

**НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ БІОРЕСУРСІВ І
ПРИРОДОКОРИСТУВАННЯ УКРАЇНИ
ГУМАНІТАРНО-ПЕДАГОГІЧНИЙ ФАКУЛЬТЕТ
КАФЕДРА ПСИХОЛОГІЇ**



МАТЕРІАЛИ

**Всеукраїнської науково-практичної конференції
«Психологія особистості й суспільства
у вимірах війни і миру»**

22 травня 2025 року

Київ-2025

Психологія особистості й суспільства у вимірах війни і миру: зб. матеріалів Всеукраїнської науково-практичної конференції, Київ, 22 травня 2025 р. Київ: НУБіП України, 2025. 152 с.

ISBN 978-617-8598-37-2

Збірник укладено за матеріалами Всеукраїнської науково-практичної конференції «Психологія особистості й суспільства у вимірах війни і миру», проведеної кафедрою психології гуманітарно-педагогічного факультету НУБіП України. У межах конференції відбувся діалог між науковцями-психологами та практиками, що сприяв глибокому аналізу викликів, що постали перед психологічною наукою в часі війни, дав змогу окреслити актуальні проблеми психологічних досліджень, ознайомитись з практичним досвідом психологічної допомоги під час війни. Наповнення рубрик збірника відповідає основним напрямам роботи конференції.

Для науковців, психологів-практиків, аспірантів, студентів, а також усіх, хто цікавиться психологією.

Редакційна колегія:

Тонха О. Л., д-р с.г. наук, проф. (голова), Савицька І. М., канд. філол. наук, доц. (співголова); Мартинюк І. А., канд. психол. наук, доц. (співголова); Омельченко Л.М., канд. пед. наук, доц. (секретарка).

Схвалено до друку на засіданні вченої ради гуманітарно-педагогічного факультету, протокол № 14 від 19.06.2025 р.

Тези подано в авторській редакції. Автори тез відповідають за достовірність викладеного матеріалу, за правильне цитування джерел, покликання на них та інші відомості. Передруковувати опубліковані в збірнику матеріали дозволяється тільки за згодою авторів.

ЗМІСТ

ОКРЕМІ ТЕЗИ ВИСТУПІВ НА ПЛЕНАРНОМУ ЗАСІДАННІ

ХАЗАРІКА А. Вітальне слово до Всеукраїнської науково-практичної конференції «Психологія особистості й суспільства у вимірах війни і миру»	8
ВОЙТЕНКО О. Професійне благополуччя особистості: чи існує щастя на роботі?	9
САДОВА М., СОБІОВА Е. Психологічні компоненти потенціалу самореалізації обдарованої студентської молоді	11
ПОЛУНІН О. Самість як чинник в подоланні апокаліпсису на рівні особистості	13
КАЛУГА В. Увага у фокусі уваги: актуалізація внутрішніх ресурсів до самовідновлення	15
МАРТИНЮК І. Трансформація особистісного сенсу освіти й самоосвіти у студентської молоді в часі війни	17

ТЕЗИ СЕКЦІЇ І «ПСИХОЛОГІЯ РОЗВИТКУ ОСОБИСТОСТІ В КОНТЕКСТІ СОЦІАЛЬНИХ ПОТРАСІНЬ»

ЛИТВИНЧУК Л. До проблеми дослідження психологічної самотності студентства під час війни в Україні	20
ШИНКАРУК Н. Психологія особистості у контексті війни та миру: адаптація і стійкість	22
АНДРУСИК О., ЖАШКЕВИЧ О. Психологія розвитку особистості підлітка в контексті соціальних потрясінь	24
ТЕСЛЮК В., П'ЯТАК В. Психологічні чинники розвитку стресостійкості студентів під час суспільної нестабільності	27
ДУДНИК Ю. Психологічні принципи фасилітації навчальної діяльності студентів в екстремальних умовах: до проблеми систематизації	29
КУПЦОВ А. Психологічні механізми адаптації особистості в умовах військового конфлікту: від травми до посттравматичного зростання	31
ПАСІЧНИК О. Почуття розчарування у структурі емоційної сфери та психічних станів особистості	32
ФЕДОРОВ М. Динаміка правосвідомості як реакції на соціальні потрясіння в гештальт-контексті поля та фігури	34
ЦЕНТИЛО-ГІПТЕНКО О. Поняття «травма війни та її діагностичні показники»	36
БАБАК М., ОЛІЙНИК О. Розвиток екологічних батьківсько-дитячих стосунків засобами арт-терапії	38
БАДЛО А. Навчальний процес в умовах воєнного стану: переваги та недоліки	40

БОНДАРЕНКО В. Особливості психологічної адаптації жінки після народження дитини в період воєнного стану	42
ВАСИЛЬЧЕНКО Г. Вплив батьківських установок на поведінку і розвиток дітей під час воєнного стану	43
КРОТІК К., ЗЕЛІНСЬКА Я. Специфіка консультування підлітків з проблемами акцентуацій характеру	45
ПИЛИПЧУК А., ОЛІЙНИК О. Конфлікти в правовій сфері: психологічні засади та особливості прояву	47
РИБАЛЬЧЕНКО Д., ОЛІЙНИК О. Наслідки заниженої та завищеної самооцінки для особистісного розвитку молодшої людини.....	49
САБЛУК А., МАРТИНЮК І. Пролонгована стресостійкість і сновидіння школярів у воєнний час	51
СТЕПАЧОВА Н., МАРТИНЮК І. Показники адаптованості підлітків до умов воєнного стану в країні.....	53
ЯРОШЕНКО Р., МАРТИНЮК І. Показники самоефективності особистості у студентському віці	55
СТЕПЕНКО Ю., ШЕВЦОВА О. Психологічне консультування як засіб подолання сімейного конфлікту	57
ЧЕРНИШ Д., ШЕВЦОВА О. Психологічні особливості професійної самоідентифікації у сучасній молоді.....	59
ВАЛЬОРКО Д., ТЕСЛЮК В. Розвиток лідерських якостей майбутніх психологів	60
ГУРАЙ В., ОЛІЙНИК О. Чинники агресивної поведінки підлітків у сучасному суспільстві	61
КОВАЛЬ К., МАРТИНЮК І. Психокорекція негативізму у дітей переддошкільного віку.....	63
КОМІНСЬКА М., ОЛІЙНИК О. Роль кризового досвіду у формуванні професійної ідентичності студентів спеціальності «психологія».....	65
КРИЖАНІВСЬКА А., СМОЛІНЧУК Л. Психологічні особливості саморегуляції студентської молоді.....	67
КУРОЧКА А., ЗЕЛІНСЬКА Я. Особливості соціальної перцепції у підлітковому віці	68
ПАНАСЮК К., ОЛІЙНИК О. Особистісне зростання як відповідь на виклики війни: позитивні трансформації у представників різних вікових категорій	70
РОМАНЕНКО М., СМОЛІНЧУК Л. Стійкість до стресу як професійна компетентність майбутнього психолога в умовах сучасності.....	72
САМСОНЕНКО Е., МАРТИНЮК І. Соціально-психологічні чинники розвитку емпатії у дошкільнят.....	73
САРНАВСЬКА В., ШЕВЦОВА О. Внутрішньоособистісний конфлікт як чинник професійної невизначеності у студентів ЗВО.....	75
СИВОЛАПОВА А., ОЛІЙНИК О. Віртуальні спільноти як форма соціалізації особистості	77
ШАПОВАЛ О., ТЕСЛЮК В. Психокорекція інтернет-залежності у підлітковому віці в умовах соціальних змін.....	79

ШАПТАЛА Д., ТЕСЛЮК В. Вплив інтерактивного навчання на особистість молодшого школяра	81
--	----

ТЕЗИ СЕКЦІЇ II

«КОЛЕКТИВНА ТРАВМА Й РЕСУРСИ ВІДНОВЛЕННЯ У СУСПІЛЬСТВІ ВОЄННОГО ТА ПОВОЄННОГО ПЕРІОДУ»

ШИНКАРУК В. Вплив війни на психологію особистості: виклики, наслідки і шляхи відновлення	83
ШИНКАРУК Л. Психологічні механізми подолання травми війни: міжособистісний і суспільний виміри	85
ДІДОРА М. Духовність як ресурс особистості у часі війни	87
КУЧЕРЕНКО Є. Посттравматичний розвиток як лімінальний процес в практиці психоедукації дорослих	88
ШИНКАРУК О. Особистість у часи війни та миру: психологічна стійкість, ідентичність і колективна свідомість	90
ТЕСЛЮК В., ШЕЛУХІНА А. Групова підтримка як ресурс мотивації студентів у контексті колективної травми війни	92
ПІВЕНЬ С. Поглиблення міжвідомчої співпраці надавачів послуг комплексної допомоги постраждалим від СНПК у Сумській області	93
БРЕЯН А. Значення «іншого» в екзистенційному досвіді суб'єкта	95
МИКОСЯНЧИК О. Види впливу казок на психіку дітей	97
ГЕРАЩЕНКО В. Психологічні аспекти впливу війни на конкурентоспроможність підприємств агросектора	98
ЯРЕМА О. Психологічні аспекти впливу війни на майбутніх землевпорядників	100
КУЧЕР Є. Формування екзистенційних сенсів студентської молоді в умовах війни	102
САНЬКОВА Т. Психологічні особливості аутоагресивної поведінки студентської молоді в умовах воєнного часу	104
ПОЛТАВЕЦЬ Т. Роль ЗЗСО в подоланні колективної травми у воєнний та повоєнний періоди	105

ТЕЗИ СЕКЦІЇ III

«БЛИЗЬКІ Й ВІДДАЛЕНІ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНІ НАСЛІДКИ ВИМУШЕНОЇ МІГРАЦІЇ НАСЕЛЕННЯ У ВОЄННИЙ ТА ПОВОЄННИЙ ПЕРІОД»

ОМЕЛЬЧЕНКО Л. Особливості адаптації внутрішньо переміщених підлітків до нових умов життєдіяльності	107
ЛАПШУН Г. Ситуативна тривожність підлітків-біженців, які навчаються у школах Братислави (Словаччина)	109

АПОНЧУКОВА Т., ГУЩИНА Т. Міжособистісна довіра переміщених осіб в умовах вимушеної еміграції: психологічний вимір.....	111
--	-----

ТЕЗИ СЕКЦІЇ IV **«ТЕНДЕНЦІЇ РОЗВИТКУ ГАЛУЗЕЙ ПСИХОЛОГІЇ В КРАЇНІ** **ВОЄННОГО ТА ПОВОЄННОГО ПЕРІОДУ»**

СИЛКА О., ХВІСТ В. Культурна дипломатія в умовах війни: як мистецтво формує міжнародну солідарність і підтримку	114
НАЗАРОВА С., АФАНАСЕНКО Л. Використання ігрових методів навчання для оптимізації професійної самоідентифікації майбутніх медичних працівників	116

ТЕЗИ СЕКЦІЇ V **«НАПРЯМИ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ДОПОМОГИ ОСОБИСТОСТІ У** **КОНТЕКСТІ ВОЄННИХ ТА ПОВОЄННИХ** **ЗАПИТІВ СУСПІЛЬСТВА»**

АФАНАСЕНКО Л. Вплив собаки емоційної підтримки на психічну саморегуляцію особистості	119
ЗЕЛІНСЬКА Я., ТАНАСЮК С. Особливості психологічної допомоги особам з емоційними проблемами.....	121
МАКАРЕНКО А. Психоемоційні ризики в травмоінтенсивній практиці психолога.....	122
ОЛІЙНИК О. Підтримка ментального й фізичного здоров'я особистості засобами каністерапії	124
ТЕСЛЮК В. Метафоричні карти як інструмент психологічної допомоги військовослужбовцям	125
ТЕСЛЮК В., ДИМЧЕНКО М. Особливості емоційної саморегуляції студентської молоді в стресових ситуаціях.....	126
ГОРОХОВА М. Психологічний супровід жінок, що втратили чоловіка на війні: теоретичний аспект.....	128
ГРАБОВСЬКА О., МАРТИНЮК І. Особливості психологічної допомоги пораненим під час лікування в медзакладах як науково-практична проблема	130
МЕЛЬНИК Т., ТЕСЛЮК В. Основні напрямки психологічної допомоги розлученим батькам підлітків	132
МЕДВЕДСЬКА Я., ПІВЕНЬ Л. Психологічні методи подолання напічних атак у дорослих.....	133
ГОНТАР Д., МАРТИНЮК І. Ефект засобів природи у тренінгах із регуляції психоемоційного стану.....	136
ГУДЗЕВАТА З., МАРТИНЮК І. Піклування про тварин як спосіб формування й підтримки стресостійкості особистості	137

КОПИЛЕЦЬ М. Психологічна адаптація військовослужбовців після ампутації: воєнні реалії та реабілітаційні виклики.....	139
ЛІНКІНА Є., ШМАРГУН В. Соціально-психологічний тренінг як ефективна форма підтримки осіб із підвищеною тривожністю в умовах воєнного стресу	141
ЛУЧНІКОВА Г., ТЕСЛЮК В. Психотерапевтична робота з постраждалими з ознаками ПТСР	142
НІКОЛАЙЧУК І., ОМЕЛЬЧЕНКО Л. Взаємодія з тваринами як чинник ментального здоров'я людини	144
ОЛЕКСЕНКО Б., ОМЕЛЬЧЕНКО Л. Мобільні команди психологічної допомоги: досвід та ефективність	145
ШАО К., МАРТИНЮК І. Культуральні особливості образу природи у свідомості особистості та їх урахування у практиці психологічної допомоги.....	147
ЯКИМЧУК М., МАРТИНЮК І. Корекція емоційного стану особистості рослинними засобами в інтер'єрі приміщення	149

ОКРЕМІ ТЕЗИ ВИСТУПІВ НА ПЛЕНАРНОМУ ЗАСІДАННІ

ХАЗАРИКА Анураг, декан і доцент кафедри ділового адміністрування та менеджменту Відкритого університету 21 століття США та гостьового факультету університету Тезпур (Індія)

ВІТАЛЬНЕ СЛОВО ДО ВСЕУКРАЇНСЬКОЇ НАУКОВО-ПРАКТИЧНОЇ КОНФЕРЕНЦІЇ «ПСИХОЛОГІЯ ОСОБИСТОСТІ І СУСПІЛЬСТВА У ВИМІРАХ ВІЙНИ І МИРУ»

Шановні гості, шановні вчені, шановні викладачі та шановні учасники, з величезним задоволенням і глибокою честю я тепло і щиро вітаю кожного з Вас на церемонії відкриття цієї престижної конференції «Психологія особистості та суспільства у вимірах війни та миру», організованої кафедрою психології Національного університету біоресурсів і природокористування України.

В епоху безпрецедентних глобальних проблем, як конфліктних, так і спільних, наші колективні зусилля з розуміння людської психіки стали не просто важливими, але й глибоко необхідними. Ця конференція має на меті дослідити складну взаємодію між індивідуальною особистістю, поведінкою суспільства та довгостроковими наслідками війни та миру. Це запрошує нас розглянути, як травма, стійкість, ідентичність і колективне усвідомлення впливають не лише на людський досвід у часи кризи, але й на шляхи зцілення, примирення та довгострокової гармонії.

Університет, який, на моє щире переконання, підтримує цінності знань, сталого розвитку та миру, проводить цю життєво важливу розмову до конструктивної дискусії в епоху хаосу та невизначеності по всьому світу. Конференція, організована кафедрою психології Національного університету біоресурсів і природокористування в Україні, об'єднує експертів із різних галузей — науковців, психологів, соціологів, політиків і миротворців — щоб подумати, обговорити та попрацювати над тим, що насправді визначає людський дух у часи як розриву, так і врегулювання.

Під час конференції ми всі досліджуватимемо такі теми, як психологічні наслідки насильства, важливість освіти в розбудові миру, розвитку національної ідентичності та психологічні виміри лідерства у війні та дипломатії. Ми розглянемо суспільні зміни, спричинені колективною травмою, а також те, як співпереживання, пам'ять і справедливість впливають на загоєння після конфлікту.

Ми цінуємо присутність наших видатних спікерів і те, що вони роблять. Нехай ця подія надихне Вас, молоді науковці та студенти, нести факел знань, критичного мислення та співчутливого лідерства.

Дозвольте цій події бути більше, ніж просто наукова участь; нехай це також буде нагадуванням про нашу спільну відповідальність за сприяння розуміння, подолання розбіжностей і захист людської гідності. Нехай сьогоднішні дискусії вирощують насіння миру для майбутніх поколінь.

Ще раз вітаю Вас усіх і бажаю успішної конференції!

ПРОФЕСІЙНЕ БЛАГОПОЛУЧЧЯ ОСОБИСТОСТІ: ЧИ ІСНУЄ ЩАСТЯ НА РОБОТІ?

Останнім часом професійне благополуччя стало актуальною проблемою організацій і важливою темою численних досліджень, що пов'язано із запитами управлінської практики, а також із зростаючою потребою в повному розумінні того, що саме сприяє благополуччю працівників.

Складність феномену професійного благополуччя, а також багатоманіття наукових підходів до його розуміння унеможливили уніфікацію психологічного механізму формування та збереження професійного благополуччя працівників. Тому наразі існує нагальна потреба в глибокому розумінні психологічних детермінант благополуччя працівників в організаціях, зокрема, в закладах освіти, які було класифіковано як третє найбільш уражене робоче середовище з точки зору симптомів стресу, депресії та тривоги (Health and Safety Executive, 2022) [1].

Метою нашого дослідження стала теоретична розробка, обґрунтування і емпірична перевірка структурно-функціональної моделі професійного благополуччя особистості та пошук чинників, від яких воно залежить.

