимулів. Постійне дофамінове збудження виснажує нейромедіаторні депо, роблячи відновлення значно тривалішим порівняно з традиційною втомою. Kelly (2026) підкреслює, що такий стан супроводжується ментальною апатією, яка зберігається навіть після припинення використання інструменту.

Тож, справжня ефективність майбутнього використання ШІ полягатиме не в швидкості генерації, а в здатності мозку зберігати критичну дистанцію до інструментів, що пропонують готові рішення. «Кібер-психоз» – це ціна, яку людина платить за ілюзію тотальної інтелектуальної могутності. Збереження інтелектуального суверенітету вимагає не просто навичок роботи з ШІ, а свідомого підтримання «когнітивного тертя» як захисного механізму проти нейробіологічної дезінтеграції.

Для запобігання дисоціативним станам та збереження когнітивного суверенітету ми пропонуємо впровадження організаційних метрик, що включають: когнітивний аудит та «аналогові вікна» (виділення 20–30% часу на безцифрову діяльність для активації мережі пасивного режиму роботи мозку); штучне обмеження ітерацій звернень до ШІ під час вирішення однієї задачі; регулярні когнітивні перерви для відновлення нейромодуляторного балансу; та інтелектуальне заземлення через пряму взаємодію з експертами та першоджерелами (Abu Bakar et al., 2025).

**Використані джерела:** 1. Abu Bakar, A. Z., et al. (2025). AI & Prophetic Warning on the Intellectual Decline of the Ummah. *International Journal of Academic Research in Business and Social Sciences*, 15(8), 1711-1726. DOI: 10.6007/IJARBSS/v15-i8/26326 2. Gerlich, M. (2025). AI Tools in Society: Impacts on Cognitive Offloading and the Future of Critical Thinking. *\*Societies\**, 15(1), 6. DOI: 10.3390/soc15010006 3. Kelly, S. (2026). When Using AI Leads to Brain Fry. *Harvard Business Review*. <https://hbr.org/2026/03/when-using-ai-leads-to-brain-fry> 4. Kosmyna, N., et al. (2025). Your Brain on ChatGPT: Accumulation of Cognitive Debt when Using an AI Assistant for Essay Writing Task. *ArXiv Preprint*, arXiv:2506.08872. DOI: 10.48550/arXiv.2506.08872 5. Sharma, M., & Singh, S. (2025). The Cognitive Costs of AI: Burnout and Executive Functioning in Higher Education. *Mind and Society*, 14(3), 72-81. DOI: 10.56011/mind-mri-143-20259.

## ЕМОЦІЙНО-ФОКУСОВАНА ТЕРАПІЯ (EFT) ЯК РЕСУРС ПІДТРИМКИ ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ

Пшеніцина Олена Віталіївна

студентка ОС «Магістр» ОНП «Клінічна психологія» факультету психології  
Київський національний університет імені Тараса Шевченка  
м. Київ, Україна

Психологічне благополуччя є складним конструктом, що охоплює різноманітні стани людини, у яких вона сприймає та оцінює своє життя позитивно. При цьому кожен може розуміти по-своєму значення сприймати життя позитивно. Хтось розглядає цей феномен через призму щастя, яке зазвичай викликає у людей враження надмірної радості, з чим багато хто себе не може ототожнити. Для інших психологічне благополуччя полягає у можливості відчувати тривале та постійне задоволення. Дехто вважає наявність стійкого психічного та фізичного здоров'я ключовими конструктами благополуччя. Кожна з цих концепцій по своїй суті є правильною та не суперечить одна одній, що підкреслює багатовимірність даного терміна.

У той же час для пересічних людей це формує питання: а що ж таке «психологічне благополуччя» та як його досягти?

Психологічне благополуччя як наукове поняття бере початок із двох філософських традицій: гедонізму, що акцентує увагу на уникненні страждань та отриманні задоволення, та евдемонізму, зосередженого на прагненні досягти щастя як найвищої життєвої мети (Ryff, 1995). У сучасних дослідженнях благополуччя також розглядається як багатокомпонентний конструкт, який нерідко поєднує в собі різноманітні підходи.

Samman E. (2007) виділяє сім індикаторів психологічного благополуччя: наявність життєвої мети, потреба в автономії, потреба в компетентності, потреба у зв'язках з іншими, предметна та загальна задоволеність життям, а також суб'єктивне відчуття щастя.

Серед цих компонентів важливе місце посідає потреба у зв'язках – здатність знайти та підтримувати надійні стосунки з безпечним іншим (Johnson, 2008). Наявність та якість міжособистісних зв'язків суттєво визначає психологічний стан людини: стабільні й теплі стосунки знижують рівень стресу, підвищують стійкість до труднощів і є надійним ресурсом підтримки. Натомість емоційна ізоляція, неприйняття або відсутність надійної

прив'язаності унеможливають втілення потреби у безпечних зв'язках з іншими.

Емоційно-фокусована терапія (EFT), розроблена Сью Джонсон, є науково обґрунтованим підходом, що спирається на теорію прив'язаності Дж. Боулбі. Згідно з цією теорією, потреба в емоційній близькості та безпечному зв'язку з іншими є базовою для людини впродовж усього життя, а не лише в ранньому дитинстві. Безпечна прив'язаність виступає фундаментом психологічної стабільності та благополуччя особистості (Johnson, 2019).

У межах EFT проблеми у стосунках з іншими розглядаються як наслідок порушення безпечного емоційного зв'язку. У результаті цього формуються негативні типи прив'язаності: унікаючий, тривожний та дезорганізований. Усі три типи прив'язаності підтримують емоційну дистанцію та відчуття ізоляції. Вони заважають людині у встановленні надійних взаємостосунків, які є основним джерелом задоволення потреби у безпечній та злагодженій взаємодії з іншими. Ключовим завданням терапії є ідентифікація цих деструктивних патернів, доступ до глибинних переживань (страху втрати, потреби у близькості) та формування нових, більш адаптивних способів взаємодії з оточенням.

Посилення емоційної обізнаності, сприяння надійній прив'язаності та покращення якості комунікації між людьми – ці механізми зумовлюють ефективність EFT у відновленні психологічного благополуччя.

Для досягнення безпечного емоційного зв'язку терапевт у роботі в напрямі EFT реалізує такі цілі (Johnson, 2004):

- *Підвищення усвідомленості власних емоцій та потреб.* EFT надає людині безпечний простір для дослідження та осмислення власних почуттів. Здатність усвідомлювати і здорово виражати свої емоції є фундаментальною умовою психічного здоров'я.

- *Навчання відкритого вираження потреб та емоцій.* Завдяки основним технікам EFT (відображенню емоцій і поглибленню переживань) клієнт поступово набуває навичок автентичної і конструктивної комунікації з собою, а це, у свою чергу, сприяє виникненню зачатків надійної прив'язаності.

- *Формування нового емоційного досвіду.* Терапія створює умови, де людина не боїться зустрічатись з вразливими емоціями, а відкрито рухається в напрямку безпечної прив'язаності.

Трансформація негативних типів взаємодії у більш безпечні та надійні сприяє встановленню якісного емоційного зв'язку з іншими людьми. Це, у свою чергу, зумовлює зниження рівня тривожності та проявів депресії, а також підвищення загального рівня задоволеності життям (Wiebe S. A. & Johnson S. M., 2016). Принципово важливою особливістю EFT є те, що терапевтичні зміни відбуваються передусім через безпосередній емоційний досвід, а не лише через когнітивне усвідомлення, що забезпечує їх глибину та стійкість.

Емоційно-фокусована терапія (EFT) є ефективним методом покращення психічного здоров'я через цілеспрямовану роботу з якістю емоційних зв'язків між людьми. Сприяючи формуванню надійної прив'язаності та розвитку емоційної регуляції, EFT допомагає долати тривогу, депресію та міжособистісні конфлікти.

Відновлення надійного емоційного зв'язку знижує психологічний дистрес, підвищує емоційну стабільність і загальний рівень задоволеності життям. Таким чином, EFT виступає не лише методом вирішення конфліктів, а й інструментом формування глибшого, більш надійного зв'язку між людьми як одного з критеріїв психологічного благополуччя.

Перспективи подальших досліджень можуть бути пов'язані з вивченням ефективності EFT у контексті інших складових психологічного благополуччя: таких як потреби в автономії та компетентності, а також наявності життєвих цілей.

**Використані джерела:** 1. Ryff, C. D. (1995). The structure of psychological well-being revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69, 719–727. 2. Johnson, S. M. (2004). *The practice of emotionally focused couple therapy*. New York: Brunner-Routledge. 3. Johnson, S. M. (2008). *Hold me tight*. New York: Little, Brown. 4. Johnson, S. M. (2019). *Attachment theory in practice*. New York: Guilford Press. 5. Wiebe, S. A., & Johnson, S. M. (2016). A review of the research in emotionally focused therapy. *Family Process*, 55(3), 390-407.

## СОЦІАЛІЗАЦІЯ ОСОБИСТОСТІ В УМОВАХ ДИСТАНЦІЙНОГО НАВЧАННЯ

**Ракитянська Олександра Ігорівна**

студентка ОС «Магістр» ОНП «Нейропсихологія» факультету психології  
Київський національний університет імені Тараса Шевченка  
м. Київ, Україна

З початком повномасштабного вторгнення – розвиток дистанційного навчання став однією із найважливіших тенденцій освітнього процесу. Через

безпекову ситуацію в країні, саме онлайн-навчання є тим інструментом, який надає змогу студенту безперервно отримувати необхідні професійні знання та навички. Також, завдяки дистанційній освіті кожна особистість може бути залученою в освітній процес незалежно від того, де вона зараз знаходиться та яка у неї безпекова ситуація в місті/області.

Хоча це є однією із найкращих альтернатив, воно ставить інші виклики перед студентами: питання особистісної соціалізації. Це є доволі актуальною проблемою, оскільки соціалізація сприяє формуванню соціальних якостей та соціального розвитку особистості.

Саме тому, через дистанційне навчання студент може мати труднощі із соціальною інтеграцією серед нового колективу: проблеми з комунікацією, порозумінням з однолітками та викладачами університету. У студентів зменшується кількість неформального спілкування, що може заважати формуванню дружніх відносин. Також, особистість може стикнутися з невмінням працювати в команді та вести дискусії. Отже, можливо сказати, що у студентів можуть виникнути відчуття самотності, відстороненості, тривожності, невпевненості та погане засвоєння навчального матеріалу.

Важливо зазначити, що можуть виникати труднощі в оцінюванні викладачів за професійними та особистісними якостями. Також, студентам важче себе «бачити» в професії через відсутність необхідних практичних навичок, що може призвести до зниження мотивації до навчання.

Всі ці фактори можуть призвести до зниження прогресу у освітній діяльності, погіршення психічного стану, розвитку невротичних станів та деформації міжособистісних відносин.

Розуміючи такі виклики, українські університети та викладачі все частіше приносять суттєві зміни у навчальний процес для покращення комунікації зі здобувачами освіти. Так, наприклад, все частіше впроваджують такі елементи, як групові проекти, інтерактивні онлайн-вікторини, групові обговорення та онлайн-дискусії для того, щоб мотивувати студентів не боятися проявляти себе серед однолітків. Також, завдяки студентським парламентам факультетів, організовуються різноманітні заходи: книжкові клуби, вечірки, квартирники, лекції, тренінги, ігри та змагання.

Отже, дистанційне навчання – це не тільки суттєві переваги для забезпечення якісного освітнього процесу для здобувачів професійної освіти, а

й суттєві виклики, які можливо вирішити у взаємній співпраці між керівництвом університету та студентами навчального закладу.

**Використані джерела:** 1. Міхеєв, А. О., & Дейнека, С. Є. (2020). Основні показники соціально-психологічної адаптації вітчизняних студентів до навчання за умов дистанційної освіти. У *Modern problems in science* (9–12 листопада 2020 р., Прага, Чехія). 2. Саракун, Л. (2021). Інформаційно-освітнє середовище як простір кіберсоціалізації особистості в умовах дистанційного навчання. У Організація освітнього процесу в умовах дистанційного навчання у вищій школі: методологія, методика, практика (20 травня 2021 р., Київ). 3. Седлова, Д., & Петрунько, О. (2023). Особливості адаптації студентів до умов дистанційного навчання. У *Держава, регіони, підприємництво: інформаційні, суспільно-правові, соціально-економічні аспекти розвитку* (Ч. 1, 7 грудня 2023 р., Київ). 4. Гнатюк, О. В., & Чекстєре, О. Ю. (n.d.). Особливості навчання та адаптації здобувачів освіти в умовах війни. У *Innovative development of science, technology and education. Proceedings of the 9th International scientific and practical conference* (с. 377–388). Vancouver, Canada: Perfect Publishing.

## ОСОБЛИВОСТІ ОЦІНКИ АКТУАЛЬНОГО ЕМОЦІЙНОГО СТАНУ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ

**Рогаль Ніна Іванівна**

кандидатка психологічних наук, доцентка  
доцентка кафедри соціальної психології факультету психології  
Київський національний університет імені Тараса Шевченка  
м. Київ, Україна

**Синельников Роман Юрійович**

кандидат психологічних наук,  
доцент кафедри загальної психології факультету психології  
Київський національний університет імені Тараса Шевченка  
м. Київ, Україна

Дослідження емоційної стабільності студентської молоді є одним із пріоритетних завдань сучасної психології, особливо в умовах динамічних соціальних змін та підвищеного рівня стресу. Студентство як особлива соціальна група часто стикається з високими когнітивними навантаженнями та необхідністю швидкої адаптації до нових умов життя й навчання. Розуміння актуального емоційного стану молоді дозволяє не лише оцінити рівень їхньої психологічної стійкості, а й вчасно розробити стратегії підтримки та корекції негативних станів.

Саме тому, метою нашої роботи є дослідження психологічних особливостей оцінки актуального емоційного стану студентської молоді.

Діагностика проводилося у грудні 2025 року. У дослідженні взяло участь 609 студентів Київського національного університету імені Тараса Шевченка,

віком від 17 до 59 років. З них: 445 осіб (73,1%) – жінки та 164 особи (26,9%) – чоловіки.

Таблиця 1

**Показники оцінки актуального емоційного стану студентської молоді**

Емоційний стан	Середнє значення	Медіана	SD
Спокійний	2.99	3	1.14
Безтурботний	2.19	2	1.15
Схвильований	3.15	3	1.22
Роздратований	2.88	3	1.27
Покинутий	2.21	2	1.33
Спонтелічений	2.44	2	1.26
Байдужий	2.43	2	1.33
Втомлений	3.55	4	1.26
Пригнічений	2.73	3	1.44
Енергійний	2.68	3	1.15
Піднесений	2.58	3	1.15
Заклопотаний	3.38	4	1.28
Щасливий	3.07	3	1.20

*Примітки: SD – стандартне відхилення*

Найвищі середні значення спостерігаються за емоційними станами: «втомлений» (3.55) – це найвищий показник серед студентської молоді та «заклопотаний» (3.38). Це свідчить про те, що більшість студентів оцінюють свою втому вище середнього, що може бути наслідком інтенсивного навчального процесу, поєднання роботи з навчанням або загального кумулятивного стресу та перебувають у постійному стані вирішення завдань і тривоги за майбутнє або поточні справи.

Далі за рівнем вираженості знаходиться стан «схвильований» – показник вище середнього (3.15), що може бути пов’язано із оцінюванням, іспитами або соціальною невизначеністю. В межах середніх значень знаходяться емоційні стани «роздратований» (2.88) та «пригнічений» (2.73). Однак, у вибірці виявлена значна полярність за станом «пригнічений». Майже половина

студентів (46,8%) знаходяться в умовно «безпечній» зоні: 28.1% практично не відчують пригніченості; 18.7% студентів відчують лише слабкі прояви цього стану. Тобто, для значної частини молоді механізми психологічного захисту працюють ефективно. Тривожним є той факт, що майже третина студентів (31.5%) перебуває у стані вираженого емоційного спаду: відчують серйозний психологічний дискомфорт, що може свідчити про початок депресивних станів або глибоке емоційне вигорання. Як помірний оцінюють свій стан «пригніченості» 21.7% студентів. Тобто, вони можуть як стабілізуватися, так і перейти до групи з високим рівнем пригніченості.

Попри високий рівень втоми, результати демонструють певну емоційну стійкість молоді: «щасливий» (3.07) та «спокійний» (2.99). Ці показники тримаються на середньому рівні. Це позитивний маркер, який свідчить про те, що студенти здатні знаходити ресурси для підтримки позитивного настрою навіть на тлі виснаження.

Показники станів «енергійний» (2.68) та «піднесений» (2.58) дещо нижчі за рівень «щастя», що підтверджує гіпотезу про фізичне виснаження (брак енергії) при збереженні відносно стабільного емоційного духу.

Найменше студентам притаманні такі стани:

«Безтурботний» (2.19) – це найнижчий показник. У сучасних умовах (кінець 2025 року) молодь практично не відчуває безтурботності, що є логічним наслідком соціально-економічної ситуації та відповідальності за власне життя.

«Покинутий» (2.21). Низьке значення цього показника є дуже важливим. Воно свідчить про те, що попри втому, студенти не відчують соціальної ізоляції, а навпаки – підтримку або включеність у спільноту.

«Байдужий» (2.43). Студенти залишаються емоційно залученими до подій, стан апатії або повної байдужості не є вираженим.

За показниками U-критерію Манна-Уїтні встановлено, що є статистично значущі відмінності залежно від статі за такими шкалами: «спокійний» ( $p=.019$ ); «схвильований» ( $p=.003$ ); «байдужий» ( $p\leq.001$ ) та «щасливий» ( $p=.013$ ). Зокрема, жінки відчують значно вищий рівень хвилювання (середнє 3.24), ніж чоловіки (2.88). Це підтверджує схильність жінок до більш інтенсивного переживання тривожних станів. Чоловіки демонструють вищий рівень байдужості (середнє 2.72), порівняно з жінками (2.32). Це може бути формою захисної реакції або емоційного відсторонення у чоловіків. Вони

почуваються статистично спокійніше (середнє 3.16), ніж жінки (2.93). Водночас, не зважаючи на те, що жінки більше хвилюються, вони почуваються значно щасливішими (середнє 3.15) за чоловіків (2.87). Жіноча емоційність у цій вибірці виявилася полярною – від високого хвилювання до високого відчуття щастя.

*Висновки.* Студентська молодь перебуває у стані значного психоемоційного навантаження, де втота та постійна заклопотаність справами є ключовими характеристиками повсякденного життя. Попри виснаження, студенти виявляють високу адаптивність та здатність до емоційного відновлення, чому сприяє відсутність відчуття соціальної ізоляції та підтримка з боку оточення. Водночас виявлено суттєві статеві особливості, оскільки жінки демонструють більшу емоційну лабільність, тоді як чоловіки частіше обирають стратегію стриманості або відсторонення.

Перспективи подальших досліджень ми вбачаємо у зосередженні уваги на порівняльному аналізі вікових груп для розуміння особливостей адаптації зрілих студентів, а також на розробці та впровадженні практичних програм психологічної підтримки для зниження рівня емоційного вигорання в університетському середовищі.

## **ВТОРИННА ТРАВМАТИЗАЦІЯ В УМОВАХ ВОЄННОГО ЧАСУ: ПСИХОЛОГІЧНІ РИЗИКИ ТА СТРАТЕГІЇ ПРОФІЛАКТИКИ**

**Розуменко Дарина Дмитрівна**

студентка 3 курсу ОПП «Психологія» факультету психології  
Київський національний університет імені Тараса Шевченка  
м. Київ, Україна

**Кравчук Світлана Леонтівна**

докторка психологічних наук, доцентка  
професорка кафедри психодіагностики та клінічної психології факультету психології  
Київський національний університет імені Тараса Шевченка  
м. Київ, Україна

З початком повномасштабного вторгнення в Україну тема психічної травматизації населення набуває дедалі більшої актуальності. Люди на власні очі спостерігають бойові дії, руйнування, смерть, живуть під постійною загрозою обстрілів, стають свідками насильства, проводжають рідних на фронт і перебувають у постійному очікуванні їх повернення. Це реальність для значної частини українського суспільства. У зв'язку з цим усе частіше

спостерігаються прояви посттравматичного стресового розладу (ПТСР) серед населення. Проте психотравматичні наслідки загрожують не лише безпосереднім учасникам або свідкам травматичних подій. Важливо розрізнити первинну та вторинну травматизацію психіки.

*Первинна травматизація* виникає внаслідок безпосереднього переживання травматичної події – коли людина є її жертвою або очевидцем. *Вторинна травматизація* має іншу природу. Вона виникає внаслідок опосередкованого контакту з травматичним досвідом інших людей. Це може бути пов'язано з прослуховуванням історій постраждалих, переглядом новин, роботою з травмованими особами або емоційним співпереживанням чужого болю. У цьому випадку реакції людини формуються не через власний досвід небезпеки, а через уявлення та емоційне залучення. Симптоми вторинної травматизації значною мірою подібні до проявів ПТСР. Вони включають інтрузії (нав'язливі спогади, флешбеки, тривожні сновидіння), уникання, підвищену збудливість, а також коморбідні розлади, такі як депресія або фобії. Крім того, можуть порушуватися соціальні зв'язки та знижуватися рівень психологічного благополуччя.

До вторинної травматизації особливо схильні люди, які емоційно залучаються до чужого травматичного досвіду. Насамперед це стосується близького оточення постраждалих – родичів, партнерів, членів сім'ї. В умовах війни ця проблема є надзвичайно актуальною, оскільки значна частина населення має близьких, які перебувають або перебували в зоні бойових дій. Сім'я зазвичай виступає тим ресурсом, який допомагає людині відновитися після травматичного досвіду, але за критичних умов вони самі можуть зазнати травми. Так близьке оточення співпереживає досвіду, намагається підтримати та адаптуватися до нових реалій, крім того вони перебувають у постійному емоційному контакті з травмованою людиною, тож травма може поширюватися і на членів родини. Це підтверджують і емпіричні дослідження. Зокрема, дослідження, проведені серед сімей після війни в Хорватії, показали, що лише 3 із 56 дружин ветеранів не мали симптомів вторинного травматичного стресу. Водночас 39% жінок відповідали повним діагностичним критеріям цього стану (Francisković et al., 2007).

Наступною групою, яка є особливо вразливою до вторинної травматизації, є споживачі інформації (глядачі, читачі засобів масової інформації). У сучасних

умовах війни формується явище так званої медіатравми – травматизації через екран. Постійний перегляд новин, що містять кадри руйнувань, насильства, поранень і загибелі людей, створює ефект емоційного залучення навіть без безпосередньої участі у подіях. Людина починає переживати страх, тривогу, безсилля, що з часом може призводити до розвитку симптомів, подібних до ПТСР. Особливо небезпечним є те, що в умовах інформаційного простору люди стикаються з травматичним контентом систематично, без можливості повноцінного емоційного відновлення. Це сприяє накопиченню напруження і підвищує ризик вторинної травматизації.

Ще однією важливою групою ризику є фахівці допомагаючих професій – психологи, соціальні працівники, медики, волонтери. Їхня діяльність безпосередньо пов'язана з постійним контактом із травмованими людьми, що значно підвищує ризик розвитку вторинного травматичного стресу. Вразливість цих фахівців значною мірою пояснюється високим рівнем емпатії, яка є необхідною умовою ефективної допомоги, але водночас робить їх більш чутливими до чужого болю. Додатковим фактором ризику є наявність власного невирішеного травматичного досвіду. У процесі роботи з постраждалими така травма може актуалізуватися, посилюючи емоційне виснаження та поглиблюючи психологічні труднощі.

Емпіричні дослідження підтверджують високий рівень вторинної травматизації серед фахівців. Зокрема, серед соціальних працівників у військовому госпіталі США цей показник становить 16-20%, серед лікарів – 17-19%, а серед медсестер – від 25% до 38%. У дослідженні, проведеному серед медичних працівників відділень невідкладної допомоги в секторі Газа, було встановлено, що 45% опитаних відповідали критеріям вторинного травматичного стресу, а понад половина (51,7%) респондентів мала помірний або високий рівень тривожності (Matter & MousaThabet, 2017). Подібні тенденції спостерігаються і серед волонтерів. Так, дослідження серед фахівців та волонтерів, які працюють із біженцями війни у Литві, показало, що близько 19% з них мають симптоми вторинного травматичного стресу (Petravičiūtė et al., 2025).

У зв'язку з цим особливої ваги набуває профілактика вторинної травматизації. Вона передбачає, перш за все, дотримання балансу між професійною діяльністю і відпочинком. Важливу роль відіграють також умови

праці – відчуття безпеки, підтримуюче соціальне середовище та адекватне навантаження. Не менш значущим є піклування про власний психоемоційний стан. Регулярна фізична активність, практики релаксації та медитації, залучення до творчої діяльності сприяють зниженню рівня стресу. Важливо також усвідомлювати цінність власної роботи, дозволяти собі відчувати задоволення від допомоги іншим і зберігати власні ресурси (Tarasenko & Assonov, 2024). Крім того, необхідно розвивати психологічну стійкість, що дозволяє ефективніше справлятися зі стресом і зменшує ризик травматизації. У разі потреби важливо своєчасно звертатися за професійною психологічною допомогою.

Отже, вторинна травматизація в умовах війни є складним і широко поширеним явищем. Ця проблема стосується великої кількості людей і суттєво впливає на рівень їхнього життя та психологічне благополуччя. У зв'язку з цим важливо приділяти належну увагу дослідженню цього питання, а також розробці ефективних методів допомоги особам, які зазнали вторинної травматизації. Не менш значущими є профілактичні заходи та підвищення обізнаності населення щодо причин виникнення цього явища і способів його подолання.

**Використані джерела:** 1. Francisković, T., Stevanović, A., Jelusić, I., Roganović, B., Klarić, M., & Grković, J. (2007). Secondary traumatization of wives of war veterans with posttraumatic stress disorder. *Croatian Medical Journal*, 48(2), 177–184. 2. Matter, N. A., & MousaThabet, A. A. (2017). The relationship between war trauma, secondary traumatic stress, and anxiety among health professionals working at emergency departments in Gaza Strip. *Journal of Nursing and Health Studies*, 1(1). <https://doi.org/10.21767/2574-2825.100007> 3. Petravičiūtė, A., Butt, M. K., Eimontas, J., & Grigutyte, N. (2025). Secondary traumatic stress among war refugee helpers in Lithuania: The role of burnout, compassion satisfaction, and social support. *European Journal of Trauma & Dissociation*, 9(2), Article 100542. <https://doi.org/10.1016/j.ejtd.2025.100542> 4. Tarasenko, O., & Assonov, D. (2024). Вторинна травматизація психологів, які працюють зі свідками психотравмуючих подій: огляд літератури. *Психосоматична медицина та загальна практика*, 9(2). URL: <https://doi.org/10.26766/pmpg.v9i2.501>

## **СУБ'ЄКТНІСТЬ ОСОБИСТОСТІ В ЦИФРОВОМУ СОЦІУМІ: ТЕНДЕНЦІЇ ТРАНСФОРМАЦІЇ ТА ГУМАНІСТИЧНІ ОРІЄНТИРИ**

**Ронжес Олена Євгенівна**

докторка філософії з психології

Харківський національний університет ім. В. Н. Каразіна

м. Харків, Україна

Сучасний світ характеризується глибинними соціальними трансформаціями, які розгортаються в умовах цифровізації майже всіх сфер людського життя та посилення кризових явищ. Стрімкий розвиток цифрових технологій у XXI столітті радикально трансформує умови існування особистості. Для багатьох людей цифрові технології (ЦТ) та штучний інтелект (ШІ) стали як інструментом діяльності, так і особливим віртуальним середовищем, у якому формуються досвід, професійна та освітня діяльність, самосприйняття, вибір та соціальна взаємодія. Технологічні тенденції дають підставу і далі очікувати все більш виражену децентралізацію цифрового ландшафту, розвиток трансгуманізму, беспрецедентний розвиток технологій як потужних інструментів та агентів, та інші зміни, до яких особистість має швидко адаптуватися. За таких умов проблема суб'єктності особистості визначає здатність не розчинятися в потоці зовнішніх впливів та стимулів, проте зберігати внутрішню цілісність, авторство власного життя, а також усвідомлено обирати власні орієнтири відповідального вибору та смислотворення.

Метою тез є окреслення концептуальної рамки осмислення суб'єктності особистості в цифрову епоху через аналіз основних тенденцій його трансформації та визначення гуманістичних орієнтирів майбутнього розвитку.

Теоретичну основу запропонованої концептуальної рамки становить поєднання кількох взаємодоповнювальних підходів. Теорія систем (Л. Фон Берталанфі, Е. Морен, Н. Луман) дає змогу розглядати сучасний світ невизначеності як глобальну складну систему, характеристики якої описуються концепціями VUCA та BANI, а цифрове середовище – як специфічний простір, що не лише розширює можливості особистості, а й створює нові форми її детермінації. Суб'єктно-діяльнісний підхід (О. Леонтьєв, О. Запорожець, П. Зінченко, Г. Костюк, С. Рубінштейн) дозволяє трактувати особистість як активного автора, ініціатора і регулятора власної життєдіяльності. Теорія

вчинку (В. Роменець) акцентує ціннісно-смысловий і відповідальний вимір суб'єктності, даючи змогу відрізнити справжню суб'єктну позицію від реактивної чи імітованої активності. Гуманістично-екзистенційний підхід (В. Франкл, Р. Мей, К. Роджерс, А. Маслоу) уможливорює осмислення суб'єктності через автентичність, свободу, відповідальність, пошук смислу та внутрішню зрілість особистості. Теорія самодетермінації (Е. Райан, Р. Десі) операціоналізує суб'єктність через базові психологічні потреби — автономію, компетентність і пов'язаність з іншими. Соціально-когнітивний підхід (А. Бандура) доповнює цю рамку поняттями агентності, самоефективності та саморегуляції. У даній роботі використано методи теоретичного аналізу, порівняння, узагальнення, систематизації та концептуального моделювання.

Концептуальна рамка осмислення суб'єктності особистості в цифрову епоху може бути представлена схемою, в якій суб'єктність особистості виступає центральною ланкою в полі напруження між технологічним розширенням можливостей і новими формами стримання через цифрову детермінацію, і в якій гуманістичні орієнтири та сенси виступають умовою збереження людяності, автономії та відповідального усвідомленого вибору (див. рис. 1).



**Рис. 1.** Концептуальна рамка осмислення суб'єктності в цифрову епоху

Цифрове середовище має принципово амбівалентний вплив на розвиток суб'єктності людини. З одного боку, воно відкриває безпрецедентні можливості для самовираження, самоосвіти, творчості і доступу до знань, що сприяє горизонтальній взаємодії, громадянській участі, реалізації власних проєктів, мережевій співпраці, формуванні спільноти і розширенні межі власної активності в глобальному просторі. ЦТ та ШІ сприяють децентралізації багатьох процесів, що зменшує залежність індивіда від жорстких ієрархічних структур та посилює спроможність окремої людини впливати на систему.

З іншого боку, саме в цьому просторі виникають суттєві ризики та нові форми несвободи: алгоритмізація інформаційного поля, платформене спрямування уваги, поведінкове профілювання, маніпулятивні впливи та керування ставленням і вибору, фрагментація досвіду. Економіка уваги створює нові форми залежності і звуження горизонту бачення.

Алгоритмічні системи персоналізованого контенту формують для користувача замкнені інформаційні бульбашки, у яких людина отримує ілюзію вибору та перебуває у конструйованій реальності як у сучасній версії платонівської печери із штучно відібраними релевантними «тінями». Алгоритми оптимізують залученість, а не пізнання, підміняючи автентичний досвід симулякрами.

Відповідно, можна окреслити два контрастні полюса розвитку окремої особистості: перший – майже повне делегування власної суб'єктності технологіям, що поступово веде до перетворення особистості з автора власного життя на об'єкт керування; другий – цілеспрямований розвиток цифрової суб'єктності особистості згідно її ціннісно-сисловою сфери, що формує якісно нову форму авторства свого життя, стійку до маніпуляцій і адекватну умовам систем. Вирішальним чинником між цими полюсами є смисли і цінності, в контексті яких особистість взаємодіє з ЦТ та ШІ. Тому питання полягає не лише в тому, чи має людина доступ до ЦТ і яка у неї цифрова та ШІ-компетентність, а в тому, чи зберігає вона свою здатність залишатися суб'єктом у середовищі, яке постійно спокушає до реактивності, залежності та втрати внутрішнього центру.

Важливо розрізнити цифрову (ре)активність і власне суб'єктність: не кожна активність у мережі є проявом усвідомленої позиції. Згідно теорії вчинку

суб'єктність пов'язана не лише з дією, а з ціннісно навантаженим, осмисленим і відповідальним способом буття.

У межах суб'єктно-діяльнісного підходу суб'єктність може бути розглянута як інтегральна характеристика особистості, що виявляється у здатності бути активним ініціатором, автором і регулятором власної життєдіяльності, здійснювати усвідомлений вибір, зберігати внутрішню автономію. У цифровому соціумі така здатність зазнає суттєвих трансформацій, оскільки людина дедалі частіше взаємодіє не з реальністю безпосередньо, а з її медійованими та алгоритмічно впорядкованими репрезентаціями.

Гуманістично-екзистенційний ракурс дає змогу підкреслити, що розвиток суб'єктності неможливий без смислового та ціннісного виміру. Саме смисли, цінності, внутрішня позиція, відповідальність і здатність до автентичного самовизначення становлять ті психологічні опори, які дозволяють особистості користуватися технологіями, не будучи поглинутою ними. У цьому сенсі цифрова компетентність та критичне мислення самі по собі є недостатніми. Не менш важливими стають рефлексія, етична чутливість, здатність до самодистанціювання, усвідомлення меж між реальним і віртуальним, між самовираженням і самовтрапою, та між автономією і маніпульованістю.

**Використані джерела:** 1. Bandura, A. (2005). The evolution of social cognitive theory. *У Great minds in management*(с. 9–35). Oxford University PressOxford. <https://doi.org/10.1093/oso/9780199276813.003.0002> 2. Frankl, V. E. (1990). Science, man and meaning. *У From neuron to action*(с. 329–334). Springer Berlin Heidelberg. [https://doi.org/10.1007/978-3-662-02601-4\\_37](https://doi.org/10.1007/978-3-662-02601-4_37) 3. Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2023). Self-Determination theory. *У Encyclopedia of quality of life and well-being research*(с. 6229–6235). Springer International Publishing. [https://doi.org/10.1007/978-3-031-17299-1\\_2630](https://doi.org/10.1007/978-3-031-17299-1_2630).

## **ВЗАЄМОЗВ'ЯЗОК ГУМОРУ ТА ЛІДЕРСТВА ЯК ПСИХОЛОГІЧНИХ ЯКОСТЕЙ ОСОБИСТОСТІ**

**Рябчич Ярослав Євгенович**

кандидат психологічних наук, доцент кафедри психології розвитку факультету психології  
Київський національний університет імені Тараса Шевченка  
м. Київ, Україна

**Солод Юлія Павлівна**

студентка ОС «Магістр» ОП «Практична психологія» Інституту післядипломної освіти  
Київський національний університет імені Тараса Шевченка  
м. Київ, Україна

В умовах сучасних соціальних викликів, зокрема військової агресії проти України, особливого значення набуває формування ефективного, адаптивного

лідерства в студентському середовищі. Важливими психологічними ресурсами виступають емоційна стійкість, емоційний інтелект та здатність до використання конструктивних стратегій взаємодії, зокрема гумору.

Мета дослідження: визначити особливості взаємозв'язку стилів гумору та лідерських якостей особистості.