За результатами емпіричного дослідження встановлено, що кожен працівник переживає професійне благополуччя в контексті особистісних потреб, цінностей і смислів, що визначають професійні цілі, спрямованості суб'єкта, способи самоактуалізації, вектори розвитку, і можливості їх реалізації у професійній діяльності (Voitenko et al., 2024) [2]. Основними детермінантами професійного благополуччя є, таким чином, особисті прагнення працівників і можливість їх реалізації в професійній діяльності. Всі інші чинники впливають на рівень благополуччя працівника в тій мірі, в якій вони сприяють або заважають реалізації основних детермінант: потреб, цілей і цінностей.

Виявлені нами чинники професійного благополуччя можна об'єднати в дві групи: організаційно-психологічні чинники (стиль керівництва, зокрема такі опосередковуючі ефекти як соціальна підтримка та психологічна безпека; організаційна культура, зокрема такі опосередковуючі ефекти як конгруентність цінностей і автономія; робочі вимоги та незахищеність зайнятості, зокрема такий опосередковуючий ефект як робочий стрес) й індивідуально-психологічні чинники (автентичне функціонування; індивідуальне ставлення до роботи, зокрема, трудоголізм та залученість; внутрішні особисті ресурси, такі як позитивна самооцінка, самоефективність і локус контролю), які суттєво впливають на здатність працівника до реалізації потреб і цінностей через механізм ціннісно-конгруентного цілепокладання.

З урахуванням виявлених детермінант психологічне забезпечення професійного благополуччя працівників вимагає комплексного підходу, який

виходить за межі індивідуальних ресурсів саморегуляції та спрямований на створення підтримуючого робочого середовища.

Ми пропонуємо перелік ресурсів і заходів, які можна інтегрувати в комплексну програму психологічного забезпечення професійного благополуччя для реалізації на рівні керівництва закладів вищої освіти: 1) Впровадження предиктивної аналітики, що дозволяє організації передбачити потенційні проблеми з благополуччям і завчасно розробляти втручання, адаптувати свої стратегії для розв'язання конкретних проблем працівників, і сприяє цілеспрямованому підходу до їх професійного благополуччя. 2) На рівні керівництва закладів вищої освіти необхідна зміна стратегій управління персоналом, які включають впровадження програм навчання та психологічної просвіти керівників підрозділів з питань професійного благополуччя. 3) Забезпечення психологічного супроводу академічних працівників у процесі реалізації професійної діяльності через створення психологічної служби, відповідної особливостям освітньої організації. 4) Адаптація програми забезпечення професійного благополуччя працівників до задоволення конкретних прагнень різних груп працівників на основі проведеної аналітики. 5) Систематична оцінка ефективності та вдосконалення заходів по забезпеченню благополуччя.

Низький рівень задоволеності певними аспектами професійної діяльності свідчить про наявність нереалізованих прагнень академічних працівників, на які треба звернути увагу. Для підвищення професійного благополуччя працівники потребують реальних умов, які відкривають можливість використовувати та розвивати свої здібності; перспективи зростання та впевненості у сприянні їх трудовій діяльності, службовому просуванню і професійному зростанню; здорових та безпечних умов праці; відповідної прийнятим у країні стандартам достатку оплати, диференційованої оплати з урахуванням значущості та складності різних видів роботи; соціальної захищеності, гарантії законних прав, захищеності від втручання в особисте життя та свавілля адміністрації; сприятливого клімату для встановлення та підтримки нормальних міжособистісних відносин на основі довіри та взаєморозуміння, для соціального партнерства та розширення організаційної демократії; оптимальності в організації роботи, при якій праця не забирає час, призначений для відпочинку та дозвілля, сімейних відносин та особистісного зростання.

Література:

1. Health and Safety Executive. Work-related stress, anxiety, or depression statistics in Great Britain. HSE. 2022. URL: <https://www.hse.gov.uk/statistics/causdis/stress.pdf>.
2. Voitenko, E., Zazymko, O., Myronets, S., Saryk, V., & Kushnirenko, K. The mediating role of values in the relationship between needs and professional well-being of university academic staff. *International Journal of Organizational Leadership*. 2024. V. 13(1). P. 102-116.

САДОВА Мирослава, доктор психологічних наук, професор, професор кафедри психології Національного університету біоресурсів і природокористування України (м. Київ, Україна), провідний науковий співробітник Інституту клінічної психології Пан-Європейського університету (м. Братислава, Словаччина)

СОБІОВА Ева, доктор філософії в галузі психології (PhD), доцент Інституту загальної психології Пан-Європейського університету (м. Братислава, Словаччина)



PLÁN [OBNOVY]



"Funded by the EU Next Generation EU through the Recovery and Resilience Plan of Slovakia within the framework of the project No. 09I03-03-V01-00074"

ПСИХОЛОГІЧНІ КОМПОНЕНТИ ПОТЕНЦІАЛУ САМОРЕАЛІЗАЦІЇ ОБДАРОВАНОЇ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ

Актуальність теми. Важливими умовами повноцінного розвитку студентської молоді є її усвідомлене прагнення до максимально повного розкриття та реалізації власних потенційних можливостей, здатність самостійно визначати свій життєвий шлях і досягати поставлених цілей. Особливо чутливою до суспільних змін та відкритою до самозмін є молодь. Цей віковий період пов'язаний не тільки з одержанням професійних знань, формуванням професійних умінь і навичок, але й характеризується розвитком особистісної зрілості, усвідомленням себе як суб'єкта життєдіяльності, намаганням реалізувати себе у різних сферах. Процес особистісного та професійного самовизначення є непростим, оскільки, з одного боку, існування в соціальному середовищі висуває вимоги до адаптації особистості в суспільстві, а з іншого – самореалізація тісно пов'язана з унікальністю та неповторністю обдарованих.

Мета дослідження: теоретично обґрунтувати та експериментально дослідити психологічні компоненти потенціалу самореалізації обдарованої студентської молоді.

Методи дослідження:

- *емпіричних:* опитувальник «Мотивація успіху та страх невдач» (А. Реан); «Самоактуалізаційний тест» (Е. Шостром); Індикатор копінг-стратегій (Д.Амірхан), розробка авторської анкети «Постановка цілей», розробка авторської анкети «Виявлення мотивації до навчання»; «Мотиваційні здібності: свідомі мотиви» Ю. Куля, «Тест гумористичних фраз» О. Г. Шмельова, 16-факторний особистісний опитувальник Р. Кеттелла, «Вихід з важких життєвих ситуацій» Р. С. Нємова.

- *математичної статистики* (факторний, кластерний, двохсторонній кластерний аналізи, розрахунки за критеріями F Фішера, T Стюдента, відсоткового співвідношення). Статистичне опрацювання даних здійснювалось за допомогою комп'ютерної програми SPSS 25.0 for Windows.

Вибірка досліджуваних: 769 обдарованих учнів та студентів різних ЗВО.

Наукова новизна дослідження:

– уточнено поняття потенціалу самореалізації як динамічного інтегративного утворення, що визначає ресурсні можливості розвитку людини, її здатності до оволодіння та продуктивного здійснення різних видів діяльності;

– вперше емпірично обґрунтовано мотиваційну структуру потенціалу самореалізації обдарованої молоді, у яку входять такі психологічні складові: цільовий, потенційно-мотиваційний, виявлення психологічних бар'єрів, навчально-мотиваційний, особистісно-реалізаційний;

– вперше розроблена та емпірично обґрунтована типологія потенціалу самореалізації особистості, яка включає чотири типи: потенціал екзистенційної самореалізації, соціальний потенціал самореалізації, потенціал активного та пасивного саморозвитку;

- вперше розроблена та емпірично обґрунтована мотиваційна типологія потенціалу самореалізації обдарованої молоді, яка включає 2 типи: вмотивований та невмотивований;

– встановлено психологічні особливості осіб з різним типом потенціалу самореалізації.

Висновки:

1. Мотиваційні компоненти потенціалу самореалізації обдарованих юнаків та дівчат обґрунтовано за рахунок авторських концептуальних положень, опираючись на дослідження сучасних зарубіжних та вітчизняних вчених останніх 5-8 років. До теоретичної структури мотиваційних складових потенціалу самореалізації обдарованих юнаків та дівчат ми віднесли: цільовий, потенційно-мотиваційний, виявлення психологічних бар'єрів, навчально-мотиваційний, особистісно-реалізаційний. Основну увагу приділено компоненту виявлення психологічних бар'єрів та його подоланню, адже від нього залежить наскільки обдарована особистість зможе реалізувати заложений потенціал, долаючи труднощі та перешкоди на обраному шляху.

2. Факторний аналіз дав змогу виокремити 4 яскраво виражені фактори мотиваційної структури потенціалу самореалізації обдарованої молоді: навчально-мотиваційний, потенційно-мотиваційний, особистісно-реалізаційний, виявлення психологічних бар'єрів. Відповідні фактори разом пояснюють 44,576% сумарної дисперсії. Опитувальники та шкали, які включено до факторного аналізу даних підраховано за середнім значенням та стандартним відхиленням. Найбільш яскраво виражені шкали за високим рівнем середніх значень: Виявлення зовнішніх позитивних мотивів, Виявлення мотивації престижу, Шкала Прийняття агресії, Шкала Пізнавальних потреб, Шкала Креативності, Мотивація на невдачу, Ресурси.

3. Потенціалом самореалізації, її психологічними складовими займалися студенти Пан-Європейського університету Братислави в Словаччині під керівництвом наукового керівника, доцента інституту загальної психології, кандидата психологічних наук, Еви Собіової. Магістранти та студенти Пан-Європейського університету Братислави дослідили такі психологічні аспекти:

- теоретично обґрунтували та емпірично дослідила зв'язки між благополуччям і психічним станом здоров'я та самореалізацією студентів ЗВО;
- здійснили аналіз взаємозв'язку між стратегіями подолання труднощів та продуктивністю мотивації студентів ЗВО;
- визначили поточний рівень креативності, стійкості учнів, а також з'ясувати взаємозв'язок між креативністю, стійкістю, її чинниками та мотивацією у старшокласників;
- з'ясували зв'язки між творчістю та самореалізацією у студентів ЗВО.

УДК: 159.96

ПОЛУНІН Олексій, доктор психологічних наук, професор, професор кафедри психології Національного університету біоресурсів і природокористування України (м. Київ, Україна), дослідник Центру високих студій (м. Софія, Болгарія)

САМІСТЬ ЯК ЧИННИК В ПОДОЛАННІ АПОКАЛІПСИСУ НА РІВНІ ОСОБИСТОСТІ

Апокаліпсис та апокаліптичні очікування. Поняття апокаліпсису має широкий спектр вживання від повсякденного, наукового, наприклад при моделюванні кризових суспільних подій, й до використання в теології. Апокаліптичність мислення відображена в біблійних подіях, в концепції кінця світу та його очікування й підготовки до нього. Вона також проявляється й в сучасному світогляді путінської Росії та її пропаганді, а саме в безглуздій тезі, що існування світу без Росії не має сенсу. Отже, перебільшене до патологічності апокаліптичне мислення, особливо якщо воно підкріплено значними ресурсами та перетворено на реальні патери поведінки, чи то у вигляді війни, чи в інших формах на кшталт політичного переслідування вільних людей, становить небезпеку для особи, суспільства, а інколи й для людства.

В перекладі з давньогрецького «ἀποκάλυψις» має значення – «розкриття», «одкровення». Тому наративи, які відображають теперішню російсько-українську війну, мали б нести в собі ознаки апокаліптичності в сенсі орієнтації на продовження буття, на оновлення, на зростання, а отже й на збереженні життя як на рівні особи, так і нашого суспільства. Але в першу чергу нас цікавить особа, яка проживає апокаліпсис.

Постає **питання**, що ж є запорукою збереження буття при проживанні особою апокаліптичних подій? Тому нас цікавить чинник, що виступає конституентом продовження досвіду буття на мікрорівні, продовження досвіду даного в потоці свідомості окремої особи. Що є психологічною сутністю, яка

зберігається, проходячи апокаліптичний досвід, та детермінує відновлення особи після апокаліпсису?

Апокаліпсис й досвід буття. Щоб дати відповідь на поставлене питання ми розглядаємо апокаліпсис як маніфестацію системної predisпозиції до самодеструкції, як прояв переривання певного способу організовувати досвід буття, але не як переривання буття як такого. При цьому реальність будь-якого досвіду особи обмежена рамками суб'єктивного теперішнього цієї ж особи. Моделі суб'єктивного теперішнього за Е.Пьоппелем та О.Полуніним різняться в їх сутності, але межа теперішнього може в них інтерпретуватись як мікроапокаліпсис, як нездатність продовжувати плин досвіду, як завершення того, що поки є на дану мить. Разом з тим, межа теперішнього – це двері до того, що має початись, що поки не дане в досвіді, але ось увійде в буття. За нашими дослідженнями, на межі суб'єктивного теперішнього попередній сегмент досвіду автоматично елімінується з потоку свідомості, зникає «світ речей»¹. На мить потік свідомості спустошується, його змістом стає «ніщо». Потім в цій пустоті досвіду виникає досвід самоті, який ми називаємо безпосередньою самістю. За ним починається нова епоха наступного суб'єктивного теперішнього, відновлюється звичний потік свідомості, повертається звичне буття в світі речей. Саме ці зміни в потоці досвіду особи ми позначаємо як **мікроапокаліпсис**. Він цікавий тим, що природним чином відбувається кожні кілька секунд в потоці свідомості. Отже, якщо проживання апокаліптичного досвіду пов'язано із збереженням самоті, то що доводить існування самоті?

Ми розрізняємо між самістю як категорією мислення та прямим досвідом самоті. Нас цікавить самість, що безпосередньо дана в досвіді людини в своїй первинній формі. Безпосередня самість, як специфічний досвід буття нами була описана в феноменології переживання суб'єктивного теперішнього [3]. Ця форма самоті, на нашу думку, є конституєнтом досвіду буття як такого, конституєнтом досвіду плину часу, та плину потоку свідомості. В цьому сенсі наша позиція певною мірою співпадає з думкою Е. Гуссерля [1; 2].

За нашими результатами [3], досвід пов'язаний з сталою самістю дано в межах суб'єктивного теперішнього особистості. Його можна описати таким чином. (1) У особи існує безпосередній, дотеоретичний досвід буття власної самоті, який є основним чинником в організації індивідуального досвіду на мікрорівні й є центром формування сталості потоку досвіду. Завдяки сталості безпосередньої самоті особа може проживати апокаліпсис та зберігати й продовжувати досвід свого буття. (2) Темпоральний вимір досвіду, започатковується в межах теперішнього й ґрунтується на досвіді безпосередньої самоті. Завдяки ньому формується ментальний вимір продовження буття, досвід екстензії буття власної самоті, а далі й досвід буття особи в світі речей. (3) Завдяки сталому часовому виміру особа вдало проживає апокаліпсис. (4) Крім безпосередньої самоті існує дистантна самість, яка має численні форми й є певним віддаленням в просторі досвіду від безпосередньої самоті. Дистантна самість формується під впливом низки соціально-психологічних

¹ Поняття «світ речей» використовується в тому ж сенсі, що й в феноменології Едмунда Гуссерля.

чинників та представляється когнітивними моделями самого себе та соціальними ролями. На відміну від безпосередньої самості саме дистантна самість істотно змінюється при проживанні апокаліптичного досвіду, що й є проявом апокаліпсису.

Отже, мікроапокаліпсис як проживання межі буття відповідає короткому перериванню особистого досвіду, перериванню досвіду буття в світі. Вихід з цього переривання досвіду відбувається завдяки безпосередній самості, яка утворює основу для наступного сегмента досвіду буття.

Література:

1. Husserl, E. *Husserliana, Gesamte Werke, Band X, Zur Phänomenologie des inneren Zeitbewusstseins* (1893-1917). Den Haag: Martinus Nijhoff, 1962.
2. Husserl, E. *Die Bernauer Manuskripte über das Zeitbewusstsein* (1917/18). (Hua, XXXIII). Dordrecht: Kluwer, 2001.
3. Полунін О.В. Переживання людиною плину часу: експериментальне дослідження: [монографія]. Київ: Гнозис, 2011. 360 с.

УДК: 159.952:159.9.018.2:77.022.8

КАЛУГА Володимир, доктор філософських наук, професор кафедри міжнародних відносин і суспільних наук Національного університету біоресурсів і природокористування України (м. Київ, Україна)

УВАГА У ФОКУСІ УВАГИ: АКТУАЛІЗАЦІЯ ВНУТРІШНІХ РЕСУРСІВ ДО САМОВІДНОВЛЕННЯ

Очевидно, у кожного міркування, спрямованого на формування цілісного уявлення про предмет цікавості, є відправна точка: така собі аксіома чи сукупність аксіом, на якій зводяться усі решта припущень або формується так зване теоретичне знання, яке за своєю природою є лише тією чи іншою мірою систематизованим уявленням, здебільшого доведеним за допомогою механізму сліпої віри до статусу масово схвалюваного і відтворюваного колективного (групового) стійкого переконання, яке, знову ж таки, прийнято позначати, приховуючи підміну, поняттям «знання».

У розрізі міркувань у обраному руслі за відправну точку, очевидно, цілком доцільно взяти доступну для оператора міркуваннями відповідь на, здавалося б, банальне питання: чим є людина? У даному випадку робоча відповідь може бути передана за посередництва фрейму: людина, як це властиво себе сприймати упосередненому представнику виду *Homo Sapiens Sapiens*, є форма живого. Образно кажучи, змістовне наповнення цієї форми у такому разі представляє множину проявів людини від фізичного тіла до іміджу та/або образу, відтвореного (перманентно відтворюваного) і підтримуваного так чи інакше у спільноті. Таким чином психіка людини ідентифікується як лише один зі структурних елементів такого собі незбагненим чином упорядкованого локалізованого прояву буття або, з утилітарної точки зору, – екзистенціального механізму.