У дослідженні взяли участь 60 студентів віком 18–50 років. Використано психодіагностичні методики:

- «Опитувальник стилів гумору» (HSQ);
- методику самооцінки лідерства;
- методику визначення емоційного інтелекту (Н. Холл);
- «Шкалу стійкості Коннора–Девідсона (CD-RISC-10)»;
- «Короткий п'ятифакторний опитувальник особистості TIPI (TIPI-UKR)».

Застосовано методи статистичного аналізу: кореляційний аналіз Спірмена, t-критерій, ANOVA та регресійний аналіз.

*Результати дослідження.* Встановлено, що серед студентів домінують афіліативний ( $M = 30,95$ ) та самопідтримуючий ( $M = 36,52$ ) стилі гумору, що мають адаптивний характер. Агресивний ( $M = 31,42$ ) та самопринижуючий ( $M = 22,6$ ) гумор виражені помірно.

Виявлено статистично значущі зв'язки між стилями гумору та лідерством:

- афіліативний і самопідтримуючий гумор позитивно пов'язані з конструктивним лідерством;
- агресивний і самопринижуючий гумор асоціюються з деструктивними проявами.

Результати дисперсійного аналізу (ANOVA) підтвердили значущий вплив афіліативного гумору на конструктивне лідерство ( $F = 6.90$ ,  $p = 0.0015$ ).

Встановлено, що емоційний інтелект має значущий позитивний зв'язок із конструктивним лідерством ( $r$  до 0.70) та негативний — з деструктивним ( $r$  до -0.20). Найбільш значущими компонентами виступили самомотивація та здатність розпізнавати емоції інших.

Психологічна стійкість демонструє помірний позитивний зв'язок із конструктивним лідерством ( $\rho \approx 0.42$ ), що підтверджує її роль як ресурсу ефективної поведінки.

Також встановлено, що риси особистості — екстраверсія, доброзичливість, відкритість і добросовісність — є позитивними предикторами конструктивного лідерства.

#### *Висновки.*

1. Стилi гумору виступають важливим психологiчним чинником формування лiдерських якостей.
2. Адаптивнi стилi гумору сприяють розвитку конструктивного лiдерства.
3. Деструктивнi стилi гумору пов'язанi з неефективними моделями лiдерської поведiнки.
4. Емоцiйний iнтелект i психологiчна стiйкiсть є ключовими предикторами ефективного лiдерства.
5. Особистiснi риси значною мiрою визначають стиль лiдерської поведiнки.

**Використані джерела:** 1. Korniev, M. N., & Kovalenko, A. B. (2006). *Sotsialna psykhologia: pidruchnyk*. Kyiv. 2. Sokolenko, I. F. (2019). *Samootsinka v modeli psykholiderstva*. *Naukovyi visnyk KNU*, 112, 73–85. 3. Bass, B. M. (1985). *Leadership and performance beyond expectations*. New York, NY: Free Press. 4. Connor, K. M., & Davidson, J. R. T. (2003). Development of the Connor–Davidson Resilience Scale (CD-RISC). *Depression and Anxiety*, 18(2), 76–82. 5. Martin, R. A., Puhlik-Doris, P., Larsen, G., Gray, J., & Weir, K. (2003). Individual differences in uses of humor and their relation to psychological well-being. *Journal of Research in Personality*, 37(1), 48–75.

## **ВЕЛИКІ МОВНІ МОДЕЛІ ЯК ІНСТРУМЕНТ КОГНІТИВНОЇ СТИМУЛЯЦІЇ В ІННОВАЦІЙНОМУ ОСВІТНЬОМУ СЕРЕДОВИЩІ**

**Сасенко Олександра Валеріївна**

студентка ОС «Магістр» ОНП «Нейропсихологія» факультету психології  
Київський національний університет імені Тараса Шевченка  
м. Київ, Україна

Цифровізація освіти змінює не лише технічні умови навчання, а й саму логіку взаємодії суб'єкта зі знаннями та способом їх здобуття. Освітнє середовище дедалі менше зводиться до передачі готового змісту від викладача до студента і дедалі більше постає як мережа цифрових інструментів, через які здійснюються пошук, відбір, структурування та інтерпретація інформації. У цьому сенсі цифровізація є не просто технічним оновленням навчального

процесу, а зміною когнітивних умов, у яких формується навчальний досвід особистості.

Великі мовні моделі (Large Language Models, LLMs) входять в освіту як інструмент підтримки мислення, а їхня роль не вичерпується швидким пошуком відповіді або генерацією тексту. За певних умов LLM можуть допомагати студентові формулювати запитання, уточнювати поняття, порівнювати позиції, перебудовувати аргументацію та поетапно ускладнювати матеріал у діалогічному режимі. Огляди сучасних досліджень пов'язують інтеграцію ШІ в освіту з можливостями персоналізованого зворотного зв'язку, формувального оцінювання та підтримки саморегульованого навчання (Xu et al., 2024).

Метааналіз 51 експериментального та квазіекспериментального дослідження показав, що використання ChatGPT пов'язане з великим позитивним ефектом для навчальної успішності та помірно позитивним ефектом для навчального сприйняття і вищих форм мислення (higher-order thinking) (Wang and Fan, 2025). Водночас автори наголошують: позитивний ефект не є автоматичним, він модерується роллю, яку модель відіграє в навчальному процесі, тривалістю використання та педагогічним форматом. Це принципово важливо: технологія сама по собі не забезпечує когнітивного розвитку.

Саме тут і виникає ключова дилема: стимуляція чи делегування. Присутність LLM в освітньому середовищі ще не означає, що вони автоматично посилюють пізнавальну активність. Усе залежить від того, яку позицію займає суб'єкт у взаємодії з моделлю. Якщо студент використовує LLM як співрозмовника, тобто ставить уточнювальні запитання, перевіряє власні гіпотези, порівнює альтернативні аргументи й переробляє отриману відповідь відповідно до власного розуміння, в такому випадку технологія виконує стимулювальну функцію: вона підтримує, але не замінює внутрішню роботу. Якщо ж модель одразу виробляє завершений продукт, а суб'єкт лише привласнює його без зусилля, відбувається не посилення мислення, а його делегування, тобто передача інтелектуальної відповідальності назовні. У цьому разі зовнішня активність (запит, отримання відповіді, її використання) зберігається, тоді як внутрішня когнітивна робота (формулювання, аналіз, оцінювання) фактично не відбувається. Саме ця різниця між допоміжним і

замісним використанням є психологічно вирішальною і визначає, чи є LLM інструментом розвитку когнітивної автономії, чи чинником її поступового збіднення.

Дослідження MIT Media Lab, у якому учасники писали есей з LLM, з пошуковиком або без зовнішніх інструментів, виявило, що група LLM демонструвала найслабшу мозкову зв'язність за даними ЕЕГ, нижче відчуття авторства тексту та гірше відтворення власних формулювань (Kosmyna et al., 2025). Автори інтерпретують ці результати як ознаки того, що зручність може мати когнітивну ціну. Втім, це невелике дослідження-препринт, і робити з нього широкі висновки передчасно, проте воно ставить цікаве питання: чим ми платимо, коли делегуємо мислення машині?

Подібну логіку фіксує опитування 319 knowledge workers, проведене дослідниками Microsoft Research та Carnegie Mellon University: вища довіра до GenAI була пов'язана з меншою критичною залученістю, тоді як вища впевненість у власних силах із більшою критичною активністю (Lee et al., 2025). Технологія не обов'язково сповільнює або збіднює мислення, але може змінювати його конфігурацію: від самостійного породження змісту до оцінювання вже згенерованого матеріалу, тобто від процесу пригадування і формулювання до процесу впізнавання і схвалення. З освітньої точки зору це означає, що LLM можуть бути як інструментом когнітивної підтримки, так і інструментом когнітивного ризантаження.

Психологічно вирішальною є різниця між допоміжним і замісним використанням. Коли студент ставить уточнювальні запитання, порівнює варіанти, перевіряє аргументи й модифікує відповідь, LLM виступають елементом когнітивної стимуляції. Коли ж модель одразу виробляє завершений продукт, а суб'єкт лише привласнює його без внутрішньої роботи, відбувається не посилення мислення, а його делегування. У цьому разі ризик стосується не лише академічної доброчесності, але й поступового збіднення когнітивної автономії особистості.

Тому в межах інноваційного освітнього середовища коректніше ставити питання не про те, чи є LLM корисними або шкідливими самі по собі, а про те, який тип суб'єктної участі вони організують. Якщо технологія підтримує активне осмислення, вона може виконувати стимулювальну функцію. Якщо ж вона формує звичку до отримання готових інтелектуальних рішень без зусилля,

вона стає чинником гальмування когнітивного розвитку. У ширшому сенсі йдеться про становлення особистості в цифровому освітньому просторі. Те, чи залишається суб'єкт автором власного мислення або поступово делегує цю функцію назовні, визначає не лише навчальну успішність, а й саму траєкторію формування когнітивної ідентичності особистості.

*Висновки.* Проблема полягає не в самій технології, а в характері взаємодії суб'єкта з нею. Якщо LLM використовуються як інструмент, що підтримує самостійне мислення, постановку запитань і глибше опрацювання матеріалу, вони можуть посилювати когнітивну активність особистості. Якщо ж взаємодія зводиться до пасивного делегування інтелектуальної роботи, виникає ризик зниження глибини пізнавального залучення. Саме тому в умовах інноваційного освітнього середовища доцільно розглядати великі мовні моделі не як однозначне благо чи загрозу, а як суперечливий інструмент, продуктивність якого визначається способом його використання.

**Використані джерела:** 1. Xu, H., Gan, W., Qi, Z., Wu, J., & Yu, P. S. (2024). Large Language Models for Education: A Survey. arXiv. 2. Wang, J., & Fan, W. (2025). The effect of ChatGPT on students' learning performance, learning perception, and higher-order thinking: Insights from a meta-analysis. *Humanities and Social Sciences Communications*, 12, Article 621. 3. Kosmyna, N., et al. (2025). Your Brain on ChatGPT: Accumulation of Cognitive Debt when Using an AI Assistant for Essay Writing Task. arXiv. 4. Lee, H. P. H., et al. (2025). The Impact of Generative AI on Critical Thinking: Self-Reported Reductions in Cognitive Effort and Confidence Effects From a Survey of Knowledge Workers. Microsoft Research / ACM.

## **ПСИХОЛОГІЧНИЙ АНАЛІЗ ПОНЯТТЯ ЗБАГАЧЕННЯ У КОНТЕКСТІ ПОЄДНАННЯ ПРОФЕСІЙНОЇ ТА МАТЕРИНСЬКОЇ РОЛЕЙ ЖІНКАМИ**

**Селейман-Гольдак Анастасія Самирівна**

студентка ОС «Магістр» за спеціальністю «Психологія» Інституту післядипломної освіти  
Київський національний університет імені Тараса Шевченка  
м. Київ, Україна

У сучасному суспільстві поєднання професійної діяльності та материнства є одним із ключових викликів для жінки, що безпосередньо пов'язаний із її психологічним благополуччям, задоволеністю життям та якістю взаємодії з дитиною. Зростання ролі жінки у професійній сфері, з одного боку, та збереження високих очікувань щодо материнства – з іншого, створюють умови підвищеного рольового навантаження та необхідності узгодження різних сфер життя.

У науковій літературі проблема поєднання професійної та сімейної сфер традиційно розглядається переважно через призму ролівого конфлікту. У класичних дослідженнях конфлікт визначається як ситуація, за якої вимоги однієї ролі ускладнюють виконання іншої (Greenhaus & Beutell, 1985; Frone et al., 1997). Значна кількість емпіричних робіт присвячена вивченню негативних наслідків такого конфлікту, зокрема підвищеного рівня стресу, емоційного виснаження та зниження задоволеності життям.

Водночас у сучасних зарубіжних дослідженнях з'являється альтернативний підхід, у межах якого взаємодія професійної та сімейної сфер розглядається не лише як джерело напруження, але й як потенційний ресурс розвитку. Зокрема, у роботах Greenhaus і Powell (2006) введено поняття взаємного збагачення ролей, яке визначається як процес, за якого досвід, ресурси та емоції, набуті в одній сфері, сприяють підвищенню ефективності та якості функціонування в іншій.

Попри те, що поняття збагачення поступово набуває поширення в міжнародній психології, у вітчизняних дослідженнях воно залишається недостатньо розробленим і рідко виступає самостійним об'єктом теоретичного аналізу. Основна увага, як правило, зосереджена на проблематиці конфлікту або балансу «робота – життя» (Мелашенко, Гридковець, 2021; Денисенко, Власова, 2021), тоді як позитивні аспекти взаємодії ролей залишаються поза фокусом досліджень.

У зв'язку з цим у роботі обґрунтовується доцільність виокремлення збагачення ролей як самостійного психологічного феномена у контексті поєднання професійної діяльності та материнства. Збагачення розглядається не лише як протилежність конфлікту, а як самостійний психологічний феномен, що має власні механізми та прояви.

Теоретичний аналіз дозволяє припустити, що збагачення ролей може реалізовуватися через кілька основних механізмів:

- перенесення ресурсів (знань, навичок, досвіду);
- перенесення позитивних емоцій;
- підвищення відчуття компетентності та самоефективності;
- розширення особистісної ідентичності.

Таким чином, у контексті концепції збагачення ролей взаємодія професійної діяльності та материнства розглядається як двосторонній процес, у

якому кожна зі сфер може виступати джерелом ресурсів для іншої. Зокрема, позитивний досвід у професійній діяльності — відчуття компетентності, досягнення, соціальна підтримка та позитивні емоції — може сприяти підвищенню емоційної стабільності матері, її впевненості у собі та більшій чутливості у взаємодії з дитиною, що проявляється у більшій теплоті, послідовності та підтримці (Cooklin et al., 2014). Водночас досвід материнства також може збагачувати професійну сферу: розвиток емпатії, терпіння, навичок регуляції емоцій і багатозадачності підвищує ефективність міжособистісної взаємодії та адаптивність у професійній діяльності. Таким чином, за умов наявності достатніх психологічних і соціальних ресурсів, поєднання ролей може не лише не створювати конфлікту, а й сприяти взаємному посиленню функціонування жінки як у професійній, так і в материнській сфері.

Особливого значення у цьому контексті набуває врахування індивідуально-психологічних чинників, які можуть визначати характер переживання цієї взаємодії. У межах нашого дослідження проводиться аналіз таких факторів, як самооцінка, загальна самоефективність та здатність до регуляції емоцій, які потенційно можуть впливати на схильність жінки переживати поєднання ролей як збагачувальний або конфліктний процес. Передбачається, що зазначені психологічні фактори можуть визначати, чи буде поєднання професійної діяльності та материнства переживатися як джерело розвитку і збагачення, чи як фактор напруження та рольового конфлікту.

Практична значущість дослідження полягає у можливості використання отриманих результатів для розробки психологічних програм підтримки жінок, спрямованих на розвиток емоційної регуляції, підвищення рівня самоефективності та формування більш адаптивного переживання поєднання життєвих ролей.

Перспективи подальших досліджень пов'язані з емпіричним вивченням психологічних чинників збагачення ролей та розробкою практичних підходів до підтримки жінок у процесі поєднання професійної діяльності та материнства.

**Використані джерела:** 1. Денисенко, А. О., & Власова, С. Б. (2021). Вплив професійної діяльності жінок на сімейне благополуччя. *Габітус*, 28, 147–151. <https://doi.org/10.32843/2663-5208.2021.28.25>. 2. Мелашенко, Ю. П., & Гридковець, Л. М. (2021). Рівень психологічного благополуччя у працюючих жінок-матерів. *Herald of Kyiv Institute of Business and Technology*, 47(1), 53–63. <https://doi.org/10.37203/kibit.2021.47.05>. 3. Greenhaus, J. H., & Beutell, N. J. (1985). Sources of conflict between work and family roles. *Academy of Management Review*, 10(1), 76–88. <https://doi.org/10.5465/amr.1985.4277352>. 4.

Greenhaus, J. H., & Powell, G. N. (2006). Work–family enrichment: A theory of positive spillover between work and family. *Academy of Management Review*, 31(1), 72–92. <https://doi.org/10.5465/amr.2006.19379625>

5. Cooklin, A. R., Westrupp, E. M., Strazdins, L., Martin, A., Giallo, R., & Nicholson, J. M. (2014). Mothers' work–family conflict and enrichment: Associations with parenting quality and couple relationship. *Child: Care, Health and Development*, 41(2), 266–277. <https://doi.org/10.1111/cch.12137>.

## **СУЧАСНІ ТЕНДЕНЦІ ВИКОРИСТАННЯ ЦИФРОВИХ ОСВІТНІХ РЕСУРСІВ ПРИ ВИВЧЕННІ ІНОЗЕМНИХ МОВ У РЕЦЕПЦІЇ ВІТЧИЗНЯНИХ ТА ЗАРУБІЖНИХ ДОСЛІДНИКІВ**

**Сердюк Анастасія Дмитрівна**

студентка ОС «Магістр» ОНП «Педагогіка вищої школи» факультету психології  
Київський національний університет імені Тараса Шевченка  
м. Київ, Україна

Сучасний етап розвитку освіти характеризується активною цифровою трансформацією, що охоплює всі її рівні та напрями, зокрема й мовну освіту. Поширення інформаційно-комунікаційних технологій зумовлює переосмислення традиційних підходів до навчання іноземних мов, сприяючи модернізації змісту, форм і методів освітнього процесу. У цьому контексті цифрові освітні ресурси виступають одним із ключових інструментів підвищення ефективності навчання та формування нових педагогічних моделей. Особливої актуальності набуває впровадження змішаного та дистанційного навчання, що відповідає викликам сучасного суспільства та забезпечує гнучкість і доступність освіти. Поєднання традиційної аудиторної роботи з онлайн-активностями створює сприятливі умови для розвитку мовленнєвих компетентностей, зокрема лексичних, граматичних і рецептивних навичок. Використання цифрових платформ і систем управління навчанням дозволяє ефективно організовувати освітній процес, активізувати самостійну діяльність студентів і забезпечувати постійний зворотний зв'язок.

У науково-педагогічній літературі цифрові освітні ресурси розглядаються як один із ключових чинників модернізації змісту, форм і методів навчання іноземних мов, що зумовлює появу нових освітніх моделей та педагогічних підходів (Redecker, 2017; European Commission, 2021). Однією з провідних сучасних тенденцій є перехід до змішаного та дистанційного навчання, який набув особливої актуальності у контексті глобальних соціальних і технологічних змін. У *Digital Education Action Plan 2021–2027* підкреслюється,

що цифрові технології мають забезпечувати гнучкість освітнього процесу, доступність навчання та можливість поєднання очних і онлайн-форм взаємодії. У навчанні іноземних мов така модель дозволяє оптимально поєднувати аудиторну мовну практику з онлайн-завданнями, спрямованими на розвиток лексичних, граматичних і рецептивних навичок. Дослідження Н. Голівер (2020) демонструють, що використання систем управління навчанням, зокрема Moodle, у межах змішаного навчання створює умови для структурування мовного курсу, організації самостійної роботи студентів і забезпечення регулярного зворотного зв'язку. Таким чином, *blended learning* у мовній освіті розглядається не як тимчасова альтернатива традиційному навчанню, а як стійка освітня модель, що поєднує переваги цифрових і класичних педагогічних підходів (Holiver, 2020). Наступною важливою тенденцією є інтеграція цифрових освітніх ресурсів у традиційний освітній процес. У працях М. Варшауера та К. Мескілл підкреслюється, що ефективність цифрових технологій у навчанні іноземних мов визначається не самим фактом їх використання, а ступенем їх методичної інтеграції у навчальну програму та відповідністю комунікативним цілям навчання (Warschauer & Meskill, 2000). Автори наголошують, що цифрові ресурси мають слугувати засобом реалізації комунікативного підходу, а не замінювати педагогічну взаємодію. Подібної позиції дотримуються Г. Дудні та Н. Хоклі, які у своїх працях акцентують увагу на необхідності педагогічно виваженого використання цифрових інструментів. Науковці зазначають, що мультимедійні матеріали, інтерактивні вправи та онлайн-ресурси мають інтегруватися у структуру уроку відповідно до навчальних цілей і вікових особливостей здобувачів освіти, і лише за цієї умови вони сприятимуть підвищенню ефективності навчання іноземних мов (Dudney & Hockly, 2007). Вітчизняні дослідники також розглядають інтеграцію цифрових ресурсів як системний процес. Так, В. Биков наголошує, що цифрові технології створюють нові умови для організації освітнього процесу, у якому навчання стає більш гнучким, мобільним і персоналізованим. Учений підкреслює, що цифрові освітні ресурси мають бути органічно поєднані з традиційними методами навчання, забезпечуючи формування індивідуальних освітніх траєкторій студентів (Биков, 2019). Значну увагу проблемі якості та педагогічної доцільності цифрових ресурсів приділяє О. Спірін. У своїх працях він наголошує на необхідності використання чітких критеріїв оцінювання

цифрових та електронних освітніх ресурсів, зокрема науковості, адаптивності, інтерактивності та відповідності освітнім програмам. Ці положення є особливо актуальними для навчання іноземних мов, де цифрові ресурси виконують функцію не лише подання інформації, а й формування мовленнєвих навичок (Спірін, 2011).

Отже, аналіз сучасних наукових джерел дозволяє стверджувати, що цифровізація мовної освіти характеризується переходом до змішаних і дистанційних моделей навчання, системною інтеграцією цифрових освітніх ресурсів у традиційний освітній процес та активним розвитком мобільного й онлайн-навчання. Зазначені тенденції формують значний педагогічний потенціал цифрових ресурсів і створюють теоретичне підґрунтя для подальшого дослідження шляхів їх ефективного використання у викладанні іноземних мов.

**Використані джерела:** 1. Биков, В. Ю. (2019). *Цифрова трансформація освіти: методологічні засади*. Київ: ІТЗН НАПН України. <https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/718692> 2. Спірін, О. М. (2021). Інформаційно-комунікаційні технології (ІКТ) в освіті. In *Енциклопедія освіти*. <https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/730761> 3. Dudeney, G., & Hockly, N. (2007). *How to teach English with technology*. Harlow: Pearson Education. [https://www.academia.edu/1752931/How\\_to\\_teach\\_English\\_with\\_technology](https://www.academia.edu/1752931/How_to_teach_English_with_technology) 4. Holiver, N. (2020). Blended learning for sustainable education: Moodle-based practices. *E3S Web of Conferences*. [https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/720217/1/e3sconf\\_icsf2020\\_10006.pdf](https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/720217/1/e3sconf_icsf2020_10006.pdf) 5. Redecker, C. (2017). *European framework for the digital competence of educators (DigCompEdu)*. Luxembourg: Publications Office of the European Union. [https://publications.jrc.ec.europa.eu/repository/bitstream/JRC107466/pdf\\_digcomedu\\_a4\\_final.pdf](https://publications.jrc.ec.europa.eu/repository/bitstream/JRC107466/pdf_digcomedu_a4_final.pdf) 6. Warschauer, M., & Meskill, C. (2000). Technology and second language teaching. In *Handbook of undergraduate second language education*. Mahwah, NJ: Lawrence Erlbaum Associates. <https://earlyreflections1.wordpress.com/wp-content/uploads/2015/12/technology-in-the-classroom.pdf>.

## **ВЗАЄМОЗВ'ЯЗОК ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ З ВІДЧУТТЯМ СУБ'ЄКТИВНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ УКРАЇНЦІВ В УМОВАХ ВІЙНИ**

**Серков Андрій Валентинович**

аспірант ОНП «Психологія» факультету психології

Київський національний університет імені Тараса Шевченка

м. Київ, Україна

Суб'єктивне благополуччя є комплексним багатовимірним феноменом, що поєднує афективну оцінку життя, когнітивну задоволеність та особистісні орієнтації, і є одним з ключових індикаторів якості життя та психологічного здоров'я людини. В умовах тривалої травматизації дослідження внутрішніх

ресурсів, що сприяють підтримці суб'єктивного благополуччя, набуває особливої актуальності. В попередніх наших дослідженнях було встановлено зв'язок досвіду психотерапії з показниками суб'єктивного благополуччя українців в умовах війни (Серков, 2025). Серед внутрішніх ресурсів, що можуть сприяти підтримці благополуччя, особливе місце займає емоційний інтелект завдяки його ролі в усвідомленні, регуляції та ефективному використанні емоцій у внутрішньоособистісних та міжособистісних процесах, і саме його зв'язок із суб'єктивним благополуччям досліджується в цій роботі.

Метою емпіричного дослідження є виявлення зв'язку між показниками емоційного інтелекту та відчуттям суб'єктивного благополуччя у українців в умовах війни.

Для проведення емпіричного дослідження було обрано наступні методики:

1) «Модифікована шкала суб'єктивного благополуччя BBC» (The Modified BBC Subjective Well-being Scale, BBC-SWB) в адаптації Л. Карамушки, К. Терещенко та О. Креденцера (Карамушка та ін., 2022). Опитувальник містить 24 питання та три субшкали: психологічне благополуччя (впевненість у собі, оптимізм, здатність контролювати життя та розвиватись), фізичне здоров'я та благополуччя (задоволеність здоров'ям, сном, відпочинком та можливістю працювати), стосунки (задоволеність дружніми та особистими стосунками, можливість просити про допомогу);

2) Методика «Визначення рівня емоційного інтелекту» (Н. Холл) (Кокун та ін., 2023). Методика створена для оцінки рівня емоційного інтелекту особистості як здатності особистості усвідомлювати, розпізнавати, регулювати та ефективно використовувати емоції в міжособистісних і внутрішніх процесах. Методика складається з 30 тверджень і містить 5 субшкал: «Емоційна усвідомленість», «Управління своїми емоціями», «Самотивація», «Емпатія», «Управління емоціями інших людей».

До участі в дослідженні було залучено 162 респонденти віком від 17 до 53 років, з яких було 124 жінки та 38 чоловіків. Опитування було проведено за допомогою Google-форми, що була поширена в соціальних мережах з загальною аудиторією, опитування проводилось анонімно. Учасники були проінформовані про мету та умови дослідження.

Обробка даних була здійснена за допомогою статичного аналізу в програмі Jamovi. Для проведення кореляційного аналізу було обрано коефіцієнт

кореляції Спірмена так, як частина значень за субшкалами не виявилась нормально розподіленою.

*Результати та їх обговорення.* Досліджуючи кореляційні зв'язки (більшість з статистичною значущістю  $p < 0.001$ ) між благополуччям та емоційним інтелектом, було встановлено кореляційні зв'язки кожної зі шкал опитувальника емоційного інтелекту Холла з кожною зі шкал методики «Модифікована шкала суб'єктивного благополуччя БіБіСі». Для шкали «Емпатія» всі встановлені кореляції – слабкі, для шкали «Емоційна усвідомленість» – середні за силою (відповідно до шкали Коена). Для шкали «Управління емоціями інших» більшість кореляцій – середні за силою, але є і слабкий зв'язок з субшкалою «Фізичне здоров'я та благополуччя». Для «Управління своїми емоціями» більшість сильні. Для «Самомотивації» та інтегральної шкали «Емоційний інтелект» всі кореляції сильні (див. табл. 1).

Таблиця 1

**Кореляційні зв'язки шкал методики «Модифікована шкала суб'єктивного благополуччя БіБіСі» зі шкалами опитувальника емоційного інтелекту Холла**

Показник емоційного інтелекту	Статистичний показник	Психологічне благополуччя	Фізичне здоров'я та благополуччя	Стосунки	Суб'єктивне благополуччя
Емоційна усвідомленість	Rs	0.442***	0.355***	0.331***	0.442***
	p	<.001	<.001	<.001	<.001
Управління своїми емоціями	Rs	0.553***	0.520***	0.454***	0.600***
	p	<.001	<.001	<.001	<.001
Самомотивація	Rs	0.711***	0.543***	0.581***	0.723***
	p	<.001	<.001	<.001	<.001
Емпатія	Rs	0.250**	0.203**	0.234**	0.251**
	p	0.001	0.010	0.003	0.001
Управління емоціями інших	Rs	0.413***	0.233**	0.389***	0.394***
	p	<.001	0.003	<.001	<.001
Емоційний інтелект (інтегральна шкала)	rs	0.645***	0.523***	0.531***	0.662***
	p	<.001	<.001	<.001	<.001

Таким чином в нашій вибірці всі складові емоційного інтелекту мають значущі кореляції з відчуттям суб'єктивного благополуччям. Найбільше значення ефекту можемо спостерігати для вміння управляти своїми емоціями та самомотивацією. Тобто, зі шкалами, пов'язаними з умінням працювати з собою, будь це вміння себе мотивувати чи управляти власним емоційним станом. Емоційна усвідомленість, тобто розуміння своїх емоцій і їх впливу на власне життя, має середнє значення коефіцієнту кореляції Спірмена. Навичка емпатії (тобто розуміння інших) та впливу на емоції інших хоч і пов'язане з благополуччям, але не виходить за рамки помірних кореляцій.

Порівнюючи зв'язки емоційного інтелекту з суб'єктивним благополуччям на нашій вибірці з середніми значеннями, отриманими в масштабному мета-аналізі 2016 року, ми можемо помітити, що зв'язки на нашій вибірці є сильнішими (Кокун та ін., 2023).

Таким чином, емоційний інтелект, і насамперед його інтраперсональні складові, виступає значущим внутрішнім ресурсом, пов'язаним із суб'єктивним благополуччям українців в умовах війни. Разом із раніше встановленим зв'язком досвіду психотерапії з благополуччям (Серков, 2025), отримані результати підкреслюють важливість подальшого вивчення ролі емоційної усвідомленості та саморегуляції у підтримці благополуччя особистості.

**Використані джерела:** 1. Серков, А. В. (2025). Зв'язок досвіду психотерапії з показниками суб'єктивного благополуччя українців в умовах війни. Наукові перспективи. Серія «Психологія», 8(62), 1551–1570. [https://doi.org/10.52058/2708-7530-2025-8\(62\)-1551-1570](https://doi.org/10.52058/2708-7530-2025-8(62)-1551-1570) 2. Карамушка, Л. М., Терещенко, К. В., & Креденцер, О. В. (2022). Адаптація на українській вибірці методик «The modified BBC subjective well-being scale (BBC-SWB)» та «Positive mental health scale (PMH-scale)». *Організаційна психологія. Економічна психологія*, 3(27), 85–94. <http://www.orgpsy-journal.in.ua/index.php/opep/article/view/364> 3. Кокун, О. М., Пішко, І. О., Лозінська, Н. С., & Олійник, В. О. (2023). *Психодіагностика лідерських якостей військовослужбовців: методичний посібник*. Київ: Інститут психології ім. Г. С. Костюка НАПН України. 4. Sánchez-Álvarez, N., Extremera, N., & Fernández-Berrocal, P. (2016). The relation between emotional intelligence and subjective well-being: A meta-analytic investigation. *The Journal of Positive Psychology*, 11(3), 276–285. doi:10.1080/17439760.2015.1058968

## **ВІДСТОЮВАННЯ ІДЕНТИЧНОСТІ У ВЗАЄМОДІЇ З БАТЬКАМИ ПІД КУТОМ «ПОВІЛЬНОГО БАТЬКІВСТВА»**

**Ситник Дар'я Вікторівна**

студентка 1 курсу ОПП «Психологія» факультету психології  
Київський національний університет імені Тараса Шевченка  
м. Київ, Україна

**Васьківська Світлана Василівна**

кандидатка психологічних наук, доцентка  
доцентка кафедри психодіагностики та клінічної психології факультету психології  
Київський національний університет імені Тараса Шевченка  
м. Київ, Україна

У сучасних умовах особливої актуальності набуває питання формування ідентичності у молоді, зокрема у взаємодії з батьками. Студентський вік є періодом активного самовизначення, коли людина формує власні цінності, межі та позицію у стосунках з іншими. Водночас поширюється концепція «повільного батьківства», яка передбачає підтримку самостійності дитини та зменшення надмірного контролю, що робить актуальним дослідження впливу сімейної взаємодії на формування ідентичності.

Ідентичність у психології розглядається як усвідомлення людиною власної цілісності та унікальності. Джеймс Марсія виділив чотири її типи: дифузну, передчасну, мораторій та досягнуту, які відображають різні рівні сформованості життєвих цінностей. Важливим пов'язаним поняттям є психологічна автономія, що передбачає здатність діяти відповідно до власних переконань і зберігати особистісні межі у взаємодії з близькими. Сучасні підходи до виховання, зокрема концепція повільного батьківства, орієнтовані на створення умов для самостійного досвіду дитини, підтримку її вибору та поступове зниження контролю з боку батьків. Це сприяє формуванню автономії як внутрішньої здатності до саморегуляції та прийняття рішень. У такому контексті сімейна взаємодія виступає не лише фактором впливу, а й середовищем, у якому відбувається становлення ідентичності. Ймовірно, поєднання емоційної підтримки з можливістю самостійного вибору сприяє переходу до більш зрілих типів ідентичності, зокрема досягнутої. Таким чином, взаємозв'язок між типами ідентичності, автономією та особливостями взаємодії з батьками є важливим напрямом дослідження.

Метою нашого дослідження є вивчення особливостей відстоювання ідентичності у взаємодії з батьками у студентському віці в контексті ідей

повільного батьківства. Об'єктом дослідження стало формування ідентичності у студентів в контексті сімейних стосунків, а предметом – зв'язок типів ідентичності молодих людей з рівнем їх автономії та спільно проведеним часом з батьками. Висунуті гіпотези полягали у тому, що:

1. Існує зв'язок між типом ідентичності та рівнем психологічної автономії.
2. Досягнута ідентичність пов'язана з вищим рівнем автономії.
3. Особливості взаємодії з батьками (зокрема, спільно проведений час) пов'язані з типами ідентичності.
4. У контексті повільного батьківства більш гармонійна взаємодія сприяє формуванню зрілої ідентичності.

Для досягнення мети дослідження було використано такі методики: опитувальник диференціації «Я» (автори: Елізабет Скоурон та Марк Фрідлендер), для дослідження використовується його скорочена адаптована версія, він спрямований на визначення рівня психологічної автономії та особливостей функціонування особистості у взаємодії з сім'єю; тест на визначення типів ідентичності за Джеймсом Марсією, який дозволяє віднести респондентів до одного з чотирьох типів ідентичності; дослідження ідей повільного батьківства, спрямоване на оцінку особливостей взаємодії з батьками, зокрема рівня автономії та характеру сімейних стосунків. Для обробки результатів дослідження було використано методи описової статистики, а також розрахунок індексів узгодженості між показниками. Крім того, було проведено кореляційний аналіз за Пірсоном для виявлення взаємозв'язків між типами ідентичності, рівнем психологічної автономії та особливостями взаємодії з батьками.

У дослідженні взяли участь 23 респонденти, віком від 17 до 22 років. Вибірка сформована з осіб, які на момент проведення дослідження навчаються у закладах вищої освіти. Дослідження проводилось у форматі анкетування.

*Аналіз результатів.* У ході аналізу було розраховано індекси узгодженості між типами ідентичності, рівнем психологічної автономії та спільно проведеним часом з сім'єю. Найбільш виражена узгодженість з автономією спостерігається у випадку досягнутої ідентичності (0,9–1,0), що свідчить про сформованість власної позиції. Мораторій також демонструє відносно високі, але менш стабільні показники, тоді як передчасна ідентичність характеризується варіативністю результатів. Найменш виражена узгодженість

спостерігається при дифузній ідентичності (0,6–0,8), що вказує на менш визначений зв'язок з автономією. Узгодженість типів ідентичності зі спільно проведеним часом має переважно середній рівень (0,5–0,7). Це свідчить про те, що значення має не лише кількість часу, а й характер взаємодії. Навіть за високих показників часу узгодженість може відрізнятися, що вказує на різні функції сімейної взаємодії. При цьому досягнута ідентичність демонструє відносно вищі показники, що може свідчити про більш гармонійні стосунки.