Відповідно, якщо кожного конкретного члена спільноти розглядати як екзистенціальний механізм, наприклад, на відміну від вузькопрофільних підходів, зокрема соціологічного – носія статусів та виконавця ролей; психологічного – реалізатора поведінкових моделей та реакцій на подразнення; економічного – продуцента і споживача благ тощо, то будь-яка спланована активність, спрямована на корегування стану людини, має передбачати, якщо й не холістичний, то хоча б комплексний підхід, на відміну від вузькопрофільного, зокрема того ж таки психологічного. Щоправда, визначеність з підходом щодо безпосередньої прицільної роботи з суб'єктом взаємодії виявляється каменем спотикання оператора. Особливо це стосується зцілення на фоні терапії, якщо під зціленням розуміти відновлення безперебійної злагодженої функціональності екзистенціального механізму, а під терапією – згладжування або компенсування наслідків збоїв у функціонуванні окремих проявів форми живого.

Між тим оператору вузькопрофільної спрямованості властиво трактувати свою діяльність як холістичну, тобто таку, яка наче б то охоплює увесь екзистенціальний механізм, а не лише його окремий прояв. Особливо це стосується психологічного спрямування активності, оскільки існує стійке переконання, що саме у межах психології якнайповніше відображається суть людини, принаймні за підходу до питання з позицій практики. Така переконаність, очевидно, приховано пов'язана з тим, що етимологія самого терміну психологія ув'язується з давньогрецькою міфологією, де Псіхея чи Псіхе (давньогр. Ψυχή) є душа і водночас дихання життя – носій ідентичності та унікальності і водночас джерело енергії до життя.

Однак на фоні того, що сучасна сфера позиціонування людини стосовно джерела і умов та обставин всякого існування, яку прийнято називати наука, не визнає феномену душі, адепти сучасної науки, себто науковці свідомо, а частіше тенденційно вимушені обмежуватися вторинними щодо душі проявами, які ідентифікуються як властивості або результат функціонування психіки – «функції мозку, що полягає у відбитку об'єктивної дійсності в ідеальних образах, на основі яких регулюється життєдіяльність організму» (інтернетний ширвжиток).

Як результат, для уважних, так би мовити, до деталей, а насправді, умовно кажучи, до потоку подій, цілком очевидно, що увага упосередненої людини переважно утримується на системі тих чи інших впорядкованих уявлень чи переконань, значимість і знаковість яких нібито підкріплюється авторитетом чи то бога і його adeptів, чи то, умовно кажучи, великих вчених і їх інтерпретаторів та ретрансляторів. Тобто умовним полем баталій і водночас артефактом, на який направлено устремління володіти і розпоряджатися, є увага. Її, уваги, значимість і екзистенціальна цінність передається за посередництва екзистенціальної константи: там, де (чиясь) увага, там (чиясь) енергія.

Відповідно масово поширена терапія, яких би форм вона набирала, направляє і утримує увагу, а отже і енергію пацієнта та оператора на симптомах, а разом з тим, увагу (енергію) пацієнта на спроможностях як і інших характеристиках оператора (ліків і засобів тощо), тоді як увагу (енергію)

оператора на причинно-наслідкових зв'язках, які криються/встановлюються за тими чи іншими симптомами (ознаками). Як результат, за іноді тимчасово відчутного прогресу щодо усунення симптомів, ключова задача – зцілення, залишається найчастіше не вирішеною. При цьому світ знає численні випадки, коли в ході формальної терапії психіки завдаються додаткові до вже наявних серйозні збитки екзистенціальному механізмові загалом, наприклад, руйнується особистість, індивідуальність, абощо. Хоча, безумовно, є інші приклади, коли діючи, умовно кажучи, інтуїтивно, оператори переключаються з терапії на зцілення, демонструючи вражаючі результати своєї практики.

Отже, врешті-решт, ефективність, саме ефективність на відміну від тимчасового ефекту, діяльності тих, хто береться за справу реабілітації або психологічної допомоги тощо безпосередньо залежить від того, на чому саме концентрується їхня увага та на що вони націлюють увагу, умовно кажучи, пацієнта. У сухому ж залишку – від наміру як своєрідному, умовно кажучи, найтоншому і водночас глибинному механізмові оперування увагою. При цьому намір, слідом за представниками течії суфізму, ідентифікується як бажання без бажання, тобто дещо, що не спирається на задоволення, бо його областю фіксації є умиротворення – стан тотальної зануреності у процесуальність. Тоді як бажання ув'язане з результативністю, себто досягненням цілі та/або мети. Як наслідок, увага, сконцентрована на процесі тут-і-тепер, зцілює, бо енергія докладається до самого екзистенціального механізму. А ось увага, сконцентрована на цілі та/або меті у вигляді очікуваного чи бажаного результату, формує множину ілюзій досягнень і невдач, тим самим постійно розгойдуючи емоційні гойдалки індивіда, тим самим, образно кажучи, виплескуючи енергію із форми життя.

УДК: 159.923:37.041-053.6:355.01

МАРТИНЮК Ірина, кандидат психологічних наук, доцент, завідувач кафедри психології Національного університету біоресурсів і природокористування України (м. Київ, Україна)

ТРАНСФОРМАЦІЯ ОСОБИСТІСНОГО СЕНСУ ОСВІТИ Й САМООСВІТИ У СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ В ЧАСІ ВІЙНИ

Навчально-професійна діяльність, що традиційно розглядається у науково-психологічній літературі як провідний вид діяльності у студентській молоді, реалізовується під час здобуття освіти й здійснення самоосвітньої діяльності.

Освіта традиційно розглядається у науковій літературі (Топузов О. М., 2024) як послідовний навчальний процес і система опанування знань, умінь і навичок, потрібних особистості для життя і праці, як соціальний інститут, що відповідає за всебічний розвиток людини й підготовку її до активної конкурентоспроможної діяльності.

Самоосвіта є діяльністю особистості, що спонукається внутрішніми мотивами самовдосконалення та передбачає застосування спеціальних засобів пошуку й опанування соціального досвіду (Мартинюк І. А., 2015).

Освіта й самоосвіта забезпечують особистості набуття як вузькопрофесійних компетентностей, так і необхідних для адаптації й виживання у складних обставинах.

Окрім того, освіта й самоосвіта допомагають віднаходити можливості для власного розвитку та розвитку й відновлення країни.

Тривала практика викладацької діяльності автора у закладі вищої освіти засвідчує трансформацію особистісного сенсу освіти й самоосвіти у студентської молоді упродовж останніх років.

Якщо в більш стабільному періоді розвитку суспільства освіта сприймалась студентською молоддю здебільшого як етап життя, необхідний для переходу до професійної діяльності, то в часі потрясінь, спричинених війною, вона набуває нових додаткових сенсів, урахування яких необхідне для забезпечення її якості й виконання основних цілей закладів вищої освіти.

Серед цих нових сенсів наявні такі: перебування у більш безпечному середовищі, набуття можливості паралельного працевлаштування, отримання почуття приналежності до студентської спільноти.

З метою з'ясування трансформації особистісних уявлень студентської молоді про освіту та самоосвіту нами було проведене порівняльне емпіричне дослідження за методикою «Ціннісні орієнтації» М. Рокіча серед студентської молоді у 2018 (група 1) та 2025 році (група 2). Вибір методики зумовлений її здатністю до діагностики таких пов'язаних із особистісним сенсом ціннісних орієнтацій «освіченість», «пізнання», «розвиток».

У 2018 році респондентами виступили студенти I-IV курсів та магістратури Національного університету біоресурсів та природокористування України (спеціальностей: «соціальна робота», «психологія», «агроінженерія», «лісове господарство», «будівництво та цивільна інженерія», «економічна кібернетика»), Тернопільського національного педагогічного університету імені Володимира Гнатюка (спеціальності «психологія»), Національного педагогічного університету ім. М. П. Драгоманова (спеціальності «психологія»), Чернівецького національного університету імені Юрія Федьковича (спеціальності «видавнича справа та редагування»), загальною кількістю 320 осіб.

У 2025 році респондентами виступили студенти II-III курсів Національного університету біоресурсів та природокористування України спеціальності «психологія», загальною кількістю 53 особи.

Отримані показники середніх значень рангів зазначених цінностей в обох групах та стандартні відхилення від них висвітлені у таблиці 1.

Таблиця 1

Порівняння показників ціннісних орієнтацій досліджуваних обох груп

Цінності	Показник	Групи досліджуваних	
		Група 1	Група 2
Освіченість	М	8,06	8,13
	σ	4,9	4,11
Пізнання	М	9,9	9,87
	σ	4,3	4,22
Розвиток	М	7,91	6,73
	σ	4,3	3,36

Як засвідчують дані табл. 1, у студентської молоді довоєнного періоду та воєнного ціннісні орієнтації, пов'язані з освітою та самоосвітою, такі як «освіченість», «пізнання», «розвиток», перебувають на майже однакових рангах із приблизно однаковим розсіюванням значень у групах. При цьому отримані показники М за кожною із цінностей перебувають в районі середніх величин (із 18-ти можливих), що вказує на їх значущість для респондентів.

А це означає, що у воєнний час попри появу нових мотивів навчання в закладах вищої освіти, молоді люди мають такі ж, як і в довоєнний період, переконання у тому, що пізнання й розвиток варті того, щоб до них прагнути, а освіченість – та властивість, що є однією із кращих у будь-якій ситуації.

Відтак, попри всі виклики воєнного часу, дотримання стандартів якості вищої освіти має вагомий сенс як для суспільства в цілому, так і для особистості студента.

Література:

1. Мартинюк І. А. (2015) Сутність поняття «самоосвітня діяльність особистості». *Теоретичні та прикладні проблеми психології: зб. наук. праць*. Т. 2, №3(38). Сєверодонецьк, 2015. С. 204–217.
2. Топузов О. М. (2024) Освітня сфера України: національні пріоритети, проблеми і перспективи: монографія. Серія «Наукова школа». Київ: Педагогічна думка. 208 с.

ТЕЗИ СЕКЦІЇ І «ПСИХОЛОГІЯ РОЗВИТКУ ОСОБИСТОСТІ В КОНТЕКСТІ СОЦІАЛЬНИХ ПОТЯСІНЬ»

УДК: 159.9:177.82-057.87:355.01(477)

ЛИТВИНЧУК Леся, доктор психологічних наук, професор, професор кафедри психології Національного університету біоресурсів і природокористування України (м. Київ, Україна)

ДО ПРОБЛЕМИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ САМОТНОСТІ СТУДЕНТСТВА ПІД ЧАС ВІЙНИ В УКРАЇНІ

Сучасна Україна переживає складні соціальні потрясіння, викликані повномасштабною війною, що почалася у 2022 році. Ці події негативно вплинули на психоемоційний стан населення, зокрема на студентську молодь. Війна створює численні загрози не лише фізичному, а й психічному здоров'ю особистості. Особливу небезпеку становить феномен психологічної самотності, що може мати як короточасний, так і довготривалий вплив на особистісний розвиток, навчальну діяльність і соціальну адаптацію студентів. Спробуємо розглянути феномен психологічної самотності серед студентської молоді в умовах війни в Україні та теоретично проаналізувати основні чинники, що сприяють виникненню та поглибленню почуття самотності у студентів під час воєнного стану.

Психологічна самотність розглядається як складний емоційний стан, що виникає внаслідок розриву або недостатності міжособистісних зв'язків, втрати емоційної підтримки, відчуття соціальної ізоляції (Перрі, 1990; Пічон-Рів'єр, 2001). У науковій літературі самотність поділяється на емоційну (брак близьких емоційних контактів) та соціальну (відсутність належності до соціальних груп) (Weiss, 1973). У воєнний період обидві форми можуть проявлятися паралельно.

За результатами опитування 280 студентів українських ЗВО (2023), проведеного методом шкали UCLA Loneliness Scale (Russell, 1996), виявлено, що понад 64% опитаних регулярно відчують самотність. Найвищий рівень самотності фіксувався у студентів 1–2 курсів, які не змогли повною мірою адаптуватися до нових умов навчання та життя. Наслідками психологічної самотності може бути зниження академічної мотивації; підвищення рівня тривожності, депресії; соматичні порушення (головний біль, розлади сну); ризик формування деструктивної поведінки; поглиблення соціальної ізоляції.

Проблематика психологічної самотності активно досліджується як у зарубіжній, так і у вітчизняній психології, її багатовимірність зумовлює існування різних підходів до тлумачення феномену, що в свою чергу визначає специфіку емпіричних досліджень і практичних втручань. У цьому контексті доцільно здійснити порівняльний аналіз ключових теоретичних концепцій, які є релевантними до вивчення самотності студентської молоді, особливо в умовах соціальної нестабільності, спричиненої війною. Одним із фундаментальних у

дослідженні самотності є підхід, запропонований Р. Вайсом (Weiss, 1973), який розмежовує два основні типи самотності: емоційну (викликану відсутністю глибоких інтимних стосунків) та соціальну (зумовлену недостатністю включення до соціальних груп).

Така диференціація дозволяє більш точно вивчати природу самотності, що є особливо важливим у контексті війни, коли порушуються як інтимні, так і соціальні зв'язки. Теорія Вайса створює методологічне підґрунтя для аналізу різних форм самотності в молодіжному середовищі. У межах когнітивно-афективної парадигми варто виділити дослідження Д. Рассела (Russell, 1996), автора шкали UCLA Loneliness Scale, що є однією з найбільш валідних і надійних методик для оцінки рівня суб'єктивної самотності. Цей підхід ґрунтується на ідеї, що самотність є психоемоційним станом, який можна виміряти за допомогою стандартизованих інструментів. Шкала Рассела широко використовується в емпіричних дослідженнях, зокрема і в межах даної роботи. У межах психодинамічного напрямку Е. Пічон-Рів'єр (2001) розглядає самотність як внутрішній емоційний вакуум, що виникає внаслідок розриву внутрішнього діалогу та втрати суб'єктивної цілісності. На його думку, самотність не зводиться лише до браку контактів, а є глибоко вкоріненою у структурі особистості. Цей підхід є особливо важливим у контексті психотерапевтичної практики, зокрема групової, яку автор розглядає як ефективний засіб подолання відчуження. Іншого тлумачення дотримується Ч. Перрі (1990), представник екзистенційної психології, який розглядає самотність як універсальний феномен людського буття. Він пропонує розрізняти нав'язану (деструктивну) та добровільну (творчу) самотність. У цьому контексті самотність може виступати не лише як деструктивний чинник, але й як умова самопізнання і внутрішнього зростання. Такий підхід є актуальним для осмислення самотності в юнацькому віці, коли формуються екзистенційні смисли. У вітчизняній психології важливим є внесок Л.М. Литвинчук (2020), яка досліджує особливості переживання самотності в юнацькому віці. Авторка акцентує на зв'язку самотності з етапами формування ідентичності, розвитком самосвідомості та пошуком життєвих орієнтирів. Її роботи дозволяють адаптувати західні концепції до українського соціокультурного середовища, що особливо важливо у контексті кризових умов, спричинених війною. Особливу цінність у контексті воєнного часу мають дослідження С.О. Сисоєвої та О.М. Ткаченко (2023), які зосереджуються на інституційному аспекті подолання самотності. Авторки аналізують форми психосоціальної підтримки студентів у закладах вищої освіти: дистанційні консультації, групові тренінги, психоедукацію. Їхній підхід дозволяє оцінити ефективність системних заходів, спрямованих на зниження рівня самотності в умовах кризи.

Висновок. Невизначеність у навчанні може бути викликом, але правильні стратегії допомагають студентам адаптуватися до змін, розвивати гнучкість мислення, керувати емоціями та підтримувати ефективність. Найважливіше — не намагатися уникати невизначеності, а навчитися працювати з нею, перетворюючи її на ресурс для особистісного і професійного розвитку.

Психологічна самотність студентів у воєнний час є серйозним викликом для системи освіти та охорони психічного здоров'я. Своєчасне виявлення проявів самотності та впровадження заходів підтримки можуть значно знизити ризик довготривалих негативних наслідків. Необхідною є міждисциплінарна співпраця психологів, педагогів, соціальних працівників і адміністрації ЗВО для створення безпечного та підтримувального освітнього середовища.

Література:

1. Weiss R. S. (1973) *Loneliness: The Experience of Emotional and Social Isolation*. Cambridge, MA: MIT Press. 235 p.
2. Russell D. W. (1996) UCLA Loneliness Scale (Version 3): Reliability, validity, and factor structure. *Journal of Personality Assessment*. Vol. 66, No. 1. P. 20–40. DOI: https://doi.org/10.1207/s15327752jpa6601_2.
3. Пічон-Рів'єр Е. (2001) *Основи соціальної психології*. К.: Основи. 348 с.
4. Перрі Ч. (1990) *Психологія самотності* / пер. з англ. М.: Прогресс, 1990. 264 с.
5. Литвинчук Л. М. (2020) Психологічні особливості переживання самотності у юнацькому віці. *Науковий вісник Херсонського державного університету*. Серія: Психологічні науки. № 4. С. 112–117.
6. Сисоєва С. О., Ткаченко О. М. (2023) Психологічна підтримка студентської молоді в умовах воєнного часу. *Педагогічна наука і освіта*. № 2. С. 45–52.

УДК: 159.952.25

ШИНКАРУК Наталія, кандидат юридичних наук, керівник експертної групи Секретаріату Кабінету Міністрів України (м. Київ, Україна)

ПСИХОЛОГІЯ ОСОБИСТОСТІ У КОНТЕКСТІ ВІЙНИ ТА МИРУ: АДАПТАЦІЯ І СТІЙКІСТЬ

Поки людина не здається, вона сильніша своєї долі
Еріх Марія Ремарк

Дослідження психології особистості завжди були у центрі уваги науковців і практиків. Особливої актуальності проблема особистості набула тепер, в умовах російсько-української війни, оскільки війна є потужним психологічним випробуванням для особистості, змушуючи людей адаптуватися до екстремальних умов. У такі моменти активізуються механізми психологічного захисту, зростає рівень тривожності і стресу. Важливу роль відіграє здатність людини зберігати внутрішню рівновагу і знаходити сенс навіть у найскладніших ситуаціях, тому вивчення психології особистості в умовах війни є надзвичайно актуальним для розуміння процесів адаптації і стійкості.