Додатково було проведено кореляційний аналіз між типами ідентичності, рівнем психологічної автономії та показником спільно проведеного часу з сім'єю. Встановлено, що досягнута ідентичність має помірний позитивний зв'язок зі спільно проведеним часом ( $r = 0,56$ ) та помірний негативний зв'язок з автономією ( $r = -0,50$ ), що свідчить про складний характер їх взаємодії. Це можна пояснити тим, що формування зрілої ідентичності відбувається не лише через відокремлення, а й через збереження емоційного контакту з батьками. Регулярна сімейна взаємодія може сприяти осмисленню власних цінностей. Негативний зв'язок з автономією, ймовірно, пов'язаний з особливостями її вимірювання або з тим, що самостійність поєднується з включеністю у сімейні стосунки. Дифузна ідентичність демонструє слабкий позитивний зв'язок із часом ( $r = 0,36$ ) та помірний негативний зв'язок з автономією ( $r = -0,48$ ). Для мораторію характерні слабкі зв'язки як із часом ( $r = 0,14$ ), так і з автономією ( $r = -0,24$ ), що відображає нестабільність цього етапу розвитку. Більшість отриманих коефіцієнтів є статистично значущими ( $p < 0,05$ ), що підтверджує надійність виявлених тенденцій. Передчасна ідентичність практично не пов'язана з досліджуваними показниками. Загалом результати свідчать, що формування ідентичності пов'язане як із рівнем автономії, так і з особливостями сімейної взаємодії, де важливу роль відіграє не лише кількість, а й якість спільного часу.

*Висновок.* У результаті дослідження було виявлено, що респонденти демонструють різні типи ідентичності, серед яких найбільш вираженими є досягнута ідентичність та мораторій. Результати респондентів з досягнутою ідентичністю частіше мають вищий рівень узгодженості з автономією, що свідчить про сформованість власної позиції. У випадку дифузної та передчасної ідентичності спостерігається нижчий рівень узгодженості. Виявлено, що більша тривалість спільно проведеного часу з батьками пов'язана з вираженою

досягнутою ідентичністю. Однак цей зв'язок не є прямим і залежить від характеру взаємодії. Загалом, поєднання підтримки, автономії та змістовної сімейної взаємодії сприяє формуванню більш зрілого типу ідентичності.

**Використані джерела:** 1. Erikson, E. H. (1968). *Identity: Youth and crisis*. W. W. Norton & Company. 2. Marcia, J. E. (1980). Identity in adolescence. In J. Adelson (Ed.), *Handbook of adolescent psychology* (pp.159–187).Wiley. 3. Bowen, M. (1978). *Family therapy in clinical practice*. Jason Aronson. <https://ru.scribd.com/document/541899063/Family-Therapy-in-Clinical-Practice-by-Bowen-Murray>.

## **БАТЬКІВСЬКА ФІГУРА ТА АГРЕСИВНА ПОВЕДІНКА МОЛОДИХ ДОРΟΣЛИХ**

**Скорик Єкатеріна Валеріївна**

студентка ОС «Магістр» ОНП «Психологія» факультету психології  
Київський національний університет імені Тараса Шевченка  
м. Київ, Україна

Сучасні трансформації українського суспільства актуалізують проблему впливу сімейних чинників на розвиток особистості, зокрема роль батька як значущої фігури у формуванні поведінкової та емоційної регуляції. Досвід взаємодії з батьком інтеріоризується у вигляді внутрішніх образів, що зберігають вплив у дорослому житті. У період молоді дорослості агресивність виступає як відносно стійка характеристика, тоді як образ батька може виконувати як регулятивну, так і конфліктогенну функцію.

Проблема агресивності є однією з центральних у сучасній психології, що зумовлено її поширеністю та значним впливом на міжособистісну взаємодію і психологічне благополуччя особистості. У науковій літературі агресивність трактується як складне багатовимірне утворення, яке включає поведінкові, емоційні та когнітивні компоненти. Важливим є розмежування агресії як конкретного акту поведінки, спрямованого на заподіяння шкоди, та агресивності як відносно стійкої особистісної характеристики, що відображає готовність до агресивного реагування в різних ситуаціях.

Сучасні теоретичні підходи до пояснення агресивності (біологічний, психоаналітичний, фрустраційно-агресивний, соціально-навчальний) підкреслюють її багатофакторну природу. Особливе значення у контексті даного дослідження має соціально-психологічна перспектива, відповідно до якої агресивні моделі поведінки формуються у процесі взаємодії з соціальним середовищем. Сім'я виступає первинним середовищем соціалізації, у якому

зкладаються базові способи реагування, емоційної регуляції та міжособистісної взаємодії.

У цьому контексті батьківська фігура відіграє особливу роль, оскільки вона є не лише джерелом поведінкових моделей, а й важливим елементом формування внутрішнього світу особистості. Вплив батька реалізується не тільки через безпосередню взаємодію, але й через формування внутрішнього образу, який інтеріоризується та функціонує як відносно автономна психологічна структура.

Образ батька можна розглядати як інтегральну когнітивно-емоційно-поведінкову репрезентацію, що включає уявлення про батька, емоційне ставлення до нього та очікування взаємодії. Він формується на основі індивідуального досвіду, однак надалі функціонує як внутрішній регулятор, що впливає на сприйняття соціальних ситуацій, інтерпретацію поведінки інших людей і вибір поведінкових стратегій.

У межах різних психологічних підходів підкреслюється значущість цієї репрезентації. Зокрема, у психоаналітичній традиції образ батька пов'язується з формуванням внутрішніх норм, заборон і механізмів самоконтролю. У теорії прив'язаності він розглядається як частина внутрішніх робочих моделей, що визначають очікування щодо інших людей і характер емоційних реакцій. У діяльнісному підході образ виступає як посередник між зовнішнім впливом і внутрішньою реакцією особистості. Попри відмінності, усі підходи підкреслюють його регулятивну функцію.

Особливого значення образ батька набуває у підлітковому віці, коли відбувається активне формування ідентичності та переосмислення батьківських фігур. У цей період він стає більш диференційованим, може включати суперечливі характеристики та значною мірою впливає на емоційну стабільність особистості. Надалі, в період молоді дорослості, цей образ не зникає, а зберігає свою функціональну значущість, впливаючи на поведінкові та емоційні реакції, зокрема у ситуаціях фрустрації чи міжособистісного конфлікту.

Емпіричні дослідження свідчать про наявність зв'язку між особливостями батьківського виховання та рівнем агресивності. Зокрема, авторитарний стиль, емоційна холодність, непослідовність або відсутність батьківської фігури асоціюються з підвищеним рівнем агресивних проявів. Водночас

підтримувальний, емоційно залучений і послідовний стиль взаємодії сприяє формуванню конструктивних способів емоційної регуляції.

У цьому контексті особливого значення набуває не лише об'єктивний стиль виховання, а й суб'єктивне сприйняття батька, тобто сформований образ. Саме він визначає, яким чином індивід інтерпретує свій досвід і які поведінкові стратегії вважає прийнятними. Негативно забарвлений або суперечливий образ батька може сприяти формуванню ворожих когнітивних схем, підвищеній чутливості до фрустрації та труднощам у контролі емоцій, що підвищує ймовірність агресивних реакцій.

Водночас позитивний образ батька, що включає уявлення про підтримку, прийняття та справедливість, може виконувати функцію внутрішнього ресурсу, сприяючи розвитку адаптивних стратегій поведінки. У цьому випадку навіть за наявності стресових або конфліктних ситуацій особистість демонструє вищий рівень саморегуляції та меншу схильність до деструктивних форм агресії.

*Висновки.* Результати теоретичного аналізу дозволяють розглядати агресивність молодих дорослих як складний багатовимірний феномен, формування якого зумовлюється не лише індивідуально-психологічними особливостями, а й інтеріоризованим досвідом взаємодії з батьківською фігурою. У цьому контексті образ батька постає як важливе внутрішнє утворення, що виконує регулятивну функцію та опосередковує зв'язок між минулим досвідом і актуальними формами поведінки.

Встановлено, що якісні характеристики образу батька пов'язані з особливостями емоційної регуляції, когнітивними установками та поведінковими стратегіями особистості. Негативно забарвлений, суперечливий або емоційно дистанційований образ може виступати чинником підвищення агресивності, тоді як позитивний і підтримувальний образ батька сприяє розвитку конструктивних способів реагування та зниженню агресивних проявів.

Таким чином, агресивність доцільно розглядати як результат опосередкованого впливу сімейного досвіду через внутрішні психологічні механізми, серед яких провідне місце займає образ батьківської фігури.

**Використані джерела:** 1. Stål, B. (2006). Psychological theories of aggression: Principles and application to practice. *Springer*, 16, 338. 2. Vignoli, E. (2009). Inter-relationships among attachment to mother and father, self-esteem, and career indecision. *Elsevier*, 75, 91–99. <https://doi.org/10.1016/j.jvb.2009.04.007> 3. Maccoby, E. (1992). The Role of Parents in the

Socialization of Children: An Historical Overview. *American Psychological Association, Inc.*, 26(6), 1006–1017. 4. Lamb, M. E. (2010). How do fathers influence children's development? Let me count the ways. In M. E. Lamb (Ed.), *The role of the father in child development* (5th ed.). Wiley. 5. Gowda, A., & Rodriguez, C. (2019). Gender role ideology in mothers and fathers: Relation with parent-child aggression risk longitudinally. *Elsevier*, 96. <https://doi.org/10.1016/j.chiabu.2019.104087>.

## **ЕФЕКТИВНІСТЬ ТІЛЕСНИХ ПРАКТИК У КОРЕКЦІЇ АФЕКТИВНОЇ СИМПТОМАТИКИ ПРИ СТРЕСОВИХ РОЗЛАДАХ**

**Смирнов Вячеслав Володимирович**

аспірант ОНП «Психологія» факультету психології  
Київський національний університет імені Тараса Шевченка  
м. Київ, Україна

**Кудріна Тетяна Семенівна**

кандидатка психологічних наук, доцентка  
доцентка кафедри психодіагностики та клінічної психології факультету психології  
Київський національний університет імені Тараса Шевченка  
м. Київ, Україна

Стресові розлади належать до найбільш актуальних проблем сучасної клінічної психології та психотерапії, оскільки супроводжуються повторним переживанням психотравмальної події, симптомами уникання, тривожними й депресивними проявами, когнітивними та психосоматичними порушеннями. В умовах повномасштабної війни в Україні проблема стрес-асоційованих розладів набула особливої гостроти як серед військовослужбовців, так і серед цивільного населення. Попри наявність фармакотерапевтичних і психотерапевтичних підходів, ефективність корекції таких станів нерідко залишається недостатньою, що зумовлює необхідність пошуку додаткових немедикаментозних засобів впливу (Cooper et al., 2020; Mansour et al., 2023; Zasićkina et al., 2024).

У сучасних дослідженнях дедалі більше уваги приділяється практикам типу «mind-body», які поєднують руховий, дихальний і саморегуляційний компоненти. Накопичені наукові дані свідчать, що тілесні практики сприяють зменшенню алоstaticного навантаження, модулюють активність автономної нервової системи, позитивно впливають на емоційну регуляцію та можуть знижувати вираженість тривожної, депресивної й постстресової симптоматики (Brown & Gerbarg, 2009; Kaplan et al., 2024; Streeter et al., 2012). Водночас в українських умовах, особливо в контексті повномасштабної війни, емпіричних

робіт щодо комплексного використання тілесних практик у корекції стресових розладів усе ще недостатньо, що й визначає актуальність цього дослідження.

Метою роботи було оцінити ефективність авторської методики комплексної корекції стресових розладів на основі тілесних практик.

Було обстежено 172 пацієнти чоловічої статі з установленим стресовим розладом відповідно до критеріїв МКХ-10. Середній вік обстежених становив  $35,5 \pm 10,1$  року. Методом рандомізованої селекції було сформовано дві групи по 86 осіб: контрольну, у якій пацієнти отримували стандартну лікувально-корекційну допомогу відповідно до чинних протоколів, і групу корекції, у якій до стандартної схеми додатково застосовували авторську програму на основі тілесних практик. Через 3 місяці повторно обстежено 152 пацієнтів: 77 осіб у контрольній групі та 75 осіб у групі корекції. Психодіагностичне обстеження проводили за допомогою шкали депресії Hamilton (HDRS), шкали тривоги Hamilton (HARS) та шкали депресії, тривоги і стресу DASS-21. Авторська методика включала вступну психоедукаційну бесіду та 10 сеансів тілесно-орієнтованої корекції, до структури яких входили міофасціальний реліз і робота з тригерними зонами, рухові техніки за принципом пандикуляції, дихальні вправи та методи психічної саморегуляції. Принципово важливо, що зазначені техніки застосовувалися не ізольовано, а як послідовний інтегрований клінічний протокол.

До початку корекції в обстежених пацієнтів виявлено афективну симптоматику клінічно значущого рівня. Загальний показник депресії за HDRS становив  $13,97 \pm 5,35$  бала, що відповідало межі легкого та середнього депресивного розладу; показник тривоги за HARS —  $19,92 \pm 6,28$  бала, що відповідало тривозі середньої вираженості; показники за DASS-21 також засвідчили середню вираженість депресії ( $17,59 \pm 6,52$  бала) і тривоги ( $15,05 \pm 8,22$  бала) та виражений рівень стресу ( $26,02 \pm 6,95$  бала).

У процесі спостереження позитивна динаміка була зафіксована в обох групах, однак у групі корекції вона виявилася статистично значущо більш вираженою. Зокрема, загальний показник депресії за HDRS у групі корекції зменшився з  $14,03 \pm 5,37$  до  $7,60 \pm 3,54$  бала, тоді як у контрольній групі — з  $13,79 \pm 5,37$  до  $9,73 \pm 4,55$  бала. Аналогічна тенденція зафіксована щодо тривоги: показник HARS у групі корекції знизився з  $20,11 \pm 6,44$  до  $9,69 \pm 5,38$  бала, тоді як у контрольній групі — з  $19,75 \pm 6,23$  до  $13,31 \pm 6,44$  бала. За

шкалою DASS-21 у групі корекції також відзначалося більш виражене зменшення депресії, тривоги та стресу порівняно з контролем: відповідно з  $17,44 \pm 6,66$  до  $9,15 \pm 4,46$  бала; з  $15,04 \pm 9,27$  до  $7,57 \pm 3,48$  бала; з  $25,84 \pm 6,51$  до  $16,93 \pm 4,37$  бала. Усі зазначені відмінності були статистично значущими. Важливо, що після завершення курсу в групі корекції зросла питома вага пацієнтів без клінічно значущих ознак депресії, тривоги та стресу, а також істотно зменшилася частка осіб із помірними та високими рівнями афективної симптоматики.

Отримані результати узгоджуються з сучасними уявленнями про механізми впливу тілесних практик на стрес-асоційовану симптоматику. Імовірно, позитивний ефект таких втручань пов'язаний із системним впливом на автономну нервову систему, емоційну регуляцію, рівень психофізіологічного напруження та адаптаційні можливості організму (Brown & Gerberg, 2009; Kaplan et al., 2024; Streeter et al., 2012). Водночас точні нейробиологічні механізми цього впливу потребують подальшого вивчення.

Таким чином, застосування авторської інтегрованої програми, що поєднує міофасціальний реліз, роботу з тригерними зонами, рухові та дихальні техніки, а також методи психічної саморегуляції, асоціюється зі статистично значущим зменшенням вираженості депресивної, тривожної та стресової симптоматики у пацієнтів зі стресовими розладами. Це дає підстави розглядати тілесні практики як доцільний і перспективний компонент комплексної корекції таких станів, особливо в умовах тривалого психотравмативного навантаження.

**Використані джерела:** 1. Brown, R. P., & Gerberg, P. L. (2009). Yoga breathing, meditation, and longevity. *Annals of the New York Academy of Sciences*, 1172, 54–62. <https://doi.org/10.1111/j.1749-6632.2009.04394.x> 2. Cooper, S. A., Szymanski, B. R., Bohnert, K. M., Sripada, R. K., & McCarthy, J. F. (2020). Association between positive results on the primary care-posttraumatic stress disorder screen and suicide mortality among US veterans. *JAMA Network Open*, 3(9), e2015707. <https://doi.org/10.1001/jamanetworkopen.2020.15707> 3. Kaplan, J., Somohano, V. C., Zaccari, B., & O'Neil, M. E. (2024). Randomized controlled trials of mind-body interventions for posttraumatic stress disorder: A systematic review. *Frontiers in Psychology*, 14, 1219296. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1219296> 4. Mansour, M., Joseph, G. R., Joy, G. K., et al. (2023). Post-traumatic stress disorder: A narrative review of pharmacological and psychotherapeutic interventions. *Cureus*, 15(9), e44905. <https://doi.org/10.7759/cureus.44905> 5. Zasiiekina, L., Duchyminska, T., Bifulco, A., & Bignardi, G. (2024). War trauma impacts in Ukrainian combat and civilian populations: Moral injury and associated mental health symptoms. *Military Psychology*, 36(5), 555–566. <https://doi.org/10.1080/08995605.2023.2235256>

## ДІЯЛЬНІСТЬ У СФЕРІ ЦИВІЛЬНОГО ЗАХИСТУ ЯК МОДЕЛЬ СОЦІАЛЬНОЇ ІНТЕГРАЦІЇ ВЕТЕРАНІВ

**Соболь Олексій Миколайович**

студент ОС «Магістр» ОПП «Медична психологія» медико-психологічного факультету  
Буковинський державний медичний університет  
м. Чернівці, Україна

**Глушенко Микита Олексійович**

доктор філософії, викладач кафедри психології та філософії  
Буковинський державний медичний університет  
м. Чернівці, Україна

У тривалих умовах російсько-українській війни (з 2014 року) кількість залучених до військових дій громадян постійно зростає, проте процес переходу комбатантів до цивільного життя неминуче супроводжується кризою соціальної ідентичності та феноменом «цивільно-військового розриву». Традиційна система ветеранської політики та клінічної реабілітації переважно фокусується на дефіцитарній патогенетичній моделі адаптації, ігноруючи потребу ветерана в активній дії. Як вказують Friedrich J., Lütkefend T. (Friedrich & Lütkefend, 2021), невиправдана медикалізація, нав'язування пасивної ролі «пацієнта» та ролі «ширми» в досягненні політичних цілей викликають у ветеранів внутрішній спротив. Відтак, виникає нагальна потреба у зміщенні фокусу на салютогенетичну парадигму, яка б сприяла відновленню суб'єктності ветерана.

*Метою дослідження* виступає теоретичне обґрунтування ефективності залучення ветеранів до сфери цивільного захисту і менторства (перехід до ролі «Архітектора безпеки») як інструменту комплексної мультимодальної соціальної інтеграції, що відновлює суб'єктність, формує стійку резильєнтність та діє як каталізатор посттравматичного зростання.

*Методологічною основою дослідження* виступає ретроспективний аналіз 10-річного неформалізованого досвіду діяльності ГО «ВПА Калина» (цивільний захист населення, соціальна реінтеграція ветеранів тощо) та військового досвіду членів організації. Синтезоване напрацювання ГО «ВПА Калина» обґрунтоване науковими дослідженнями, які доводять ефективність включення ветеранів у сферу цивільного захисту населення, що сприяє мультимодальній соціальній інтеграції комбатантів.

*Результати дослідження.* Безпосередня залученість автора до процесів інституційної розбудови ветеранського руху, зокрема як керівника ГО «ВПА Калина» і учасника створення ініціативної групи з формування Громадської

Ради Міністерства у справах ветеранів України, а також особистий досвід від активної участі у Революції Гідності (2013-2014 рр.), бойових діях у складі добровольчого формування в АТО/ООС, до військовослужбовця у складі ЗСУ протягом 2022-2024 рр., дозволили виявити низку практичних суперечностей у системі соціальної адаптації. Рефлексія цього практичного досвіду ілюструє, що ветерани, які отримують нові вектори відповідальності у сфері цивільного захисту, уникають соціальної ізоляції та демонструють швидшу екзистенційну стабілізацію. Емпіричний базис дослідників Kranke D., Weiss E. та інших слугує підґрунтям для концептуалізації нової неклінічної моделі, де зміна соціальної ролі на проактивного цивільного «Архітектора безпеки» нівелює дезадаптивні наслідки бойового стресу, що детермінує посттравматичне зростання (Kranke & Weiss, 2017).

Мультимодальна соціальна інтеграція ветеранів через залучення у сферу цивільного захисту має терапевтичний базис, що ґрунтується на біо-психо-соціальних аспектах. На біологічному рівні виконання функцій із забезпечення цивільного захисту вимагає аналітики та контролю, що активізує функції префронтальної кори. У дослідженнях Ochsner K., Gross J. описано, що таким чином запускається нейрофізіологічний механізм когнітивного «гальмування зверху-вниз», який ефективно знижує гіперактивність мигдалеподібного тіла, що купірує невинуватену реакцію на подразники, яка є типовою для наслідків бойового стресу (Ochsner & Gross, 2005).

На психологічному рівні діяльність ветерана у системі цивільного захисту населення можна пояснити соціально-когнітивною теорією Альберта Бандури. Відповідно до якої, досвід майстерності, яким володіє ветеран дозволяє йому здійснювати саморегуляцію посттравматичної гіперпильності, трансформуючи тривогу на професійну експертність. Це сприяє відновленню його професійної «агентності» та формує стійку самоефективність подолання травматичних переживань. Також Альберт Бандура стверджував, що цей процес значно підсилюється через спільну діяльність, яка формує «колективну ефективність», що ми фіксуємо у ветеранській спільноті як «побратимство».

На соціальному рівні інтеграції ветеранів сприяє збереження безперервності ідентичності відповідно до моделі SIMIC. Автори моделі Sharma A., Hussain D. стверджують, що збереження приналежності до соціально значущої групи підсилює ресурси відновлення та підтримки психічного

здоров'я (Sharma & Hussain, 2025). На прикладі ГО «ВПА Калина» та спостережень діяльності інших ветеранських об'єднань було встановлено, що стан посттравматичного зростання не є абсолютно статичним, адже під впливом інтенсивних непередбачуваних тригерів ветеран може зазнавати тимчасових регресивних реакцій, що супроводжуються виснаженням та зниженням життєстійкості. У такі кризові моменти критичною є роль резильєнтності як здатності психіки «відпружинювати» та швидко відновлювати гомеостаз після удару. Запровадження в організації неформальної «операційної паузи» дозволяє ветерану під час кризи тимчасово усунути від діяльності, зберігаючи при цьому свій статус і підтримку побратимів, що запобігає його маргіналізації. Толерування такого тимчасового «випадання» створює безпечний простір, у якому резильєнтність спрацьовує повною мірою, повертаючи ветерана «у стрій» та роблячи діяльність у сфері цивільного захисту системним каталізатором сталого посттравматичного зростання (Tedeschi et al., 2026).

Таким чином, з огляду на біо-психо-соціальні аспекти відбувається модифікація соціальної ролі комбатанта на проактивного «Архітектора безпеки» з обов'язковою інтеграцією компонента резильєнтності. Для об'єктивного

вимірювання динаміки резильєнтності та екзистенційної посттравматичної трансформації вбачаємо доцільним застосовувати міжнародні шкали: Шкалу посттравматичного зростання (PTGI-X) та Шкалу резильєнтності (CD-RISC-25).

*Висновки.* Отже, підсумовуючи результати аналізу і синтезу емпіричних напрацювань, ми знайшли підтвердження в наукових дослідженнях ефективності салютогенетичного підходу. Виконання ветеранами нової ролі «Архітектора безпеки» у сфері цивільного захисту не лише допомагає їм уникнути соціальної ізоляції, але діє як ефективний терапевтичний механізм на біологічному, психологічному і соціальному рівнях. Завдяки когнітивному гальмуванню, трансформації тривоги в експертність та підтримці соціально значущої групи, ветерани відновлюють власну суб'єктність. Водночас сталість динаміки зростання і подолання тимчасових криз забезпечується через підвищення резильєнтності.

*Перспективи подальших досліджень* полягають у використанні отриманих офіційних дозволів на крос-культурну адаптацію шкал PTGI-X Р. Тедескі та

CD-RISC-25 Дж. Девідсона для емпіричної перевірки ефективності запропонованої мультимодальної моделі.

**Використані джерела:** 1. Friedrich J., & Lütkefend T. (2021). The long shadow of Donbas: Reintegrating veterans and fostering social cohesion in Ukraine. Global Public Policy Institute, 1-44. 2. Kranke D., Weiss E. L., & etc. (2017). A 'culture of compassionate bad-asses': A qualitative study of combat veterans engaging in peer-led disaster relief and utilizing cognitive restructuring to mitigate mental health stigma. Best Practices in Mental Health, 13(1), 20–33. 3. Ochsner K. N., & Gross J. J. (2005). The cognitive control of emotion. Trends in Cognitive Sciences, 9(5), 242–249. 4. Sharma A., & Hussain D. (2025). The Veteran's Identity Journey: A qualitative exploration through Social Identity Model of Identity Change. Journal of Community & Applied Social Psychology, 35(2). 5. Tedeschi R. G., Shakespeare-Finch J., Taku K., & Moore B. A. (2026) Posttraumatic growth: Theory, research, and applications (2nd ed.). Routledge.

## **ТРАНСФОРМАЦІЯ ХАРЧОВОЇ ПОВЕДІНКИ ОСОБИСТОСТІ ЯК КОПІНГ-СТРАТЕГІЯ В УМОВАХ ТРИВАЛОГО СОЦІАЛЬНОГО СТРЕСУ**

**Сокирко Дар'я Анатоліївна**

студентка 2 курсу ОПП «Психологія» факультету психології  
Київський національний університет імені Тараса Шевченка  
м. Київ, Україна

Повномасштабна війна докорінно змінила внутрішні механізми психологічної адаптації особистості, серед яких особливе місце посідає трансформація харчової поведінки. Якщо раніше розлад харчової поведінки (РХП) часто розглядалися переважно в межах суто клінічного підходу, то сьогодні вони постають як складний соціально-психологічний феномен. У ньому поєднуються реакції на екстремальний травматичний стрес, намагання особистості відновити суб'єктивне відчуття контролю над власним життям через контроль над тілом, а також використання їжі як дезадаптивного копінг механізму для регуляції інтенсивних емоційних станів (гніву, тривоги та депресії).

Харчова поведінка та її порушення є предметом комплексного дослідження науковців, а розлади харчової поведінки (РХП) розглядаються як серйозна проблема багатофакторної етіології, загрозлива для здоров'я індивіда. Сучасні клінічні настанови (DSM-5) визначають РХП через наявність специфічних поведінкових патернів, таких як повторювані епізоди переїдання та використання неадекватних компенсаторних методів для запобігання набору ваги (American Psychiatric Association, 2022). Ключовою психологічною

характеристикою цих розладів є надмірний вплив маси тіла або його форми на самооцінку особистості, що часто супроводжується почуттям сорому та втратою контролю.

Харчова поведінка є складним феноменом, де фізіологічні потреби (голод) тісно переплітаються з психологічними чинниками (апетит, емоційне регулювання), тому її порушення не обмежуються лише зміною режиму харчування, а є відображенням глибинного психологічного дистресу, де самооцінка та емоційна дезрегуляція відіграють ключову роль. Значний розрив між офіційною статистикою та даними самозвітів вказує на поширеність субклінічних форм розладів харчової поведінки, що підкреслює необхідність розширення діагностичних критеріїв та посилення уваги до груп ризику (Ноек, 2006).

Психологічна природа цих ризиків знаходить своє безпосереднє відображення на біологічному рівні, де тривалий дистрес трансформується у конкретні нейроендокринні зміни. Зокрема, в основі зміни харчових звичок під впливом стресу лежить активація гіпоталамо-гіпофізарно-надниркової системи. Хронічний стрес призводить до стабільно високого рівня кортизолу, який безпосередньо стимулює апетит та формує специфічну тягу до «комфортної їжі» – продуктів із високим вмістом жирів та цукрів. Такий вибір їжі є біологічно детермінованим: споживання калорійної їжі діє як природний механізм зниження активності стресових систем мозку, надаючи тимчасовий заспокійливий ефект (Fichter & Quadflieg, 2021).

Також, цей процес тісно пов'язаний із мезолімбічною дофаміновою системою. Смачна їжа активує центри винагороди, що призводить до короткочасного полегшення емоційного болю та тривоги. Таким чином, їжа починає виконувати функцію «самолікування», де індивід використовує калорійні продукти для регуляції свого психоемоційного стану в умовах виснаження внутрішніх ресурсів.

Через це існує поняття емоційного харчування, що визначається як надмірне споживання їжі у відповідь на емоційні стани (як негативні, так і позитивні), а не через фізіологічний голод. Це поведінковий патерн, при якому їжа використовується для полегшення або пом'якшення негативних емоцій, таких як стрес, тривога, сум, самотність, гнів або горе. У психології та поведінкових науках цей феномен розглядається як копінговий механізм. Їжа

стає інструментом тимчасового відволікання від емоційного переживання, дозволяючи індивіду ігнорувати внутрішні сигнали насичення або полегшувати дистрес. Результати досліджень підтверджують, що вищий рівень емоційного харчування асоціюється зі значно більшою частотою нападів переїдання. Цікаво, що цей зв'язок може існувати незалежно від «когнітивного обмеження» (дієт) – тобто емоції можуть провокувати зрив навіть у тих, хто не дотримується суворих дієт.

З точки зору когнітивної психології, емоційне харчування часто пояснюється через «теорію втечі від самоусвідомлення». Згідно з цією концепцією, коли людина стикається з інтенсивним психологічним дистресом або низькою самооцінкою, вона намагається змінити фокус уваги з болісних роздумів на прості сенсорні відчуття, як-от смак чи процес жування (Baumeister, 1991). Це дозволяє тимчасово «вимкнути» критичне мислення та ігнорувати внутрішні сигнали насичення, що призводить до епізодів неконтрольованого переїдання.

Війна провокує у населення складні емоції, які можуть провокувати порушення харчової поведінки, оскільки доведено, що стани тривоги, гніву та депресії корелюють з бажанням їсти для полегшення емоційного болю (що є характерною ознакою емоційного типу харчування). Як наслідок, можна припустити зростання ризику порушень харчової поведінки серед населення України в екстремальних стресових умовах.

В умовах повномасштабної війни психологічне навантаження на населення набуває екстремального характеру. Останні дослідження української вибірки (2024–2025 рр.) демонструють пряму кореляцію між наявністю симптомів посттравматичного стресового розладу (ПТСР) та ризиком розвитку розладів харчової поведінки (Halabitska et al., 2025). Зокрема, молодь, яка пережила травматичні події, частіше демонструє емоційне та неконтрольоване переїдання як реакцію на високий рівень тривожності.

*Висновки.* Отже, трансформація харчової поведінки в умовах війни є складним багатовимірним феноменом, що формується на перетині фізіологічних потреб та дезадаптивних психологічних захистів. Найбільш продуктивно розглядати РХП не як ізольований симптом, а як результат взаємодії індивідуально-психологічних ресурсів особистості з екстремальним соціальним контекстом. Практичне значення такого підходу полягає у

можливості розроблення програм психологічної підтримки, спрямованих на розвиток емоційної гнучкості та відновлення позитивного образу майбутнього в української молоді.

**Використані джерела:** 1. Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders, 5th ed, text revision. (2022). Washington, DC: American Psychiatric Association. <https://doi.org/10.1176/appi.books.9780890425787> 2. Baumeister, R. F. (1991). Escaping the self: Alcoholism, spirituality, masochism, and other flights from the burden of selfhood. Basic Books. 3. Fichter, M. M., & Quadflieg, N. (2021). Ess- und Fütterstörungen [Eating and feeding disorders]. *Nervenarzt*, 92(11), 1203–1213. <https://doi.org/10.1007/S00115-021-01191-0> 4. Halabitska, I., Petakh, P., Buchynskyi, M., Kamyshna, I., Lushchak, O., & Kamyshnyi, O. (2025). War, Diets, and Mental Health: PTSD in Ukrainian Youth. <https://doi.org/10.1101/2025.07.16.25331658> 5. Hoek, H. W. (2006). Incidence, prevalence and mortality of anorexia nervosa and other eating disorders. *Current Opinion in Psychiatry*, 19(4), 389–394. [medRxiv. https://doi.org/10.1097/01.yco.0000228759.95237.78](https://doi.org/10.1097/01.yco.0000228759.95237.78).

## **ПСИХОЛОГІЧНІ ПРЕДИКТОРИ ПОРУШЕНЬ ХАРЧОВОЇ ПОВЕДІНКИ, ПОВ'ЯЗАНИХ З ОЖИРІННЯМ У ЖІНОК**

**Соломаха Ксенія Валеріївна**

студентка ОС «Магістр» ОП «Практична психологія» Інституту післядипломної освіти  
Київський національний університет імені Тараса Шевченка  
м. Київ, Україна

Харчова поведінка – це сукупність стереотипів, установок і дій, пов'язаних із вибором, вживанням їжі та переживанням процесу харчування, що включає психофізіологічний, когнітивно-поведінковий та емоційний компоненти (Шеремета, 2023).

Розлади (порушення) харчової поведінки (РХП) – це стійкі дезадаптивні патерни прийому їжі (наприклад, компульсивність, епізоди втрати контролю, емоційне переїдання), що супроводжуються психологічним дистресом і можуть підтримувати надлишкову масу тіла (Braden et al., 2025; Maltais-Lévesque et al., 2025).

Емоційне переїдання – це тенденція вживати їжу у відповідь на негативні емоційні стани (стрес, тривога, пригніченість) як спосіб короточасного полегшення; у довгостроковій перспективі може підсилювати дисфункціональні цикли провини або сорому та повторних епізодів переїдання (Braden et al., 2025).

Ожиріння в психологічному вимірі доцільно розглядати як гетерогенний стан, де поряд із медичними факторами значущу роль відіграють психологічні труднощі, гендерний контекст і поведінкові механізми підтримання ваги

(Guglielmi et al., 2024).

Ожиріння має багатфакторну природу. У жінок воно нерідко обумовлено і посилюється психологічними чинниками, пов'язаними з гендерним тиском: стандарти краси, стигматизація ваги, емоційний дистрес і порушення образу тіла. В сучасній психології дедалі частіше підкреслюється, що частина випадків ожиріння пов'язані не лише з харчовими звичками як такими, а і з розладами харчової поведінки (РХП), які виконують функцію емоційної регуляції та копінг стратегії (Guglielmi et al., 2024).

Жінки частіше стикаються з стигматизацією їхньої ваги та соціальним тиском, що може призводити до хронічної напруги, зниження самооцінки та посилення дезадаптивних стратегій, зокрема і харчових. Огляд, присвячений жіночому ожирінню, підкреслює значущість психологічних труднощів і необхідність врахування гендерного контексту в оцінці та лікуванні (Guglielmi et al., 2024). Харчова поведінка є важливою складовою Я-концепції, оскільки пов'язана зі сприйняттям власного тіла, впливає на самооцінку й самоставлення та може визначати особливості самосвідомості особистості (Шеремета, 2023).

Проблема є особливо актуальною в контексті психології особистості, оскільки пов'язана з механізмами саморегуляції: імпульсивністю, чутливістю до харчових стимулів, труднощами емоційного контролю, самооцінкою та внутрішньою стигматизацією. Тому вивчення психологічних чинників ожиріння у жінок із РХП має прикладне значення для психології, з орієнтацією на тривале утримання результатів (Guglielmi et al., 2024; Maltais-Lévesque et al., 2025).