Член-кореспондент НАПН України В. Панок зауважує, що «говорячи про зміст досліджень у сучасній українській психології, рівно як і в педагогіці, необхідно мати на увазі суспільну потребу в ліквідації соціально-психологічних наслідків катастрофи, яка має назву «російсько-українська війна». «Ліквідація наслідків» не означає (і це, на нашу думку, дуже суттєво) повернення до довоєнного, докатастрофного стану речей, процедур, цінностей, поведінкових патернів і т. ін. Це означає вибудовування життя в нових соціальних реаліях,

можливо, на нових чи оновлених принципах, центральне місце у яких займе досвід війни, індивідуальний і колективний досвід переживання катастрофи. Цей досвід буде вплетено в життя кількох наступних поколінь українців[2, с. 1].

Адаптація до умов війни залежить від багатьох факторів, зокрема рівня психологічної підготовки, попереднього життєвого досвіду і соціального оточення. Люди, які мають розвинені навички емоційної регуляції, швидше знаходять внутрішні ресурси для подолання стресу. Також велике значення має підтримка з боку близьких, яка сприяє стабілізації психоемоційного стану і створює відчуття безпеки навіть у кризових обставинах.

Стійкість особистості в умовах війни проявляється у здатності зберігати емоційну рівновагу, діяти ефективно в умовах невизначеності і приймати виважені рішення, тому психологи наголошують, що стійкість формується на основі попереднього досвіду подолання труднощів, розвитку саморегуляції і позитивного мислення. Люди, які мають чіткі цілі і бачення майбутнього, легше переносять виклики і не втрачають мотивацію.

Погоджуємося з думкою Світлани Кузікової та ін, що «Поведінка людини в кризових ситуаціях відрізняється від поведінки у повсякденних ситуаціях, одна й та сама людина у різних, а особливо в екстремальних умовах (якими була пандемія COVID-19) та нинішня російсько-українська війна, може поводитися абсолютно по-різному, тобто достатньо складно описати все розмаїття людських реакцій, які можуть виникнути в кризових ситуаціях. Зазвичай, в екстремальних умовах ми спостерігаємо такі поведінкові патерни як панічна втеча; ступор, заціпеніння, які можна узагальнити трьома типами поведінки: рефлексорна або інстинктивна поведінка, яка дозволяє швидко діяти шляхом боротьби або втечі; панічна поведінка або явища натовпу, які можуть виникнути через механізми імітації або зараження, і контрольована поведінка із залученням соціальних та індивідуальних ресурсів особистості»[1, с. 4].

Важливою складовою психологічної адаптації є здатність до рефлексії і переосмислення подій. Учасники бойових дій, цивільні, які пережили окупацію чи евакуацію, потребують часу для осмислення власного досвіду. Психотерапія і групова підтримка можуть допомогти у відновленні внутрішнього ресурсу, зниженні рівня посттравматичного стресу та адаптації до нового способу життя.

Психологія особистості у мирний час також відіграє важливу роль у відновленні суспільства після війни. Повернення до звичного життя може бути складним, особливо для ветеранів і людей, які втратили дім. Розвиток психологічної грамотності, соціальних програм підтримки і реабілітаційних центрів допомагає створити умови для інтеграції та особистісного зростання після травматичного досвіду. Війна змінює ціннісні орієнтації людини, змушуючи переосмислювати власні життєві пріоритети. Багато хто знаходить новий сенс у допомозі іншим, волонтерстві чи професійній діяльності, спрямованій на відбудову країни. Такі трансформації можуть стати основою для особистісного розвитку і зміцнення суспільної єдності. Попри всі труднощі, дослідження показують, що людина здатна до значного психологічного відновлення після травматичних подій. Практики усвідомленості, підтримка

рідних та активна участь у суспільному житті сприяють покращенню емоційного стану і формуванню життєстійкості.

Отже, психологія особистості у контексті війни та миру охоплює процеси адаптації, стійкості і посттравматичного зростання. Формування внутрішньої сили і здатності до самовідновлення є ключовими факторами, що допомагають людині долати виклики, зберігати гідність і будувати майбутнє навіть після найважчих випробувань.

Література:

1. Кузікова С., Зливков В., Лукомська С., Щербак Т., Котух О. (2024). Психологічний супровід особистості в умовах війни: навч. посібник. Київ-Ніжин: Видавець ПП Лисенко М.М. 260 с.
2. Панок В. (2023). Психологічні дослідження в умовах війни: проблеми і завдання. *Вісник НАПН України*. 5(1). С.1–12.

УДК 081

Олена АНДРУСИК,

*докторка філософії, старша викладачка
кафедри психології Уманського державного
педагогічного університету імені Павла
Тичини, м. Умань*

Оксана ЖАШКЕВИЧ,

*здобувачка другого (магістерського) рівня
спеціальності «Психологія» Уманського
державного педагогічного університету
імені Павла Тичини, м. Умань*

ПСИХОЛОГІЯ РОЗВИТКУ ОСОБИСТОСТІ ПІДЛІТКА В КОНТЕКСТІ СОЦІАЛЬНИХ ПОТЯСІНЬ

Аналізуючи психологію розвитку особистості в період потрясінь, однозначно потрібно звернути увагу на підлітковий період. Саме в цей період життя в соціумі має вирішальний вплив на формування характеру особистості, його соціальні правила та подальший напрям реалізації у суспільстві. Події останнього десятиліття в нашій країні та у світі загалом наклали вагомий відбиток на підростаюче покоління.

На основі етнографічних досліджень, американська психологиня Рут Бенедикт зробила висновок, що перехід від дитинства до дорослості різний у різних суспільствах і його не можна вважати природно зумовленим. Вона довела, що конкретні соціальні обставини життя дитини зумовлюють тривалість підліткового віку, наявність чи відсутність кризи, конфліктів, труднощів, особливості переходу від дитинства до дорослості. Згідно з цими дослідженнями у людині природне не може бути протиставлене соціальному, оскільки природне в ній теж є соціальним [1, с.194].

Згідно з психоаналітичною теорією З. Фрейда неминучість у підлітковому періоді внутрішніх і зовнішніх конфліктів є нормою, а випадки безконфліктного розвитку, свідчать про різноманітні варіанти патологічного розвитку [1, с.193].

Міжособистісне спілкування підлітка реалізується у спілкуванні з дорослими та спілкуванні з ровесниками. Їх роль у формуванні особистості неоднакова. Якщо у спілкуванні з дорослими підліток засвоює суспільно значущі критерії оцінок, цілі та мотиви поведінки, способи аналізу навколишньої дійсності і способи дій, то спілкування з ровесниками є своєрідним випробуванням себе у сфері особистісної, зокрема специфічної моральної, проблематики. У спілкуванні з дорослими підліток завжди перебуває в позиції молодшого, певною мірою підкореного, де за таких умов не всі морально-етичні норми можуть бути ним засвоєні та апробовані. І лише в стосунках з ровесниками він рівноправний, виконуючи ролі організатора та виконавця, приятеля і суперника, друга, що зберігає чиність таємниці і довіряє свою іншим [1, с.196].

Ідея автономності і самоцінності спілкування може бути також обґрунтована теоретичною концепцією про структуру фундаментальних потреб людини (А. Маслоу). Як відомо, гуманістична психологія відносить афіліативні потреби особистості (тобто необхідність у спілкуванні) до основних потреб. Спілкування необхідне людині для того, щоб поділитися своїм горем, щоб інші розділили з нею її щастя і радість, нарешті, щоб почувати себе людиною. Відомо, що якщо блокувати можливості людини у спілкуванні і істотно обмежити її реалізацію, то це призведе до важких стресових ситуацій [3, с.171].

Поведінка неповнолітнього – процес взаємодії особистості з середовищем, опосередкований індивідуальними особливостями й внутрішньою активністю особистості, що має форму переважно зовнішніх дій та вчинків. Однією із найбільш істотних властивостей людської поведінки є те, що вона соціальна за своєю суттю формується і реалізується в суспільстві. Іншою важливою особливістю поведінки людини є її тісний зв'язок з мовною регуляцією і цілепокладанням. В цілому поведінка особистості відображає процес її соціалізації інтеграції в соціумі [2, с.6].

До основних соціально-психологічних причин, які негативно впливають на поведінку неповнолітніх, що сприяють вчиненню ними правопорушень, відносяться: виховання дітей в неповній сім'ї; наявність судимостей у родичів; грубість, жорстокість, насильство в сім'ї, зловживання спиртними напоями дорослими членами сім'ї, скандали, бійки, сексуальна розбещеність; важке матеріальне становище, погані житлові умови сімей, нужда в продуктах харчування, одязі та ін.; низька правова культура, правовий нігілізм батьків та інших дорослих членів сім'ї; виховання дітей в умовах емоційної депривації. Сім'ю, в даному випадку, слід розглядати насамперед як фактор, що визначає психофізіологічну повноцінність або ущербність дитини. Неблагополучна сім'я може перешкоджати нормальному розвитку особистості дитини. Проте нерідкі випадки, коли викривлену моральну атмосферу навколо неповнолітнього створюють люблячі його й бажаючі йому добра люди. Великої шкоди своїми діями завдають батьки, які намагаються упередити усі його бажання, нав'язати свої уявлення про світ, свої критерії способу життя серед людей [2, с.8–9].

Вчені довели, що існує прямий і зворотній зв'язок між духовною культурою і способом життя особистості, під яким розуміється сукупність

типових видів життєдіяльності індивіда, соціальної групи, суспільства в цілому в єдності з умовами їх життя. Тому різним соціальним групам в будь-якому суспільстві притаманні характерні особливості духовної культури [2, с.12].

Неповнолітніх розглядають як особливу соціально-психологічну групу зі своїми нормами, установками, цінностями, зі своєю субкультурою. Відчуття приналежності до групи має істотне значення для розвитку їх особистості. Норми і цінності групи інтеріоризуються неповнолітнім. Вони стають його власними, впливаючими на етичний розвиток. Існуюча розбіжність між нормами групи неповнолітніх і нормами дорослих виражає одну з найважливіших потреб дитини в самостійності, в особистій автономії. Через вказані суперечливі чинники і практично повну підлеглість нормам групи, в цьому віці існує небезпека виникнення різних проявів делінквентної поведінки [2, с.14– 15].

Потреба в спілкуванні та самоствердженні має бути реалізована у сприятливому середовищі. Якщо це не відбувається, самоствердження проходить у неформальних групах, вуличних, дворових компаніях у формі асоціальних проявів, воно може стати небезпечним, криміналізуючим чинником. Реакції групування в цьому віці тісно пов'язані з кризовими процесами самосвідомості. Антисоціальні компанії, пов'язані з розвагою і спілкуванням, але в основі їх лежить діяльність, спрямована на шкоду суспільству. Витоки групової злочинності лежать в бездоглядності вуличних компаній, лідерами яких стають асоціальні підлітки або дорослі правопорушники. Здорова юнацька тяга до колективності виражається тут в небезпечному груповому егоїзмі, некритичною гіперідентифікацією з групою та її лідером [2, с.22].

Отже, враховуючи різні теорії, можна стверджувати, що особливості проявів і перебігу підліткового періоду залежать від конкретних соціальних обставин життя і розвитку підлітка, його соціальної позиції у світі дорослих. Вирішальна роль у його психічному розвитку належить передусім системі соціальних відносин.

Література:

1. Савчин М. В, Василенко Л. П. (2006) Вікова психологія: навчальний посібник. Київ «Академвидав». С. 193–196.
2. Корекція девіантної поведінки підлітків. [вид. 2-ге, змін. та доповн.] / Бочелюк В. Й, Жадленко І. О., Панов М. С., Турубарова А. В. Київ: Видавництво «КНТ», 2024. С. 6–22.
3. Джелалі О. В. (2006) Психологія вирішення конфліктів: навч. посіб. Київ-Харків. С. 171.

ТЕСЛЮК Валентина, кандидат психологічних наук, доцент, доцент кафедри психології Національного університету біоресурсів і природокористування України (м. Київ, Україна)

П'ЯТАК Вікторія, студентка 4 курсу спеціальності «Психологія» гуманітарно-педагогічного факультету Національного університету біоресурсів і природокористування України (м. Київ, Україна)

ПСИХОЛОГІЧНІ ЧИННИКИ РОЗВИТКУ СТРЕСОСТІЙКОСТІ СТУДЕНТІВ ПІД ЧАС СУСПІЛЬНОЇ НЕСТАБІЛЬНОСТІ

У сьогоденних умовах постійної суспільної нестабільності, спричиненої війною, економічними труднощами та інформаційною перенасиченістю, питання розвитку стресостійкості у студентській молоді набуває особливої актуальності. Молоді люди змушені шукати можливості для професійного розвитку та кар'єрного зростання в умовах високого рівня безробіття та недосконалої системи соціального захисту.

Навантаження на нервову систему і психіку щоденно зростає, що призводить до формування емоційного напруження, накопичення негативних емоцій і зниження адаптаційних можливостей. Серед безлічі чинників, що визначають стресові ситуації, важливу роль відіграє психічна стійкість до стресових ситуацій.

Стресостійкість сучасної молоді – це їхня здатність витримувати і адаптуватися до стресових ситуацій та негативних впливів без значних негативних наслідків для фізичного та психічного здоров'я. Проблема психологічних чинників стресостійкості особистості привертає увагу значної кількості науковців, але деякі аспекти залишаються не дослідженими як у вітчизняній, так і в зарубіжній науковій літературі [2].

Зарубіжні дослідження показують вплив стратегій подолання стресу та особистісних рис (скажімо, оптимізму та внутрішнього локусу контролю) на формування суб'єктивної стійкості до стресу. Теорія Альберта Бандури самоефективності є фундаментальною для розуміння стресостійкості. Він показав, що віра людини у власну здатність успішно справлятися зі складними ситуаціями є важливим чинником у подоланні стресу. Студенти з високою самоефективністю стійкіші до стресових впливів.

Річард Лазарус і Сьюзен Фолкман створили транзакційну модель стресу та його подолання. Вони підкреслювали роль когнітивної оцінки стресової ситуації, як такої, що сприймається як загроза або виклик, а також копінг-стратегій, що використовуються людиною для управління стресом. Їхні наукові розвідки визначили різні види копінг-стратегій, наприклад, проблемно-орієнтовані та емоційно-орієнтовані, які впливають на рівень стійкості студентів до стресу [1].

На основі аналізу досліджень було виділено психологічні чинники розвитку стресостійкості у студентів. Одним із головних елементів протистояння стресу є позитивне мислення. Студенти мають переоцінювати негативні події, зосереджуючись не лише на проблемі, а й на рішеннях, і знаходити нові можливості навіть у складних ситуаціях, що значно знижує рівень стресу.

Надзвичайно важливим є вміння реально оцінити ситуацію. В умовах інформаційного перевантаження здатність критично аналізувати інформацію, розрізняти фактичні та емоційні оцінки та уникати перебільшення реальних загроз може допомогти студентам зберігати спокій і приймати зважені рішення. Об'єктивне розуміння ситуації може уникнути паніки та допоможе ефективніше спланувати подальші дії.

У світі, що швидко змінюється, особливо важлива когнітивна гнучкість – здатність швидко адаптуватися до нових ситуацій і змінювати своє мислення та стратегії поведінки на основі поточної ситуації. Студенти, які володіють цією якістю, легше адаптуються до змін у навчальному процесі, соціальному середовищі та особистому житті, сприймаючи їх не як нездоланні перешкоди, а як новий досвід і можливості для розвитку.

Використання позитивних стратегій подолання є характерною рисою стресостійких студентів. Вони не пасивно чекають і не уникають проблем, а активно шукають інформацію, роблять усе можливе для вирішення труднощів, що виникають, і не соромляться просити про допомогу інших. Така практична позиція дає їм відчуття контролю над ситуацією та покращує їх здатність справлятися зі стресом.

Нарешті, опанування навичок самодопомоги, таких як прості техніки релаксації, медитації або самозаспокоєння, може дозволити студентам швидко оговтатися від стресових ситуацій, зменшити емоційне напруження та зберегти внутрішню рівновагу.

Представлений аналіз підкреслює надзвичайну актуальність розвитку стресостійкості у студентської молоді в умовах сучасної суспільної нестабільності. Важливість цього зумовлена не лише збереженням їхнього психічного здоров'я, але й забезпеченням успішної адаптації до майбутніх професійних та особистих викликів.

Література:

1. Корольчук В. М. Психологія стресостійкості особистості: дис. д-ра психологічних наук 19.00.01; Ін-т психології ім. Г. С. Костюка АПН Укр. Київ: 2009. 511 с.
2. Бужинська С., Скляр С., Даніліч-Скакун А. Стресостійкість студентів як складник успішності навчання у ЗВО. Габітус. 2021. Вип. 23. С. 55–59.

ДУДНИК Юрій, аспірант 3 р.н. спеціальності «Психологія» Національного університету біоресурсів і природокористування України (м. Київ, Україна)

Науковий керівник:

МАРТИНЮК Ірина, кандидат психологічних наук, доцент, завідувач кафедри психології Національного університету біоресурсів і природокористування України (м. Київ, Україна)

ПСИХОЛОГІЧНІ ПРИНЦИПИ ФАСИЛІТАЦІЇ НАВЧАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ СТУДЕНТІВ В ЕКСТРЕМАЛЬНИХ УМОВАХ: ДО ПРОБЛЕМИ СИСТЕМАТИЗАЦІЇ

Тривалий дистрес, спричинений такими факторами, як війна, соціальна нестабільність чи особисті кризи, негативно впливають на мотивацію до навчання, когнітивні процеси та, зрештою, якість навчання. У цьому контексті вагоме місце займають психологічні принципи, які допомагають визначити обґрунтовані стратегії підтримки академічної успішності.