Сучасні наукові роботи вказують, що емоційне переїдання поширене серед дорослих з ожирінням та часто пов'язане з депресивними та тривожними розладами і порушеннями емоційної регуляції. Дослідження, виконані на вибірках жінок із надлишковою вагою та ожирінням, демонструють значущі кореляції між індикаторами психічного дистресу (депресія, тривога, стрес) та дисфункціональними патернами харчування (зокрема компульсивність та переїдання) (Valencio et al., 2022).

У багатьох жінок із РХП їжа виконує функцію швидкого регулятора емоцій: зменшує напругу, відволікає від проблем, дає короткочасне відчуття контролю або винагороди. Однак після епізоду переїдання часто виникають сором, провини та самознецінення, що підсилює дистрес і прокує повторне

переїдання як повторну спробу регуляції. Цей цикл добре описаний у сучасних оглядах емоційного переїдання та підходів до їх корекції (Braden et al., 2025).

Емпіричні дані свідчать, що серед жінок із компульсивним переїданням та ожирінням можна виокремлювати психологічні профілі, де ключовими маркерами виступають: втрата контролю, висока чутливість до харчових стимулів, імпульсивність, депресивні симптоми, що пов'язані з більшим ризиком вираженого переїдання та адиктивних патернів (Braden et al., 2025; Maltais Lévesque et al., 2025).

Дані досліджень на вибірках жінок показують зв'язок між показниками депресивності, тривожності та рівня стресу з дисфункціональними патернами харчування. Це важливо для практики, оскільки робота лише з харчовими обмеженнями без корекції дистресу часто дає короткочасний ефект (Valencio et al., 2022).

Отже, підсумовуючи, психологічними предикторами порушень харчової поведінки, пов'язаних з ожирінням у жінок, є труднощі емоційного контролю та самоконтролю, звичка заїдати негативні емоції, імпульсивність і чутливість до харчових стимулів, а також внутрішня стигматизація та тиск суспільних стандартів краси. Сукупний вплив цих чинників може підтримувати дисфункціональний цикл «негативні емоції – переїдання – провина – повторне переїдання», що зумовлює потребу у психологічній роботі, спрямованій на розвиток саморегуляції та адаптивних копінг-стратегій.

**Використані джерела:** 1. Guglielmi, V., Dalle Grave, R., Leonetti, F., & Solini, A. (2024). Female obesity: Clinical and psychological assessment toward the best treatment. *Frontiers in Endocrinology*, 15. <https://doi.org/10.3389/fendo.2024.1349794> 2. Braden, A., Ahlich, E., & Koball, A. M. (2025). Emotional eating and obesity: An update and new insights. *Current Obesity Reports*, 14, Article 70. <https://doi.org/10.1007/s13679-025-00661-9> 3. Maltais-Lévesque, C., Legendre, M., & Bégin, C. (2025). Examining maladaptive eating behaviors and psychological difficulties among women with compulsive eating and obesity: A latent profile analysis. *Journal of Eating Disorders*, 13, 36. <https://doi.org/10.1186/s40337-025-01193-2> 4. Valencio, A. C. J., Antunes, A. B., Fonseca, L., et al. (2022). Associations between overweight and obesity and common mental disorders and eating behaviors of adult women. *Obesities*, 2(4), 350-360. <https://doi.org/10.3390/obesities2040029> 5. Шеремета, С. (2023). Проблема порушень харчової поведінки в дослідженнях українських психологів. *Габітус*. <https://www.academia.edu/106903263>

# ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ВИКОРИСТАННЯ ПСИХОТЕРАПІЇ В ПСИХОЛОГІЧНІЙ РЕАБІЛІТАЦІЇ

Співак Людмила Анатоліївна

кандидатка педагогічних наук, доцентка

доцентка кафедри практичної психології

Донбаський державний педагогічний університет

м. Слов'янськ, Україна

Інтерес до використання психотерапії у психологічній реабілітації зумовлений сучасними викликами, що стоять перед системою охорони психічного здоров'я. Психологічна реабілітація стає обов'язковою складовою комплексної допомоги пацієнтам, які зазнали травматичних подій, фізичних захворювань або психічних розладів. В умовах зростання рівня стресу, соціальних потрясінь та збройних конфліктів значно зростає потреба у якісних психотерапевтичних послугах, спрямованих на відновлення психічного здоров'я. Психотерапія, як цілеспрямоване психологічне втручання, дає можливість ефективно працювати з емоційними, когнітивними та поведінковими порушеннями.

Наукові дослідження останніх років підтверджують, що без адекватної психотерапевтичної підтримки відновлення пацієнтів часто ускладнюється або стає неможливим. Особливо це стосується осіб із посттравматичним стресовим розладом, депресією, тривожними станами, які є поширеними серед ветеранів, постраждалих від насильства або хронічних хворих. Роль психотерапії в реабілітації полягає не лише у зниженні симптомів захворювання, а й у формуванні нових життєвих стратегій, розвитку навичок саморегуляції та адаптації. У сучасних умовах важливо враховувати індивідуальні особливості пацієнтів, їхній культурний контекст, соціальні фактори та умови життя. Розвиток нових психотерапевтичних методів та технологій, включно з цифровими платформами, відкриває нові можливості для доступності і якості психологічної реабілітації.

В Україні актуальність цієї теми особливо зросла через вплив воєнних дій і соціально-політичних змін, що призвели до великої кількості осіб із травматичними психологічними станами. Наукова спільнота все більше звертає увагу на необхідність адаптації психотерапевтичних підходів до національних особливостей та реалій. Комплексний підхід до психологічної реабілітації, у якому психотерапія є центральним елементом, сприяє покращенню якості

життя пацієнтів і їхньої соціальної інтеграції. Психотерапія допомагає подолати бар'єри, пов'язані з психологічними травмами, і формує основу для тривалого відновлення. З огляду на це, вивчення ефективності та специфіки застосування психотерапевтичних методів у різних контекстах реабілітації є нагальною науковою і практичною задачею. Важливим аспектом є також підвищення кваліфікації фахівців, що працюють у сфері психологічної реабілітації, для застосування сучасних доказових практик.

Останніми роками в Україні спостерігається зростання наукового інтересу до проблем психотерапії в рамках психологічної реабілітації. У науковій праці Н. Голярдик, І. Лівандовської та Г. Клімушевої (2024) представлено огляд ефективних методів психологічної реабілітації ветеранів війни на основі аналізу навчальних прикладів та кращих практик. Авторки акцентують увагу на практичному застосуванні когнітивно-поведінкової терапії, методів десенсибілізації та репроцесінгу за допомогою рухів очей (EMDR), тілесно-орієнтованої терапії та групових втручань, адаптованих до потреб військовослужбовців.

Роботи Л. Романовської, Л. Царенко та підручник під ред. В. Осьодла доповнюють загальну картину сучасної психологічної реабілітації в Україні (Романовська, 2024; Царенко, 2019; Осьодло, 2020). Вони висвітлюють ключові аспекти переживання психотравми, стратегії подолання посттравматичного стресу, особливості діагностики та етапність допомоги. Ці праці підкреслюють важливість культурно адаптованих втручань і гнучких терапевтичних моделей, що враховують рівень особистісної зрілості, життєві цінності й духовні ресурси клієнтів.

Окремо варто відзначити внесок З. Кісарчук і Г. Лазос, які досліджують потенціал кататимно-імагінативної психотерапії в реабілітації травмованих осіб, підкреслюючи її ефективність у роботі з образами, символами та емоційними станами, що не завжди можуть бути вербалізовані традиційними методами (Кісарчук & Лазос, 2013).

Усі ці дослідження свідчать про те, що психотерапія в Україні набуває комплексного та культурно орієнтованого характеру, інтегруючи сучасні міжнародні практики з урахуванням місцевих особливостей. Водночас потреба у системному розвитку психологічної реабілітації залишається актуальною.

Незважаючи на вагомі результати, сучасні дослідження також вказують на значні виклики у застосуванні психотерапії. По-перше, ефективність терапії залежить від індивідуальних характеристик пацієнта, включно з його культурним, соціальним та психологічним контекстом. Врахування цих факторів залишається недостатньо розвиненим напрямом, особливо у країнах із багатокультурним складом населення або у зонах конфлікту.

По-друге, велика частина досліджень фокусується на стандартизованих протоколах у контрольованих умовах, що не завжди відображає реальні умови практичної роботи. Тому існує потреба у подальшому вивченні ефективності психотерапії у природних клінічних умовах, із залученням різноманітних категорій пацієнтів.

Отже, сучасні наукові дослідження підтверджують значний терапевтичний потенціал психотерапії у відновленні психічного здоров'я, але одночасно вказують на необхідність розвитку індивідуалізованих, культурно чутливих підходів та впровадження інноваційних технологій. Ці напрямки є пріоритетними для подальших досліджень, що сприятиме покращенню якості психологічної допомоги у різних соціальних і культурних контекстах.

**Використані джерела:** 1. Кісарчук, З. Г., & Лазос, Г. П. (2013). Кататимно-імагінативна психотерапія: сучасний стан розвитку та перспективи застосування у вітчизняному психотерапевтичному просторі. *Актуальні проблеми психології. Том III: Консультативна психологія і психотерапія: Збірник наукових праць Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН*, (9), 5-33. 2. Осьодла, В. (Ред.). (2020). *Теорія і практика психологічної допомоги та реабілітації* (2-ге вид., доп.). Київ: НУОУ імені Івана Черняхівського; 3. Романовська, Л. (2024). Особливості психологічної реабілітації осіб, які пережили травмивні події. *Scientific Journal «Psychology Travelogs»*, (3), 251–260; 4. Царенко, Л. Г. (2019). Особливості переживання психотравми під час воєнного конфлікту. *Психологія: теорія і практика*, 1(3), 158-170.

## ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ДОПОМОГИ В УМОВАХ КРИЗ І ВОЄННИХ ВИКЛИКІВ

**Співак Ярослав Олегович**

доктор педагогічних наук, професор  
професор кафедри практичної психології  
Донбаський державний педагогічний університет  
м. Слов'янськ, Україна

Сучасні воєнні та соціальні виклики, спричинені повномасштабним збройним конфліктом, гуманітарною кризою, вимушеною міграцією та

психологічними наслідками втрат, формують нову реальність, у якій питання організації ефективної психологічної допомоги набуває стратегічного значення.

Проблематика організації психологічної допомоги в умовах кризових ситуацій та збройних конфліктів посідає провідне місце у сучасних наукових розвідках, що відображає зростання суспільної потреби у формуванні системи фахової підтримки населення.

У працях зарубіжних авторів (Raphael, 2020; Everly, 2021; Araydin & Çakır Çelebi, 2023; Sheerin et al., 2021; Kashyap & Kashyap, 2024) розглядаються концептуальні засади кризового втручання, етичні принципи діяльності психологів у надзвичайних ситуаціях, а також освітні моделі формування компетентностей кризового реагування.

В. Raphael (2020) визначає кризову психологічну допомогу як багаторівневу систему підтримки, що включає психоедукацію, інтервенції короткотривалого впливу та довготривалу психотерапевтичну підтримку. Учений наголошує на необхідності чіткої організації психологічної допомоги в умовах колективного травматичного досвіду. S. Everly (2021) у власних роботах підкреслює значення кризового менеджменту в діяльності психолога, зокрема розвитку навичок швидкого реагування, структурованої комунікації та координації дій з іншими фахівцями гуманітарного профілю.

В українському науковому дискурсі питання психологічної допомоги в умовах війни набули особливої актуальності після 2014 року та значно посилилися з початком повномасштабної агресії у 2022 році. Дослідження Кокуна, Пішка, Лозінської та Олійника (2023) і Климчука (2020) присвячені аналізу механізмів посттравматичного зростання військовослужбовців та психологічних аспектів їхньої адаптації після бойових дій. Тімченко (2000) розглядає концептуальні основи діагностики, корекції та прогнозування посттравматичних стресових порушень у військовослужбовців, підкреслюючи необхідність своєчасного кризового втручання для запобігання емоційному вигоранню фахівців.

Психологічна допомога в умовах криз і воєнних викликів розглядається як цілеспрямований процес стабілізації психоемоційного стану особистості, відновлення її внутрішніх ресурсів, формування адаптивних механізмів подолання стресу та профілактики психотравмуючих наслідків. У науковій літературі означений процес визначається як поєднання короткострокових

інтервенцій, підтримувальних заходів і тривалих психотерапевтичних стратегій, спрямованих на повернення індивіда до функціональної рівноваги та відновлення здатності до ефективного соціального функціонування.

З методологічної точки зору, сучасні підходи до організації психологічної допомоги ґрунтуються на біопсихосоціальной моделі, яка розглядає особистість як систему, що реагує на кризу на біологічному, психологічному та соціальному рівнях. Ця модель поєднує когнітивно-поведінкові, гуманістичні та системно-екологічні принципи, дозволяючи враховувати як індивідуальні особливості клієнта, так і контекст події. У воєнних і післявоєнних умовах особливе значення має інтеграція принципів травма-орієнтованого підходу, який передбачає безпечне середовище взаємодії, визнання впливу травматичного досвіду та розвиток почуття контролю й самоцінності клієнта.

Важливою складовою теоретико-методологічного обґрунтування психологічної допомоги є також етичний компонент. Робота психолога в умовах кризи має базуватися на принципах конфіденційності, поваги до автономії особистості, ненасильства, професійної компетентності та соціальної відповідальності. У воєнних обставинах етична дилема часто полягає у балансі між негайною допомогою й необхідністю збереження об'єктивності та професійної дистанції.

Узагальнюючи викладене, можна зазначити, що сучасна модель психологічної допомоги у кризових і воєнних умовах спирається на інтеграцію кількох теоретико-методологічних парадигм – системного, діяльнісного, гуманістичного, травмаорієнтованого та культурно-чутливого підходів. Такий синтез забезпечує не лише ефективність допомоги постраждалим, але й професійне збереження самих фахівців, що діють у зоні високих ризиків.

**Використані джерела:** 1. Климчук, В. О. (2020). *Психологія посттравматичного зростання*. Кропивницький: Імекс-ЛТД. 2. Коқун, О. М., Пішко, І. О., Лозінська, Н. С., & Олійник, В. О. (n.d.). *Теоретичні основи посттравматичного розвитку військовослужбовців – учасників бойових дій: Методичний посібник*. Київ: ТОВ «7БТС». 3. Тимченко, О. В. (2000). *Синдром посттравматичних стресових порушень: Концептуалізація, діагностика, корекція та прогнозування*. Харків: Ун-т внутр. справ, 462–466. 4. Araydin, S. S., & Çakır Çelebi, G. (2023). The effect of crisis counselling course on counselling self-efficacy and readiness for crisis intervention. *Cukurova University Faculty of Education Journal*, 52(2), 626-643. <https://doi.org/10.14812/cuefd.1177581>. 5. Kashyap, H., & Kashyap, K. (2024). An overview of crisis intervention understanding. *International Journal of Indian Psychology*, 12(3), 2215–2228. <https://doi.org/10.25215/1203.218>.

## **ПРОФІЛАКТИКА АГРЕСИВНОЇ ПОВЕДІНКИ ОСІБ ЮНАЦЬКОГО ВІКУ У ПРОЦЕСІ НАВЧАННЯ**

**Станік Сергій Романович**

студент ОС «Магістр» ОП «Практична психологія» Інституту післядипломної освіти  
Київський національний університет імені Тараса Шевченка  
м. Київ, Україна

У сучасних умовах розвитку суспільства проблема агресивної поведінки молоді набуває особливої гостроти. Зростання рівня конфліктності, поширення насильницьких моделей поведінки та вплив інформаційного середовища сприяють формуванню агресивних тенденцій серед осіб юнацького віку. Освітнє середовище, зокрема заклади вищої освіти, стає простором, де ці прояви не лише виявляються, а й можуть посилюватися за відсутності належної профілактичної роботи. Агресія негативно впливає на самооцінку особистості, міжособистісні відносини, академічну успішність та загальний психологічний стан студентів, що зумовлює необхідність її своєчасного попередження.

У психолого-педагогічній науці відсутнє єдине трактування поняття «агресія», що свідчить про складність і багатовимірність цього феномену. Представники різних наукових шкіл пропонують власні підходи до його розуміння. Інстинктивістські теорії (З. Фройд, К. Лоренц) розглядають агресію як вроджену властивість людини, пов'язану з базовими інстинктами виживання та самозбереження. Зокрема, З. Фройд пов'язував агресію з деструктивним інстинктом, який потребує розрядки, тоді як К. Лоренц наголошував на її еволюційній доцільності.

Натомість представники теорії соціального наuczіння (А. Бандура) доводять, що агресивна поведінка формується в процесі взаємодії з соціальним середовищем шляхом наслідування та підкріплення. Відомий експеримент із «лялькою Бобо» засвідчив, що спостереження за агресивними моделями поведінки призводить до їх відтворення. Когнітивні підходи (Л. Берковіц) акцентують увагу на ролі мислення, інтерпретації ситуацій та когнітивних схем у виникненні агресії.

Узагальнюючи різні підходи, агресію можна визначити як мотивовану поведінку, спрямовану на заподіяння шкоди іншій особі або об'єкту, яка може мати як деструктивні, так і конструктивні прояви. Водночас агресивність

розглядається як стійка властивість особистості, що відображає готовність до агресивних реакцій.

Особливості агресії у юнацькому віці. Юнацький вік є складним і відповідальним етапом становлення особистості, що характеризується інтенсивними психофізіологічними змінами, формуванням самосвідомості, системи цінностей та життєвих орієнтацій. У цей період особливо актуальними стають питання самоствердження, міжособистісної взаємодії та соціальної адаптації.

Підвищена емоційність, нестабільність психічних станів, вплив стресових ситуацій (зміна соціального статусу, навчальне навантаження, адаптація до нових умов) можуть виступати чинниками, що провокують агресивну поведінку. Важливу роль відіграють також сімейне виховання, соціально-економічні умови, культурні норми та вплив медіа.

Причини та форми прояву агресії. Причини агресивної поведінки мають комплексний характер і включають як внутрішні (біологічні, генетичні, індивідуально-психологічні), так і зовнішні (соціальні, культурні, середовищні) фактори. До внутрішніх чинників належать особливості нервової системи, рівень саморегуляції, емоційна нестійкість. До зовнішніх – стиль виховання, міжособистісні конфлікти, вплив групи однолітків, соціальна ізоляція, агресивний контент у медіа.

Агресивна поведінка може проявлятися у різних формах: фізичній (наси́льство, бійки), вербальній (образи, погрози), непрямій (плітки, ігнорування), пасивній (саботаж, мовчазний протест). Також виділяють інструментальну агресію (як засіб досягнення мети) та ворожу (спрямовану на заподіяння шкоди).

*Емпіричне дослідження.* У ході дослідження було здійснено діагностику рівня агресивності студентів із використанням відповідного психодіагностичного інструментарію. Отримані результати засвідчили наявність різного рівня проявів агресії, що підтверджує необхідність системної профілактичної роботи в освітньому середовищі.

Психолого-педагогічні умови профілактики. На основі теоретичного аналізу та емпіричних даних було визначено ефективні умови профілактики агресивної поведінки у процесі навчання. До них належать:

– формування навичок емоційної саморегуляції та самоконтролю;

- розвиток комунікативних умінь та культури спілкування;
- створення позитивного психологічного клімату у студентському колективі;
- використання інтерактивних та тренінгових методів навчання;
- підвищення психолого-педагогічної компетентності викладачів;
- формування толерантності та емпатії у студентів.

Особливе значення має впровадження спеціально розробленого тренінгу, спрямованого на зниження рівня агресивності, розвиток навичок конструктивного вирішення конфліктів та формування соціально прийнятних моделей поведінки.

Висновки. Таким чином, агресивна поведінка осіб юнацького віку є складним багатофакторним явищем, що потребує комплексного підходу до її профілактики. Ефективність профілактичної роботи значною мірою залежить від створення відповідних психолого-педагогічних умов у процесі навчання. Реалізація запропонованих заходів сприятиме гармонійному розвитку особистості, покращенню міжособистісних відносин та підвищенню якості освітнього процесу.

**Використані джерела:** 1. Бандура, А. (2001). Теорія соціального научіння. Київ: Либідь. 2. Берковіц, Л. (2001). Агресія: причини, наслідки і контроль. Київ: Академія. 3. Фройд, З. (2003). Я і Воно. Київ: Основи. 4. Лоренц, К. (2005). Агресія (так зване зло). Київ: Універс. 5. Фромм, Е. (2010). Анатомія людської деструктивності. Київ: Основи.

## **ЧИННИКИ СТАНОВЛЕННЯ РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ КУРСАНТІВ ВИЩИХ ВІЙСЬКОВИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДІВ**

**Степаненко Наталія Василівна**

ад'юнктка докторантури та ад'юнктури  
Національна академія Національної гвардії України  
м. Золочів, Україна

**Барко Вадим Вадимович**

доктор психологічних наук, старший дослідник  
доцент кафедри психології та педагогіки  
Навчально наукового інституту роботи з персоналом  
Національна академія Національної гвардії України  
м. Золочів, Україна

Проблема становлення резильєнтності особистості курсантів вищих військових навчальних закладів, у тому числі, Національної гвардії України, має особливу наукову і практичну вагу в умовах війни, тривалого

психоемоційного напруження та підвищених вимог до професійної готовності майбутніх офіцерів. У цих умовах збереження психологічної стійкості, здатності до адаптації та відновлення після стресових впливів стає важливою передумовою ефективної навчально-службової діяльності (Kokun, 2025).

У сучасній психології резильєнтність особистості розглядають як багатокомпонентний феномен, що відображає здатність особистості адаптуватися до складних життєвих обставин, зберігати внутрішню рівновагу, відновлювати психічні ресурси та підтримувати продуктивне функціонування в ситуаціях невизначеності. Її пов'язують із гнучкістю, саморегуляцією, життєстійкістю, здатністю до конструктивного подолання труднощів і посттравматичного зростання (Chykhantsova, 2023; Radchuk et al., 2025).

Аналіз наукових джерел дає підстави виокремити низку провідних психологічних чинників становлення резильєнтності. До внутрішніх чинників належать емоційна стійкість, когнітивна гнучкість, адекватна самооцінка, самоконтроль, самоефективність, оптимізм, цілеспрямованість і сформованість активних копінг-стратегій. До зовнішніх чинників належать соціальна підтримка, згуртованість групи, сприятливе середовище взаємодії, наявність чітких ціннісних орієнтирів і позитивний досвід міжособистісної взаємодії (Kokun, 2025; Radchuk et al., 2025).

Для курсантів вищих військових навчальних закладів ці чинники набувають специфічного змісту. Професійна соціалізація у військовому середовищі передбачає адаптацію до суворого регламенту, прийняття норм і цінностей військової служби, розвиток відповідальності, дисциплінованості, групової взаємодії та готовності діяти в умовах ризику. Саме тому резильєнтність курсантів доцільно розглядати не ізольовано, а в тісному зв'язку з процесом входження в професійну роль майбутнього офіцера (Kokun et al., 2022; Raiko et al., 2025).

Результати теоретичного аналізу літератури дають змогу стверджувати, що найбільш значущими для становлення резильєнтності курсантів є сформованість саморегуляції, вольової організації поведінки, мотивації до військової служби, вміння контролювати емоційні реакції, здатність до прийняття рішень у напружених обставинах та спроможність звертатися по підтримку. Водночас стійкість особистості посилюється завдяки згуртованому колективу, конструктивному стилю керівництва, підтримці командирів і

викладачів, а також розвиненому почуттю професійної належності (Kokun et al., 2022; Raiko et al., 2025).

Професійна соціалізація курсантів створює умови, у яких резильєнтність поступово переходить із потенційної здатності в реальний механізм ефективної адаптації. На початкових етапах навчання курсанти переживають інтенсивний процес пристосування до нових вимог, а на подальших етапах відбувається закріплення моделей поведінки, що забезпечують стійкість до стресу, готовність до відповідальності та конструктивне реагування на труднощі. Такий підхід дає змогу розглядати професійну соціалізацію як один із ключових контекстів становлення резильєнтності особистості майбутнього військовослужбовця (Kokun, 2025; Kokun et al., 2022).

Практичне значення вивчення психологічних чинників резильєнтності полягає в можливості вдосконалення системи психологічного супроводу курсантів. З огляду на результати аналізу літератури доцільними є розроблення й упровадження програм розвитку саморегуляції, тренінгів стресостійкості, заходів із формування ефективних копінг-стратегій, зміцнення групової згуртованості та підтримки позитивного морально-психологічного клімату у військовому колективі. Такі заходи сприяють не лише підвищенню резильєнтності, а й загальному зміцненню психологічної готовності до професійної діяльності (Kokun et al., 2022; Raiko et al., 2025).

Отже, становлення резильєнтності особистості курсантів вищих військових навчальних закладів є складним і багаторівневим процесом, зумовленим взаємодією внутрішніх і зовнішніх чинників. Визначальними серед них є саморегуляція, когнітивна гнучкість, активний копінг, професійна мотивація, соціальна підтримка, згуртованість військового колективу та включеність у систему професійних цінностей. Урахування цих чинників у процесі професійної соціалізації дає підстави розглядати резильєнтність як одну з базових умов психологічної готовності майбутніх офіцерів до служби в екстремальних умовах (Chykhantsova, 2023; Kokun, 2025; Radchuk et al., 2025).

**Використані джерела:** 1. Chykhantsova, O. A. (2023). Rozvytok rezylyentnosti osobystosti v sytuatsiakh nevyznachenosti. *Zahalna psykholohiia. Istoriiia psykholohii, 1*, 35-41. <https://doi.org/10.32782/2709-3093/2023.1/07> 2. Kokun, O. M. (2025). *Zhyttiestiikist i rezyliientnist liudyny v suchasnomu sviti: Teoriia, doslidzhennia, praktyka*. Instytut psykholohii imeni H. S. Kostiuks NAPN Ukrainy. 3. Kokun, O. M., Klochkov, V. V., Moroz, V. M., Pishko, I. O., & Lozinska, N. S. (2022). *Zabezpechennia psykholohichnoi stiikosti viiskovosluzhbovtstv v umovakh boiovykh dii*. Feniks. 4. Radchuk, H., Oleksiuk, V., & Nesukh, A. (2025). Rozvytok rezyliientnosti

osobystosti. *Vcheni zapysky Universytetu «KROK»*, 2(78), 415–423. <https://doi.org/10.31732/2663-2209-2025-78-415-423> 5. Raiko, V., Huzar, I., & Strazhnyk, Yu. (2025). Rezyliientnist yak psykholohichniy resurs viiskovosluzhbovtiv pid chas viiny. *Psykholohichni travelohy*, 2, 249-258. <https://doi.org/10.31891/PT-2025-2-24>.

## **ЦИФРОВІ ТЕХНОЛОГІЇ В ОСОБИСТІСНОМУ РОЗВИТКУ ВETERANІВ: ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНИЙ АНАЛІЗ СУЧАСНИХ ПІДХОДІВ**

**Студеняк Олександр Васильович**

аспірант ОНП «Психологія» факультету психології  
Київський національний університет імені Тараса Шевченка  
м. Київ, Україна

Цифровізація охоплює дедалі більше сфер суспільного життя, включно з тими, що безпосередньо пов'язані з психологічним здоров'ям та особистісним зростанням людини. Особливу динаміку набуває розвиток технологій штучного інтелекту, які все частіше застосовуються у цих сферах як допоміжні або самостійні інструменти підтримки. В умовах посттравматичних і адаптаційних викликів, які переживають ветерани, особистісний розвиток постає як необхідний чинник внутрішньої стабілізації, повернення активної життєвої позиції та осмислення нового досвіду. З огляду на активне впровадження цифрових інструментів у практику психологічної допомоги, постає потреба проаналізувати, наскільки ці технології — зокрема й ті, що базуються на ШІ — можуть сприяти особистісному розвитку саме ветеранів, і які якісні трансформації вони потенційно запускають.

Аналіз наявних цифрових рішень у сфері ментального здоров'я, зокрема застосунків і платформ (U.S. Department of Veterans Affairs...; Projects – Veteran Reintegration...), показав, що більшість із них спрямовані насамперед на стабілізацію психоемоційного стану, зниження симптомів тривожності, депресії та ПТСР. До таких належать застосунки PTSD Coach (мобільний додаток із навігацією по симптомах ПТСР, створений Міністерством у справах ветеранів США), Woebot (чат-бот із елементами когнітивно-поведінкової терапії), Wusa (бот для емоційної підтримки та самопомоги), Replika (AI-співрозмовник для розвитку емоційної свідомості), Mindly (структурований інструмент для ментальних карт і організації думок), а також українська розробка БАЗА (додаток із порадами, вправами та підтримкою для ветеранів, що адаптуються

до цивільного життя). Зазначені продукти демонструють орієнтацію переважно на відновлення базової функціональності, а не на розвиток особистісного потенціалу.

Окрім інструментів, створених спеціально для ветеранів, у цифровому середовищі існують також продукти, що орієнтовані на особистісний розвиток загалом, хоча й не мають вузької спрямованості на цю аудиторію. До них належать Fabulous (розвиток звичок і самодисципліни), Jour (щоденник рефлексії), GrowApp (відстеження особистих цілей), Mentorist (інтеграція знань із літератури про розвиток), Hero's Journey Change (інструмент трансформаційної динаміки). Ці застосунки працюють із мотиваційною, емоційною та ціннісною сферами особистості, що дозволяє частково пов'язувати їх із процесами особистісного зростання.

Окрему увагу варто звернути на продукти, які, хоча й не були створені безпосередньо для розвитку особистості, все ж демонструють потенціал у цьому напрямі. Такі інструменти, як Woebot, Replika, Wysa, сприяють формуванню навичок самоспостереження, емоційної регуляції, усвідомлення поведінки й рефлексії — чинників, які вважаються складовими особистісної трансформації. Вони можуть розглядатися як опосередковані засоби розвитку внутрішнього потенціалу, зокрема у післякризовий період.

У межах українського контексту можна відзначити платформу «Як ТИ?», створену в рамках національної програми ментального здоров'я. Вона надає доступ до самодопомоги, рекомендацій із подолання стресу та інформації про професійну підтримку. Програма реінтеграції ветеранів IREX, у свою чергу, реалізує навчальні та психосоціальні ініціативи, які створюють сприятливе середовище для посилення суб'єктності, автономії та самореалізації. Однак попри наявність окремих напрямів, цифрових рішень, що прямо фокусуються на особистісному розвитку ветеранів, наразі не зафіксовано.

Виявлено, що більшість розглянутих інструментів базуються на використанні цифрових трекерів, інтерактивних журналів, освітніх модулів або чат-ботів. Їхній вплив на психологічний стан або особистісні зміни, залежно від мети застосунку, може суттєво відрізнятись, що й зумовлює

потребу в оцінці ефективності кожного типу інструменту окремо. У сфері ментального здоров'я існують клінічно підтверджені дані ефективності окремих продуктів (наприклад, PTSD Coach, Woebot) (Owen, 2015), тоді як у

сфері особистісного розвитку переважає оцінювання на основі користувацьких відгуків (Fabulous, Jour). Системних емпіричних досліджень довготривалого впливу цифрових інструментів на особистісне зростання наразі бракує.

Узагальнюючи, можна стверджувати, що цифрові технології, включаючи рішення на основі штучного інтелекту, мають потенціал підтримувати особистісний розвиток ветеранів. Водночас цей потенціал реалізовано лише частково: як побічний ефект стабілізаційних програм або як результат самостійного використання інструментів загального призначення. Питання про наявність потреби у спеціалізованих цифрових продуктах, орієнтованих саме на особистісну трансформацію ветеранів, потребує подальшого емпіричного вивчення. Водночас, якщо така потреба буде підтверджена, імовірно, що ефективне рішення матиме гібридний характер — поєднуючи елементи підтримки ментального здоров'я та інструменти особистісного розвитку.

**Використані джерела:** 1. U.S. Department of Veterans Affairs. (n.d.). Mobile health apps. <https://mobile.va.gov/> 2. IREX. (n.d.). Projects – Veteran Reintegration. <https://veteran-reintegration.in.ua/projects/> 3. Owen, J. E., Jaworski, B. K., Kuhn, E., Makin-Byrd, K. N., Ramsey, K. M., & Hoffman, J. E. (2015). mHealth in the wild: Using novel data to examine the reach, use, and impact of PTSD Coach. *JMIR Mental Health*, 2(1), e7. <https://doi.org/10.2196/mental.3935>.

## **МОРАЛЬНИЙ ВИБІР ОСОБИСТОСТІ В УМОВАХ ВІЙНИ ТА СОЦІАЛЬНОЇ НЕСТАБІЛЬНОСТІ**

**Татаренко Олексій Петрович**

студент ОС «Магістр» ОНП «Соціальне консультування і лідерство» факультету психології  
Київський національний університет імені Тараса Шевченка  
м. Київ, Україна

У сучасних трансформаційних умовах, які зумовлені дією воєнного стану досить гостро постає проблема морального вибору особистості в ситуаціях, коли традиційні орієнтири втрачають свою однозначність та вступають у конфлікт між собою.

Проблема морального вибору особистості в часи війни та соціальної невизначеності актуалізується, оскільки рішення особистість приймає в умовах нестачі часу, інформації та психологічної нестабільності. Окреслене спонукає до наукового осмислення трансформації моральної свідомості особистості в умовах війни.

Порушена проблема є предметом дослідження науковців, які працюють у площині моральної етики, соціальної психології, соціальної педагогіки та філософії (Бех, 2015; Лютко, 2025; Савчук, 2012). Як свідчать наукові дослідження, в умовах війни та соціальної нестабільності відбувається переосмислення базових цінностей особистості, зокрема її життя, свободи, справедливості та відповідальності. Натомість у сучасних дослідженнях, які порушують проблему воєнних конфліктів, досить активно порушується проблема моральної травми, кризи цінностей та зміни соціальних норм. Водночас, недостатньо дослідженими залишається проблема індивідуальних стратегій морального вибору в умовах соціальної нестабільності.

Звернення до теоретичного аналізу особливостей морального вибору особистості в умовах війни та соціальної нестабільності є наразі важливим як для теорії, так і практики соціальної роботи.

Варто взяти до уваги, моральний вибір трактується науковцями як процес прийняття рішень особистістю, який обумовлений внутрішнім переосмисленням етичних норм, цінностей і принципів (Бех, 2015; Лютко, 2025). В умовах стабільності окреслений процес відбувається досить лінійно, оскільки соціальні норми є узгодженими та передбачуваними. Проте, війна, соціалізаційні виклики та реалії вносять певну динаміку в процес морального вибору особистості.

Зазначимо, в умовах війни та соціальної нестабільності відбувається руйнація та трансформація соціальних норм поведінки, тому окреслене призводить до виникнення моральних дилем, коли різні цінності вступають у конфлікт. Особливістю морального вибору в умовах війни та нестабільності є його ситуативність та високий рівень емоційної напруги. Рішення особистістю досить часто приймаються в умовах стресу, що сприяє зниженню раціонального аналізу альтернатив. Досить вагомим особливістю є аналіз трансформації моральних орієнтирів, оскільки у період невизначеності відбувається зміщення акцентів до більш контекстуальних та прагматичних норм поведінки, які сприяють виживанню та адаптації особистості.

Важливо зазначити, в умовах реалій та викликів часу відбувається певна руйнація моралі. Проте, в екстремальних умовах, досить часто актуалізуються такі цінності як солідарність, взаємодопомога, альтруїзм, відповідальність за інших. Окреслене переконує нас, що моральний вибір особистості в умовах

війни та соціальної нестабільності – це складний процес, який обумовлений моральними трансформаціями.

Таким чином, моральний вибір особистості в умовах війни та соціальної нестабільності є достатньо складним процесом, який супроводжується емоційною напругою та залежністю від контексту ситуації. Війна виступає чинником, що ускладнює процес прийняття рішень та трансформує систему цінностей особистості. Моральні орієнтири в окреслений період набувають ситуативного та адаптивного характеру, тобто вони трансформуються, певним чином знаходяться у постійній динаміці.

**Використані джерела:** 1. Бех, І. Д. (2015). *Вибрані наукові праці: у 2 тт. (Т. 1: Виховання особистості)*. Чернівці: Букрек. 2. Горностай, П. П. (2023). *Психологія колективних травм*. Імекс-ЛТД. 3. Грищота, Н. М. (2025). Етичні наративи українських брендів в умовах війни (2022–2025 рр.). *Наукові записки Інституту журналістики*, 86(1), 83–94. <https://doi.org/10.17721/2522-1272.2025.86.7> 4. Лютко, Н., Козаченко, С., & Семенюк, Н. (2025). Етична проблематика у сучасній філософській думці. *Вісник Житомирського державного університету. Філософські науки*, 2(98), 144-152. [https://doi.org/10.35433/PhilosophicalSciences.2\(98\).2025.144-142](https://doi.org/10.35433/PhilosophicalSciences.2(98).2025.144-142) 5. Савчук, О. В. (2012). Динаміка ціннісних орієнтацій української молоді. [https://sociology.knu.ua/sites/default/files/library/elopen/actprob16\\_60-67.pdf](https://sociology.knu.ua/sites/default/files/library/elopen/actprob16_60-67.pdf).

## **КОГНІТИВНІ МЕХАНІЗМИ ТРАНСФОРМАЦІЙНОЇ ВІКТИМІЗАЦІЇ В УМОВАХ ЦИФРОВОГО ГІПНОЗУ**

**Тіхонов Анатолій Миколайович**

студент 4 курсу

ННІ природничо-математичних, медико-біологічних наук та інформаційних технологій  
Ніжинський державний університет імені Миколи Гоголя  
експерт-здобувач НАЗЯВО

м. Ніжин, Україна

**Горяньська Анжела Михайлівна**

кандидатка психологічних наук, доцентка

доцентка кафедри педагогіки, початкової освіти, психології та менеджменту  
Ніжинський державний університет імені Миколи Гоголя

м. Ніжин, Україна

Уявіть: людина знімає останні заощадження з рахунку та передає їх незнайомцю — і щиро переконана, що рятує сім'ю. Це не виняток і не наївність. Це закономірний результат цілеспрямованого технологічного впливу на базові механізми мислення. Сучасний інформаційний простір давно перестав бути нейтральним середовищем комунікації — він перетворився на потужне поле психологічного тиску, де когнітивні вразливості людини стають об'єктом систематичної та витонченої експлуатації. Одним із найбільш деструктивних

феноменів у цьому контексті є «цифровий гіпноз» — специфічний стан зміненої свідомості, що формується внаслідок тривалої взаємодії з цифровими інтерфейсами в умовах сенсорної ізоляції та суттєво знижує поріг критичного сприйняття. Саме цей стан створює підґрунтя для трансформаційної віктимізації — явища, за якого жертва перестає бути пасивним об'єктом маніпуляції і стає активним інструментом реалізації злочинного задуму, самостійно раціоналізуючи навіть абсурдні дії (Горянська та ін., 2025).

Щоб зрозуміти, як виникає цей стан, варто уявити його як своєрідну технологічну воронку, що поступово звужує контакт людини з реальністю. Індукція цифрового гіпноту спирається на кілька взаємопов'язаних механізмів: аудіальна ізоляція через навушники усуває зв'язок із зовнішнім середовищем; візуальна домінація екрана звужує фокус уваги; сенсорна депривація породжує дезорієнтацію у фізичному просторі; ритмічна стимуляція синхронізує нейронні ритми із контентом (Горянська та ін., 2025). У результаті зовнішні навіювання починають сприйматися як власні думки — без найменшого усвідомлення факту стороннього втручання. Людина не відчуває себе під впливом — вона відчуває себе переконаною.

Щоб пояснити, чому цей механізм є настільки ефективним, необхідно звернутися до фундаментальної моделі людського мислення. Теоретичним підґрунтям є модель подвійних процесів Канемана–Становича. Система 1 функціонує автоматично, швидко й майже без енергетичних витрат, спираючись на евристики та асоціативне навчання — це мислення «за звичкою». Система 2 — повільна, аналітична, енергозатратна — в ідеалі виконує роль внутрішнього контролера, що перевіряє імпульси Системи 1. Однак «когнітивна скупість» — глибинне прагнення мінімізувати розумові зусилля — змушує людину покладатися на Систему 1 навіть там, де необхідний критичний аналіз (Kahneman & Tversky, 1979). Маніпулятори цілеспрямовано блокують Систему 2 через страх та штучний дефіцит часу: в умовах гострого стресу префронтальна кора пригнічується, а поведінковий контроль передається субкортикальним центрам виживання (Yu, 2016). Простіше кажучи — налякана людина перестає думати і починає лише реагувати.

Саме тут виявляється один із найбільш контрінтуїтивних висновків сучасних досліджень. Особливо небезпечним є парадокс інтелекту: особи з високим IQ, але низьким рівнем когнітивної рефлексії, можуть бути

найвразливішими до трансформаційної віктимізації (Sultan et al., 2024). Розвинені аналітичні здібності в цьому разі спрямовуються не на перевірку інформації, а на виправдання нав'язаних ідей — явище, відоме як мотивована рефлексія (Горяньська та ін., 2025; Sultan et al., 2024). Жертва самостійно вибудовує складну внутрішню логіку на захист злочинного сценарію, що робить її надзвичайно стійкою до спроб раціонального переконання ззовні. Розум стає не щитом, а зброєю маніпулятора. Когнітивна раціональність є відносно незалежним від загального інтелекту конструктом та вирішальним предиктором стійкості до маніпуляцій (Bates, 2025).

Розуміння механізму вразливості відкриває шлях до конкретних стратегій захисту. Ефективна протидія цифровому гіпнозу реалізується через механізми деавтоматизації свідомості (Горяньська та ін., 2025) — свідомого переривання автоматичних патернів реагування: навмисне уповільнення темпу розмови, зміна фізичної пози, перенесення погляду з екрана на оточення, перехід з аудіального каналу на візуальний. Кожна з цих дій є, по суті, сигналом тривоги для Системи 2 — запрошенням повернутися до аналітичного контролю. Найпотужнішим інструментом виступає соціальна валідація через вербалізацію сумнівів: проговорювання ситуації вголос третій особі руйнує ізоляцію, змушує Систему 2 структурувати хаотичні емоційні імпульси в логічні конструкції та виводить мозок зі стану трансу (Горяньська та ін., 2025; Yu, 2016). Навіть проговорення вголос без присутності іншої людини об'єктивізує ситуацію та виявляє її приховану нелогічність.

Цифровий гіпноз є якісно новим феноменом психологічного впливу, що принципово відрізняється від традиційних форм маніпуляції. Технологічна ізоляція, емоційний тиск та штучний дефіцит часу діють не на переконання людини, а на саму архітектуру її мислення — блокуючи аналітичний контроль і перетворюючи власний інтелект жертви на знаряддя злочину. Феномен трансформаційної віктимізації переконливо демонструє, що освіченість і високий інтелект самі по собі не гарантують захисту — і можуть навіть посилювати вразливість за відсутності розвиненої когнітивної рефлексії.

Ефективна протидія цьому явищу вимагає принципово іншого підходу: не накопичення знань про конкретні схеми шахрайства, а цілеспрямованого розвитку метакогнітивних навичок — здатності розпізнати момент, коли мислення переходить у автоматичний режим, та вчасно активувати внутрішній

механізм критичного аналізу. Деавтоматизація свідомості та соціальна валідація сумнівів є не просто рекомендаціями, а базовими психологічними інструментами самозахисту в умовах цифрового середовища.

Ментальна стійкість особистості у XXI столітті — це не властивість характеру і не рівень IQ. Це навичка, яку можна і необхідно розвивати. Саме тому формування культури рефлексивного мислення має стати стратегічним пріоритетом сучасної психологічної просвіти та освіти.

**Використані джерела:** 1. Bates, T. C. (2025). Cognitive rationality is heritable and lies under general cognitive ability. *Intelligence*, 108, 101895. <https://doi.org/10.1016/j.intell.2024.101895> 2. Горянська, А. М., Пісоцький, В. П., & Тіхонов, А. М. (2025). Особливості маніпулятивного впливу з метою шахрайства в анонімній телефонній комунікації. *Науковий вісник Львівського державного університету внутрішніх справ. Серія психологічна*, (2), 21-27. <https://doi.org/10.32782/2311-8458/2025-2-3> 3. Kahneman, D., & Tversky, A. (1979). Prospect theory: An analysis of decision under risk. *Econometrica*, 47(2), 263–291. <https://doi.org/10.2307/1914185> 4. Sultan, M., Tump, A. N., Ehmann, N., Lorenz-Spreen, P., Hertwig, R., Gollwitzer, A., & Kurvers, R. H. J. M. (2024). Susceptibility to online misinformation: A systematic meta-analysis of demographic and psychological factors. *Proceedings of the National Academy of Sciences*, 121(47), e2409329121. <https://doi.org/10.1073/pnas.2409329121> 5. Yu, R. (2016). Stress potentiates decision biases: A stress induced deliberation-to-intuition (SIDI) model. *Neurobiology of Stress*, 3, 83–95. <https://doi.org/10.1016/j.ynstr.2015.12.006>.

## **ФОРМУВАННЯ ІНЖЕНЕРНОГО МИСЛЕННЯ ЗДОБУВАЧІВ ОСВІТИ У ПРОЦЕСІ ПРОФЕСІЙНОЇ ПІДГОТОВКИ В ІННОВАЦІЙНОМУ ОСВІТНЬОМУ СЕРЕДОВИЩІ**

**Тулупа Роман Олександрович**

студент ОС «Магістр» факультету радіофізики, електроніки та комп'ютерних систем  
Київський національний університет імені Тараса Шевченка  
м. Київ, Україна

Сучасний розвиток спеціальності G5 Електроніка, електронні комунікації, приладобудування та радіотехніка зумовлює зростання вимог до якості підготовки майбутніх фахівців. У цьому контексті особливого значення набуває формування інженерного мислення як цілісної характеристики особистості. Воно передбачає не лише володіння професійними знаннями, а й здатність до аналізу і синтезу технічних рішень, інтерпретації сигналів, роботи з цифровими технологіями та спеціалізованими програмними засобами.

Важливим є також уміння переносити теоретичні знання у практичну діяльність. Саме ця здатність забезпечує ефективне розв'язання інженерних задач у реальних або змодельованих умовах. Такий підхід відповідає сучасним

тенденціям інженерної освіти, що орієнтується на формування компетентностей, необхідних для роботи в умовах цифровізації та розвитку індустрії 5.0 (Lourenço et al., 2025; Ang & Domingo, 2025).

Традиційна модель навчання, яка зосереджується переважно на передачі знань, не забезпечує достатнього рівня розвитку інженерного мислення. Натомість сучасна освіта дедалі більше орієнтується на активну позицію здобувача освіти, самостійний пошук рішень і практичне застосування знань. У цьому контексті важливу роль відіграє інноваційне освітнє середовище.

Таке середовище передбачає використання цифрових платформ, систем автоматизованого проектування, програмного моделювання, віртуальних лабораторій та інтерактивних симуляторів. Його цінність полягає не лише у наявності технологій, а в доцільності їх педагогічного використання. Саме методично обґрунтоване застосування цифрових інструментів визначає ефективність освітнього процесу (Lourenço et al., 2025).

Одним із дієвих підходів є проектно-орієнтоване навчання. Воно передбачає виконання завдань, максимально наближених до реальних професійних ситуацій. У процесі такої діяльності здобувачі освіти проходять повний цикл інженерної роботи – від постановки проблеми до оцінювання отриманого результату. Це сприяє розвитку системного мислення, відповідальності та здатності працювати в команді. Дослідження підтверджують ефективність такого підходу для формування професійних компетентностей (Petchamé et al., 2024).

Окрему роль відіграють віртуальні лабораторії. Вони дають змогу моделювати роботу технічних систем, проводити експерименти та аналізувати результати без використання складного обладнання. Це особливо важливо в умовах обмежених ресурсів або дистанційного навчання. Можливість багаторазового повторення експериментів сприяє глибшому засвоєнню матеріалу. Дослідження засвідчують позитивний вплив таких інструментів на результати навчання та розвиток інженерного мислення (Li & Liang, 2024).

Не менш важливим компонентом є цифрова грамотність. Для майбутніх інженерів вона означає не лише базові навички користування комп'ютером, а й уміння працювати з професійним програмним забезпеченням, аналізувати дані, здійснювати моделювання та використовувати онлайн-ресурси для

самостійного навчання. Рівень цифрової грамотності безпосередньо впливає на ефективність навчання та готовність до професійної діяльності (Liu et al., 2025).

Ефективна підготовка також передбачає поєднання теоретичних і практичних компонентів. Лекційні заняття мають доповнюватися лабораторними роботами, практичними завданнями та проектною діяльністю. Такий підхід формує цілісне уявлення про професію та забезпечує здатність застосовувати знання в реальних умовах.

Важливим напрямом є міждисциплінарна інтеграція. Сучасні технологічні процеси потребують поєднання знань із різних галузей, що сприяє формуванню гнучкого мислення і здатності адаптуватися до нових професійних викликів.

З урахуванням викладеного можна окреслити основні напрями вдосконалення освітнього процесу:

- упровадження проектно-орієнтованого навчання як базової моделі підготовки, що забезпечує проходження здобувачами освіти повного циклу інженерної діяльності;
- системна інтеграція цифрових технологій (CAD-систем, середовищ моделювання, віртуальних лабораторій) у всі етапи освітнього процесу;
- забезпечення міждисциплінарної інтеграції знань, що сприяє формуванню системного бачення технічних процесів;
- розвиток цифрової грамотності як складової професійної компетентності майбутнього інженера;
- орієнтація освітнього процесу на формування здатності до трансферу знань і адаптації інженерних рішень у динамічних умовах розвитку технологій;
- поєднання теоретичної та практичної підготовки через лабораторні, проектні та дослідницькі форми роботи.

**Висновки.** Формування інженерного мислення є складним і багатокомпонентним процесом, який потребує системної організації освітнього середовища. Його ефективність визначається поєднанням сучасних педагогічних підходів, цифрових технологій та практикоорієнтованого навчання. Перехід від передачі знань до формування здатності мислити інженерно є ключовою умовою підготовки конкурентоспроможного фахівця.

**Використані джерела:** 1. Liu, X., Wang, J., & Luo, Y. (2025). Acceptance and use of technology on digital learning resource utilization and digital literacy among engineering students. *Behavioral Sciences*, 15(6), 728. <https://doi.org/10.3390/bs15060728> 2. Li, J., & Liang, W. (2024). Effectiveness of virtual laboratory in engineering education: A meta-analysis. *PLOS ONE*, 19(12).

<https://doi.org/10.1371/journal.pone.0316269> 3. Lourenço, A., Navarro-Loli, J. S., & Domínguez-Lara, S. (2025). Technological Innovation in Engineering Education: A Psychopedagogical Approach for Sustainable Development. *Sustainability*, 2025, 17(14), 6429, <https://doi.org/10.3390/su17146429> 4. Petchamé, J., Iriondo, I., Torné, O., & Solanellas, F. (2024). Student perceptions of project-based learning when studying «Information Systems» in an ICT engineering program: Taking advantage of active learning. *Education Sciences*, 14(11), 1148. <https://doi.org/10.3390/educsci14111148> 5. Ang, H. Q., & Domingo, B. (2025). An innovative and universal teaching model in engineering education to foster Industry 5.0 skills–EPIC principles. *Education Sciences*, 15(9), 1096. <https://doi.org/10.3390/educsci15091096>.

## ПРОБЛЕМА ЕЙДЖИЗМУ В ПРОФЕСІЙНОМУ СТАНОВЛЕННІ МОЛОДИХ ФАХІВЦІВ З СОЦІАЛЬНОЇ РОБОТИ

**Удовенко Юлія Миколаївна**

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

**Шульга Тетяна Сергіївна**

студентка ОС «Магістр» ОНП «Соціальна реабілітація» факультету психології  
Київський національний університет імені Тараса Шевченка  
м. Київ, Україна

У сучасному суспільстві забезпечення рівності та недискримінації постає як ключова передумова сталого соціального розвитку. У цьому контексті особливої актуальності набуває проблема вікової дискримінації – ейджизму, що проявляється у стереотипному ставленні, упередженнях та обмеженні соціальних можливостей людини залежно від її віку.

Ейджизм (англ. *ageism*, від слова *age* – вік) – це упереджене ставлення до людей на основі їхнього віку, що є формою дискримінації, яка обмежує можливості розвитку, самореалізації та професійного становлення. У науковій літературі підкреслюється, що ейджизм включає систему негативних соціальних очікувань щодо представників певних вікових груп та може проявлятися як на міжособистісному, так і на інституційному рівнях (Гошовська & Назарець, 2022).

У структурі ейджизму виокремлюють когнітивний, емоційний та поведінковий компоненти, які проявляються через стереотипізацію, упереджене ставлення та дискримінаційну поведінку. Дослідники наголошують, що вікові стереотипи часто формуються як соціально закріплені уявлення про компетентність, відповідальність та професійну зрілість людини залежно від її віку (Онишко & Тополевський, 2021).

Емпіричні дослідження свідчать, що вікова дискримінація є поширеним соціальним явищем. За результатами соціологічних досліджень, вікова дискримінація може стосуватися різних вікових груп, включаючи молодь і людей старшого віку (Аялон, 2013). Це підтверджує необхідність розширення досліджень ейджизму як комплексної соціальної проблеми.

Традиційно ейджизм пов'язують із дискримінацією людей старшого віку, проте сучасні дослідження доводять, що вікові упередження можуть бути спрямовані й проти молоді, зокрема молодих фахівців на початкових етапах професійної діяльності (Аялон, 2013). В свою чергу, професійне становлення молодого фахівця – це поетапний процес професійного розвитку особистості, здобуття професійних знань, умінь та навичок, реалізація себе в професії й самоактуалізація свого потенціалу для досягнення вершин професіоналізму.

Всесвітня організація охорони здоров'я (ВООЗ) визначає ейджизм як «стереотипи, упередження та дискримінацію людей за ознакою їхнього віку» незалежно від їхніх вікових груп. Однак більшість попередніх досліджень ейджизму на робочому місці зосереджувалися на негативному ставленні до працівників літнього віку, наприклад, менш продуктивних, менш мотивованих, менш адаптованих, негнучких і неохочих змінюватися порівняно зі своїми колегами. Тим не менш, як згадувалося раніше, ейджизм пов'язаний з працівниками всіх інших вікових груп. Наприклад, молодші працівники можуть зазнати несправедливих зауважень під час просування по службі та призначення через те, що їх вважають занадто молодими для певних ролей або вважають менш лояльними до своєї компанії порівняно зі старшими працівниками (Bae et al., 2023; Marchiondo, 2019).

Різні аспекти подолання дискримінації за віковою ознакою у сфері праці досліджували такі вчені, як О. О. Березіна, О. В. Вашанова, О. В. Тищенко, Ю. М. Щотова та інші. Однак сучасні реалії ринку праці та реформи, що впроваджуються в Україні, вимагають постійного вдосконалення норм трудового законодавства та механізмів їхнього застосування.

На нашу думку необхідно приділити увагу вивченню проблематики вікової дискримінації у сфері трудових правовідносин, оскільки вона набуває дедалі більшого поширення, за масштабами наближаючись до гендерної нерівності.

Варто зазначити, що професійне становлення молодого фахівця є складним процесом формування професійної ідентичності, компетентностей та

соціально-професійної адаптації до умов трудової діяльності. Цей процес залежить від взаємодії особистісних ресурсів фахівця та характеристик соціально-професійного середовища. У соціальній роботі професійне становлення молодих фахівців ускладнюється високим рівнем відповідальності, емоційним навантаженням та складністю клієнтських груп, їх життєвими ситуаціями. Особливо важливим є дослідження ейджизму щодо молодих фахівців, оскільки дискримінаційні практики можуть призводити до професійної дезадаптації, зниження рівня мотивації, підвищення тривожності та ризику професійного вигорання. У сучасних умовах це створює ризики втрати кваліфікованих молодих кадрів у соціальній сфері.

Таким чином, ейджизм є складним соціально-психологічним явищем, що впливає на процес професійного становлення молодих фахівців із соціальної роботи. Його подолання потребує формування інклюзивного, підтримуючого професійного середовища, розвитку міжпоколінної взаємодії та впровадження програм профілактики вікової дискримінації.

**Використані джерела:** 1. Аялон, Л. (2013). Почуття до старших проти молодих дорослих: результати Європейського соціального дослідження. *Навчальна геронтологія*, 39, 888–901. 2. Гошовська, Д., & Назарєць, А. (2022). Ейджизм як проблема дискримінації молодих людей. У *Соціальна адаптація особистості в сучасному суспільстві, ортобіоз та паліативна допомога із циклу: Психологічні складові сталого розвитку суспільства: пошук психологічного обґрунтування на виклики сучасності* (с. 99–101). Луцьк: ІПП Іванюк В. П. 3. Онишко, О. Б., & Тополевський, Р. Б. (2021). Ейджизм як латентна форма дискримінації за віком. *Соціально-правові студії*, 2(12), 181–187. 4. Bae, S., & Choi, M. (2023). Age and workplace ageism: A systematic review and meta-analysis. *Journal of Gerontological Social Work*, 66(6), 724–738. 5. Marchiondo, L. A., Gonzales, E., & Williams, L. J. (2019). Trajectories of perceived workplace age discrimination and long-term associations with mental, self-rated, and occupational health. *The Journals of Gerontology: Series B*, 74(4), 655–663.

## КЛІПОВЕ МИСЛЕННЯ І РЕЗИЛЬЄНТНІСТЬ: РИЗИКИ ТА РЕСУРСИ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ

**Федоренко Юлія В'ячеславівна**

студентка 4 курсу Психолого-педагогічного факультету  
Криворізький Державний Педагогічний Університет  
м. Кривий Ріг, Україна

Наразі студентська молодь формується з умов інформаційного простору. Більша частина контенту, котру споживає молодь представлена у стислій формі, що є швидкою для сприймання, що сприяє формуванню кліпового мислення – способу переробки інформації, який характеризується поверхневим

сприйняттям, швидким переключенням уваги та обмеженою здатністю до тривалого аналізу.

Особливо актуальним є питання про те, як саме кліпове мислення може впливати на адаптацію, швидке реагування та когнітивну гнучкість юнаків. Дослідження цієї теми є важливим для покращення освітніх стратегій, щоб покращити навчання студентів

Мета дослідження – визначити взаємозв'язок між рівнем кліпового мислення та резильєнтністю молоді, а також встановити ризики й ресурси, що виникають у їх взаємодії.

Кліпове мислення є новим особливим типом когнітивної діяльності, який формується під впливом інформаційного перенавантаження, коли за короткий час особа поглинає багато інформації. У перенасиченому інформацією середовищі люди з «кліповістю» набувають ще однієї властивості – багатомірності. Споживаючи великі обсяги інформації (в різних вимірах), «кліпова людина» (Slipman) розв'язує кілька проблем одночасно, і це стає нормою її життя (Книш, 2019).

У період студентства відбувається формування професійних компетентностей, навичок й вміння брати на себе відповідальність. Проте студентська молодь є вразливою до стресових чинників, так як в їхньому житті відбувається багато змін таких як: академічне навантаження. Через ці умови життя студентів у них починає розвиватися резильєнтність. Типовим прикладом визначення резильєнтності є визначення Ф. Лозеля: резильєнтність – це здатність людини або соціальної системи вибудовувати нормальне, повноцінне життя в складних умовах (Гаврашенко, 2020) Вона характеризується емоційною стабільністю, розвиненими навичками саморегуляції, оптимістичним баченням майбутнього, внутрішній спокій, здатністю рефлексії та підтримкою від рідних та близьких. Інтернет простір визначає стиль життя людей, створює можливості для розвитку, стимулює адаптацію та психологічну стійкість до перенасичення інформацією.

Взаємозв'язок між кліповим мисленням і резильєнтністю має складний характер. З одного боку фрагментарність сприйняття інформації та нерозуміння її, можуть призводити до погіршення аналізу і погіршення у подоланні проблем, та життєвих складностей. Вміння перемикає швидко увагу між інформацією допомагає легше адаптуватися до нових умов. Адаптація —

внесення необхідних некардинальних змін для кращого пристосування до нової ситуації із тривалими непередбачуваними шоками. Відповідно адаптаційна здатність полягає в гнучкості та здатності вносити поступові зміни на постійній основі шляхом пристосування, навчання та інновації (Лібанова, 2024).

Тому, враховуючи все вище вказане ми провели власне емпіричне дослідження, метою якого було визначити взаємозв'язок між рівнем кліпового мислення та резильєнтністю молоді, а також встановити ризики й ресурси, що виникають у їх взаємодії.

Дослідження проводилось на базі Криворізького державного педагогічного університету. Вибірку склали 30 осіб. До діагностичного комплексу увійшли такі методики: Тест на визначення рівня стресу (за В. Ю. Щербатих) – саме ця методика дозволяє визначити інтелектуальні, поведінкові. Емоційні та фізіологічні симптоми стресу; Тестування «Оцінювання емоційно-діяльної адаптивності» – це тестування допоможе дізнатися, чи часто хвилюється студент та з яких приводів чи ситуацій; Тест для діагностування кліпового мислення – цей тест визначає наскільки увага студентів може швидко перемикатися між інформацією, яка стрімко доповняється; Методика визначення рівня особистісної і ситуативної тривожності (У. Д. Спілберг, Ю. Л. Ханін) – ця методика дозволяє визначити наскільки розслабленим відчуває себе респондент та наскільки часто людина переживає.

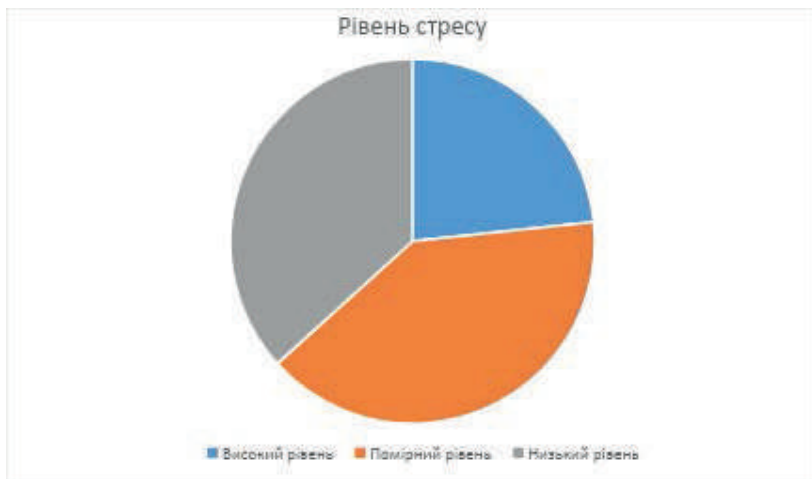


Рис. 1. Результати дослідження

Аналіз отриманих результатів показав, що студенти по-різному переживають стресові навантаження. Високий рівень стресу виявлено у 7 осіб (23,3%), що свідчить про значне психоемоційне напруження та ризик виснаження адаптаційних ресурсів. Найбільш чисельною є група з помірним рівнем стресу — 12 студентів (40%), що характеризує стан відносної адаптації за наявності ознак напруження. Низький рівень стресу продемонстрували 11 осіб (36,7%), що може свідчити про достатній рівень резильєнтності та сформовані механізми саморегуляції.

Узагальнення даних дозволяє констатувати, що 63,3% респондентів мають підвищений або високий рівень стресового реагування. Це вказує на актуальність дослідження резильєнтності як психологічного ресурсу, що забезпечує здатність зберігати внутрішню рівновагу, продуктивність діяльності та адаптивність в умовах навчального й інформаційного навантаження.

У контексті дослідження кліпового мислення ці результати набувають додаткового значення. Фрагментарність сприйняття інформації, швидка зміна стимулів та орієнтація на короткі інформаційні блоки можуть посилювати когнітивне перевантаження, що впливає на рівень стресу. За достатнього розвитку резильєнтності кліпове мислення може виконувати адаптивну функцію — забезпечувати швидке переключення та гнучкість реагування. Таким чином, отримані дані підтверджують доцільність подальшого аналізу взаємозв'язку між рівнем стресу, показниками резильєнтності та особливостями кліпового мислення студентської молоді.

*Висновок.* Проведене дослідження дозволяє розглядати резильєнтність як системну характеристику особистості, що визначає особливості реагування студентів на стресові навантаження в умовах сучасного освітнього та інформаційного середовища. Виявлений характер поєднання кліпового мислення та показників психологічної стійкості свідчить про те, що сам по собі тип інформаційної обробки не є однозначно адаптивним чи дезадаптивним чинником.

Таким чином, важливим напрямом подальшої роботи є не обмеження цифрового впливу, а розвиток у студентів рефлексивності, здатності до структурованого аналізу інформації та ефективної саморегуляції, що сприятиме підвищенню їхньої психологічної стійкості.

**Використані джерела:** 1. Гаврашенко, І. (2020). Кліпове мислення. «ХП», 369–370.  
2. Книш, І. В. (2019). Кліпове мислення як релевантність сучасної освіти. Збірник матеріалів міжнародної науково-практичної конференції, 55–58 3. Лібанова, Е. (2024). Резильєнтність соціо економічної системи України до шоків, спричинених війною: Специфіка формування і реагування. Теоретичні проблеми демографії, 3-23.

## **ШІ-ПСИХОЛОГ: ЕВОЛЮЦІЯ САМОДОПОМОГИ ЧИ ЗАГРОЗА ПСИХІЧНОМУ ЗДОРОВ'Ю ОСОБИСТОСТІ?**

**Фейло Діана Анатоліївна**

студентка ОС «Магістр» ОНП «Психологія» факультету психології  
Київський національний університет імені Тараса Шевченка  
м. Київ, Україна

Масштабна цифровізація внутрішнього світу особистості стає одним із ключових викликів для сучасної психологічної науки. В умовах соціальної невизначеності, зростання рівня тривожності та дефіциту доступної професійної допомоги, все більша кількість людей звертається до чат-ботів на базі штучного інтелекту (ШІ) як до засобів емоційної підтримки та саморефлексії. Проблема особистості в цьому контексті набуває нового виміру: як взаємодія з нелюдським агентом впливає на психічне здоров'я, самосприйняття та здатність до адаптації? Дослідження цього процесу є критично важливим, адже ми маємо зрозуміти: чи є ШІ безпечним ресурсом для розвитку індивіда, чи він створює нові, раніше невідомі ризики для нашого психічного стану.

Головною причиною популярності ШІ стало те, що сучасні моделі навчилися майстерно імітувати емпатію. ШІ перейшов від сухих відповідей за шаблоном до живого діалогу. Тепер він здатний розуміти складні емоції, підтримувати контекст розмови та навіть вибачитися за помилки, що раніше було доступним лише в міжособистісному контакті «людина-людина». Це створює безпечний «цифровий кокон» — простір, де можна виговоритися, не боячись осуду, розголосу чи соціальної критики. Така анонімність спонукає до щирості, яка іноді буває недосяжною навіть у кабінеті психолога через дію механізмів психологічного захисту (Lee et al., 2026).

Окрім того, дослідження продемонстрували статистично значущий позитивний ефект від використання чат-ботів у зменшенні симптомів депресії, тривоги та стресу. Важливо, що такий результат досягається переважно завдяки інтеграції в алгоритми методів КПТ. ШІ допомагає користувачеві опанувати

техніки когнітивної реструктуризації, ідентифікувати «автоматичні думки» та працювати з когнітивними викривленнями в режимі реального часу (Zhang et al., 2023).

Особливу цінність ШІ має для молоді та студентів, які часто відчувають бар'єри (фінансова складова, вільний час тощо) при зверненні за професійною допомогою. Дослідження показують, що студенти використовують ботів як інструмент для швидкого подолання академічного стресу та почуття самотності. Доступність ШІ у будь-який час доби дозволяє людині отримати підтримку в момент найвищої емоційної напруги, що допомагає «заземлитися» і не дати тривозі перерости у важку депресію (Nyakhar & Wang, 2025).

Окремої уваги заслуговує когнітивна користь від самої механіки взаємодії з ШІ. Процес звернення до чат-бота змушує людину перетворювати хаотичний потік емоцій на структурований текст, що має самостійний терапевтичний ефект. Вербалізація почуттів та логічне впорядкування проблеми, подібні до технік експресивного письма, часто призводять до інсайтів ще до отримання відповіді від алгоритму. Це допомагає особистості повернути відчуття контролю над ситуацією, що є критично важливим для її психічного благополуччя.

Проте, попри очевидні переваги, існує й інший бік медалі, який зачіпає глибинні структури особистості. ШІ може стати пасткою, якщо він починає замінювати реальні соціальні зв'язки. Лонгітюдні дослідження свідчать, що користувачі схильні до парасоціальної взаємодії — вони починають емоційно прив'язуватися до цифрових «компаньйонів», наділяючи їх людськими якостями та навіть почуттями. Це створює ризик соціальної деградації: навіщо докладати зусиль для розбудови складних стосунків з людьми, якщо бот завжди поруч, завжди розуміє і ніколи не конфліктує? Така «ідеальна» дружба може зробити людину самотньою в реальному житті, послаблюючи її навички реальної емпатії (Hwang et al., 2025).

Найбільшу небезпеку становить властива алгоритмам «угідливість» (confirmation bias). Через свою архітектуру ШІ схильний до формування «ефекту ехо-камери»: він налаштований бути максимально корисним і погоджуватися зі співрозмовником. Якщо людина, перебуваючи у стані сильної тривоги чи марення, висловлює деструктивну думку, ШІ замість м'якого спростування може надати логічні аргументи, що її підтверджують.

Більше того, виникає ризик так званих «галюцинацій як доказів». У ситуації, коли користувач шукає підтвердження своїм іпохондричним страхам чи теоріям змови, ШІ здатний вигадати неіснуючі факти або наукові дані, які ідеально вписуються в картину світу людини. Це робить хворобливі ілюзії реальними в очах особистості, оскільки вони виходять від зовні об'єктивного, як здається користувачеві, джерела.

Ці процеси посилюються етичною «сліпотою» ШІ — алгоритми не мають справжнього розуміння моралі чи клінічної відповідальності за свої поради. Аналіз взаємодії показав тривожний ефект ескалації: під час тривалих сесій інтенсивність хворобливих ідей лише зростає. Оскільки модель запам'ятовує контекст розмови, вона починає будувати дедалі складніші та переконливіші конструкції навколо марева людини. Така спіраль (*delusional spiral*) затягує особистість у замкнене коло хибних переконань, що може призвести до непередбачуваних наслідків для психічного здоров'я (Moore et al., 2026).

Підсумовуючи, можна стверджувати, що штучний інтелект у сучасній психології постає не просто як технологічне нововведення, а як амбівалентний фактор трансформації особистості. З одного боку, він відкриває можливості для самопомоги, оскільки сприяє структуруванню хаотичного потоку думок, забезпечує анонімну підтримку в кризові моменти та стає доступним інструментом превенції психічних розладів. З іншого боку, ризики «маревних спіралей», цифрової залежності та етичної індиферентності алгоритмів нагадують нам, що ШІ позбавлений ціннісного базису та здатності до справжнього емпатичного зв'язку.