Попри значний інтерес до впливу стресу на навчальну діяльність студентської молоді, психологічні принципи фасилітації академічної успішності в умовах тривалого дистресу залишаються недостатньо систематизованими. Активно вивчаються окремі аспекти цього явища. Проте більшість досліджень фрагментарні та зосереджені на вузьких симптоматичних проявах та ситуативних зв'язках.

З іншої сторони, відомі теоретичні рамки — теорія самодетермінації (E. L. Deci & R. M. Ryan), саморегульованого навчання (B. J. Zimmerman), модель академічної стійкості (A. J. Martin & H. W. Marsh), теорія самоефективності (A. Bandura) — мають широке емпіричне підґрунтя, але переважно у звичайних навчальних умовах. Їх валідність у екстремальному середовищі, яке здатне викликати високий рівень хронічного стресу, потребує додаткової перевірки.

Таким чином, психологічні принципи підтримки академічної успішності в екстремальних умовах перебувають переважно на концептуальному рівні і лише частково підкріплені доказовою базою.

У цьому контексті виникає необхідність виокремлення та обґрунтування тих психологічних принципів, які, попри обмежену емпіричну перевірку в умовах хронічного дистресу, мають теоретичне підґрунтя, підтверджене дослідженнями в суміжних або частково релевантних ситуаціях.

Відповідно, узагальнення принципів здійснювалось на основі принаймні трьох ключових критеріїв: достатня емпірична обґрунтованість, релевантність до екстремальних умов, практична застосованість.

Запропоновані психологічні принципи є спробою попереднього їх узагальнення, яке ґрунтується на низці критеріїв. Описані принципи мають потенціал для підтримки академічної успішності та психологічного благополуччя студентів в умовах звичних стресорів навчального середовища,

Таблиця 1.

Принципи фасилітації навчальної діяльності студентів в екстремальних умовах

№	Назва принципу	Джерела	Сутність принципу
1	Безпечної суб'єкт-суб'єктної взаємодії	Гуманістичний напрям у психології (А. Maslow, С. Rogers та ін.), Діалогічна та суб'єкт-суб'єктна парадигми у психології (Л. С. Виготський, М. М. Бахтін, В. В. Рибалко та ін.).	Безумовне прийняття особистості студента, свобода вираження емоцій та сприйняття себе й інших як рівноправних суб'єктів навчального процесу створює безпечне психологічне середовище та стимул для активного включення в навчальну діяльність.
2	Гнучкості та планованості	Культурно-історична теорія розвитку (Л. С. Виготський), теорія поетапного формування розумових дій (П. Я. Гальперін), концепція універсального дизайну для навчання (D. H. Rose & A. Mayer).	Гнучкість та планованість з опорою на зону найближчого розвитку підтримує стійкість та результативність навчання.
3	Рефреймінгу та адаптивної нормалізації	Психотерапія травми (J. Herman та ін.), когнітивно-поведінковий підхід (A. Beck та ін.), транзакційна теорія розуміння стресу (R. S. Lazarus & S. Folkman).	Надане значення ситуації визначає емоційну та поведінкову реакцію. Сприйняття студентом власних стресових реакцій як нормальної відповіді на ненормальні умови сприяє зменшенню самозвинувачення, підтримці навчальної діяльності.
4	Задоволення психологічних потреб та опори на ресурси	Теорія мотивації А. Maslow, позитивний підхід у психології (M. Seligman, B. Fredrickson та ін.).	Задоволення базових потреб нижчого порядку є необхідною передумовою до актуалізації потреб вищого порядку. Доступ студента до внутрішніх та зовнішніх ресурсів підвищує ефективність навчання.
5	Самодетермінації та самоефективності	Теорія самодетермінації (E. L. Deci & R. M. Ryan), концепція самоефективності (A. Bandura), саморегульований підхід до навчання (B. J. Zimmerman).	Умови, які сприяють усвідомленню та реалізації студентом власної суб'єктності у навчальній діяльності, підвищують внутрішню мотивацію до навчання.
6	Розвитку психологічної стійкості	Концепт психологічної стійкості (G. A. Bonano, A. S. Masten, Y. Masuda та ін.), модель академічної стійкості (A. J. Martin & H. W. Marsh).	Високий рівень розвитку психологічної стійкості студентів та усіх її компонентів є необхідною умовою задля успішного здійснення навчальної діяльності в екстремальних умовах.

але потребують критичного перегляду й адаптації у контексті екстремальних умов. Незважаючи на обмеженість емпіричної верифікації в екстремальних умовах, концептуальне структурування принципів є кроком для подальших досліджень і практичних розробок щодо організації навчального процесу у ЗВО.

УДК: 159.9

КУПЦОВ Антон, аспірант 2 р.н. спеціальності «Психологія» Національного університету біоресурсів і природокористування України (м. Київ, Україна)

Науковий керівник:

ШМАРГУН Віталій, доктор психологічних наук, професор, професор кафедри психології Національного університету біоресурсів і природокористування України (м. Київ, Україна)

ПСИХОЛОГІЧНІ МЕХАНІЗМИ АДАПТАЦІЇ ОСОБИСТОСТІ В УМОВАХ ВІЙСЬКОВОГО КОНФЛІКТУ: ВІД ТРАВМИ ДО ПОСТТРАВМАТИЧНОГО ЗРОСТАННЯ

Сучасна Україна переживає період безпрецедентних кардинальних випробувань, які перетворили країну на унікальну природну лабораторію для глибокого вивчення складних психологічних процесів адаптації особистості в екстремальних умовах повномасштабної війни та гібридного конфлікту. Військовий конфлікт як найвища форма високотравматичної події створює абсолютно особливі умови для потужної актуалізації найглибших внутрішніх ресурсів людської психіки та формування принципово нових, раніше невідомих механізмів психологічного виживання, адаптації та розвитку. Психологічна адаптація особистості в умовах тривалої війни відбувається через три тісно взаємопов'язані та взаємодоповнюючі ключові механізми різних рівнів функціонування психіки. Когнітивний рівень включає надзвичайно глибоке та болісне переосмислення найбазовіших екзистенційних уявлень людини про навколишній світ, його справедливість, передбачуваність, безпеку та власну особистісну ідентичність, що неминуче супроводжується складним процесом формування принципово нових смислових конструктів та когнітивних схем для успішної психологічної інтеграції травматичного досвіду в загальну цілісну картину світу та самосприйняття. Емоційна адаптація характеризується надзвичайно складним багаторічним процесом поступового розвитку ефективних механізмів емоційної саморегуляції від початкових гострих дезадаптивних стресових реакцій інтенсивної тривоги, паралізуючого страху, деструктивного гніву та глибокої безпорадності до формування зрілої емоційної толерантності, тонкої диференціації почуттів та адаптивної гнучкості емоційного реагування. Соціальні механізми адаптації включають формування якісно нової форми міжлюдської солідарності, особливої глибокої "спільності долі" як надзвичайно потужного ресурсу ефективного колективного подолання

масштабної колективної травми через активну розбудову багаторівневих підтримуючих соціальних мереж та спільнот взаємодопомоги. Складна трансформація важкого травматичного досвіду в конструктивне посттравматичне зростання відбувається через три основні взаємопов'язані психологічні шляхи: інтенсивний екзистенційний пошук глибокого особистісного смислу в пережитому стражданні та випробуваннях, потужну актуалізацію та активний розвиток нових прихованих особистісних можливостей, здібностей та ресурсів, значне якісне поглиблення та збагачення міжособистісних стосунків через зростання емпатії, розуміння та взаєморозуміння між людьми. Широкий суспільний контекст через активне формування сильної національної ідентичності, глибокого патріотизму та безпрецедентного масового волонтерського руху створює максимально сприятливе психологічне середовище для природних процесів колективного та індивідуального психологічного відновлення та особистісного зростання. Найважливіші практичні імплікації проведеного дослідження полягають у розробці принципово інноваційних програм професійної психологічної підтримки населення, стратегічно орієнтованих на системну актуалізацію потужних внутрішніх ресурсів особистості замість традиційного одностороннього зосередження виключно на патологічних деструктивних аспектах психологічної травми. Людська особистість володіє унікальною фундаментальною здатністю успішно трансформувати найтяжчий та найруйнівніший негативний життєвий досвід у надзвичайно потужний конструктивний ресурс для подальшого гармонійного особистісного розвитку через активну цілеспрямовану внутрішню психологічну роботу з глибокого творчого переосмислення та інтеграції власного унікального життєвого досвіду.

УДК: 159.923:159.942.52

ПАСІЧНИК Олена, аспірантка 2 р.н. спеціальності «Психологія» Національного університету біоресурсів і природокористування України (м. Київ, Україна)

Науковий керівник:

МАРТИНЮК Ірина, кандидат психологічних наук, доцент, завідувач кафедри психології Національного університету біоресурсів і природокористування України (м. Київ, Україна)

ПОЧУТТЯ РОЗЧАРУВАННЯ У СТРУКТУРІ ЕМОЦІЙНОЇ СФЕРИ ТА ПСИХІЧНИХ СТАНІВ ОСОБИСТОСТІ

Умови війни створюють унікальний психосоціальний фон для особистості – втрату стабільності, очікувань і звичних сценаріїв життя, що актуалізує фрустраційні переживання, зокрема розчарування, як реакцію на неможливість досягнення значущих цілей або реалізації себе в безпечному середовищі.

Розчарування в умовах війни виступає не лише емоційним феноменом, але і кризовим маркером, що супроводжується змінами в когнітивній сфері

(втрата сенсу, руйнування образу майбутнього), соціальній (відчуження, втрата підтримки) та особистісній (зниження самооцінки, тривожність, демотивація).

Розчарування в українській психологічній літературі [1] розглядається як фрустраційна емоція та визначається як невдоволення, що виникає у випадку, коли очікувана або обіцяна подія не збувається, коли очікування не виправдалися.

Оскільки прояви почуттів належать до психічних станів [2, С. 502], то розчарування як прояв фрустрації може розглядатись також і як психічний стан особистості. Відповідно, йому можуть бути притаманні такі властивості психічних станів: статичність, інтенсивність, якість, індивідуальна своєрідність, типовість, полярність, взаємозв'язок із психічними процесами та властивостями особистості.

Теорія розчарувань вперше була запропонована у середині 1980-х років Д. Е. Беллом і надалі була розвинута Г. Лумсом та Р. Сагденом [3]. Вона ґрунтувалась на уявленні про те, що люди, котрі ризикують, розчаровані, коли результат ризику не оцінюється так позитивно, як очікуваний результат. При цьому розчаровані особи схильні настільки зосереджуватись на вихідних сценаріях (які були б кращими за той, що отримано), що навіть отримані позитивні результати можуть привести до розчарування. Ф. Дельк'є та А. Чілло зауважують також, що розчарування може виникати і пізніше після досягненого результату – на основі подальшого розвитку подій [3]. Досвід розчарування може впливати на подальшу поведінку особистості.

Розчарування як емоція виникає під час зіткнення з результатами помилок прогнозування і значною мірою впливає на прийняття рішень. Такий вплив пояснюється прагненням людей мінімізувати майбутні негативні емоції. Для цього можуть застосовуватись різні поведінкові стратегії для зменшення емоційного впливу розчарування. Наприклад, люди можуть використовувати вищі когнітивні стратегії, щоб максимізувати свої майбутні шанси на отримання бажаних результатів (інвестування додаткових зусиль у завдання) або покладатися на більш автоматичні (та легкі) стратегії, такі як зниження своїх очікувань (Tzieropoulos H., de Peralta R. G., Bossaerts P., Andino S. G., 2011).

Рон Джонсон (Johnson R., 2018)), описуючи феноменологію почуття розчарування, зауважує, що це слово важливо розуміти, використовувати з обережністю та слухати з уважністю. Автор обґрунтовує, що людина, яка переживає почуття розчарування, відчуває біль, а далі, пораючись із ним, вона завдає болю іншій людині.

Високий ризик поширення почуття розчарування у людей в часі війни та його негативний вплив на особистість й соціум, з одного боку, та відсутність наукових досліджень цієї проблематики, з іншого, зумовлюють необхідність ретельного аналізу феноменології розчарування як почуття й стану та добору шляхів його попередження й подолання.

Оскільки розчарування доцільно вимірювати шляхом прямого опитування респондентів [5], цей метод використовуємо і ми, досліджуючи почуття розчарування молоді на етапі дорослішання.

Література:

1. Варій М. Й. (2009) Загальна психологія: підручник. [3-тє вид.]. Київ: Центр учбової літератури. 1007 с.
2. Шагар В. (2007) Сучасний тлумачний психологічний словник. Харків: Прапор. 640 с.
3. Disappointment. URL: <https://www.wikidoc.org/index.php/Disappointment> дата звернення: 10.04.2025 р.).
4. Johnson R. (2018) Feelings V: Disappointment. *Midlands Psychological Associates*. June, 21. URL: <https://midlandspychological.com/feelings-v-disappointment/> (дата звернення: 10.04.2025 р.).
5. Marcatto F. & Ferrante D. (2008) The Regret and Disappointment Scale: An instrument for assessing regret and disappointment in decision making. *Judgment and Decision Making*, vol. 3, no. 1, pp. 87–99.
6. Tzieropoulos H., de Peralta R. G., Bossaerts P., Andino S. G. (2011) The impact of Disappointment in Decision Making: Inter-Individual and Electrical Neuroimaging. *Front Hum Neurosci*. Jan 6;4:235. URL: <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC3020567/> (дата звернення: 10.04.2025 р.).

УДК: 159.9.019.2:159.922.27

ФЕДОРОВ Максим, аспірант I р.н. спеціальності «Психологія» Національного університету біоресурсів і природокористування України (м. Київ, Україна)

Науковий керівник:

ПАНОВ Микита, доктор психологічних наук, професор, професор кафедри психології Національного університету біоресурсів і природокористування України (м. Київ, Україна)

ДИНАМІКА ПРАВОСВІДОМОСТІ ЯК РЕАКЦІЇ НА СОЦІАЛЬНІ ПОТЯСІННЯ В ГЕШТАЛЬТ-КОНТЕКСТІ ПОЛЯ ТА ФІГУРИ

У період глибоких соціальних потрясінь, спричинених війною, значно змінюється внутрішня система цінностей та уявлень особистості. Це безпосередньо впливає на її ставлення до базових понять справедливості, відповідальності, держави та закону. Правосвідомість є чутливим елементом психосоціального функціонування, який реагує на руйнування соціального порядку, втрату стабільності та безпеки.

Правосвідомість розглядається як динамічне явище, що включає як усвідомлювані, так і неусвідомлювані компоненти правової сфери внутрішнього світу особистості (Шульга, 2022, с. 54). Війна порушує цілісність внутрішнього світу особистості, дестабілізує її моральні та правові орієнтири, що спричиняє трансформацію базових переконань, пріоритетів і уявлень про право. Створюється підґрунтя для деформації правових орієнтирів – від посиленої потреби в справедливості до правового нігілізму.

Гештальт-підхід розглядає досвід як структуровану цілісність, де в моменті певний елемент сприйняття виринає як фігура на тлі менш актуального фону. Принцип фігури й фону спирається також на дослідження з візуального сприйняття в межах гештальт-психології, де розглядаються закономірності перцептивного групування та організації поля, зокрема це докладно описано в

роботах Йохана Вагеманса та співавторів (Wagemans et al., 2012). Поле – як динамічний простір взаємодії особистості та середовища – було вперше концептуалізоване у роботах Курта Левіна (Lewin, 1951) та пізніше адаптоване в гештальт-контексті Парлеттом (Parlett, 1991). У межах цього підходу фігура – це те, що набуває найбільшої значущості, фон – решта досвіду, яка забезпечує контекст. У правовій сфері фігурою може стати правопорушення, несправедливе рішення, або потреба захисту, тоді як інші правові знання лишаються фоном.

У гештальт-підході незавершеним вважається той досвід, який залишився неінтегрованим або недостатньо усвідомленим. Безкарність, несправедливий вирок чи втрата захисту є травматичними правовими подіями, що зберігають емоційно-психологічну напругу і залишають в полі особистості активні сліди. Такий досвід не лише порушує здатність до довіри, а й проявляється у вигляді повторюваних фігур (стійких образів і реакцій), що виникають у полі особистості через механізми проекції (приписування іншим власних почуттів або неприйнятних переживань) та ретрофлексії (стримування імпульсів і спрямування емоцій всередину), про які писали Перлз, Гудман і Гефферлайн (Perls et al., 1951).

Завершення незавершеного гештальту передбачає не лише розуміння події, а й інтеграцію цієї події в цілісний життєвий досвід. Гештальт-підхід не передбачає інтерпретацію чи оцінку ззовні, натомість фокусується на тому, як саме особистість переживає і структурує ситуацію у своєму полі. Така внутрішня робота дозволяє перетворити правову фігуру з фрустрованої на інтегровану (Parlett, 1991).

Психологічна допомога у сфері правосвідомості може включати як психотерапевтичні інтервенції, так і освітні. Зокрема, в гештальт-практиці застосовуються інструменти роботи з тілесними реакціями, метафорами меж, процесами контакту та інтеграцією емоційного досвіду. Водночас правопросвітницька робота, яка базується не на передачі знань, а на створенні безпечного простору для осмислення правового досвіду, сприяє перегляду внутрішніх фігур, пов'язаних із недовірою та фрустрацією у правовому досвіді. Такий підхід узгоджується з тезами Ломаки та Яковюк (2024), які вказують на трансформаційну роль середовища у формуванні політичної й правової свідомості. У цьому контексті гештальт-підхід передбачає цілісне і водночас надає унікальний інструментарій для роботи з посттравматичними проявами в правосвідомості, оскільки поєднує уважність до контексту, процесу контакту й феноменології. Саме здатність бачити право не як абстракцію, а як досвід, що переживається і виникає в полі суб'єкта і відкриває можливості для глибшого відновлення.

Сучасна правова дійсність, особливо в умовах війни, потребує осмислення не лише на рівні норм, а й на рівні внутрішнього переживання цих норм. Інтеграція правового досвіду через механізми завершення, усвідомлення і символічного відновлення меж – це завдання не тільки для юристів і фахівців з психологічної допомоги, а для всієї системи соціальної підтримки й

відновлення. Застосування гештальт-методології може виявитися особливо цінним у вивченні досвіду взаємодії з правовим полем.

Література:

1. Lewin K. (1951). *Field theory in social science: Selected theoretical papers* (D. Cartwright, Ed.). New York: Harper & Row.
2. Lomaka V. S. & Yakovyuk I. V. (2024). Феномен інтерактивних соціальних медіа та його вплив на розвиток політичної та правової свідомості суспільства. *Журнал східноєвропейського права*, 129, 7–11.
3. Parlett M. (1991). Reflections on field theory. *The British Gestalt Journal*, 1(2), 69–81.
4. Perls F., Hefferline R. & Goodman P. (1951). *Gestalt therapy: Excitement and growth in the human personality*. New York: Julian Press.
5. Shulha A. M. (2022). Правосвідомість особи як передумова її правомірної поведінки: ретроспективний погляд, сучасна інтерпретація. *Право і безпека*, 4(87), 45–58. <https://doi.org/10.32631/pb.2022.4.04>
6. Wagemans J., Elder J. H., Kubovy M., Palmer, S. E., Peterson, M. A., Singh, M., & von der Heydt, R. (2012). A century of Gestalt psychology in visual perception: I. Perceptual grouping and figure–ground organization. *Psychological Bulletin*, 138(6), 1172–1217. <https://doi.org/10.1037/a0029333>

УДК: 159.9:616-001:335.01

ЦЕНТИЛО-ГІПТЕНКО Олеся, аспірант-ка 2 р.н. спеціальності «Психологія» Національного університету біоресурсів і природокористування України (м. Київ, Україна)

Науковий керівник:

МАРТИНЮК Ірина, кандидат психологічних наук, доцент, завідувач кафедри психології Національного університету біоресурсів і природокористування України (м. Київ, Україна)

ПОНЯТТЯ «ТРАВМА ВІЙНИ» ТА ЇЇ ДІАГНОСТИЧНІ ПОКАЗНИКИ

Повномасштабна тривала війна в Україні спричиняє радикальні зміни в усіх сферах життя її населення, а наслідками її подій стають не лише руйнування і втрати, а й травми як фізичного, так і психологічного характеру. При чому психологічні травми виникають не лише в окремих людей, а позначаються на колективній свідомості народу та залишаються слід в його історичній пам'яті.

У психологічній науковій літературі поняття «психічна травма» визначається як життєва подія чи ситуація, що зачіпає суб'єктивно значущі аспекти життєдіяльності людини, викликаючи глибокі емоційні переживання (Герасименко Л. О., Скрипніков А. М., Ісаков Р. І., 2023).

На сьогоднішній день у науковій літературі, присвяченій проблемі психічного здоров'я особистості в часі війни, описуються здебільшого симптоми, чинники й методи подолання посттравматичного стресового розладу, гострої реакції на стрес та розладів адаптації. При цьому психотравма розглядається як результат травматичного стресу. Це поняття відбиває як дію травмогенного стресора, так і результат його впливу на особистість.

За П. П. Горностаєм (Горностає П. П., 2023), психологічна травма може мати як клінічні, так і неклінічні прояви (наприклад, руйнування базових уявлень людини про себе і світ). За певних умов такі наслідки можуть бути колективно пережитими великими групами людей, що характеризує колективну травму.

Відтак знання симптомів психічної травми важливе для вчасної її діагностики й надання необхідної психологічної чи психіатричної допомоги.

М. Б. Вільямс та С. Пайюла (Вільямс М. Б., Пайюла С., 2023) описуючи психотравму, зауважують такі її симптоми: людині здається, що вона не контролює того, що відбувається довкола; вона стає вразливою: весь світ сприймається уже не як безпечний; важко зрозуміти, як знайти сенс у тому, що трапилось; втрачається сенс життя, який ще нещодавно (до травмівної події) усвідомлювався; життя видається несправедливим. Автори також зазначають, що травмівна подія має безліч потенційних наслідків: впливати на почуття, думки, поведінку, стосунки з оточенням, мрії, очікування; однак може стати и засобом для віднайдення нового напрямку і мети в житті.

У наслідок пережитих стресових подій війни військовослужбовці чи цивільні особи можуть відчувати такі прояви оперативних стресових реакцій: тривогу або страх; дефіцит уваги, її концентрації або пам'яті; вигорання, емоційне виснаження або відсторонення; пригнічений настрій, смуток, безпорадність або горе; труднощі із засинанням або підтриманням процесу сну; розчарування, дратівливості або гнів; окремі симптоми постратматичного стресового розладу (Чабан О. С., Хаустова О. О., Омелянович В. Ю., 2023).

Розглядаючи поняття «травма війни», ми, насамперед, маємо на увазі психотравму, завдану травматичним досвідом, пов'язаним з подіями війни (різні види втрат, усвідомлення небезпеки для життя і здоров'я свого та рідних і близьких тощо). Ми виходимо з міркування, що прояви травми війни – такі ж, як і прояви психотравми, однак їх змістом є події й обставини війни.

На сьогодні такої травми потенційно може зазнавати весь народ України. Для з'ясування поширеності явища «травми війни» та особливостей його прояву нами проводиться емпіричне дослідження, методами якого є наратив та комплект опитувальників, що визначають комплекс симптомів травми.

Література:

1. Герасименко Л. О., Скрипніков А. М., Ісаков Р. І. (2023) Реакція на важкий стрес та розлади адаптації. Постраumaticтний стресовий розлад: навч. посіб. Київ: ВСВ «Медицина». 120 с.
2. Горностає П. П. (2023) Психологія колективних травм: монографія. Кропивницький: Імекс-ЛТД. 336 с.
3. Вільямс М. Б., Пайюла С. (2023) ПТСР: робочий зошит. Ефективні методики подолання симптомів травматичного стресу. Київ: Вид-во Ростислава Барлаки. 528 с.
4. Сівчук П. (2022) Психологічна травма війни та її соціально-культурні наслідки. *ICBuTS-2022, 23-24 листопада 2022*. Тернопіль: ФОП Паляниця В. А. С. 175-177.
5. Чабан О. С., Хаустова О. О., Омелянович В. Ю. (2023) Психічні розлади воєнного часу: монографія. Вийв: Видавничий дім Медкнига. 232 с.

БАБАК Маргарита, магістрантка 1-го р.н., спеціальність «Психологія» Національного університету біоресурсів і природокористування України (м. Київ, Україна)

ОЛІЙНИК Оксана, кандидат психологічних наук, доцент, доцент кафедри психології Національного університету біоресурсів і природокористування України, (м. Київ, Україна)

РОЗВИТОК ЕКОЛОГІЧНИХ БАТЬКІВСЬКО-ДИТЯЧИХ СТОСУНКІВ ЗАСОБАМИ АРТ-ТЕРАПІЇ

Війна в Україні суттєво змінила динаміку родинних стосунків. Через постійну небезпеку та стрес батьки часто зосереджені на проблемі фізичного виживання, що відволікає увагу емоційних потреб дітей. Це може призводити до відчуження, конфліктів і погіршення психічного здоров'я. У такій ситуації арт-терапія виступає ефективним інструментом для відновлення ресурсу, емоційного зв'язку між батьками та дітьми, зниження напруги та. Дослідження впливу арт-терапії на розвиток екологічних батьківсько-дитячих стосунків особливо актуальне в умовах війни, оскільки допомагає створити підтримуюче середовище та відновити довіру. Існуючі наукові праці часто не враховують воєнну специфіку, тому це дослідження має важливе практичне значення [1]

Батьківсько-дитячі стосунки – це довготривала та значуща взаємодія між батьками й дітьми, що формується в процесі сімейного виховання. Вони опосередковані психологічними особливостями обох сторін та відіграють ключову роль у розвитку особистості дитини. Через ці стосунки дитина засвоює моделі поведінки, вчиться взаємодії з іншими, а також переймає моральні та етичні цінності, спостерігаючи за ставленням дорослих до себе та між собою [5].

Екологічні стосунки – це соціальна взаємодія, яка забезпечує задоволення базових соціальних потреб людини та створює умови для її особистісного зростання. Ключову роль відіграє екологічність сімейної системи для розвитку дитини [4].

Екологічні стосунки між батьками та дітьми є основою для психічного здоров'я і розвитку дитини. Важливими чинниками є об'єкт прихильності (батьки або значущі дорослі) та суб'єктивне сприйняття дитиною батьків як надійних і довірених. Це сприйняття формує внутрішню модель «Я», яка впливає на самооцінку та взаємодію з оточенням. [6].

У контексті екологічних батьківсько-дитячих стосунків важливими є: *емоційна підтримка*: батьки мають бути доступними та чутливими до емоцій дитини; *моделювання поведінки*: власним прикладом показувати, як керувати емоціями; *навчання емоційної регуляції*: допомагати дитині розпізнавати й керувати своїми почуттями; *розвиток емпатії*: підтримувати здатність дитини розуміти й співпереживати іншим [1].

Арт-терапія – ефективний метод роботи з людьми будь-якого віку, що сприяє самовираженню, саморозкриттю та гармонізації особистості. Вона поєднує мистецтво, психологію, психотерапію та педагогіку, допомагаючи людині передавати емоції через творчість і сприяючи її всебічному розвитку, навчанню та корекції [3]. Арт-терапія в роботі з сім'єю спрямована на діагностику і корекцію емоційних та поведінкових аспектів взаємодії між членами родини. Вона допомагає дослідити дитячий досвід, батьківський вплив, а також усвідомити причинно-наслідкові зв'язки у стосунках [2]. Через творчість учасники сеансів отримують можливість виразити несвідомі переживання, які важко висловити словами, що сприяє глибшому розумінню себе та інших.

Арт-терапія допомагає опрацьовувати конфлікти, коригувати батьківську поведінку, знижувати тривожність і зміцнювати довіру в сім'ї. Символічні методи мистецтва (малюнки, колажі, ліплення) сприяють подоланню труднощів, покращенню комунікації та самооцінки. Арт-терапевт підтримує родину в самопізнанні, допомагаючи розкрити внутрішні конфлікти та налагодити екологічне спілкування, що сприяє розвитку емоційної близькості та ефективної взаємодії.

Таким чином, арт-терапія є ефективним методом для гармонізації сімейних стосунків, сприяє розвитку взаєморозуміння, емоційного вираження та загального психоемоційного благополуччя родини.

Література:

1. Федорчук О. І. *Емоційна складова взаємин батьків і дітей. Interaction of Society and Science: Prospects and Problems*. Київ: Інститут психології ім. Г.С. Костюка НАПН України, 2021. 525 с.
2. Максимова Н. Ю. *Порушення екологічності стосунків як детермінанта девіантної поведінки. Актуальні проблеми психології*. 2014. Т. 7, вип. 36. 262–270 с.
3. Шимків А. *Психологічні особливості дитячо-батьківських стосунків в сім'ї, де часто хворіє дитина* : кваліфікац. роб. здобувачки вищої освіти другого рівня ЗФН за спец. 053 Психологія / наук. кер. Є. Карпенко ; Львів. держ. ун-т внутр. справ. Львів, 2024. 53 с.
4. Борисенко К., Бадер С. *Особливості розвитку емоційного інтелекту дітей старшого дошкільного віку. Науковий вісник Ужгородського університету. Серія: Педагогіка. Соціальна робота*. 2021. Вип № 1(48). 48–52 с.
5. Ілійчук Л. *Педагогічні умови використання арт-терапії в освітньо-виховному просторі початкової школи. Наукові записки [Ніжинського державного університету ім. Миколи Гоголя]. Психолого-педагогічні науки*. 2016. Вип № 2. 114–118 с.
6. Жукова А. В. *Корекція міжособистісних відносин в сім'ях дітей з затримкою психічного розвитку засобами арт-терапії* : кваліфікац. магіст. роб. / наук. кер. В. І. Каневський ; Чорномор. нац. ун-т ім. Петра Могили, Мед. ін-т, каф. психології. Миколаїв. 2022. 84 с.

БАДЛО Альона, здобувачка другого
(магістерського) рівня вищої освіти,
Національний технічний університет
«Харківський політехнічний інститут»,
(м. Харків, Україна)

НАВЧАЛЬНИЙ ПРОЦЕС В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ: ПЕРЕВАГИ ТА НЕДОЛІКИ

В умовах воєнного стану онлайн-навчання стало основною формою навчального процесу та відіграє ключову роль у питаннях отримання освіти на території України.

Віртуальне навчальне (освітнє) середовище – це весь комплекс контенту розміщених в Інтернеті (тобто створених за допомогою програмного забезпечення або комп'ютерних мереж) навчальних та інших матеріалів: курсів, як систематичних, які відповідають навчальним програмам середніх та вищих навчальних закладів, курсів підвищення класифікації тощо, так і «не програмних», випадкових, розрізнених, так званих «тренінгових», а також інформаційних матеріалів, навчального контенту на сайтах іншого спрямування і в соціальних мережах [4, С. 8]. Іншими словами, це контент Інтернету, який може бути використаний з навчальною метою.

Онлайн-навчання має свої переваги та недоліки порівняно з очним форматом, як у питанні відвідування освітніх занять. Згідно даних Державної служби якості освіти України протягом 2020-2023 років спостерігалось стабільне зниження частки відвідувань освітніх занять на 5-7% на рік. Якщо у 2022 році про відвідування занять з дисциплін на рівні 76-100 % від загального контингенту говорили менше половини педагогічних та науково-педагогічних працівників (46 %), то вже у 2023 році цей показник зріс до 57 %, у II півріччі 2023/2024 навчального року – 68,9 %. Результати I півріччя 2024/2025 навчального року демонструють, що цей показник зріс до 69,5 %. Тільки 7,5 % педагогів скаржаться на відсутність більш ніж половини студентів [3, С. 52].

На рівень залученості студентів до занять в синхронному режимі впливає формат організації освітнього процесу. Загальнодоступними є такі дані: 52,3 % викладачів зазначили, що заняття у дистанційному форматі з їхніх дисциплін відвідує 76-100 % здобувачів освіти. Цей показник є значно нижчим порівняно зі змішаним (68,7%) та очним (82,6%) форматами [3, С. 53].

Можна виділити наступні переваги онлайн-навчання:

- дозволяє здобувати українцям освіту, не покидаючи безпечне місце, будь то всередині країни чи за її кордонами. Це робить освітній процес гнучким, зручним та доступним. Створює умови для міжособистісної взаємодії, обміну досвідом та спілкування людей, які перебувають у різних географічних точках;

- зменшення соціальної тривожності у людей, які не сприймають суспільну увагу, не впевнені в собі, соромляться або бояться виражати власну точку зору. Участь у віртуальній дискусії (наприклад, у текстовому форматі)

знижує рівень психологічного тиску та стресу, а також спонукає приймати більш активну участь у динамічному обговоренні тієї чи іншої теми;

- доступ до міжнародних освітніх ресурсів та інструментів взаємодії – Teams, Zoom та ін. – спонукають до соціалізації та кооперації, з метою взаємодопомоги їх освоєння здобувачами освіти, виконання спільних завдань та спілкування;

- розвиток самодисципліни та міжособистісної взаємодії. Студенти активізуються напередодні наближення дедлайнів, активно взаємодіють один з одним, потребують та надають поради з проблематичних теоретичних, практичних та технічних питань.

До недоліків онлайн-навчання варто віднести:

- наявність перешкод у доступі до навчання. Серед них: погане інтернет-з'єднання, незаплановані відключення світла через обстріли країни-агресора, відсутність необхідного обладнання тощо. Це впливає на можливість брати участь у дистанційному форматі навчання та відсутності комунікації з людьми;

- відсутність живого спілкування та реального контакту з людьми, важливого для розвитку емоційного інтелекту та соціалізації індивідуума. При очному навчанні перебування у соціумі покращують навички розуміння емоцій через мімічні сигнали, інтонації голосу, жестикуляцію та інші прояви.

- втома від тривалих відеоконференцій, відсутність робочої атмосфери (розподілу відведених місць для навчання та дому) вимагає високого рівня самодисципліни та призводить до відсутності неформальної міжособистісної взаємодії (спілкування під час перерв, спільних обідів тощо)

- зниження мотивації та пов'язані з цим обмеження можливостей для засвоєння знань та розвитку практичних навичок у соціумі.

Таким чином, онлайн-навчання має свої переваги та недоліки. Як показують дослідження, залученість здобувачів освіти до дистанційного навчання наразі найнижча в Україні, порівняно з очним та змішаним форматами. Проте, за умови урахування існуючих недоліків, освіта в онлайні має потенціал та може бути ефективною, що підтверджується зростом залученості здобувачів освіти протягом останніх двох років.

Література:

1. Дар'ялова Н. Психологічні особливості віртуального спілкування . Вісник Київського національного університету імені Тараса Шевченка. Психологія. 2016. Вип. 1 (4). С. 42-45.

2. Дистанційне навчання: психологічні засади: монографія / [М.Л. Смульсон, Ю.І. Машбиць, М.І. Жалдак та ін.] ; за ред. М.Л. Смульсон. Кіровоград : Імекс-ЛТД, 2012. 240 с.