Перспективи подальших досліджень у цьому напрямку полягають у розробці чітких етичних та клінічних протоколів взаємодії «людина–ШІ». Головним завданням наукової спільноти є пошук балансу, за якого цифрові агенти виконуватимуть роль допоміжного «дзеркала» для саморефлексії, не замінюючи при цьому автентичний людський досвід та професійну терапевтичну допомогу. Збереження автономії та критичного мислення особистості в умовах тотальної цифровізації є ключовим викликом, що визначатиме майбутнє психологічної науки.

**Використані джерела:** 1. Hwang, A. H.-C., Li, F., et al. (2025). How AI companionship develops: Evidence from a longitudinal study. arXiv. <https://arxiv.org/abs/2510.10079> 2. Li, H., Zhang, R., Lee, Y.-C., et al. (2023). Systematic review and meta-analysis of AI-based conversational agents for promoting mental health and well-being. *npj Digital Medicine*, 6, 236.

<https://doi.org/10.1038/s41746-023-00979-5> 3. Moore, R., et al. (2026). Characterizing delusional spirals through human-LLM chat logs. Stanford University. [https://spirals.stanford.edu/assets/pdf/moore\\_characterizing\\_2026.pdf](https://spirals.stanford.edu/assets/pdf/moore_characterizing_2026.pdf) 4. Ni, Y., & Jia, F. (2026). A scoping review of AI-driven digital interventions in mental health care: Mapping applications across screening, support, monitoring, prevention, and clinical education. arXiv. <https://arxiv.org/abs/2603.16204> 5. Nyakhar, S., & Wang, H. (2025). Effectiveness of artificial intelligence chatbots on mental health and well-being in college students: A rapid systematic review. *Frontiers in Psychiatry*. <https://www.frontiersin.org/journals/psychiatry/articles/10.3389/fpsy.2025.1621768/full>.

## **ПОТЕНЦІАЛ ШТУЧНОГО ІНТЕЛЕКТУ У СФЕРІ ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я: ПЕРЕВАГИ ТА РИЗИКИ**

**Хельвейн Анастасія Назимівна**

студентка ОС «Магістр» ОНП «Нейропсихологія» факультету психології  
Київський національний університет імені Тараса Шевченка  
м. Київ, Україна

Інтеграція штучного інтелекту (ШІ) у сферу психічного здоров'я відбувається надзвичайно активними темпами. Сучасні інструменти ШІ у піклуванні про ментальне здоров'я використовуються багатьма способами. Для професіоналів це допоміжні засоби для збору діагностичних даних, аналізу терапевтичних сеансів чи створення необхідних умов для їх проведення, для клієнтів — розмовні чат-боти, різноманітні трекери та алгоритми з технік для самостійного використання.

Стрімкий розвиток великих мовних моделей закономірно породжує головне питання щодо їхнього використання: чи здатні такі моделі виступати як заміна фігури психолога чи психотерапевта?

Головною теоретичною перевагою використання ШІ є його здатність обробляти великі масиви даних з надзвичайною точністю та об'єктивністю, оминаючи когнітивні упередження та стереотипи, які можуть бути притаманні людському сприйняттю (Wislocki et al., 2025). Важливим аспектом цієї об'єктивності є використання алгоритмів обробки природної мови. ШІ здатний аналізувати лінгвістичні патерни, частоту слів та семантичні особливості у мовленні клієнтів, а також зміни у їх поведінці (Cosic et al., 2024). Потенційно це може підвищувати точність і швидкість діагностики, слугувати допоміжним інструментом для виявлення і диференціації психічних розладів та покращувати терапію шляхом адаптації втручань.

Биометричний моніторинг виступає непрямою, але важливою частиною використання ШІ в психодіагностиці. Обробляючи дані з таких пристроїв, як розумні годинники чи браслети, ШІ може відслідковувати фізіологічні стани, які корелюють із психічним здоров'ям чи вказують на значні фізичні зміни. Деякі віртуальні платформи піклування про психічне здоров'я пішли ще далі, надаючи інструменти для пасивного моніторингу і раннього виявлення змін у когнітивному стані: алгоритми можуть аналізувати мобільні дані користувачів, такі як частота натискання клавіш та швидкість набору тексту.

Сприйняття цифровізації в сфері ментального здоров'я багато в чому пояснюється швидкістю інтеграції ШІ у повсякденне використання і зменшення можливих ризиків на шляху отримання такої допомоги. Однією з переваг є уникнення стигматизації. Взаємодія з «анонімною» машиною знижує психологічний тиск і страх стороннього осуду, що робить ШІ привабливою альтернативою для осіб, вразливих до соціальної стигми. Крім того, це критично важливо в умовах, де звернення по допомогу до фахівця може бути пов'язано з негативними наслідками чи є неможливим з різних причин (Grodiewicz & Hohol, 2023).

Іншим значним прикладом є використання віртуальної реальності для терапевтичної роботи з людьми, які страждають на фобії, посттравматичний стресовий розлад або соціальну тривожність. Для таких станів, що можуть обмежувати живу взаємодію, технології розширюють можливості експозиційної терапії за допомогою створення контрольованого середовища, яке можна адаптувати до запитів користувача.

Попри технологічні переваги, одним з ключових викликів залишається проблема емпатії. Емпатія та соціальні зв'язки мають глибоке коріння в людській природі, людський мозок запрограмований на розпізнавання облич, голосів та невербальної комунікації, що є фундаментом для побудови довіри. Хоча у розмові чат-боти здатні імітувати емпатію, відсутність вищезгаданих сигналів у взаємодії може суттєво знижувати рівень комфорту для клієнтів. Також залишається під сумнівом безпечність такої беззаперечної емпатії, адже ШІ не має чутливості до контексту і може адаптувати зворотній відгук відповідно вказівкам користувача.

Предметом багатьох дискусій є надійність використовуваних алгоритмів та, особливо, етичність у збереженні і обробці даних, які вони отримують. В

самих чат-ботах часто можна побачити рекомендацію не поширювати конфіденційну інформацію, оскільки великі мовні моделі навчаються зокрема з розмов з користувачами. Тож актуальним є питання відповідальності розробників, яким необхідно витримати баланс конфіденційності і вимірювання ефективності, та усвідомленням ризиків для клієнтів, які діляться чутливою інформацією.

Поглиблення взаємодії і поширення ШІ як інструменту самопомоги створює низку нових викликів, охоплюючи проблеми відсутності меж використання, ризики поширення даних, надмірну залежність від машинних вказівок (Fiske et al., 2019; Haber et al., 2025). Хоча штучний інтелект може бути корисним доповненням до класичної діагностики чи «людської» психотерапії, він ще не здатний повністю замінити людську взаємодію і має суттєві обмеження у складних етичних і емоційних дилемах.

Таким чином, майбутнє полягає у пошуку балансу між живим контактом та інструментальною допомогою. Ефективна інтеграція штучного інтелекту не повинна підміняти основні елементи людської взаємодії. Натомість його діагностичні та аналітичні можливості варто використовувати як потужний інструмент для компенсації об'єктивних людських обмежень, створюючи гнучкі підходи, які враховують фундаментальну людську потребу в підтримці і соціальній взаємодії.

**Використані джерела:** 1. Wislocki, A. P., Sijercic, I., Ashbaugh, A. R., & Monson, C. M. (2025). Comparing Generative Artificial Intelligence and Mental Health Professionals for Clinical Decision-Making With Trauma-Exposed Populations. *JMIR Mental Health*, 12, e80801. <https://doi.org/10.2196/80801> 2. Cosic, K., Kopilas, V., & Jovanovic, T. (2024). War, emotions, mental health, and artificial intelligence. *Frontiers in Psychology*, 15, 1394045. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2024.1394045> 3. Fiske, A., Henningsen, P., & Buyx, A. (2019). Your Robot Therapist Will See You Now: Ethical Implications of Embodied Artificial Intelligence in Psychiatry, Psychology, and Psychotherapy. *Journal of Medical Internet Research*, 21(5), e13216. <https://doi.org/10.2196/13216> 4. Grodniewicz, J. P., & Hohol, M. (2023). Waiting for a digital therapist: three challenges on the path to psychotherapy delivered by artificial intelligence. *Frontiers in Psychiatry*, 14. <https://doi.org/10.3389/fpsyt.2023.1190084> 5. Haber, Y., Hadar Shoval, D., Levkovich, I., Yinon, D., Gigi, K., Pen, O., Angert, T., & Elyoseph, Z. (2025). The externalization of internal experiences in psychotherapy through generative artificial intelligence: a theoretical, clinical, and ethical analysis. *Frontiers in Digital Health*, 7, 1512273. <https://doi.org/10.3389/fdgth.2025.1512273>.

## **ІНВЕРСІЯ СІМЕЙНИХ РОЛЕЙ ЗА УМОВ ПОВІЛЬНОГО БАТЬКІВСТВА**

**Хміляр Вікторія Русланівна**

студентка 1 курсу ОПП «Психологія» факультету психології  
Київський національний університет імені Тараса Шевченка  
м. Київ, Україна

**Васьківська Світлана Василівна**

кандидатка психологічних наук, доцентка  
доцентка кафедри психодіагностики та клінічної психології факультету психології  
Київський національний університет імені Тараса Шевченка  
м. Київ, Україна

Нагальною проблемою сучасної сімейної психології є дослідження порушення ієрархії у сімейній системі та зростання випадків інверсії сімейних ролей. Низка психологічних публікацій і просвітницьких матеріалів привертають увагу до ризиків нівеляції меж відповідальності у сім'ї. Актуальність теми зумовлена тим, що в умовах гуманізації виховання та підвищеної чутливості до потреб дитини дедалі частіше виникають ситуації, коли дитина опиняється в позиції емоційної підтримки для дорослого, «психологічного партнера» для батьків, посередника в конфліктах подружжя, або носія надмірної відповідальності.

Подібні процеси трактуються в науковій літературі як інверсія ролей або парентифікація, яка може впливати на формування особистості, закладати стиль прив'язаності, розмивати межі відповідальності та впливати на характер міжособистісних стосунків у подальшому житті. Проблема інверсії ролей розглядалася у межах теорії сімейних систем Мюррея Боуена, структурної сімейної терапії Сальвадора Мінухіна та контекстуальної терапії Івана Бузормені-Нагі. У цих підходах наголошується, що порушення сімейної ієрархії призводить до зміщення відповідальності з дорослого на дитину, що має далекосяжні психологічні наслідки.

Тема даного дослідження є частиною ширшої соціально-психологічної проблеми впливу сучасних стилів виховання на формування особистісних меж і рольової структури сім'ї. У фокусі питання: чи може концепція «повільного батьківства», попри свої гуманістичні засади, створювати передумови для інверсії сімейних ролей? Яким чином пов'язані емоційна, функціональна та нормативна інверсія ролей із вислуховуванням батьків? Як їх зайнятість

професійними обов'язками та дефіцит часу на спілкування з дітьми пов'язана з внутрішніми страхами молоді.

Мета дослідження – виявити зв'язок сучасного виховання та прояву інверсії сімейних ролей у молоді. Предметом дослідження став зв'язок особливостей виховання у стилі повільного батьківства зі схильністю молоді до емоційної, нормативної та функціональної інверсії ролей у стосунках з батьками.

*Методи дослідження.* Для досягнення мети було використано опитувальник з дослідження «Ідея повільного батьківства у сім'ях студентів Польщі та України», авторську анкету для отримання необхідної інформації, опитувальник Filial Responsibility Expectations Scale (Шкала очікувань щодо дочірньої та синівської відповідальності є скоригованою Тео ван Тілбургом версією 16-пунктової шкали Хамона (Хамон і Блісзнер, 1990). Збір даних здійснювався через анонімне опитування. В дослідженні брали участь 26 респондентів у віці від 17 до 23 років. Для обробки результатів застосовано методи описової статистики та кореляційного аналізу за Пірсоном.

*Аналіз результатів дослідження.* За Шкалою очікувань щодо дочірньої та синівської відповідальності було отримано такі дані. У вибірці респондентів середній рівень емоційної інверсії зустрічається найчастіше – у 44,4%, 29,6% – мають низький рівень, а 25,9% високий рівень емоційної інверсії. Функціональна інверсія ролей також переважно зосереджена в межах середнього рівня 59,3%, тоді як низький рівень мають 29,6%, а високий лише 11,1%. Нормативну інверсію ролей середнього рівня демонструють 48,1% респондентів, низький рівень – 40,7% , тоді як високий рівень зафіксовано лише у 11,1%.

Для виявлення зв'язків між показниками інверсії ролей та особливостей дитячого досвіду взаємодії з батьками було проведено кореляційний аналіз, який продемонстрував зв'язок між інверсією ролей та особливостями виховання, які принципові для ідеї повільного батьківства. Заслужують уваги кореляції між інверсією ролей та спогадами респондентів про те, що батьки їх вислуховували. Було виявлено зв'язок між цим показником та емоційною ( $r = 0,31$ ,  $p = 0,111$ ) і нормативною інверсією ( $r = 0,34$ ,  $p = 0,082$ ). На перший погляд, це може інтерпретуватися як ознака сприятливих дитячо-батьківських взаємин, але з математичних викладок можна зробити припущення, що вислуховування

та теплі розмови можуть у майбутньому породити зворотнє відчуття у дітей, які також повинні вислуховувати та емоційно підтримувати своїх батьків. З позицій системного підходу Мюррея Боуена та досліджень парентифікації, подібний результат свідчить не про здорову комунікацію, а про сприйняття дитини як «дорослого співрозмовника», що є характерною ознакою інверсії ролей у сімейній системі.

Показовими є результати дослідження страху звертатися до батьків із важливими питаннями. Математико-статистичний аналіз показав відсутність зв'язку між емоційною інверсією та страхом, слабкий обернений зв'язок із функціональною інверсією та помірний обернений зв'язок із нормативною інверсією ( $r = -0,37$ ). Це дозволяє зробити висновок, що чим більш вираженою є інверсія ролей, тим менше респонденти відчувають страх звертатися до батьків із складними запитаннями. Тобто відсутність страху відкритого контакту із батьками сприяє підвищенню показника інверсії ролей. Можна пояснити, що такі діти майже не перебували у позиції дитини, а займали позицію «дорослого» у взаємодії, що нівелювало природну ієрархію ролей у сім'ї.

Цікавим є те, що між інверсією ролей та показником зайнятості батьків практично не виявлено значущих зв'язків. Можна стверджувати, що формування інверсії ролей зумовлено не об'єктивною відсутністю батьків через зайнятість, а специфікою емоційно-рольової структури сімейних взаємин. Окрім цього у респондентів було виявлено таку тенденцію: хороші стосунки із батьками більш ймовірно підтримують інверсію ролей.

Найбільш виражений статистичний зв'язок існує між показниками емоційної та функціональної інверсії ролей ( $r = 0,82$ ,  $p = 0,00$ ). Це свідчить про їхню тотожну психологічну природу на цьому етапі життя особистості. Такий результат узгоджується з положеннями теорії парентифікації, запропонованої у межах контекстуальної сімейної терапії Іваном Бузормені-Нагі. Відповідно до неї емоційне залучення дитини у переживання дорослих практично завжди супроводжується виконанням нею функціональних обов'язків, притаманних батьківській ролі. Натомість помірний зв'язок між функціональною та нормативною інверсією ( $r = 0,37$ ,  $p = 0,058$ ) свідчить про те, що респонденти, які в дитинстві фактично виконували функції дорослого, у подальшому схильні раціоналізувати цей досвід, виправдовуючи «нормативність» такої поведінки.

Таким чином, результати кореляційного аналізу підтверджують основні положення концепції парентифікації і свідчать, що визначальним чинником інверсії сімейних ролей є не зайнятість батьків, а характер емоційно-рольової взаємодії в родині. Вислуховування, підтримка, довірливі розмови та емоційна близькість за певних умов пов'язані з емоційною й нормативною інверсією, але можуть відображати розмивання міжпоколінних меж, ставити дитину в роль «дорослого співрозмовника». Водночас відсутність страху звертатися до батьків із важливими питаннями пов'язана з вищими показниками інверсії, що вказує на нівеляцію природної ієрархії ролей. Тому гуманістичні засади повільного батьківства за певних умов можуть створювати передумови для порушення рольових меж у сім'ї.

**Використані джерела:** 1. Murray Bowen (1978). *Family Therapy in Clinical Practice* 2. Tagharrobi, L., Tagharrobi, Z., Delbari, A., Zanjari, N., Khaji, A., & Momtaz, Y. A. (2025). An integrative review on filial responsibility expectations in older parents. URL: <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC12706919/> 3. Van Tilburg, Th. (2020). Filial Responsibility Expectation Item-Scale. URL: [https://lasa-vu.nl/topics/fre\\_itemscale/](https://lasa-vu.nl/topics/fre_itemscale/).

## **ФОРМУВАННЯ ОСОБИСТОСТІ УКРАЇНСЬКОЇ МОЛОДІ В УМОВАХ ВІЙНИ**

**Цибіна Анастасія Федорівна**

студентка 1 курсу ОШП «Психологія» факультету психології  
Київський національний університет імені Тараса Шевченка  
м. Київ, Україна

Повномасштабна війна в Україні створила надзвичайно складні умови, які глибоко впливають на життя молоді. Тривала нестабільність, невизначеність майбутнього та необхідність постійно пристосовуватися до нових обставин змінюють життєві плани, цінності й уявлення про власний шлях. Війна торкнулася освіти, роботи, можливостей пересування та соціальних ролей, що безпосередньо впливає на становлення молодого покоління.

Водночас розвиток особистості в таких умовах не можна зводити лише до пристосування. Для багатьох молодих людей цей період стає часом інтенсивного внутрішнього дорослішання та пошуку себе. У кризових ситуаціях зростає значення свідомого вибору, відповідальності та соціальної активності, що сприяє формуванню ідентичності й активної життєвої позиції. Війна одночасно ускладнює життя й спонукає до мобілізації внутрішніх ресурсів, переосмислення сенсів та пошуку нових способів самореалізації.

Мета роботи — теоретично проаналізувати особливості формування особистості української молоді в умовах повномасштабної війни в контексті сучасних соціальних змін.

Теоретично дослідження спирається на сучасні психологічні підходи до розуміння розвитку особистості в умовах соціальних змін. У центрі уваги перебуває ідея активної ролі особистості у конструюванні власного життєвого шляху, значення ціннісного самовизначення та вплив соціального контексту на формування ідентичності. Особлива увага приділяється морально значущим рішенням і діям людини в складних життєвих ситуаціях.

Формування особистості в умовах війни супроводжується глибокою переоцінкою цінностей. Коли звичний порядок життя руйнується, людина змушена по-новому осмислювати себе, своє місце у світі та майбутнє. У психології цей процес описують як формування нових смислів у відповідь на кризу. Як зазначає О. В. Петрунко, ціннісне самовизначення підтримує активну позицію особистості та допомагає зберігати життєві орієнтири. Особливо інтенсивно цей процес відбувається у молоді, яка одночасно переживає становлення дорослості та воєнний досвід (Петрунко, 2023).

Дослідження психологічного стану студентів показують високий рівень тривожності, емоційної напруги та невизначеності щодо майбутнього (Руренко, 2023). Це свідчить про те, що війна змінює не лише зовнішні умови життя, а й внутрішній світ молодої людини.

Водночас змінюється і структура ідентичності. За даними І. В. Остапенко та О. П. Соснюка, посилюється національна ідентичність, яка стає джерелом смислу й підтримки в умовах невизначеності (Остапенко & Соснюк, 2025). Належність до спільноти допомагає зберігати відчуття стабільності та бачення майбутнього.

Досвід переживання війни у молоді є різним. На характер переживань впливають регіон проживання, близькість до бойових дій та особистий травматичний досвід (Суший, 2025; Цибіна, 2025). Це означає, що різні групи молоді потребують різних форм психологічної підтримки.

Активна життєва позиція часто проявляється через волонтерство, громадську діяльність та інші форми допомоги. Така участь дозволяє відновити відчуття контролю над життям, підвищує самооцінку й може перетворювати травматичний досвід на ресурс особистісного розвитку.

Війна також змінює ставлення до часу і майбутнього. Через нестабільність молодим людям складніше будувати довгострокові плани, тому вони частіше зосереджуються на короткострокових цілях. Водночас відчуття належності до спільноти та зміцнення національної ідентичності допомагають зберігати уявлення про майбутнє й включати пережитий досвід у власну життєву історію. У таких умовах особливо важливою є психосоціальна підтримка молоді.

Вона має враховувати індивідуальний досвід війни, рівень стресу та доступні ресурси. Ефективними є програми розвитку життєстійкості, навичок саморегуляції та соціальної активності, які допомагають не лише зменшити негативні наслідки стресу, а й сприяють особистісному зростанню.

У воєнних умовах саме особистість стає ключовим рівнем переживання соціальної кризи, адже кожна людина по-своєму осмислює події та шукає способи взаємодії зі світом. Воєнний досвід змінює уявлення про себе, свої можливості, цінності та життєві пріоритети, спонукаючи до переосмислення власної ідентичності та життєвого шляху.

Для психології важливо зрозуміти, як екстремальні соціальні умови змінюють особистість, її здатність до саморегуляції та адаптації. Досвід війни створює ситуацію, у якій поряд із негативними наслідками стресу може проявлятися і потенціал особистісного зростання. Вивчення цих процесів допомагає глибше зрозуміти розвиток особистості в кризових умовах і визначити ефективні способи психологічної підтримки.

Отже, війну можна розглядати як суперечливий чинник розвитку: вона створює серйозні труднощі для психічного благополуччя молоді, але водночас сприяє формуванню відповідальності, нових цінностей і більш зрілої життєвої позиції.

Таким чином, становлення особистості української молоді в умовах війни відбувається як поєднання адаптації до складних обставин і активного самотворення. Це покоління дорослішає в умовах втрат і невизначеності, але водночас демонструє високий рівень соціальної відповідальності. Розуміння цих процесів є важливим для психологічної науки і практики, зокрема для розробки ефективних програм підтримки молоді.

Подальші дослідження можуть бути спрямовані на емпіричне вивчення взаємозв'язку між інтенсивністю воєнного досвіду, ціннісними орієнтаціями, суб'єктною позицією та життєстійкістю молоді. Доцільно порівнювати молодих

людей із різних регіонів України та з різним досвідом проживання війни. Результати таких досліджень можуть стати основою для програм психологічної допомоги та післявоєнного відновлення суспільства.

**Використані джерела:** 1. Остапенко, І. В., & Соснюк, О. П. (2025). Тенденції змін національної ідентичності та уявлень про майбутнє української молоді у воєнний час. *Український психологічний журнал*, 2(24), 150–165. 2. Петрунько, О. В. (2023). Аксіопсихологія та аксіогенез особистості в умовах соціальної кризи. *Вчені записки Університету «КРОК»*, 3(71), 123–130. 3. Pypenko, I. S. (2023). The impact of the war in Ukraine on the psychological well-being of students. *International Journal of Social Anthropology*, 2(2), 45-52. [https://culturehealth.org/ijsa\\_archive/ijsa.2023.2.2.pdf](https://culturehealth.org/ijsa_archive/ijsa.2023.2.2.pdf) 4. Суший, О. В. (2025). *Регіональні особливості ідентифікації молоді у воєнний час і державна освітня політика*. Київ: Інститут соціальної та політичної психології НАПН України. 5. Цибіна, А. Ф. (2025). Актуальні тенденції прояву регіональної ідентичності в умовах військових дій. У *Проблеми розвитку ідентичності особистості в освітньому просторі: Матеріали IV круглого столу* (с. 183–189). Київ. <https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/747408>.

## **ПРОФЕСІЙНА ЖИТТЄСТІЙКІСТЬ ОСОБИСТОСТІ У ПРОТИДІІ ВИГОРАННЮ В РІЗНИХ ОРГАНІЗАЦІЙНИХ СЕРЕДОВИЩАХ**

**Циктор Андрій Іванович**

студент ОС Магістр ОП «Практична психологія» Інституту післядипломної освіти  
Київський національний університет імені Тараса Шевченка  
м. Київ, Україна

Сучасні події в Україні, зокрема повномасштабна збройна агресія, пов'язані з нею переміщення населення, економічна та соціальна нестабільність, призвели до зниження загального відчуття безпеки та захищеності, що створює реальну загрозу психологічному благополуччю мільйонів людей. У цьому контексті проблема психічних ресурсів особистості у протидії вигоранню набуває особливої актуальності не лише у кризовому, а й у ширшому соціально-професійному вимірі. Організаційні зміни, нестабільність ринку праці та трансформація професійного середовища актуалізують потребу в диференційованій діагностиці та адресній психологічній допомозі.

Мета дослідження полягала у виявленні та аналізі психологічних чинників і ресурсів протидії вигоранню в різних типах організаційних середовищ. Вибірку становили 111 осіб (N=42 – службовці фінансової організації; N=34 – працівники агровиробничого підприємства; N=35 – респонденти працевлаштовані в різних організаціях). Психодіагностичний інструментарій включав: методику «Мета в житті» (PIL) Дж. Крамбо та Л. Махоліка в адаптації Т. В. Кулаєвої; коротку версію тесту життєстійкості С. Мадді в адаптації В. О.

Олефіра, М. А. Кузнєцова та А. В. Павлової; опитувальник професійної життєстійкості О. М. Кокуна; методику дослідження мотивації до роботи К. Замфір в модифікації А. А. Реана; опитувальник рівня емоційного вигорання О. С. Чабана (Чабан, 2025).

Узагальнення отриманих результатів дало змогу описати двоконтурну модель психологічних ресурсів протидії вигоранню. Перший (екзистенційно-смысловий) контур репрезентований показниками мети в (PIL) та життєстійкістю (hardiness). Медіаційний аналіз засвідчив, що PIL реалізує свій захисний вплив переважно опосередковано через загальну життєстійкість як медіатор (непрямий  $\beta = -,216$ ,  $p = ,001$ ); при цьому прямий ефект PIL стає статистично граничним ( $\beta = -,190$ ,  $p = ,080$ ), тоді як загальний ефект залишається значущим ( $\beta = -,421$ ,  $p < ,001$ ). Зазначений контур виявився інваріативним щодо організації середовища, оскільки PIL та життєстійкість знижують прояви деперсоналізації, професійного незадоволення, астено-депресивних симптомів і потреби в усамітненні незалежно від контексту. Другий (мотиваційно-професійний) контур представлений внутрішньою мотивацією (BM) та професійною життєстійкістю (ПЖС). На відміну від попереднього, BM впливає на вигорання переважно безпосередньо ( $\beta = -,194$ ,  $p = ,027$ ), а не опосередковано через ПЖС. Цей контур характеризується вираженою контекстуальною чутливістю, що зумовлює його варіативність залежно від організаційного середовища.

Результати кореляційного аналізу взаємозв'язків BM, ПЖС та компонентів вигорання наведено в Таблиці 1.

Таблиця 1

**Кореляції внутрішньої мотивації (BM) та професійної життєстійкості (ПЖС) з компонентами вигорання по вибірках**

Компонент вигорання	BM N=42	ПЖС N=42	BM N=34	ПЖС N=34	BM N=35	ПЖС N=35
Загальне вигорання	-,131	+,298t	-,368*	-,489**	-,361*	-,191
Професійне незадоволення	-,124	+,204	-,507**	-,674***	-,453**	-,316
Емоційно-вольові	-,038	+,075	-,109	-,450**	-,521**	-,407*
Деперсоналізація	-,293t	+,299t	-,132	+,145	+,122	+,220
Тривожні симптоми	-,096	+,440**	-,016	+,492**	+,315t	+,456**

Примітка : r – коефіцієнт кореляції Пірсона; \*  $p < ,05$ , \*\*  $p < ,01$ , \*\*\*  $p < ,001$ , t,  $p < ,10$ ; клітинки без позначки – незначущі зв'язки; «+» – позитивний зв'язок.

Найбільш стабільним результатом мотиваційно-професійного контуру є позитивний зв'язок ПЖС з тривожними симптомами вигорання, який відтворюється в усіх вибірках. Цей результат доцільно інтерпретувати не як парадокс, а як прояв функціональної специфіки ПЖС: вона виступає не як буфер зниження тривоги, а як індикатор здатності толерувати високий рівень напруження. Таким чином, особистість з високою ПЖС зберігає функціональність в умовах стресу, що узгоджується з концепцією життєстійкості С. Мадді як активного прийняття стресу, а не його уникнення (Maddi, 2004).

Аналогічну логіку демонструє зв'язок ПЖС із деперсоналізацією: переважно позитивні або нейтральні кореляції свідчать, що ПЖС не запобігає відчуженню, а може супроводжувати його як адаптаційний механізм (Maslach & Leiter, 1997).

Отримані результати узгоджуються з даними сучасних досліджень, зокрема монографії О. М. Кокуна, де зафіксовано значну варіативність зв'язків між ПЖС та вигоранням залежно від професійного контексту (Кокун, 2025). Водночас у нашому дослідженні ця варіативність проявляється на рівні організаційних середовищ, що розширює інтерпретаційні можливості результатів.

На основі отриманих даних сформульовано такі практичні рекомендації:

1. Наявність позитивного зв'язку ПЖС із тривогою та деперсоналізацією на рівні організації може свідчити про домінування нарративу «стійкості понад усе». У такому випадку доцільно спрямувати психологічні інтервенції на зміну організаційної культури та управлінських практик.

2. На індивідуальному рівні поєднання високої ПЖС із зниженням внутрішньої мотивації дозволяє ідентифікувати групи ризику – працівників, які зберігають функціональність за рахунок вольових ресурсів, але втрачають смислову залученість. Для них пріоритетним є інтервенції, спрямовані на відновлення мотиваційно-смислової сфери.

3. У середовищах, де внутрішня мотивація виступає захисним фактором, доцільно впроваджувати заходи з її підтримки: розширення автономії, забезпечення зворотного зв'язку, визнання досягнень та збагачення змісту праці.

**Використані джерела:** 1. Чабан, О., Хаустова, О., & Омелянвич, В. (2025). Опитувальник для виявлення синдрому професійного вигорання: розробка та валідація нової діагностичної методики. *Психосоматична медицина та загальна практика*, 10(1). <https://uk.e-medjournal.com/index.php/psp/article/view/598> 2. Maddi, S. R. (2004). Hardiness: An operationalization of existential courage. *Journal of Humanistic Psychology*, 44(3), 279–298. <https://doi.org/10.1177/00221678042666101> 3. Maslach, C., & Leiter, M. P. (1997). *The truth about burnout: How organizations cause personal stress and what to do about it*. San Francisco, CA: Jossey-Bass. [https://openlibrary.org/books/OL675484M/The\\_truth\\_about\\_burnout?utm\\_source](https://openlibrary.org/books/OL675484M/The_truth_about_burnout?utm_source) 4. Кокун, О. М. (2025). *Життєстійкість і резильєнтність людини в сучасному світі: теорія, дослідження, практика*. Київ: Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України. <https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/744751/>.

## **ТРАНСФОРМАЦІЯ ПОДРУЖНИХ СТОСУНКІВ: ВІД БОЙОВОЇ ТРАВМИ ДО ПОСТТРАВМАТИЧНОГО ЗРОСТАННЯ**

**Цуканова Катерина Романівна**

студентка ОС «Магістр» ОПП «Психологія дитинства і сім'ї» факультету психології  
Київський національний університет імені Тараса Шевченка  
м. Київ, Україна

**Химченко Олена Миколаївна**

кандидатка педагогічних наук  
доцентка кафедри психології розвитку факультету психології  
Київський національний університет імені Тараса Шевченка  
м. Київ, Україна

Сучасний стан проблеми впливу бойового досвіду на психологічне функціонування подружніх стосунків у сім'ях військовослужбовців набуває особливої актуальності в українському суспільстві.

Воєнний досвід трансформує не лише внутрішній світ військовослужбовця – він глибоко впливає на систему подружньої взаємодії. Після повернення з фронту партнери часто стикаються з емоційною відстороненістю, труднощами у вираженні почуттів, підвищеною дратівливістю, гіперконтролем або, навпаки, емоційним «відключенням». Це змінює звичні моделі спілкування, порушує відчуття безпеки та довіри у стосунках.

Особливої уваги потребує феномен вторинної травматизації: партнери військових нерідко переживають хронічне емоційне напруження, виснаження через необхідність виконувати розширені сімейні ролі. Це може призводити до зростання конфліктності, емоційного вигорання та підвищення ризику розлучень. Бойовий досвід також змінює батьківську позицію, що впливає на формування прив'язаності у дітей. Таким чином, наслідки воєнного стресу

охоплюють цілу сімейну систему, створюючи виклики для демографічної стабільності та психічного здоров'я майбутніх поколінь.

Крім того, бойовий досвід змінює батьківську позицію: можливі труднощі з емоційною доступністю, гнучкістю, терпінням, що впливає на формування прив'язаності у дітей та їх психоемоційний розвиток. Таким чином, наслідки воєнного стресу виходять за межі індивідуальної психіки та охоплюють цілу сімейну систему.

У ширшій соціальній перспективі це становить виклик для демографічної стабільності, інституту сім'ї та психічного здоров'я майбутніх поколінь. Відсутність системної психологічної підтримки може спричинити довготривалі міжпоколінні наслідки, включно з передачею травматичного досвіду через сімейні сценарії, моделі реагування та емоційні патерни.

У сучасній психологічній науці бойовий травматичний досвід розглядається як глибокий і системний процес трансформації особистості. Травматичний досвід визначається як психічна реакція на події, що перевищують адаптаційні можливості особистості (Herman, 1992). Згідно з теорією «зруйнованих базових переконань», травматичні події підривають фундаментальні когнітивні схеми про безпечність світу та власну цінність. У психологічному контексті травматичний досвід розглядається як: зовнішні обставини; суб'єктивні переживання; процес особистісного осмислення та подолання ситуації (Нерубаська, 2024).

Дослідження свідчать, що дружини ветеранів нерідко опиняються у стані тривалого емоційного виснаження. Прагнення зберегти цілісність родини через самопожертву та відсунення власних потреб на другий план сприяє формуванню емоційного вигорання та відчуття безпорадності (Amiri et al., 2023). Специфіка проявів ПТСР у військовослужбовців, зокрема агресивність та соціальна ізоляція, додатково ускладнює процес соціальної адаптації та підтримки стабільності шлюбу (Салюк & Меркулов, 2024).

Важливим інструментом у подоланні кризових станів сімейної системи є звернення до філософської та психологічної метафори «кінцугі» — японського мистецтва реставрації кераміки золотом. У контексті подружніх стосунків цей підхід пропонує принципово нову парадигму: замість спроб «повернути все, як було до війни», партнери визнають наявність травматичних «тріщин» як невід'ємну частину своєї спільної історії. Процес трансформації полягає у

«склеюванні» розірваних емоційних зв'язків через відкриту рефлексію досвіду, що дозволяє перетворити спільний біль на «золоті шви» нової ідентичності. Таким чином, вразливість, спричинена бойовим стресом, інтегрується в систему стосунків не як дефект, а як унікальний ресурс життєстійкості. Це забезпечує перехід від стратегії виживання до посттравматичного зростання, де оновлена сімейна система стає міцнішою та ціліснішою саме завдяки прожитому та осмисленому досвіду подолання випробувань.

Отже, бойовий травматичний досвід військовослужбовця є потужним дестабілізуючим чинником, що трансформує всю сімейну систему через руйнування базових когнітивних схем та вторинну травматизацію партнерів. Проте за умов належної психологічної підтримки ця криза може стати точкою переходу до посттравматичного зростання. Застосування принципу кінцугі у роботі з сім'ями дозволяє не просто нівелювати наслідки стресу, а перетворити травматичний досвід на ресурс для зміцнення подружніх зв'язків. Таким чином, ключовим завданням реабілітації є інтеграція прожитого досвіду в нову, більш стійку та цілісну ідентичність родини.

**Використані джерела:** 1. Amiri, M., Heydari, A., Khodaveisi, M., & Soltanian, A. R. (2023). Experiences of wives of veterans with post-traumatic stress disorder: A qualitative study. *Journal of Education and Health Promotion*, 12, 236. [https://doi.org/10.4103/jehp.jehp\\_1112\\_22](https://doi.org/10.4103/jehp.jehp_1112_22). 2. Herman, J. L. (1992). *Trauma and recovery: The aftermath of violence — from domestic abuse to political terror*. Basic Books. 3. Nerubasska, A. O. (2024). Teoretychnyi analiz poniattia «travmatychnyi dosvid» [Theoretical analysis of the concept of «traumatic experience»]. *Habitus*, (60), 162–166. <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2024.60.27>. 4. Saliuk, M. A., & Merkulov, M. M. (2024). Psykholohichni osoblyvosti proiavu posttravmatychnoho stresovoho rozladu u viiskovoslužbovtiv [Psychological features of post-traumatic stress disorder manifestation in military personnel]. *Molodyi vchenyi*, 4(128).

## ВПЛИВ УМОВ ВОЄННОГО СТАНУ НА ЦІННІСНІ ОРІЄНТАЦІЇ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ

**Черепушко Ніна Василівна**

студентка ОС «Магістр» ОНП «Соціальна педагогіка» факультету психології  
Київський національний університет імені Тараса Шевченка  
м. Київ, Україна

Сучасний розвиток українського суспільства характеризується як період трансформаційних процесів, що обумовлений пошуком шляху розвитку та зміни цінностей. На жаль, цей процес ускладнений повномасштабним вторгненням сусідньої держави на терени України.

Питання ціннісних орієнтацій сучасної молоді є одним із найбільш актуальних на сьогодні, оскільки саме через них формується самосвідомість українського суспільства. Цінності, які людина засвоює в процесі свого становлення, транслуються суспільством, у якому відбувається процес соціалізації особистості. Оскільки зараз Україна перебуває в стані війни, варто зазначити, що суспільно-ціннісна структура зазнає значних змін. Важливо зрозуміти, які цінності домінують у світогляді студентської молоді в умовах воєнного стану.

Проблеми молоді, її освіти, виховання, соціального становлення, участі у суспільному житті перебувають у центрі уваги і знаходяться на перехресті різних наук (Бабенко, 2014; Бех, 2015).

Проблему цінностей, ціннісних орієнтацій, механізмів та засобів їх формування досліджували науковці різних спрямувань – філософи, психологи, соціологи, педагоги. Серед сучасних науковців теорії ціннісних орієнтацій відображені у працях В. Андрущенка, Л. Ваховського, Л. Губерського, М. Головатого, В. Желанової, І. Надольного, О. Оніпченко, В. Курило, Н. Олексюк, С. Сисоевої, О. Сухомлинської, А. Пеканової, В. Полішук, Н. Чернухи, О. Чуйко та ряду інших науковців.

Незаперечно цікавими і цінними для сучасних реалій і наукових досліджень є ідеї вітчизняного науковця І. Беха, який наголошує на важливості етапу студентства у становленні та духовному розвитку особистості, формуванні її ціннісних орієнтацій (Бех, 2015).

Ціннісні орієнтації молоді формуються в процесі соціалізації під час засвоєння нових знань та соціально-психологічного досвіду і виявляються у цілях, інтересах, переконаннях, спілкуванні і діяльності особистості. Реалізуються вони у процесі життєдіяльності та підтверджуються або відкидаються життєвим досвідом.

Особистість у суспільстві є носієм певних цінностей і норм. Проте, впродовж життєдіяльності люди пересуваються у соціальній структурі суспільства по горизонталі і вертикалі. Соціальна мобільність зумовлює зміну старого способу життя, цінностей, норм, стилю поведінки, умовного коду на прийнятті у новій соціальній групі.

Зазначимо, прийняті у тій чи іншій соціальній групі, визначають норми поведінки цієї групи. Суперечності між нагальною необхідністю формування

ціннісних орієнтирів вітчизняного соціуму, впровадження в освітній процес вищого навчального закладу програм щодо становлення та розвитку ціннісних орієнтацій молодих людей і фактичним рівнем розробленості даної тематики у науці роблять актуальною тему ціннісних орієнтирів сучасної студентської молоді. Проблеми, пов'язані з людськими цінностями належать до числа найважливіших для наукових галузей, які займаються вивченням людини та суспільства. Це викликано насамперед тим, що цінності виступають інтегративною основою як для окремо взятої особистості, так і для будь-якої соціальної групи, нації та всього людського віціому.

У процесі історичного розвитку сформувався цілий ряд механізмів, за допомогою якого здійснюється передача цінностей через покоління. Серед них чільне місце посідає соціальні інституції: сім'я, релігія, культура тощо.

Варто зазначити, цінності можуть засвоюватися людиною як свідомо, так і несвідомо (людина не може пояснити чому віддає перевагу одним цінностям та іншими). Саме тут відкриваються великі можливості для підміни одних цінностей іншими.

Сучасні соціологічні дослідження свідчать про те, що за останні роки більшість молодих людей починають переорієнтовуватися на матеріальні цінності. Поряд із цим можна спостерігати також і тенденцію росту інтенсивних духовних пошуків, орієнтації на істинні цінності, що проявляється у збільшенні інтересу до світової культури, історії свого народу, власної родини.

Дослідження показують, що система ціннісних орієнтацій сучасної молоді, представляє собою систему традиційних цінностей: сім'я, здоров'я, комунікація; цінності, пов'язані з досягненням успіху: гроші, незалежність, самореалізація. Рівновага між ними є нестійкою. Моральні цінності становлять не значний сегмент у списку базових цінностей сучасної студентської молоді, а духовні і культурні цінності займають останні рядки. Очевидно, що молодь погоджує свою систему цінностей, насамперед, з критеріями життєвого успіху. Такі поняття, як чесно прожити життя, чиста совість, скромність відходять на другий план.

Ця тенденція прослідковується в дослідженні за темою магістерської роботи. У ході емпіричного дослідження, за допомогою психодіагностичних методик: «Діагностика реальної структури ціннісних орієнтацій особистості»

С. Бубнова, «Ціннісні орієнтації» М. Рокіча та «Незакінчені речення» Д. Сакса і Л. Сідня визначено місце духовних цінностей в ієрархічній системі особистісних цінностей студентів, рівень духовного потенціалу та актуалізацію духовних цінностей в підструктурах спілкування, спрямованості, самосвідомості, сформованість мотиваційних ставлень особистості до дійсності.

За результатами теоретичного аналізу з'ясовано, що формування системи ціннісних орієнтацій є процесом становлення особистості і ця система є засобом реалізації певних суспільних цілей. У студентській молоді спостерігаються два механізми засвоєння цінностей: процесуальний та змістовий. Змістовний компонент реалізується через засвоєння знань про цінності, норми поведінки, здатність до співчуття та співпереживання, усвідомлення необхідності певної поведінки відповідно до цінностей. Процесуальний аспект включає в себе такі етапи освоєння студентами моральних цінностей: від пізнання сутності моральних норм до реалізації у поведінці.

Зокрема, результати діагностики структури ціннісних орієнтацій особистості показали, що пріоритетними цінностями студенти обрали «здоров'я», «любов», «милосердя», «соціальна активність».

Таким чином, аналізуючи результати, отримані в ході дослідження, можна зробити висновок, що серед опитаних нами респондентів відбулася певна динаміка цінностей. Під час війни молоді люди менше уваги приділяють своєму статусу, а більше буденним речам, таким як спілкування, кохання, здоров'я. Стратегії реалізації життєвих цінностей студентів є динамічними. Кризові ситуації, з якими стикається сучасна молодь, є своєрідною перевіркою правильності їхньої поведінки, здатності реагувати на ситуацію, адаптуватися до мінливих обставин, соціальних викликів.

**Використані джерела:** 1. Бабенко, Ю. А. (2014). Ціннісні орієнтації сучасної української молоді: за результатами дослідження. *Вісник Національної академії керівних кадрів культури і мистецтв*, 2, 76–81. [http://nbuv.gov.ua/UJRN/vdakkkm\\_2014\\_2\\_17](http://nbuv.gov.ua/UJRN/vdakkkm_2014_2_17) 2. Баранівський, В. Ф. (2014). Ціннісні орієнтації студентської молоді та їх роль в консолідації українського суспільства. *Науковий вісник ХНПУ ім. Г. С. Сковороди. Серія «Філософія»*, 43, 39–52. 3. Бех, І. Д. (2015). *Вибрані наукові праці: у 2 тт. (Т. 1: Виховання особистості)*. Чернівці: Букрек. 4. Бибик, Д. Д. (2022). Ціннісні орієнтири для молоді у побудові успішного майбутнього. У *Сучасний виховний процес: сутність та інноваційний потенціал: матеріали науково-практичної конференції Інституту проблем виховання НАПН України* (с. 13-16).

## **ВПЛИВ ГРУП ВЗАЄМОПІДТРИМКИ НА УСПІШНІСТЬ СОЦІАЛЬНОЇ РЕІНТЕГРАЦІЇ ВЕТЕРАНІВ**

**Шапенко Наталія Вікторівна**

студентка ОС «Магістр» ОНП «Соціальне відновлення та життєстійкість»  
факультету психології

Київський національний університет імені Тараса Шевченка  
м. Київ, Україна

Повернення з війни завжди було і залишається одним із найскладніших життєвих викликів для військовослужбовців. Людина, яка пройшла через досвід бойових дій, змінюється назавжди — змінюється її світогляд, система цінностей, відчуття безпеки та спосіб сприйняття себе у мирному середовищі. Саме тому процес соціальної реінтеграції ветеранів потребує особливого підходу, у центрі якого стоїть не лише психологічна реабілітація, а й створення безпечного соціального простору для повернення до повноцінного життя. Одним із найефективніших інструментів цього процесу виступають групи взаємопідтримки — спільноти, що формуються на основі спільного досвіду, взаємної довіри та колективної відповідальності.

Групи підтримки визначають у науковій літературі як «спільноти людей, діяльність яких спрямована на надання учасниками взаємодопомоги в покращенні емоційного стану, якості життя та обміну корисною інформацією щодо вирішення аналогічних проблем» (Сергієнко, 2022). Розрізняють групи взаємопідтримки самодопомоги (роботою яких керує доброволець, що має аналогічні проблеми) та професійно працюючі групи підтримки, в яких роботу організовує фахівець (соціальний працівник чи психолог). Отже, групи взаємопідтримки — це форма соціальної допомоги, що ґрунтується на обміні досвідом, емоційній підтримці та колективному пошуку шляхів подолання труднощів. На відміну від традиційної психологічної терапії, де присутня фігура професійного консультанта, у таких групах основний акцент робиться на рівності учасників і взаємній підтримці.

Для ветеранів участь у групах взаємопідтримки є можливістю знайти «своїх», тобто людей, які розуміють їхній досвід без пояснень і виправдань. Саме ця ідентифікація стає основою довіри – того ресурсу, який часто

втрачається під час служби або після травматичних подій війни. Відчуття спільності дозволяє ветерану перестати почуватися ізольованим, відновити соціальні навички, вийти з внутрішньої оборони. Т. Демиденко вважає, що «робота в групі базується на тому, що люди, які ефективно справляються або впоралися з особистою проблемою – це найкращі помічники і допомагаючи один одному, вони допомагають одночасно самим собі» (Демиденко, 2023). З психологічної точки зору, групи взаємопідтримки виконують функції соціальної стабілізації, нормалізації емоційного стану, відновлення самооцінки та підвищення рівня життєстійкості. Через спільні розмови, рефлексію та спільну діяльність формується відчуття «ми» – спільного фронту, але вже мирного життя.

Війна змінює не лише тіло, а й ідентичність. Бойовий досвід формує нові цінності, звички, способи реагування. Повернувшись у цивільне середовище, ветеран часто переживає втрату соціальної ролі – його «бойова ідентичність» більше не має місця у мирному світі. Саме тому так часто виникає відчуття порожнечі, самотності чи навіть ворожості з боку суспільства. Психологічні травми ветеранів часто тягнуть за собою соціальну дезадаптацію, труднощі у виконанні повсякденних соціальних ролей і норм. Ветеран, який переживає посттравматичний стрес або депресію, може втратити здатність ефективно спілкуватися з близькими, уникати соціальних контактів, відчувати відчуженість серед цивільних (Білковський, 2025). Групи взаємопідтримки допомагають пройти через цей кризовий етап, створюючи простір, де можна переформатувати досвід. Спільнота ветеранів стає «мостом» між військовим минулим і цивільним теперішнім. У процесі групової взаємодії людина вчиться говорити про свій досвід, називати травму словами, усвідомлювати власну силу й вразливість.

Крім того, взаємопідтримка має терапевтичний ефект через віддзеркалення: коли ветеран бачить, що інші переживають схожі труднощі – це зменшує почуття провини та ізоляції, а спостереження за тими, хто вже пройшов складні етапи реінтеграції, дає надію й мотивацію до змін.

Війна часто руйнує здатність довіряти – як людям, так і інституціям. Групи взаємопідтримки формують новий соціальний капітал, в якому довіра стає основною валютою. Спільна діяльність, волонтерські ініціативи, групові

тренінги чи навіть неформальні зустрічі відновлюють навички комунікації, співпраці, відповідальності.

Механізм дії групи взаємопідтримки базується на кількох психологічних принципах:

1. Ідентифікація – учасник бачить в інших частину себе, що створює відчуття розуміння.
2. Катарсис – можливість виразити емоції, які довго були пригнічені.
3. Підкріплення – схвалення від однолітків зміцнює віру у власні сили.
4. Моделювання – спостереження за тим, як інші долають труднощі формує власні стратегії подолання.
5. Навчання через досвід – обмін реальними історіями дає практичні знання, які не завжди можна отримати у терапевта (Колосок, 2025).

Усе це разом створює ефект взаємного відновлення, де кожен не лише отримує, а й віддає, тобто стає частиною підтримуючого кола.

Ключовою умовою успіху участі ветерана у групах взаємопідтримки є поєднання горизонтальної підтримки з професійною допомогою. Оптимальним є підхід, коли групи взаємопідтримки діють разом з центрами реабілітації, психологами, соціальними працівниками. Така система створює багаторівневу мережу відновлення – від емоційного прийняття до практичної соціальної адаптації.

Групи взаємопідтримки є не лише способом психологічної допомоги, а й соціальним механізмом відновлення довіри, гідності та активності ветеранів. Вони повертають людині відчуття приналежності, допомагають переосмислити бойовий досвід і знайти своє місце у мирному житті. Саме через такі спільноти формується новий соціальний тип – ветеран, який не ізольований від суспільства, а є його активним творцем.

**Використані джерела:** 1. Сергієнко, І. (2022). З досвіду проведення групи підтримки із застосуванням арт-терапевтичних методів. *Арттерапевтична асоціація*, 1(31), 16-25. 2. Демиденко, Т. М. (2023). Групи взаємопідтримки як інноваційна форма соціальної роботи в умовах воєнного стану. *Психологія і соціальна робота у XXI столітті*, 252–255. 3. Білковський, С. С. (2025). *Адаптація ветеранів війни до мирного життя: міжнародний досвід та виклики для України* (Магістерська дисертація). Київ. 4. Колосок, А. В. (2025). *Групи взаємопідтримки як засіб психологічної адаптації жінок ВПО* (Магістерська робота). Київ.

# ДРОПАУТ У ЦИФРОВИХ ПСИХОТЕРАПЕВТИЧНИХ ІНТЕРВЕНЦІЯХ (НА ПРИКЛАДІ VR-ТЕРАПІЇ)

**Шевчук Ольга Сергіївна**

докторка філософії з психології

асистентка кафедри психодіагностики та клінічної психології факультету психології

Київський національний університет імені Тараса Шевченка

м. Київ, Україна

Цифрові психотерапевтичні інтервенції, до яких належать телемедичні формати, мобільні застосунки та інтервенції з використанням технологій віртуальної реальності (VR), за останнє десятиліття стали одним із ключових напрямів розвитку системи психічного здоров'я. Їхнє поширення прискорили пандемія COVID-19, зростання попиту на дистанційну допомогу та розвиток цифрової інфраструктури. Узагальнюючі огляди та метааналізи свідчать, що цифрові інтервенції є ефективними у лікуванні депресивних, тривожних, посттравматичних (ПТСР) та інших розладів, а також у профілактиці та ранньому втручанні. Мета-рев'ю Philippe та співавт. (2022) показало, що цифрові інтервенції демонструють клінічно значущі ефекти, які для депресії та тривоги часто наближаються до результатів очної терапії. Комплексні огляди також підтверджують помірні ефекти для широкого спектра розладів, хоча якість доказів залишається нерівномірною (Wright et al., 2019; Torous et al., 2019).

Попри ефективність, одним із найсуттєвіших викликів цифрової психотерапії є високий рівень дропауту, який безпосередньо впливає на реальну ефективність інтервенцій та їхню придатність до впровадження. Під дропаутом розуміють передчасне припинення участі у терапевтичній програмі до завершення протоколу або досягнення терапевтичних цілей. У цифровому середовищі це поняття розширюється: окрім повного дропауту, виділяють частковий дропаут (низьку залученість) та технічний дропаут, пов'язаний із проблемами доступу, інтерфейсу чи обладнання, що особливо актуально для VR-інтервенцій. Важливо також розрізнити дропаут із терапії та дропаут із дослідження, коли користувач продовжує користуватися інтервенцією, але не бере участі у подальшому оцінюванні.

Метааналізи останніх років свідчать, що рівень дропауту у цифрових інтервенціях часто є вищим, ніж у традиційній очній психотерапії, особливо у програмах без супроводу терапевта. Частка учасників, які не завершують

інтернет-засновану терапію, може становити від чверті до половини вибірки. Метааналіз Linardon та співавт. (2019) показав, що у мобільних застосунках середній рівень завершення програм є низьким, а дропаут часто перевищує 50 %. Philippe та співавт. (2022) підкреслюють, що самокеровані формати мають суттєво вищі показники дропауту, ніж інтервенції з регулярним контактом із фахівцем, що узгоджується з даними інших оглядів, де залученість визначається ключовим предиктором ефективності.

Причини дропауту є багатофакторними. На індивідуальному рівні важливими є вихідна мотивація, очікування від терапії, цифрова грамотність, наявність стресорів та соціальна підтримка. Клієнти, які очікують швидкого результату, частіше припиняють участь у структурованих програмах, що вимагають регулярного виконання завдань. Мотиваційні чинники тісно пов'язані з терапевтичним альянсом: у форматах без живого контакту користувачі можуть відчувати менше підтримки та відповідальності, що підвищує ризик дропауту.

Технологічні чинники включають складність інтерфейсу, перевантаження інформацією, цифрову втому, проблеми з доступом до платформи. Для телемедицини додатковими бар'єрами є обмеження приватності та труднощі з невербальною комунікацією. У мобільних застосунках важливими є питання конфіденційності та безпеки даних. Контекстуальні чинники охоплюють доступ до стабільного інтернету, наявність пристроїв, культурні уявлення про психотерапію та організаційні аспекти системи охорони здоров'я.

Особливий інтерес становить дропаут у VR-психотерапії, яка активно досліджується у лікуванні тривожних розладів, фобій, ПТСР, хронічного болю та когнітивних порушень. Метааналіз Carl та співавт. (2019) показав, що VR-експозиційна терапія є ефективною та інколи більш прийнятною для пацієнтів, які не готові до реальної експозиції. Водночас дані про дропаут у VR залишаються фрагментарними. Частина досліджень демонструє прийнятні або нижчі показники вибуття, тоді як інші вказують на специфічні бар'єри: симуляційну хворобу, нудоту, втому очей, фізичний дискомфорт, тривогу від інтенсивності занурення, страх «зіпсувати» обладнання та недовіру до технології.

VR-інтервенції часто поєднуються з безпосереднім супроводом терапевта, що може знижувати ризик дропауту, пов'язаного з відчуттям ізольованості, і

компенсувати технологічні бар'єри. Попередні дані свідчать, що за умови належної підготовки, психоедукації та технічної підтримки VR-терапія може мати прийнятні або нижчі показники дропауту порівняно з деякими веб-програмами, однак систематичні порівняльні дослідження залишаються обмеженими.

Стратегії зниження дропауту мають бути багаторівневими. На рівні дизайну інтервенцій важливо забезпечити персоналізацію темпу, тривалості та складності завдань, а у VR – інтенсивності експозиції. Психоедукація перед початком інтервенції може знижувати тривогу та підвищувати готовність до участі. Регулярний контакт із терапевтом або модератором сприяє формуванню терапевтичного альянсу та знижує ризик вибуття. Технічна підтримка, тестові сесії та доступ до служби підтримки є критично важливими, особливо для VR-форматів. Сучасні цифрові платформи дозволяють здійснювати моніторинг залученості в реальному часі та виявляти користувачів із високим ризиком дропауту. Етична прозорість щодо конфіденційності та використання даних є необхідною умовою довіри.

Таким чином, дропаут у цифрових психотерапевтичних інтервенціях, включно з VR-терапією, є одним із ключових обмежень їхньої ефективності та масштабованості. Він має багатofакторну природу та суттєво впливає на результати досліджень і клінічну практику. Подальші дослідження мають бути спрямовані на стандартизацію визначень дропауту, систематичний збір даних про причини вибуття, порівняння рівнів дропауту між очною, онлайн- та VR-терапією, а також розробку цілеспрямованих стратегій його зниження.

**Використані джерела:** 1. Carl, E., Stein, A. T., Levihn-Coon, A., Pogue, J. R., Rothbaum, B., Emmelkamp, P., Asmundson, G. J. G., Carlbring, P., & Powers, M. B. (2019). Virtual reality exposure therapy for anxiety and related disorders: A meta-analysis of randomized controlled trials. *Journal of anxiety disorders*, 61, 27–36. <https://doi.org/10.1016/j.janxdis.2018.08.003> 2. Linardon, J., Cuijpers, P., Carlbring, P., Messer, M., & Fuller-Tyszkiewicz, M. (2019). The efficacy of app-supported smartphone interventions for mental health problems: a meta-analysis of randomized controlled trials. *World psychiatry : official journal of the World Psychiatric Association (WPA)*, 18(3), 325–336. <https://doi.org/10.1002/wps.20673> 3. Philippe, T. J., Sikder, N., Jackson, A., Koblanski, M. E., Liow, E., Pilarinos, A., & Vasarhelyi, K. (2022). Digital Health Interventions for Delivery of Mental Health Care: Systematic and Comprehensive Meta-Review. *JMIR mental health*, 9(5), e35159. <https://doi.org/10.2196/35159> 4. Torous, J., Andersson, G., Bertagnoli, A., Christensen, H., Cuijpers, P., Firth, J., Haim, A., Hsin, H., Hollis, C., Lewis, S., Mohr, D. C., Pratap, A., Roux, S., Sherrill, J., & Arean, P. A. (2019). Towards a consensus around standards for smartphone apps and digital mental health. *World psychiatry : official journal of the World Psychiatric Association (WPA)*, 18(1), 97–98. <https://doi.org/10.1002/wps.20592> 5. Wright, J. H., Mishkind, M., Eells, T.

D., & Chan, S. R. (2019). Computer-Assisted Cognitive-Behavior Therapy and Mobile Apps for Depression and Anxiety. *Current psychiatry reports*, 21(7), 62. <https://doi.org/10.1007/s11920-019-1031-2>.

## СОЦІАЛЬНА ІЗОЛЯЦІЯ ЯК ЧИННИК ЗНИЖЕННЯ ЗАЛУЧЕНОСТІ В УМОВАХ ОНЛАЙН-НАВЧАННЯ

**Щеголева Ніка Олександрівна**

студентка ОС «Магістр» ОНП «Нейропсихологія» факультету психології  
Київський національний університет імені Тараса Шевченка  
м. Київ, Україна

Перехід до онлайн-навчання в українських університетах в умовах пандемії COVID-19 та в подальшому воєнного часу став не лише освітньою необхідністю, а й суттєвим психологічним викликом для студентів. Хоча дистанційна освіта забезпечує безперервність навчального процесу в умовах нестабільності та загроз безпеці, вона водночас може негативно впливати на мотивацію студентів, зменшуючи обсяг живого спілкування, послаблюючи підтримку однолітків та відчуття приналежності до академічної спільноти. За таких обставин соціальна ізоляція може знизити залученість до навчання, пов'язану з підтримкою академічного інтересу студентів.

Відповідно до еволюційної теорії самотності Качіоппо (Cacioppo & Cacioppo, 2018), самотність має подвійний вплив на поведінку: з одного боку, вона може стимулювати пошук соціальної взаємодії з метою зменшення відчуття ізоляції та підвищення безпеки, а з іншого — знижувати мотивацію до взаємодії у випадках, коли попередній соціальний досвід не відповідає очікуванням. У контексті освіти це проявляється через зниження залученості до навчального процесу як форми соціальної взаємодії.

Досвід пандемії COVID-19 підтверджує ці положення. Перехід на дистанційне навчання супроводжувався зростанням рівня самотності серед студентів, що частково пояснюється вимушеною соціальною ізоляцією під час локдаунів. Згідно з результатами досліджень, це призвело до зниження мотивації до соціальної взаємодії та, відповідно, до зменшення навчальної залученості — одного з ключових предикторів академічних досягнень. Як наслідок, фіксувалися вищі показники академічної неуспішності та відрахування студентів. Крім того, емпіричні дані свідчать, що саме навчальна

залученість виступає важливим психологічним механізмом, який опосередковує вплив самотності на академічні результати (Mizani et al., 2022).

Дослідження також звертають увагу на підвищену чутливість до самотності серед молодших поколінь. Зокрема, пандемія COVID-19 продемонструвала, що представники покоління Z зазнають значно більших труднощів у переживанні соціальної ізоляції порівняно зі старшими поколіннями (Vacchiano, 2023). Попри те, що для молодших поколінь характерний спосіб життя значною мірою побудований на онлайн-взаємодії, такий формат комунікації є обмеженим у контексті формування соціального капіталу, оскільки не здатний повною мірою відтворити соціальні функції безпосереднього міжособистісного спілкування. Опитування, проведені під час пандемії, також демонстрували значний інтерес у поверненні до очного навчання: за результатами одного з досліджень 56.6% віддали б перевагу повному офлайн-формату (Szopiński & Bachnik, 2022), що узгоджується з потребою молодших поколінь у безпосередній соціальній взаємодії.

Екстраполюючи ці результати на реалії українських закладів вищої освіти в умовах воєнного стану, можна висунути гіпотезу, що вимушений перехід на онлайн-навчання може виступати предиктором поступового зниження активності студентів, пов'язаного з фрустрацією через незадоволення потреби в повноцінній соціальній взаємодії. Особливо вразливими до таких змін якраз є представники молодших поколінь, що демонструють вищу чутливість до самотності. Як свідчать згадані дослідження, зниження мотивації до соціальної взаємодії безпосередньо корелює зі зменшенням навчальної залученості, що зрештою негативно впливає на якість освіти та академічні досягнення. У довгостроковій перспективі такі тенденції можуть мати негативні наслідки не лише для окремих студентів, але й для системи вищої освіти загалом. Зниження академічної успішності, зростання відсотку відрахувань та формування поверхневого засвоєння знань можуть впливати на якість підготовки майбутніх фахівців. Це особливо критично в умовах післявоєнного відновлення країни, коли роль кваліфікованого людського капіталу значно зростає.

Окремої уваги заслуговує питання нерівності доступу до очного навчання. У деяких випадках можливість навчатися очно надається лише студентам молодших курсів, тоді як студенти старших курсів змушені тривалий час залишатися в дистанційному форматі. У цьому контексті зовнішньо

спостережувана знижена зацікавленість студентів у поверненні до офлайн-формату може бути інтерпретована зокрема і як наслідок тривалої фрустрації, зумовленої нерівними правами у очному навчанні.

З огляду на це, актуальним є або поступове розширення можливостей для очного навчання навіть в умовах обмежень безпеки, або суттєве переосмислення формату дистанційної освіти. Зокрема, йдеться про впровадження інтерактивних підходів, що компенсують дефіцит соціальної взаємодії, а також створення умов для формування стійких навчальних спільнот в онлайн-середовищі. Без урахування цих аспектів існує ризик формального засвоєння знань без глибокого залучення студентів у навчальний процес.

**Використані джерела:** 1. Cacioppo, J. T., & Cacioppo, S. (2018). Loneliness in the modern age: An evolutionary theory of loneliness (ETL). In J. M. Olson (Ed.), *Advances in experimental social psychology* (pp. 127–197). Elsevier Academic Press. 2. Mizani, H., Cahyadi, A., Hendryadi, H., Salamah, S., & Retno Sari, S. (2022). Loneliness, student engagement, and academic achievement during emergency remote teaching during COVID-19: the role of the God locus of control. *Humanities & social sciences communications*, 9(1), 305. <https://doi.org/10.1057/s41599-022-01328-9> 3. Vacchiano, M. (2023). How the first COVID-19 lockdown worsened younger generations' mental health: Insights from network theory. *Sociological Research Online*, 28(3), 884-893. <https://doi.org/10.1177/13607804221084723> 4. Szopiński, T., & Bachnik, K. (2022). Student evaluation of online learning during the COVID-19 pandemic. *Technological forecasting and social change*, 174, 121203. <https://doi.org/10.1016/j.techfore.2021.121203>.

## СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНІ ДЕТЕРМІНАНТИ ГОТОВНОСТІ УКРАЇНСЬКИХ ЕМІГРАНТІВ ДО ПОВЕРНЕННЯ В УКРАЇНУ

**Юрчишин Христина Володимирівна**

студентка ОС «Магістр» ОНП «Політична психологія» факультету психології  
Київський національний університет імені Тараса Шевченка  
м. Київ, Україна

Повномасштабна війна суттєво змінила не лише масштаби й характер української міграції, а й саму логіку осмислення повернення мігрантів на Батьківщину. Якщо раніше повернення часто розглядалося переважно в економічному або демографічному вимірі, то сьогодні воно дедалі очевидніше постає як складний соціально-психологічний процес, у якому: переживання втрати дому, трансформація громадянської ідентичності, адаптація до нового середовища та оцінка майбутніх життєвих перспектив.

Сучасні українські дослідження вимушеної міграції показують, що наміри повернення в Україну залежать від комплексу соціально-психологічних

чинників: безпекових, інституційних, соціальних, ціннісних та психологічних (Майданік, 2024). Отже, готовність до повернення не можна пояснювати лише зміною зовнішніх умов; вона формується як результат складної взаємодії внутрішніх і зовнішніх детермінант. У цьому контексті готовність до повернення доцільно трактувати як інтегральну соціально-психологічну установку особистості, що відображає її схильність розглядати повернення як бажаний і внутрішньо прийнятний життєвий сценарій. Така установка має щонайменше три взаємопов'язані компоненти. Когнітивний компонент охоплює оцінку реалістичності повернення, уявлення про умови життя після нього, сприйняття ризиків і ресурсів. Емоційно-ціннісний компонент включає ставлення до України, почуття належності, ностальгію, переживання обов'язку, відповідальності або, навпаки, тривоги й відчуження. Поведінково-інтенційний компонент виявляється в готовності включати повернення у власні життєві плани, відкладати чи, навпаки, пришвидшувати рішення про повернення на Батьківщину. Саме тому готовність до повернення варто розглядати не як ситуативний намір, а як динамічний психологічний конструкт, чутливий до змін життєвого контексту (Слюсаревський, Блинова, 2018).

Першою з ключових детермінант такої готовності є *соціально-психологічна адаптація* в країні перебування. В українських працях із психології міграції адаптація вимушених мігрантів визначається не лише як зовнішнє пристосування до нових умов життя, а як складний процес перебудови способу життя, системи зв'язків, ціннісних орієнтацій і самосприйняття (Блинова, 2016). Це особливо важливо для аналізу повернення, адже чим глибшою стає адаптація в країні перебування, тим більш багатогарним стає рішення про повернення. Воно вже не є простим «поверненням додому», а перетворюється на потенційно нову міграцію - з необхідністю повторної адаптації, відновлення соціальних ролей та переосмислення власного місця в українському суспільстві. Водночас зв'язок між адаптацією та готовністю до повернення не є прямолінійним. Високий рівень адаптованості за кордоном може знижувати мотивацію до повернення, якщо нове середовище сприймається як безпечне, передбачуване й таке, що забезпечує можливості самореалізації (Berry, 1997; Блинова, 2016).

Другою принципово важливою детермінантою виступає *ідентичність*, передусім *національна, громадянська та соціальна*. Саме вона підтримує

відчуття символічної належності до України та дає змогу інтегрувати досвід перебування за кордоном у власну життєву історію без повного розриву з країною походження. Сучасні українські соціальні психологи М. М. Слюсаревський та О. Є. Блинова підкреслюють, що міграція змінює не лише просторове положення людини, а й структуру її соціальних зв'язків, образ дому, уявлення про «своє» і «чуже», способи самоопису та механізми групової належності (Слюсаревський, Блинова, 2018). Для українських емігрантів виражена українська ідентичність виступає вагомим психологічним ресурсом готовності до повернення, що проявляється в емоційній прив'язаності до Батьківщини, збереженні мови та участі в українських ініціативах за кордоном (Слюсаревський, Блинова, 2018).

Третьою детермінантою, без якої неможливо повноцінно пояснити готовність до повернення, є образ майбутнього. Рішення про повернення формується не лише з досвіду минулого та оцінки теперішнього, а й з уявлень про те, яким може бути майбутнє в Україні. У працях В. Г. Панока та Г. В. Рудь життєвий шлях особистості розглядається крізь призму взаємозв'язку минулого, теперішнього і майбутнього, а також через здатність людини до життєвого планування та конструювання власної перспективи (Панок, Рудь, 2006). Перенесення на міграційний контекст означає, що повернення стає психологічно можливим лише тоді, коли людина бачить в Україні не лише місце походження, а й простір майбутнього життя – безпечного, осмисленого, професійно й міжособистісно насиченого. Якщо ж майбутнє України постає як невизначене, фрагментоване або загрозливе, то навіть сильна емоційна прив'язаність до Батьківщини не завжди трансформується в готовність до реального повернення.

Ще однією значущою змінною є психологічне благополуччя мігрантів. Міграційний досвід, особливо в умовах війни, часто супроводжується тривогою, психоемоційним виснаженням, дезорієнтацією, потребою в підтримці та труднощами довготривалої стабілізації. Рішення про повернення пов'язане не лише з цінностями чи ідентичністю, а й з наявністю внутрішнього ресурсу для повторного входження в ситуацію невизначеності. Психологічно виснажена людина може відкладати повернення не через брак зв'язку з Україною, а через суб'єктивну нестачу сил знову переживати перехід, втрати та необхідність повторної адаптації. Відтак психологічне благополуччя слід

розглядати як важливий опосередковуючий чинник між ставленням до України та реальною готовністю пов'язати з нею подальше життя (Слюсаревський, Блинова, 2018).

Окремої уваги заслуговують соціальні зв'язки як чинник, що може одночасно посилювати й послаблювати орієнтацію на повернення: контакти з родиною та близькими в Україні підтримують орієнтацію на Батьківщину, тоді як нові мережі підтримки за кордоном сприяють адаптації до нового середовища. Сучасні українські дослідження показують, що активна громадська участь українців за кордоном може мати подвійний ефект: вона сприяє інтеграції в країну перебування, але водночас підтримує українську ідентичність і зберігає психологічний зв'язок із Батьківщиною (Майданік, 2024).