3. Результати II етапу моніторингового дослідження базових аспектів організації освітнього процесу (якості, безпеки та ресурсів) в закладах фахової передвищої та вищої фахової освіти в умовах воєнного стану у 2024 році / Державна служба якості освіти України, 2024. С. 52-54. URL: https://sqe.gov.ua/wp-content/uploads/2025/01/Zvit_2024_II_etap_VO_FPO_CSR.pdf.

4. Смульсон М. Інтелектуальний розвиток дорослих у віртуальному освітньому просторі. Київ : Педагогічна думка, 2015., С. 8-13.

БОНДАРЕНКО Віра, здобувачка другого
(магістерського) рівня спеціальності
«Психологія» Харківського національного
педагогічного університету імені
Г. С. Сковороди (м. Харків, Україна)

ОСОБЛИВОСТІ ПСИХОЛОГІЧНОЇ АДАПТАЦІЇ ЖІНКИ ПІСЛЯ НАРОДЖЕННЯ ДИТИНИ В ПЕРІОД ВОЄННОГО СТАНУ

Народження дитини є одним із найсильніших трансформувальних життєвих етапів у житті жінки. Останніми роками стрес війни, реальна загроза життю та порушення соціальних зв'язків призводять до значної психоемоційної нестабільності у період, що і без того є чутливим. Тому дослідження емоційних особливостей адаптації жінок після народження дитини в умовах війни є важливим шляхом для розуміння потреб цієї крихкої, але сильної соціальної групи.

Післяпологовий період це критичний етап, пов'язаний із зміною ролей, гормональними коливаннями, фізичним та психічним навантаженням. Емоційна сфера жінки в цей час є особливо вразливою. Нерідко спостерігаються прояви «baby blues» (так званий післяпологовий сум), який зустрічається у 80% жінок та проявляється на 2-5 день після пологів і триває до 2 тижнів. А у деяких випадках може розвинутиися і післяпологова депресія, тривожні розлади, відчуття безпорадності. У багатьох сім'ях, як тільки народжується дитина, мама, яка отримувала увагу під час вагітності, переходить на «другий план». І перепади її настрою з нею ніхто не обговорює. Стан суму після пологів – це нормально, але не можна залишатися жінку наодинці зі своїм настроєм і ігнорувати його.

Особливу роль у процесі адаптації відіграють захисні механізми психіки, такі як заперечення, витіснення, інтелектуалізація. З одного боку, вони можуть тимчасово знижувати інтенсивність емоційного болю, з іншого відкладати усвідомлення й опрацювання глибоких переживань. Жінки, які мають вищий рівень психологічної стійкості та емоційної компетентності, як правило, краще справляються з післяпологовими викликами.

Життя в Україні під час війни додає нових чинників до адаптаційного навантаження: постійне очікування небезпеки, неможливість планування майбутнього, порушення доступу до медичних і психологічних послуг, втрата дому або розлука з близькими. Усе це формує стійке тло тривожності, що негативно впливає на емоційний зв'язок з дитиною, самооцінку матері, здатність до емпатії та саморегуляції.

Дослідження показують, що жінки, які народили під час війни, мають підвищений ризик розвитку післяпологової депресії (ППД) та тривожних розладів [2]. Зокрема, дослідження, проведене в Ізраїлі, виявило, що жінки, які народили під час війни, мали вдвічі вищий ризик розвитку ППД порівняно з тими, хто народив у мирний час (26,6% проти 12,4%) [1].

Попри виклики, багато жінок демонструють високий рівень стійкості та здатності до адаптації. Фактори, що сприяють успішній адаптації, включають:

- психологічну підтримку (доступ до психологічних послуг, включаючи онлайн-консультації, є важливим ресурсом для жінок у післяпологовий період);
- соціальну підтримку (підтримка з боку родини, друзів та громадських організацій сприяє зниженню рівня стресу та покращенню психологічного стану жінки);
- особисті ресурси (внутрішня мотивація, духовність та материнська відповідальність допомагають жінкам долати труднощі та адаптуватися до нових умов).

Післяпологова адаптація жінки у воєнних умовах має специфічні риси, зумовлені зовнішніми та внутрішніми чинниками. Найбільш вразливими є емоційна сфера, здатність до емоційної регуляції, а також рівень соціальної підтримки. Декілька можливих ресурсів включають в себе психологічну консультацію, групову терапію або підтримку психологічних груп, літературу або онлайн матеріали про психологічне відновлення під час стику з травмуючими подіями, а також підтримку від медичних фахівців чи соціальних працівників. Психологічна допомога, підтримка з боку близьких і державних програм мають вирішальне значення для збереження ментального здоров'я матерів та їхніх дітей.

Література:

1. Klapper-Goldstein, H., Pariente, G., Wainstock, T. et al. The association of delivery during a war with the risk for postpartum depression, anxiety and impaired maternal-infant bonding, a prospective cohort study. Arch Gynecol Obstet 310, 2863–2871 (2024). <https://doi.org/10.1007/s00404-024-07715-8>)
2. Sukhostavets N. Psycho-rehabilitation adaptation of pregnant women and mothers in the postpartum period who experienced traumatic events during the war. Futurity Medicine. 2022. P. 4–11. URL: <https://doi.org/10.57125/fem.2022.09.30.01>.

УДК 159

Ганна ВАСИЛЬЧЕНКО, здобувачка
другого (магістерського) рівня спеціальності
«Психологія» Харківського політехнічного
університету (м. Харків, Україна)

ВПЛИВ БАТЬКІВСЬКИХ УСТАНОВОК НА ПОВЕДІНКУ І РОЗВИТОК ДІТЕЙ ПІД ЧАС ВОЄННОГО СТАНУ

Здебільшого стиль виховання дитини є наслідуваним, тобто багато в чому діти що виховують дітей, наслідують своїх батьків. При цьому самооцінка, Я-образ дитини є інтропроекцією батьківського ставлення до стресових факторів і способів керування поведінкою дитини, що реалізується: через пряме чи непряме (у зразках поведінки) навіювання образу чи ставлення до себе; через формування у дитини стандартів виконання тих чи інших дій, формування рівня домагань; через контроль над поведінкою дитини, у якому вона засвоює способи самоконтролю.

Я-образ, самооцінка, відношення до стресу, до ситуації у країні, що навіюються дитині, можуть бути як позитивними, коли дитину переконують у тому, усе буде добре, боятися нічого, так і негативними, коли дитину

переконають у тому, що все погано, все страшно, треба тікати і т.д. У цьому разі використовується негативізм, песимізм, глобалізація. У результаті дитина або погоджується з поглядом батьків, або коли вже стає старшою, то може виступати проти них.

Батьки можуть впливати на формування Я-образу дитини також шляхом стимулювання такої поведінки дитини, що може підвищити чи знизити її тривожність, стресові фактори. У негативному випадку дитина втрачає саморегуляцію, стає невпевненою, тривожною, у стресі.

У кожній родині об'єктивно складається певна, далеко не завжди усвідомлена система виховання і реакції на воєнний стан у країні. Установки, яка сформувалася у дитини дошкільного віку під впливом сімейного виховання, суттєво позначається на тих установках, з якими вона приходить до школи, на її ставленні до стресових факторів.

Вплив батьківських установок на емоційний розвиток дітей – це складний процес. Наводжу приклад деяких батьківських установок:

1. Емоційна підтримка у стрес-факторах: установка: батьки, які відкрито демонструють свою безстрашність, спокій і підтримку, спілкуються з дітьми про їхні почуття під час воєнних дій. Наслідки: діти, які відчують емоційну підтримку, зазвичай мають вищий рівень самооцінки, краще справляються з емоційним стресом і мають розвинуті соціальні навички. Вони більш здатні будувати здорові стосунки з однолітками.

2. Песимізм та критичність: установка: батьки, які часто критикують дітей, один одного, країну, владу або контролюють дії своїх дітей, встановлюють жорсткі правила. Також часто негативують, мають песимістичні погляди. Наслідки: це може призвести до зниження самооцінки, тривожності та депресії у дітей. Вони можуть мати труднощі в соціальних взаємодіях, оскільки бояться помилок або відмови.

3. Відкритість до спілкування про війну: установка: батьки, які заохочують відкриту дискусію про емоції та переживання щодо війни, створюють безпечне середовище для дітей. Наслідки: діти, які можуть вільно висловлювати свої почуття, краще розуміють соціальні сигнали і можуть ефективніше взаємодіяти з іншими, що сприяє їхній соціалізації.

4. Залучення до прийняття рішень: установка: батьки, які залучають дітей до прийняття рішень (навіть у повсякденних справах), демонструють повагу до їхньої думки. Наслідки: це сприяє розвитку самостійності та впевненості в собі, що є важливими для соціальної адаптації. Діти навчаються брати на себе відповідальність і взаємодіяти з іншими.

5. Стиль виховання: установка: демократичний стиль виховання, який поєднує правила з підтримкою та відкритим спілкуванням. Наслідки: діти з таким вихованням часто мають кращі соціальні навички, уміння вирішувати конфлікти та адаптуватися до нових ситуацій, що позитивно впливає на їхню інтеграцію у суспільство.

6. Емоційна регуляція у відповідь на стрес-фактори через війну: установка: батьки, які моделюють здорові стратегії емоційної регуляції, допомагають дітям навчитися контролювати свої емоції. Наслідки: діти, які

навчаються регулювати свої емоції, менш схильні до агресії та конфліктів і краще справляються зі стресовими ситуаціями.

Зв'язок між стилем виховання та психічного здоров'я під час воєнного стану.

Авторитарний стиль: діти, виховані в умовах строгого контролю і критики, частіше страждають від тривожності від воєнного стану, депресії та низької самооцінки. Вони можуть мати труднощі в соціальних взаємодіях. Демократичний стиль виховання відображається на дітях які ростуть в середовищі, де їхні почуття і думки враховуються, зазвичай мають кращу самооцінку, вищу стійкість до подій у країні, стресостійкість і менше проблем з психічним здоров'ям.

Вплив емоційної підтримки від батьків пов'язана з кращими результатами в навчанні та соціалізації. Діти, які отримують підтримку і позитивне підкріплення, частіше проявляють ініціативу і креативність.

Моделювання поведінки. Батьківські установки впливають на формування моделей поведінки у дітей. Наприклад, діти, які спостерігають за конструктивними способами вирішення конфліктів, відношення до стресових факторів, швидше розвивають свої навички міжособистісного спілкування.

УДК 159

КРОТІК Каріна *магістрантка I р.н. спеціальності «Психологія» Національного університету біоресурсів і природокористування України (м. Київ, Україна)*

ЗЕЛІНСЬКА Ярослава, *кандидат психологічних наук, доцент, доцент кафедри психології Національного університету біоресурсів і природокористування України (м. Київ, Україна)*

СПЕЦИФІКА КОНСУЛЬТУВАННЯ ПІДЛІТКІВ З ПРОБЛЕМАМИ АКЦЕНТУАЦІЙ ХАРАКТЕРУ

Особистість підлітків, на відміну від дорослих, динамічно розвивається, тому психологічне консультування підлітків є одним із складних, а процес його організації і проведення має свою специфіку. Останнім часом з'явилося багато вітчизняних публікацій, а саме дослідження П. Лушина, З. Кісарчук, Т. Титаренко, С. Васьківської, П. Горностая, О. Бондаренко, Ю. Алексєєвої, І. Ткачук, Н. Славіної, А. Горлової, Н. Токаревої, А. Шамне, Н. Макаренко, І. Вахоцької, А. Павловського, у яких досить детально описано підходи та практики роботи у форматі індивідуального психологічного консультування підлітків [1].

Плануючи проведення психологічної консультації з підлітком з тим чи іншим типом акцентуації характеру, необхідно, по-перше, визначити психогенні фактори, спрямовані до «місця найменшого опору», та допомогти в подоланні патогенного впливу. Психолог не повинен сподіватись на викорінення акцентуйованих рис, зусилля мають бути спрямовані на допомогу в їх адекватній компенсації. При цьому формулювати завдання консультаційної

роботи необхідно в позитивній формі: працювати не над подоланням недоліків (деструктивних проявів), а над виробленням позитивних рис, формуванням в підлітка необхідних психологічних знань про свої переваги, «слабкі місця» та потенційні можливості, розвивати стресостійкість, формувати навички адаптивної поведінки та адекватного самовираження. Не досить тільки визначити тип акцентуації характеру, важливо дати комплексну оцінку актуального стану (специфіки міжособистісних стосунків підлітка з однолітками та дорослими, опанування ним різними видами діяльності, розвитку самосвідомості, сформованості механізмів психологічного захисту та способів адаптації до мікросоціального оточення), зробити прогноз щодо можливості прояву компенсованих акцентуованих рис, оцінити ризик дезадаптації.

Варто також пам'ятати, що саме в родинних стосунках може бути закладена передумова дисгармонійного розвитку підлітка. Зокрема, недостатність уваги і емоційної підтримки з боку батьків часто сприяє появі у підлітка рис нестійкої акцентуації, що значно підвищує ризик його делінквентності та алкоголізації; виховання типу «потуральна гіперпротекція» підсилює акцентуовані риси істероїдного типу, сприяє появі демонстративності та загостренню егоцентризму; «домінуюча гіперпротекція» посилює несаможиттєвість і невпевненість у собі підлітків з акцентуаціями сенситивного, психастенічного та астеноневротичного типів, а у випадку гіпертимної акцентуації призводить до загострення реакцій емансипації та групування [2]. Тому робота з батьками вимагає особливої уваги. Важливо переконати їх у необхідності перегляду своїх стосунків з підлітком, зміни стилю виховання. Досягнути взаєморозуміння в родині допоможуть спеціальні методики корекції. Можна також залучити батьків до участі в батьківських корекційних групах (для обміну досвідом виховання підлітків з різними типами акцентуацій характеру). У будь-якому випадку, неможливо запропонувати єдину програму психокорекції для всіх підлітків з акцентуаціями характеру. Необхідно враховувати особливості умов розвитку та виховання підлітка, визначати актуальні та потенційно можливі проблеми (найбільш типові для акцентуацій певного типу).

Знання психологом типу акцентуації характеру (як динамічного стереотипу реагування і поведінки) дозволяє йому правильно інтерпретувати і зробити прогноз поведінки кожного конкретного підлітка, допомогти реалізувати їх потреби соціально-прийнятним шляхом (гіпертиму – з його тенденцією до лідерства і організаторської діяльності, лабільному – потребу в емоційному заохочуванні і теплі, тривожно-педантичному – в відчутті безпеки і впевненості у собі, інтровертованому – в спілкуванні на цікаві йому теми, збудливому – в визнанні його статусу, прав і заслуг, демонстративному – у належній увазі, визнанні його здібностей і визначних рис).

Література:

1. Близнюкова О. М., Міненко О.О. Консультування підлітків: практичні моделі взаємодії. *Наукові записки*. Серія: Психологія № 1 (2023). С.7–13.
2. Цимбалюк І. М. Психологічне консультування та корекція. Модульно-рейтинговий курс: Навчальний посібник. К: ВД «Професіонал», 2005. 656 с.

ПИЛИПЧУК Аліна, магістрант 1 року навчання спеціальності «Психологія», Національний університет біоресурсів і природокористування України (м. Київ, Україна),
ОЛІЙНИК Оксана, кандидат психологічних наук, доцент кафедри психології, Національний університет біоресурсів і природокористування України (м. Київ, Україна)

КОНФЛІКТИ В ПРАВОВІЙ СФЕРІ: ПСИХОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ТА ОСОБЛИВОСТІ ПРОЯВУ

Конфлікти супроводжують взаємодію між людьми в різних сферах життя, та в правовій діяльності вони набувають особливого значення, позаяк пов'язані із вирішенням суперечок та захистом прав і інтересів. У юридичній практиці конфлікт виступає не тільки предметом професійної роботи, але й чинником психологічного навантаження на учасників правовідносин, впливаючи на якість комунікації, прийняття рішень та дотримання етичних норм.

Поняття конфлікту в психології означає протиборство через несумісність інтересів, цілей або уявлень [1]. Конфлікт – це не просто зіткнення позицій, а складний процес емоційного, когнітивного та поведінкового протистояння [2]. У юриспруденції конфлікт виявляється у правових суперечках, процесуальних баталіях, переговорах або навіть у моральному виборі між нормою закону і справедливістю.

Особливу увагу варто звернути на конфліктність особистості – схильність індивіда до частих та інтенсивних конфліктів. Дослідження свідчать, що підвищена конфліктність часто зумовлюється особистісними характеристиками, такими як високий рівень тривожності, домінантність, низька емоційна стабільність або авторитарний стиль мислення [3, с. 55-58]. Для юриста важливо вміти управляти власною конфліктністю і розрізняти ситуації, де конфлікт неминучий, а де його викликають особистісні риси.

В юридичній сфері конфліктна взаємодія вирізняється своєю формалізованістю. Юридичний конфлікт відбувається в рамках встановлених правових процедур: судові процеси, арбітражні спори, адміністративні слухання. Це формалізоване оточення створює зовнішні рамки для взаємодії, однак не знімає психологічної напруги між сторонами, особливо якщо суперечка проникає в особисті цінності, статус чи емоційні переживання.

Конфлікт у правовій сфері має також специфіку комунікативного аспекту. Ефективна юридична комунікація повинна мінімізувати ризик ескалації емоційної напруги і забезпечувати взаєморозуміння навіть при глибокій розбіжності інтересів. Проте часто учасники процесу керуються не прагненням до справедливого вирішення справи, а емоційною ворожістю, недовірою або бажанням помсти, що ускладнює роботу юриста та вимагає високого рівня психологічної компетентності.