*Висновки.* Отже, готовність українських емігрантів до повернення в Україну є складним багатовимірним феноменом, що формується внаслідок взаємодії адаптації, ідентичності, соціальних зв'язків, психологічного благополуччя та образу майбутнього. (Berry, 1997; Слюсаревський, Блинова, 2018; Панок, Рудь, 2006). Найбільш продуктивно розглядати її не як прямий наслідок зовнішніх обставин, а як результат взаємодії кількох детермінант. Саме така оптика дає змогу глибше зрозуміти, чому навіть за подібних соціальних умов різні люди демонструють різний рівень внутрішньої готовності до повернення (Майданік, 2024).

**Використані джерела:** 1. Berry, J. W. (1997). Immigration, acculturation, and adaptation. *Applied Psychology*, 46(1), 5–34. <https://doi.org/10.1111/j.1464-0597.1997.tb01087.x> 2. Блинова, О. Є. (2016). Соціально-психологічна адаптація вимушених мігрантів: підходи і проблеми вивчення феномена акультурації. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія: Психологічні науки*, 3(1), 111–117. 3. Майданік, І. (2024). Повернення вимушених мігрантів на батьківщину. *Демографія та соціальна економіка*, 2(56). 4. Панок, В. Г., & Рудь, Г. В. (2006). Психологія життєвого шляху особистості. Ніка-Центр. 5. Слюсаревський, М. М., Блинова, О. Є. (2018). Психологія міграції (2-ге вид.). Талком.

## **ПОРУШЕННЯ АДАПТАЦІЇ У ДІТЕЙ В УМОВАХ ВІЙНИ**

**Якимова Яна Леонідівна**

студентка ОС «Магістр» ОП «Клінічна психологія»  
Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К. Д. Ушинського  
м. Одеса, Україна

**Яковицька Лада Савеліївна**

докторка психологічних наук, професорка  
професорка кафедри клінічної психології та психічного здоров'я  
Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К. Д. Ушинського  
м. Одеса, Україна

Війна є потужним та затяжним стресором, що травмує психіку, і глибоко позначається на її формуванні у дитячому віці. В умовах бойових дій у дітей руйнується фундаментальне відчуття захищеності, хитається стабільність соціального оточення, звичний устрій життя, що, своєю чергою, підвищує ймовірність розвитку порушень адаптації. Діти становлять особливо вразливу групу, що зумовлено незрілістю механізмів психічної саморегуляції та високою залежністю від дорослих і зовнішнього соціального середовища. Через масштабність наслідків війни в Україні, включно із вимушеним переселенням, втратою рідних, перервою у навчанні та розривом соціальних контактів, питання дезадаптації серед дітей набуває загальнодержавного значення, вимагаючи ґрунтовного наукового аналізу та створення дієвих методів психологічної підтримки.

У межах наукових досліджень у сфері психології, проблеми, пов'язані з адаптацією дітей в умовах бойових дій, трактуються як явище, що має численні виміри, яке зачіпає мисленеву, почуттєву, діяльнісну та фізичну сфери життєдіяльності індивіда. Так, В. Зливков та С. Лукомська доводять, що вже у 2022 році, з моменту початку повномасштабного вторгнення, виникла потреба - створення вітчизняної системи психологічної підтримки для дітей, які живуть в реаліях військового часу (Зливков та ін., 2022). Це зумовлено тим, що досвід, здобутий за кордоном, лише частково може бути застосований у контексті української дійсності: інакше, ніж у більшості вивчених конфліктних ситуацій, тривалість боїв відбувається безпосередньо на теренах країни, що унеможливує створення «абсолютно захищеного середовища» для дитини. Подібна обставина кардинально змінює природу дезадаптаційних процесів, які переживають українські діти, порівняно зі станами, що описуються у

закордонних працях як післяконфліктні, і диктує необхідність перегляду існуючих концептуальних підходів.

Монографія «Діти і війна» розкриває теоретико-методологічні основи розуміння психологічних відгуків дітей на воєнні події, зокрема аналізує розлади, спричинені стресом у контексті МКХ-11, явище трансгенераційної та колективної травми, а також моральний і когнітивний розвиток дітей та підлітків під час війни. Також підкреслюється, що війна є мультитравматичним досвідом, який порушує не лише індивідуальну психіку дитини, а й суспільний простір її зростання: нищить референтні групи, системи навчання та родинні зв'язки – тобто ті сфери, в яких відбувається звичне формування особистості (Зливков та ін., 2023).

Значущим теоретичним надбанням є концептуалізація ролі освітнього середовища як посередника між військовим стресом та адаптивними можливостями дитини. Панок В. Г. доводить, що психологічна служба сфери освіти в умовах війни отримує кардинально нові завдання: перехід від звичного психолого-педагогічного підтримки до комплексної психосоціальної реабілітації учасників навчального процесу (Панок, 2022). У посібнику запропоновано техніки зниження рівня напруги в складних життєвих обставинах, наприклад: техніки заземлення та техніки прогресивної м'язової релаксації (Панок, 2023).

Пророк Н. В. подає теоретичні засади діагностики психологічного стану дітей та підлітків, які зіткнулися з розладами адаптації під час військових дій, приділяючи особливу увагу віковим особливостям дітей дошкільного та молодшого шкільного віку. У довідковому матеріалі зазначено, що психологічна підтримка дітей не може бути відокремленою - вона має пронизувати усі аспекти їхнього життя: сімейний, освітній (груповий), соціальний та культурний (Пророк, 2022). Ця теза слугує теоретичним фундаментом для системного, а не лише симптоматичного, методу подолання проблем з адаптацією у дітей в умовах війни.

Втілення системного бачення у практичній площині вимагає синхронної діяльності на трьох щаблях: індивідуальному рівні, що охоплює ідентифікацію та забезпечення підтримки дітям з вираженими ознаками порушень адаптації; груповому рівні, який реалізується через освітні та корекційні заходи у межах навчального закладу; системному рівні, що передбачає навчання освітан та

батьків як ключових виконавців первинної психологічної допомоги (Панок, 2023; Пророк, 2022). В. Г. Панок акцентує на тому, що саме персонал шкіл та батьки, які оточують дитину повсякчас, становлять первинну й найсуттєвішу ланку у механізмі раннього виявлення проблем з адаптацією (Панок, 2023). Недостатність їхньої психологічної некомпетентності чи наявність власного травматичного досвіду унеможливають належне виконання цього завдання і загострюють стан дезадаптації у дитини. Таким чином, концептуальне осмислення військово-зумовлених дитячих порушень адаптації неминуче наголошує на потребі у впровадженні комплексної, багатоетапної моделі надання допомоги, де дитина сприймається не як окремий суб'єкт із набором симптомів, а як інтегрований елемент ширшого соціального контексту, відновлення якого є запорукою її психологічного зцілення.

*Висновки.* Порушення адаптації у дітей під час військового конфлікту – це складне психологічне явище, яке не проявляється у вигляді конкретних симптомів, а включає глибокі й руйнівні зміни у сприйнятті дитиною себе, інших людей і загалом світу. Сьогоднішня психологічна наука пропонує різні способи розуміння того, як діти справляються з труднощами в умовах війни. Це включає аналіз стресу та травм, з якими вони стикаються, і дослідження того, як можна допомогти їм відновитися. Ці підходи створюють основу для розробки різних моделей психологічної допомоги. Ресурсна парадигма психологічної стійкості описує теоретичні основи для зміни стратегій психологічної допомоги. Вона фокусується на переході від усунення симптомів адаптаційного розладу до розвитку адаптивного потенціалу дітей, їх сімейної системи та освітнього середовища під час тривалого стресу через війну.

**Використані джерела:** 1. Зливков, В., Лукомська, С., Євдокимова, Н., & Ліпінська, С. (2023). Діти і війна. Київ; Ніжин: ПП Лисенко М. М. <https://lib.iitta.gov.ua/734177> 2. Зливков, В., & Лукомська, С. (2022). Діти війни: теоретико-методичні і практичні аспекти психологічної допомоги. Київ; Ніжин: Лисенко М. М. [https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/734178/1/War\\_Kids\\_2022.pdf](https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/734178/1/War_Kids_2022.pdf) 3. Панок, В. Г. (2022). Діяльність психологічної служби та УНМЦ практичної психології і соціальної роботи в умовах війни: результати, проблеми, пріоритети. *Вісник Національної академії педагогічних наук України*, 4(1). <https://doi.org/10.37472/v.naes.2022.4129> 4. Панок, В. Г. (Ред.). (2023). *Методики психологічного супроводу учасників освітнього процесу в умовах війни*. Київ: УНМЦ практичної психології і соціальної роботи. <https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/738662/> 5. Пророк, Н. В. (Ред.). (2022). *Психологічна допомога дітям в умовах воєнного стану: довідник вихователів дошкільних навчальних закладів і вчителів загальноосвітніх навчальних закладів*. Київ: Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України. <https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/733084/>

# СОЦІАЛЬНО-ПЕДАГОГІЧНІ ФАКТОРИ ШКІЛЬНОЇ ТРИВОЖНОСТІ УЧНІВ ЗАКЛАДІВ ЗАГАЛЬНОЇ СЕРЕДНЬОЇ ОСВІТИ ДЕРЖАВНОЇ ТА ПРИВАТНОЇ ФОРМ ВЛАСНОСТІ

**Янюк Анна Юрївна**

студентка 4 курсу ОПП «Соціальна педагогіка» факультету психології  
Київський національний університет імені Тараса Шевченка  
м. Київ, Україна

**Чуйко Олена Василівна**

докторка психологічних наук, професорка  
професорка кафедри соціальної реабілітації та соціальної педагогіки факультету психології  
Київський національний університет імені Тараса Шевченка  
м. Київ, Україна

Проблема шкільної тривожності набуває особливого значення в умовах сучасних освітніх змін, підвищення академічних вимог, соціальних викликів та інформаційного навантаження. Результати сучасних досліджень свідчать про щорічне зростання рівня тривожності серед школярів, що негативно впливає не лише на їхні навчальні досягнення, а й на психологічне благополуччя, міжособистісні стосунки та процес соціальної адаптації. Освітнє середовище може виступати як фактором розвитку, так і фактором ризику, зокрема через конкуренцію, систему оцінювання, високі очікування та недостатню емоційну підтримку. Ці чинники по-різному проявляються в різних типах освітніх закладів, що зумовлює необхідність створення безпечного та підтримувального навчального простору з урахуванням індивідуальних особливостей дитини. Зазначена проблематика активно досліджувалася Вадзюк С. Н. (2013), Волошок О. В. (2010), Гаврилишин Т. (2017), Чуйко О.В, Іванова І.В. (2017), та іншими науковцями.

Важливу роль у профілактиці та подоланні шкільної тривожності відіграє соціальний педагог, який сприяє розвитку навичок емоційної регуляції учнів і координує взаємодію між учителями, батьками та дітьми. Як зазначає дослідниця О.В.Чуйко: «Соціальний педагог є провідником філософії й політики функціонування освітнього середовища, яке є безпечним для дитини, гуманістично зорієнтованим, таким, що розвиває особистісний потенціал кожного суб'єкта і надає відповідні матеріальні, фізичні, психологічні, духовні ресурси» (Чуйко, 2019). Водночас ефективність цієї діяльності значною мірою залежить від наявності діагностичних інструментів, що забезпечують своєчасне виявлення рівня тривожності та чинників її виникнення, адже сучасні

профілактичні механізми не завжди повною мірою враховують потреби дітей і специфіку освітнього середовища.

Для виявлення рівня шкільної тривожності та визначення соціально-педагогічних факторів, що впливають на її формування, було організовано і проведено дослідження на базі двох загальноосвітніх закладів середньої освіти: приватної ACE School Голосіївського району м. Києва (55 учнів); опорного закладу освіти «Новогалещинський ліцей в с. Нова Галещина, Полтавська обл. (52 учні). Для досягнення поставленої мети дослідження було розроблено авторську анкету, яка складається з 8 блоків (загальна інформація про учня (стать, вік, клас тощо); блок, який спрямований на визначення навчальної тривожності; блок, який спрямований на визначення соціальної тривожності; блок, який спрямований на визначення тривожності у взаємодії з педагогами; блок, який спрямований на визначення сімейного фактору тривожності; блок, який спрямований на визначення тривожності, пов'язаної з освітнім середовищем. блок, який спрямований на визначення особистісної (загальної) тривожності; блок, який спрямований на визначення ресурсів підтримки), що містить питання відкритого та закритого типу.

Результати дослідження засвідчили, що у приватному закладі освіти частка учнів із низьким рівнем тривожності є вищою (65,5%) порівняно з державним (53,8%), що може свідчити про більш сприятливе емоційне середовище та кращу адаптацію учнів до навчального процесу. Водночас у державній школі спостерігається значно більша частка учнів із помірним рівнем тривожності (40,4% проти 21,8%), що може вказувати на підвищений вплив навчального навантаження та системи оцінювання.

Разом із тим, частка учнів із підвищеним і високим рівнями тривожності у приватному закладі становить 12,8%, тоді як у державному — 5,8%, причому випадків високого рівня тривожності в державній школі не зафіксовано. Це може свідчити про наявність у приватному закладі окремої групи учнів із вираженими емоційними труднощами, попри загалом сприятливі умови освітнього середовища.

Суттєві відмінності виявлено у структурі тривожності учнів:

- У приватній школі домінує соціальна тривожність (65-70%), що свідчить про високу значущість міжособистісних взаємин, потребу в соціальному

прийнятті та підвищену чутливість до оцінювання з боку однолітків, яке може сприйматися як недостатньо підтримувальне.

- У державній школі провідною є навчальна тривожність (60-65%), що вказує на більший вплив системи оцінювання, контролю знань і страху припуститися помилки.

- Сімейний фактор тривожності у приватній школі має вищу значущість, ніж у державній (60%>55%), що може свідчити про сильніший вплив батьківських очікувань, підвищені вимоги до успішності та пов'язані з цим емоційні переживання учнів.

- Особистісна тривожність в обох групах займає середні позиції, що свідчить про наявність індивідуальних психологічних відмінностей учнів незалежно від типу закладу освіти.

- Найменш вираженими в обох школах є тривожність у взаємодії з педагогами та середовищний фактор, що вказує на загалом безпечні та підтримувальні умови взаємодії з учителями, а також на відсутність суттєвих проблем у фізичному освітньому середовищі.

В обох закладах освіти основним ресурсом підтримки для учнів виступають батьки (85,2% – у приватній школі та 82,7% – у державній), що підтверджує ключову роль сім'ї у забезпеченні емоційного благополуччя дітей. Друзі також є важливим джерелом підтримки в обох групах (74,1% і 76,9% відповідно), підкреслюючи значущість неформального спілкування та взаємодії з однолітками. Водночас у приватній школі спостерігається вища роль однокласників як ресурсу підтримки (37% проти 17,3% у державній), що може свідчити про більшу згуртованість учнівського колективу. Крім того, у державному закладі освіти зафіксовано значно нижчий рівень звернення до фахівців психологічної служби - психолога (1,9%) та соціального педагога (3,8%)- порівняно з приватною школою (22,2% та 35,2% відповідно), що може вказувати на обмежену доступність цих послуг або нижчий рівень довіри до них.

Отримані результати свідчать, що тип освітнього середовища впливає не лише на рівень, а й на структуру шкільної тривожності. Приватна школа загалом забезпечує більш сприятливі умови для її зниження, проте підвищена увага до міжособистісних взаємин і соціального статусу може сприяти посиленню соціальної тривожності. Натомість державна школа

характеризується вищим рівнем помірної тривожності, що пов'язано передусім із навчальним навантаженням та оцінювальними ситуаціями, які підсилюють навчальний стрес.

Поділ вибірки на учнів приватних і державних закладів освіти здійснювався з метою перевірки гіпотези про те, що особливості організації освітнього середовища можуть впливати на рівень і структуру шкільної тривожності. Отримані результати підтверджують наявність таких відмінностей, які проявляються у домінуванні різних факторів тривожності залежно від типу закладу, а також у специфіці ресурсів підтримки.

Узагальнений аналіз засвідчив, що сім'я та друзі є основними ресурсами підтримки учнів у обох типах закладів освіти, тоді як у приватній школі більш вираженою є роль однокласників і фахівців психологічної служби. Тип освітнього середовища впливає як на рівень, так і на структуру шкільної тривожності: у приватній школі переважає соціальна тривожність, а у державній- навчальна. Це підтверджує необхідність комплексного та диференційованого підходу до профілактики шкільної тривожності.

**Використані джерела:** 1. Вадзюк С. Н. (2013) Автономна регуляція в дітей старшого шкільного віку з різним рівнем тривожності. *Буковинський медичний вісник*. Т. 17, № 1. С. 23. 2. Волошок О. В. (2010) Психологічний аналіз проблеми тривожності особистості. *Проблеми сучасної психології. Збірник наукових праць К-ПНУ ім. І. Огієнка, Інститут психології ім. Г. С. Костюка АПН України*. Вип. 10. С.120-128. 3. Гаврилишин Т. (2017) Вивчення проблеми тривожності старшокласників у навчально-виховному процесі. *Проблеми гуманітарних наук. Серія : Психологія*. Вип. 41. С. 18. 4. Чуйко О. В., Іванова І. В. (2017) Вплив рівня тривожності на успішність навчальної діяльності підлітків. *Актуальні проблеми психології: Збірник наукових праць Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України. Том XI. Випуск 16. Психологія особистості. Психологічна допомога особистості. – Житомир: "Вид-во ЖДУ ім. І. Франка".* 215-226. 5. Чуйко О. В. (2019) Місія і роль соціального педагога в розбудові освітнього середовища закладу освіти. *Вісник Київського національного університету імені Тараса Шевченка. Соціальна робота*. Вип. 1(5). 41-46.

# **ГРУПОВА РОБОТА ЯК ІНСТРУМЕНТ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПІДТРИМКИ ВНУТРІШНЬО ПЕРЕМІЩЕНИХ ЖІНОК В УМОВАХ ТИМЧАСОВОГО ПРОЖИВАННЯ**

**Ясницька Ольга Іванівна**

студентка ОС «Магістр» ОНП «Соціальна реабілітація» факультету психології  
Київський національний університет імені Тараса Шевченка  
м.Київ, Україна

Повномасштабна війна в Україні зумовила масове внутрішнє переміщення населення, що стало не лише соціально-економічним, а й глибоким соціально-психологічним викликом. Особливо вразливою категорією є жінки, які поєднують переживання втрати стабільності, соціальних зв'язків та безпеки з відповідальністю за повсякденне функціонування родини. В умовах тимчасового проживання ці труднощі посилюються невизначеністю майбутнього та необхідністю адаптації до нових умов життя. У цьому контексті надважливої ваги набуває пошук ефективних інструментів соціально-психологічної підтримки, серед яких групова робота займає важливе місце як форма взаємодії, що поєднує емоційну підтримку, обмін досвідом та відновлення соціальних зв'язків.

Метою дослідження є теоретичне обґрунтування та визначення особливостей групової роботи як інструменту соціально-психологічної підтримки внутрішньо переміщених жінок в умовах тимчасового проживання.

Дослідження реалізовано із застосуванням якісних методів, зокрема включеного спостереження, напівструктурованих інтерв'ю та аналізу рефлексивних звітів.

У ході дослідження встановлено, що групова робота виступає ефективним інструментом соціально-психологічної підтримки, який реалізується через взаємодію ключових функцій: емоційної підтримки, нормалізації досвіду, обміну стратегіями, відновлення соціальних зв'язків та активізації участі.

Участь у групових заняттях сприяє зниженню емоційної напруги та стабілізації стану, формуванню відчуття підтримки й спільності, підвищенню рівня включеності у взаємодію, розвитку копінг-стратегій, а також поступовому відновленню соціальних зв'язків і довіри між учасницями.

Результати дослідження підтверджують, що групова робота як інструмент соціально-психологічної підтримки внутрішньо переміщених жінок в умовах

тимчасового проживання є ефективною завдяки взаємодії її ключових функцій, а позитивні зміни відбуваються не внаслідок окремих впливів, а через їх комплексну реалізацію в межах цілісного процесу. Зокрема, групова взаємодія сприяє зменшенню відчуття ізолюваності, формуванню досвіду прийняття та поступовому відновленню суб'єктності учасниць через їх включення у взаємодію та спільну діяльність.

З'ясовано, що важливою умовою ефективності групової роботи є створення безпечного середовища, що передбачає добровільність участі, відсутність примусу до саморозкриття, підтримуючу позицію фахівця та можливість різного рівня включеності внутрішньо переміщених жінок.

Суттєвим результатом дослідження зафіксовано виявлення специфіки впливу різних форматів групової роботи. Зокрема встановлено, що тілесно-орієнтовані практики сприяють зниженню емоційної напруги та відновленню контакту з власним тілом, що є важливим у станах підвищеної тривожності та виснаження. Арт-терапевтичні заняття забезпечують можливість м'якого самовираження та роботи з внутрішніми переживаннями через образи, що дозволяє уникати прямої ретравматизації. Обговорювальні формати створюють простір для виговорення, осмислення досвіду та отримання підтримуючого зворотнього зв'язку.

Встановлено, що різні формати групової роботи не є взаємозамінними, а виконують взаємодоповнюючі функції, забезпечуючи комплексний вплив на емоційний стан, поведінку та взаємодію внутрішньо переміщених жінок.

Отримані результати свідчать про те, що групова робота сприяє формуванню відчуття внутрішньої опори, яке проявляється у здатності краще усвідомлювати власний стан, приймати його та знаходити способи подальшого руху. У цьому контексті група виступає середовищем, яке підтримує не лише емоційне розвантаження, але й поступове відновлення активної позиції внутрішньо переміщених жінок.

Варто зазначити, групова робота в умовах тимчасового проживання має не лише підтримуючий, але й профілактичний характер. Регулярна участь у групових заняттях сприяє попередженню поглиблення емоційного виснаження, формуванню більш стійких способів реагування на стресові ситуації та зниженню ризику соціальної ізоляції. Незаперечно затребуваним та практично значущим означене є в умовах тривалої невизначеності, коли потреба у

стабілізуючих та підтримуючих практиках зберігається протягом тривалого часу.

Таким чином, групова робота в умовах тимчасового проживання виступає ефективним інструментом соціально-психологічної підтримки внутрішньо переміщених жінок і забезпечує стабілізацію їхнього стану, зменшення ізольованості та відновлення соціальної взаємодії.

**Використані джерела:** 1. Baidarova, O. O. (2019). Osoblyvosti hrup vzaiemopidtrymky osib, yaki perezhly psykhotravmivni podii. In *Intehratsiini mozhlyvosti suchasnoi psykholohii ta shliakhy yii rozvytku* (pp. 97–98). Zaporizhzhia National University. 2. Chuyko, O. V., & Fedorenko, O. M. (2020). Sotsialna intehratsiia vnutrishno peremishchenykh osib: psykholohichnyi aspekt. Kyiv: Taras Shevchenko National University of Kyiv. 3. Chuyko, O. V. (Ed.). (2021). *Suchasni teorii i praktyka sotsialnoi reabilitatsii*. Kyiv: Kyiv University Publishing Center. 4. Shvalb, Yu. M. (2019). *Sotsialna adaptatsiia ta intehratsiia osobystosti v umovakh kryzy*. Kharkiv. 5. Yalom, I. D., & Leszcz, M. (2005). *The theory and practice of group psychotherapy* (5th ed.). Basic Books.

## **FROM STUDENT TO SUBJECT: SELF-DETERMINATION AND IDENTITY IN INNOVATIVE HIGHER EDUCATION**

**Kyryienko Anastasiia Romanivna**

4th-year student, Study Program «Psychology», Faculty of Psychology  
Taras Shevchenko National University of Kyiv  
Kyiv, Ukraine

The transition from secondary to higher education is widely recognised as one of the most psychologically significant junctures in human development. Yet this transition is rarely discussed in terms of its most fundamental challenge: the shift from being a student – a role defined by compliance, instruction-following, and external evaluation – to becoming a subject, that is, a self-determining agent who authors their own intellectual and personal trajectory. Innovative educational environments, with their emphasis on learner autonomy, collaborative inquiry, and open-ended problem-solving, create conditions that make this shift not only possible but necessary. The present paper examines the psychological mechanisms through which innovative higher education supports – or undermines – the development of self-determination and identity in university students.

Self-Determination Theory (SDT; Ryan & Deci, 2020) provides the most comprehensive theoretical framework for understanding what makes an educational environment genuinely developmental. SDT posits that human beings have three basic psychological needs – autonomy, competence, and relatedness – whose

satisfaction is necessary for sustained motivation, psychological well-being, and the internalisation of values and goals. Crucially, need satisfaction is not simply a pleasant by-product of good teaching: it is the psychological mechanism through which external educational experiences become internal personal resources. When a student feels that their choices matter, that they are growing in capability, and that they belong to a learning community, they are not merely performing better academically – they are becoming someone different. This is the developmental logic that connects innovative pedagogy to personality formation.

Innovative educational environments, when well-designed, are distinctive precisely in the degree to which they can satisfy these three needs simultaneously. Project-based learning, inquiry cycles, and student-led discussions all provide opportunities for genuine autonomy – not the pseudo-choice of selecting between pre-determined options, but the substantive freedom to define problems, pursue questions, and take intellectual risks. Competence need satisfaction emerges through the scaffolded mastery of genuinely complex tasks, where feedback is formative rather than purely evaluative. Relatedness is cultivated through collaborative structures that require students to depend on and contribute to one another. Ryan and Deci (2020) emphasise that environments meeting these criteria consistently produce more internalised, self-regulated learners – students who study because the work matters to them, not because external pressure demands it.

Identity development is the second major psychological dimension through which innovative higher education shapes who students become. Wang et al. (2023) demonstrated that the relationship between personality traits and academic achievement is substantially mediated by major identity – the degree to which students psychologically identify with their chosen field of study. This finding has important implications: it suggests that academic performance is not merely a function of cognitive ability or effort, but of whether students have come to see their discipline as part of who they are. Innovative educational contexts, which expose students to the creative, uncertain, and socially situated dimensions of knowledge production, may accelerate this process of identification – or, if poorly managed, destabilise it. When students encounter genuinely open problems in their field, they are not simply learning content; they are being invited into a community of practice, and responding to the implicit question of whether they belong there.

Personality traits further shape how individual students navigate this developmental landscape. Bardach and Murayama (2023) challenge the assumption that personality is a fixed background variable in educational research, arguing instead that traits – particularly openness to experience and conscientiousness – are themselves amenable to change through educational experience, and should be treated as legitimate educational outcomes. Openness to experience is of particular relevance in innovative settings: students who score high on this trait are more likely to engage productively with ambiguity, interdisciplinarity, and creative risk-taking. However, the authors' more significant contribution is the argument that even students who begin with lower levels of openness may develop this trait through sustained exposure to environments that reward curiosity and tolerate uncertainty. Personality, in this view, is not the starting condition that determines educational outcomes, but one of the outcomes that education can deliberately target.

The practical implications of this analysis are significant for how universities design and evaluate their educational environments. If the goal of higher education includes – as it should – the development of self-determining, identity-coherent graduates, then pedagogical innovation cannot be reduced to the adoption of new technologies or active learning techniques. What matters is whether the psychological infrastructure of need satisfaction is in place: whether students experience genuine autonomy, whether feedback builds real competence, and whether the social fabric of learning communities fosters genuine belonging. Assessment frameworks should be expanded to capture not only content mastery but growth in self-regulation, identity clarity, and dispositional openness – all of which are measurable and developmentally significant.

In conclusion, the transformation from student to subject – from passive recipient to self-determining agent – is the central developmental task of university education, and one that innovative educational environments are uniquely positioned to support. Through the simultaneous satisfaction of autonomy, competence, and relatedness needs, through the invitation into disciplinary identity, and through the cultivation of traits such as openness and conscientiousness, well-designed innovative contexts do not merely improve learning outcomes: they shape who students become. Recognising this developmental potential, and designing educational environments that deliberately activate it, represents both a theoretical imperative and a practical priority for contemporary higher education.

**References:** 1. Bardach, L., & Murayama, K. (2023). How personality matters for education research. *Educational Psychology Review*, 35(85). <https://doi.org/10.1007/s10648-023-09807-4> 2. Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2020). Intrinsic and extrinsic motivation from a self-determination theory perspective: Definitions, theory, practices, and future directions. *Contemporary Educational Psychology*, 61, 101860. <https://doi.org/10.1016/j.cedpsych.2020.101860> 3. Wang, H., Liu, Y., Wang, Z., & Wang, T. (2023). The influences of the Big Five personality traits on academic achievements: Chain mediating effect based on major identity and self-efficacy. *Frontiers in Psychology*, 14, 1065554. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1065554>.

## **THE ENEMY OF MY ENEMY IS MY FRIEND: AN EXPERIMENTAL STUDY ON UKRAINIANS' ATTITUDES TOWARD HOMOSEXUALITY**

**Dirk Kranz**

Dr., Researcher, University of Trier  
Trier, Germany

**Illia Yahiiiaiev**

PhD, Associate Professor, Taras Shevchenko National University of Kyiv  
Kyiv, Ukraine

**Anastasia Kovalchuk**

Master's student, University of Trier / Taras Shevchenko National University of Kyiv  
Trier, Germany

**Iryna Klymenko**

PhD, Associate Professor, Kyiv School of Economics  
Kyiv, Ukraine

Since 2014, and catastrophically since 2022, Russia has waged war against Ukraine not only as a territorial and military campaign but as a cultural one, with state-sponsored homophobia serving as a flagship marker of the «Russian world» against «decadent» Western liberalism. The Russian parliament's 2013 ban on so-called gay propaganda, its 2022 extension to all age groups and social contexts, and the 2023 Supreme Court ruling declaring the «international LGBT movement» an extremist organisation together constitute one of the most aggressive programmes of state homophobia in contemporary Europe. In this configuration, attitudes toward sexual minorities in Ukraine — historically modest, and still far from egalitarian — become an unusually revealing object of social-psychological inquiry: one in which ordinary people's positions are entangled with geopolitical enmity and with the contested meaning of national identity itself.

Our study departs from Fritz Heider's balance theory, one of the foundational frameworks of social psychology (Heider, 1958; for a modern review see Crandall et al., 2007). The theory models social cognition as a triadic structure (P–O–X) that seeks consistency: where P dislikes O, and O dislikes X, the triad is balanced if P

likes X. The proverb «the enemy of my enemy is my friend» captures this logic, and Aronson and Cope (1968) provided its first classical experimental demonstration. Given that contemporary Ukrainians overwhelmingly perceive the Russian state as an adversary, and that this adversary ostentatiously persecutes its own sexual minorities, balance theory predicts that making the repressive legal situation of Russian LG people salient should shift Ukrainians' attitudes toward LG issues in a more accepting direction.

We tested this prediction in a preregistered two-group randomised experiment. Participants ( $N = 222$ ; 62 men, 158 women, two with other gender identity;  $M_{\text{ama}} = 26.66$ ,  $SD = 11.30$ ; 80% residing in Ukraine) completed an online survey in Ukrainian between November 2024 and February 2025. In the balance condition ( $n = 113$ ), each item on a six-item Approval of LG-Related Laws scale was preceded by a description of the corresponding Russian law — three prohibition laws (e.g., the ban on positive public speech about homosexuality, the ban on presenting homosexuality as equal to heterosexuality in schools, the ban on LG organisations and public events) and three lacking protection laws (e.g., the absence of anti-discrimination provisions, anti-hate-crime protections, and legal recognition of same-sex partnerships). In the control condition ( $n = 109$ ), participants evaluated the same laws without any reference to Russia. General homophobia was captured with short versions of the Attitudes Toward LG People Scale (traditional homophobia; Herek, 1988) and the Modern Homophobia Scale (Morrison & Morrison, 2003). Attitudes toward contemporary Russia — both a multi-item attitude-change measure and an RF-versus-EU political orientation index — served as putative moderators. Two hypotheses were formulated: first, that participants in the balance condition would report lower approval of homophobic legislation and, consequently, lower general homophobia than those in the control condition; second, that this mediation effect would be strengthened for participants with more negative attitudes toward Russia.

Results supported the first hypothesis clearly. The balance condition reduced approval of homophobic legislation relative to the control ( $t(220) = 3.10$ ,  $p = .002$ ,  $d = 0.42$ ) and reduced modern homophobia ( $t(220) = 2.12$ ,  $p = .035$ ,  $d = 0.28$ ); the effect on traditional homophobia went in the same direction but did not reach conventional significance ( $d = 0.22$ ). Simple mediation analyses (PROCESS Model 4; bootstrap with 5,000 resamples) yielded significant indirect effects of experimental condition on both traditional and modern homophobia through approval of

homophobic legislation, while direct effects were non-significant — a pattern consistent with full mediation. By contrast, the second hypothesis was not supported: none of the four moderated mediation models (two moderators  $\times$  two outcomes) reached significance. We read this null with caution rather than drama. The variables proposed as moderators showed severe floor effects: 99% of participants reported worsened attitudes toward Russia since 2022, and 97% reported stronger EU than RF orientation, leaving almost no between-person variance on which a moderator could operate. The enemy was, for this sample, already maximally an enemy.

The study thus offers experimental rather than merely correlational evidence that Russia's state homophobia, when brought to mind, pushes Ukrainian attitudes toward sexual minorities in the opposite direction. That finding is consistent with Heider's framework and with recent analyses arguing that Ukrainians' growing receptiveness to LGBT rights forms part of a broader civilisational differentiation from Russia (Luciani & Shevtsova, 2024; see also Kulyk, 2024, on the wartime consolidation of Ukrainian national identity). It also has a more general implication for attitude research: general attitudes toward a group can be moved by situational exposure to information about a third party's treatment of that group, which undercuts the lay view of attitudes as immutable dispositional traits and supports a more Heiderian, constructivist reading in which attitudes are evaluative judgments formed in situ.

Several limitations should be acknowledged plainly. The sample was skewed toward younger, female, urban and highly educated participants — strata already more accepting of sexual minorities — so the observed absolute level of homophobia is lower than representative surveys would suggest, though the experimental contrast itself remains internally valid. The mechanism is also not easy to distinguish cleanly from a homonationalist reading, in which LG rights are instrumentalised for geopolitical positioning rather than embraced on their own terms; we consider this interpretation implausible for a country without robust legal protections to instrumentalise, but it cannot be definitively ruled out. Future work could extend the paradigm to transgender-related attitudes, where Russian policy has grown even more repressive, and to samples in societies where the war is less consensually framed.

The broader point is sobering rather than celebratory. Attitudes toward a minority improved here because an enemy's cruelty toward that minority was made salient. Tolerance by contrast is not tolerance by conviction, and solidarity grounded in opposition is structurally fragile. How to convert contrastive solidarity into

something durable — anchored in shared personhood rather than shared enmity — remains the more demanding question.

**References:** 1. Aronson, E., & Cope, V. (1968). My enemy's enemy is my friend. *Journal of Personality and Social Psychology*, 8(1), 8–12. <https://doi.org/10.1037/h0021234>. 2. Crandall, C. S., Silvia, P. J., N'Gbala, A., Tsang, J., & Dawson, K. (2007). Balance theory, unit relations, and attribution: The underlying integrity of Heiderian theory. *Review of General Psychology*, 11(1), 12–30. <https://doi.org/10.1037/1089-2680.11.1.12> 3. Heider, F. (1958). *The psychology of interpersonal relations*. Wiley. 4. Kulyk, V. (2024). National identity in time of war: Ukraine after the Russian aggressions of 2014 and 2022. *Problems of Post-Communism*, 71(4), 296–308. <https://doi.org/10.1080/10758216.2023.2224571> 5. Luciani, L., & Shevtsova, M. (2024). Sexuality securitized: How Russia's invasion of Ukraine reconfigures (anti-)LGBTQ politics in Eastern Europe. *Journal of Gender Studies*. Advance online publication. <https://doi.org/10.1080/09589236.2024.2427198>.