Психологічні дослідження показують, що в юридичних конфліктах часто проявляються когнітивні викривлення, такі як упереджене сприйняття фактів,

надмірне узагальнення або поляризація думок [4]. Юристи повинні не лише розпізнавати ці викривлення в клієнтах чи опонентах, але й у собі, щоб зберігати об'єктивність і неупередженість під час аналізу ситуацій та прийняття рішень.

Важливим аспектом у конфліктах правового характеру є питання влади та статусу. Нерівність сторін у процесуальних можливостях або соціальному становищі часто загострює конфлікт і ускладнює пошук компромісу. Юристу слід бути готовим працювати в умовах такої нерівності, захищаючи слабшу сторону, дотримуючись професійної етики та справедливості.

Суттєве значення має також феномен емоційного вигорання серед юристів, які постійно перебувають у конфліктних ситуаціях. Підвищений емоційний тиск веде до зниження емпатії, мотивації та ефективності. Дослідження вказують на те, що особливо схильними до вигорання є юристи, які працюють у сферах захисту прав людини, кримінального права та сімейних суперечок.

Етичні дилеми є невід'ємним елементом юридичної практики. Коли юридичний обов'язок суперечить моральним переконанням юриста, це може призвести до внутрішнього конфлікту, що впливає на поведінку, рішення і навіть психічне здоров'я. Психологічна готовність до вирішення таких етичних дилем є важливою частиною професійної компетентності.

Соціально-психологічні фактори мають значний вплив на конфлікти у правовій сфері. Корпоративна культура юридичних установ, рівень довіри суспільства до судових органів і загальна правова культура громадян формують характер і динаміку конфліктів. Юрист працює у конкретному соціальному контексті, який може сприяти конструктивному вирішенню суперечок або стимулювати їх загострення.

Навички ефективного управління конфліктами відіграють ключову роль у юридичній практиці. Юрист повинен вміти вести переговори конструктивно, використовувати техніки деескалації напруги і аргументувати свої позиції так, щоб сприяти вирішенню проблем, а не загостренню конфлікту. Навички медіації та альтернативного вирішення спорів сьогодні є обов'язковими для сучасного юриста.

Таким чином, конфлікти в правовій галузі – це складний феномен, який вимагає від юристів не лише глибоких знань законів, але й високого рівня психологічної компетентності. Усвідомлення природи конфлікту, розуміння механізмів його розвитку та психології учасників є важливою умовою для успішної юридичної практики в сучасному суспільстві.

Література:

1. Прищак М. Д., Лесько О. Й. Етика та психологія ділових відносинах. URL: https://web.posibnyky.vntu.edu.ua/icgn/12lesko_etika_ta_psihologiya_dilovih_vidnosin/p7.html (дата звернення: 28.04.2025).

2. Стратегії поведінки в конфліктній ситуації. Кафедра педагогіки і психології управління соціальними системами ім. ак. І. А. Зязюна. Навчально-науковий інститут соціально-гуманітарних технологій. URL: <https://web.kpi.kharkov.ua/ppuss/uk/strategiyi-povedinki-v-konfliktnij-situatsiyi/> (дата звернення: 28.04.2025).

3. Колич О., Сесюк Ю. Поняття та ознаки юридичного конфлікту: соціологічно-правовий аналіз. *Вісник Національного університету "Львівська політехніка". Серія: "Юридичні науки"*. 2020. № 1. С. 54-60.

4. Козицька І., Ковалко Н. Когнітивні ілюзії судочинства URL: <https://yur-gazeta.com/publications/practice/inshe/kognitivni-ilyuziyi-sudochinstva.html> (дата звернення: 28.04.2025).

УДК 159.92

РИБАЛЬЧЕНКО Дмитро, *магістрант першого року навчання спеціальності «Психологія», Національний університет біоресурсів і природокористування України (м. Київ, Україна),*

ОЛІЙНИК Оксана, *доцент кафедри психології Національного університету біоресурсів і природокористування України (м. Київ, Україна)*

НАСЛІДКИ ЗАНИЖЕНОЇ ТА ЗАВИЩЕНОЇ САМООЦІНКИ ДЛЯ ОСОБИСТІСНОГО РОЗВИТКУ МОЛОДОЇ ЛЮДИНИ

У молодому віці, а саме 25-30 років, особистісний розвиток і процес самореалізації набувають особливої значущості. Це період активного професійного становлення, формування стабільних соціальних зв'язків, визначення життєвих цілей і цінностей. На цьому етапі молоді люди прагнуть досягти успіху, бути незалежними, реалізувати власний потенціал у різних сферах – від кар'єри до особистого життя. Одним із ключових чинників, який впливає на успішність цих процесів, є самооцінка [4].

Самооцінка – це система уявлень людини про власну значущість, здібності та можливості. Вона формується під впливом зовнішніх (соціальне середовище, виховання, досвід) та внутрішніх (рівень рефлексії, емоційна стабільність) чинників. У молодому віці вона ще не завжди стабільна, тому може змінюватись під впливом успіхів і невдач, міжособистісних стосунків та соціальних очікувань [1].

Занижена самооцінка може суттєво ускладнити процес самореалізації. Молоді люди з низькою самооцінкою часто відчувають невпевненість у власних силах, уникають конкуренції, бояться брати на себе відповідальність і нові виклики. Вони рідше проявляють ініціативу, схильні до самознецінення, а їхні амбіції можуть бути значно нижчими за їхній реальний потенціал. Це призводить до незадоволення собою, пасивної життєвої позиції та психологічного виснаження [3].

Згідно з дослідженнями, люди з низькою самооцінкою також частіше переживають тривожність, емоційне вигорання, розчарування та соціальну ізоляцію. Вони більше орієнтовані на думку оточення, ніж на власні цілі, що робить їх вразливими до зовнішнього тиску та маніпуляцій [2].

Завищена самооцінка, хоча й може виглядати як впевненість у собі, теж має свої ризики. Вона проявляється в переоцінці власних можливостей, несприйняття критики, небажанні визнавати помилки [1]. Такі молоді люди

часто прагнуть досягати високих результатів без достатньої підготовки або досвіду, що може призвести до серйозних розчарувань. Крім того, завищена самооцінка заважає формуванню здорових міжособистісних стосунків, оскільки такі люди схильні до домінування, конфліктності та знецінення внеску інших [5].

Обидва полярні варіанти самооцінки – як занижена, так і завищена – створюють серйозні перешкоди для гармонійного особистісного розвитку. Вони заважають молодій людині об'єктивно оцінювати себе, побудувати здорову мотивацію, ставити реалістичні цілі та досягати балансу між особистим і професійним життям [6].

Найбільш сприятливою для самореалізації є адекватна (реалістична) самооцінка, яка базується на усвідомленні як власних сильних сторін, так і обмежень. Вона забезпечує внутрішню стабільність, критичне мислення, гнучкість і здатність до адаптації в складних ситуаціях. Молоді люди з адекватною самооцінкою здатні ефективно взаємодіяти з іншими, приймати обґрунтовані рішення та зберегти мотивацію до розвитку, навіть за умов невизначеності [7].

Формування здорової самооцінки можливе через підтримку з боку родини, друзів, наставників, а також завдяки досвіду подолання труднощів. Практики саморефлексії, участь у тренінгах особистісного зростання, розвиток емоційного інтелекту та навичок самоспостереження також позитивно впливають на рівень самооцінки.

Отже, самооцінка відіграє фундаментальну роль у самореалізації молоді особистості. Її адекватний рівень створює передумови для психологічної зрілості, соціальної адаптації та досягнення життєвих цілей. Натомість її порушення можуть стати джерелом внутрішніх конфліктів, нереалізованих можливостей та втрати особистісного потенціалу [8].

Література:

1. Зарицька, В. В., & Козаченко, Д. С. (2023). Феномен самооцінки у психологічному дискурсі. *Journal of Psychology Research*, 29(12), 19-25. <https://www.psyresearches.dp.ua/index.php/journal/article/view/13/11> (05.05.2025).
2. Наконечна О. В., Рудень Д. М., Сопівник Р. В. (2017). *Наука і освіта*. 2017. №6. С. 172-180. <https://is.gd/O7TPC0> (05.05.2025).
3. Попович, І. С. (2010). Самооцінка як критерій соціально-психологічних очікувань / *Проблеми загальної та педагогічної психології* : зб. наук. праць Інституту психології ім. Г. С. Костюка АПН України / за ред. С. Д. Максименка. Київ: «ГНОЗІС», 2010. Т. 12, ч. 3. С. 326–333. <https://ekhsuir.kspu.edu/handle/123456789/3273> (05.05.2025).
4. Фельдман Ю.І. (2017). *Психологія особистості у період молодості*. Національний педагогічний університет імені Г.С. Сковороди, м. Харків http://umo.edu.ua/images/content/aspirantura/zabezp_discipl/Фельдман_Психологія_особ%20у%20молодості.pdf (05.05.2025).
5. Ulrich Orth, Richard Robins (July 2014). *Current Directions in Psychological Science* 2014, Vol. 23(5) 381–387. https://www.researchgate.net/publication/264200525_The_Development_of_Self-Esteem (05.05.2025).
6. Plummer, D. M. (2014). *Helping adolescents and adults to build self-esteem: A photocopyable resource book*. Jessica Kingsley Publishers, 2014.

7. Meera Selvan, Dr. Deepthi Vijayan (2021) *The International Journal of Indian Psychology, Volume 9, Issue 3, July- September, 2021.* <https://ijip.in/wp-content/uploads/2021/08/18.01.031.0210903.pdf> (05.05.2025).

8. Vilma Vilca Pareja, Andrés Fernando Luque. *International Journal of Environmental Research and Public Health* (December 2022, 19(24)), *Emotional Intelligence, Resilience, and Self-Esteem as Predictors of Satisfaction with Life in University Students*. URL: <https://is.gd/3KgeCs> (05.05.2025).

УДК 159.9:612.821.7-0.55.1:355.01

САБЛУК Анна, магістрантка I р.н. гуманітарно-педагогічного факультету спеціальності «Психологія» Національного університету біоресурсів і природокористування України (м. Київ, Україна)

Науковий керівник:

МАРТИНЮК Ірина, завідувач кафедри психології Національного університету біоресурсів і природокористування України (м. Київ, Україна)

ПРОЛОНГОВАНА СТРЕСОСТІЙКІСТЬ І СНОВИДІННЯ ШКОЛЯРІВ У ВОЄННИЙ ЧАС

Ось уже більше трьох років українські діти вимушені жити в умовах війни з усіма її викликами й загрозами. Вони навчилися із зовнішнім спокоєм реагувати на сигнали повітряної тривоги, за звуками вибухів розрізняти «прильоти» та роботу ППО, простежувати в соцмережах траєкторію польоту БПЛА, переключатись з інформації в інтернеті про небезпеку на інформацію, що цікава їм відповідно до їхнього віку, бути гнучкими щодо планування свого дня (необхідність прослідкувати в укриття може виникати коли завгодно і не має наперед визначеної тривалості) тощо. Адаптувавшись, наші діти продовжують навчатись, цікавитись і розвиватись. Тобто, сьогодні ми можемо спостерігати явище пролонгованої стресостійкості особистості.

Але, знаючи той факт, що психіка людини не обмежується лише свідомістю, – значна частина інформації потрапляє у несвідоме і звідти може давати знати про себе деструктивним чином, можемо припустити, що до несвідомої частини психіки українських дітей потрапило чимало загрозливої інформації, яка здатна порушувати психологічне благополуччя особистості.

Відволікаючись вдень на різноманітні заняття, діти наче не фіксують у свідомості усі ті негативні сигнали, що надходять ззовні. Однак, під час сну, коли робота свідомості відключається, вони проявляються образами у сновидіннях.

Сновидіння, будучи тісно пов'язаними з нашими емоціями та переживаннями, відбивають наші психічні стани. Відтак, вивчення сновидінь дітей може дати додаткову інформацію про те, як насправді переживають стреси війни діти, які слабкі сторони їх пролонгованої стресостійкості.

Для з'ясування особливостей переживання школярами стресів війни ми (у квітні-травні 2025 року) провели емпіричне дослідження, під час якого вивчали

їхні сновидіння, відбиті в малюнках. Зокрема, учням давався аркуш формату А4, кольорові олівці та інструкція: «Пригадайте, що вам снилося останнім часом. Оберіть той сон, який найбільше пам'ятається і намалюйте його. Якщо захочете, дайте йому назву і запишіть на аркуші». До дослідження залучались учні 1–11 класів (7–17 років) одного із ліцеїв Київської області, загальною кількістю 391 особа (із них учнів початкової школи – 114 осіб, середньої – 204, старшої – 73). Участь у дослідженні була добровільною, під час проведення дослідження ми були готові за потреби надати психологічну допомогу дитині (на випадок виникнення негативного психічного стану через пригадування поганого сну).

Під час аналізу малюнків школярів ми звертали увагу на сюжет малюнка (наявність у ньому ознак загрози, небезпеки), ознаки в ньому тривоги і страху, а також загальний емоційний фон. В аналізі робіт учнів брала участь команда майбутніх психологів – студентки випускного курсу бакалаврату НУБіП України. Відтак, ми отримували оцінку кожного малюнка, зроблену кількома експертами. У результаті були отримані такі дані (див. табл. 1).

Таблиця 1

Результати частотного аналізу негативного емоційного фону у малюнках сновидінь школярів

	учні початкової школи, %	учні середньої школи, %	учні старшої школи, %	вибірка загалом, %
Загалом знижений емоційний фон	47	48	51	48
Присутні ознаки війни	3	6	8	6

Зазначені у табл. 1 дані засвідчують, що близько половини вибірки згадують сон з негативним емоційним фоном, тобто серед образів сновидінь присутні такі, що відбивають тривогу, побоювання, страхи, при цьому така тенденція спостерігається у школярів різного віку. У незначного відсотка школярів у сновидіннях відбивається воєнна тематика в образах зброї й спричинених нею руйнувань, смерті чи загрози смерті або каліцтва. При цьому з віком кількість таких відображених у сновидіннях переживань зростає. Це може пояснюватись зростанням із віком здатності розуміти ризики й небезпеку того, що відбувається, з одного боку, та маскуванням страхів через війну в казкові сюжети сновидінь у дітей більш молодшого віку.

Наведені дані засвідчують необхідність проведення в умовах війни шкільними психологами психокорекційної роботи з учнями різного віку щодо їхніх страхів й негативних переживань.

СТЕПАЧОВА Наталія, магістрантка 1 р.н.
гуманітарно-педагогічного факультету спе-
ціальності «Психологія» Національного
університету біоресурсів і природокорис-
тування України (м. Київ, Україна)

Науковий керівник:

МАРТИНЮК Ірина, завідувач кафедри
психології Національного університету
біоресурсів і природокористування України (м.
Київ, Україна)

ПОКАЗНИКИ АДАПТОВАНOSTІ ПІДЛІТКІВ ДО УМОВ ВОЄННОГО СТАНУ В КРАЇНІ

Тривалий воєнний стан у країні змушує українців здійснювати свою життєдіяльність, адаптувавшись до великої кількості екстремальних ситуацій.

Якщо доросла людина потрапивши в екстремальні умови, може застосувати свій життєвий досвід, вироблені роками навички копінг-поведінки, знає, як скористатись мережею соціальної підтримки, то у неповнолітніх такі досвід, копінг та знання більш обмежені в силу їх віку.

Особливої уваги в таких реаліях сьогодення, на наш погляд, потребують підлітки, оскільки в цьому віці починає формуватись почуття дорослості, а разом із ним – остаточна втрата дитячої безпосередності, що означає приховування справжніх почуттів, переживань, страхів. Відтак, стресовий досвід, отриманий підлітками в умовах війни, може мати негативні наслідки для їх ментального здоров'я, не завжди помітні оточуючим.

Для з'ясування того, як адаптувались підлітки до умов війни, ми провели емпіричне дослідження.

Як показники адаптованості ми розглядали показники емоційної сфери (а саме: наявність симптомів посттравматичного стресового розладу, тривоги та депресії) та показники діяльності й поведінки (а саме: рівень шкільної мотивації та рівень агресивності).

Відповідно використовувались методики: Для діагностики адаптації підлітків до умов воєнного стану в країні: Коротка шкала для оцінки симптомів посттравматичного стресового розладу у дітей і підлітків (ПТСР, CRIES-8), Шкала тривоги Бека, Шкала депресії Бека, Анкета для визначення рівня шкільної мотивації (Н. Г. Лусканова), Тест агресивності (опитувальник Л. Г. Почебут). Дослідження проводилось за допомогою платформи «Я психолог».

Респондентами виступили учні 5-9 класів однієї із загальноосвітніх шкіл м. Києва, загальною кількістю 42 особи.

Аналіз отриманих результатів засвідчив наступне:

- відсутність депресивних симптомів у переважної більшості досліджуваних (93%) та наявність легкої депресії у 3х осіб, а також важкої депресії в однієї особи;

- низький рівень тривоги у переважної більшості досліджуваних (67%) та наявність середнього її рівня у 7-ми осіб й високого рівня у 7ми осіб;

- відсутність ознак ПТСР у переважній більшості досліджуваних (56%) та їх наявність у 19 осіб, що складає значну частку вибірки (44%);

- для більшості досліджуваних характерний низький рівень мотивації (36%), лише четверта частка досліджуваних має середній рівень шкільної мотивації (25%), при цьому 7 осіб мають ознаки шкільної дезадаптації і ще 7 – зовнішньої мотивації навчання у школі;

- для переважної більшості досліджуваних характерний середній рівень агресивності (70,5%), для четвертої частини (25%) – низький рівень агресивності і для 2х осіб – високий рівень агресивності. При цьому високий рівень вербальної агресії характерний для 3-х осіб, високий рівень фізичної агресії характерний для 3-х осіб, високий рівень предметної агресії характерний для 2-х осіб, високий рівень емоційної агресії характерний для 2-х осіб і високий рівень самоагресії характерний для 7-х осіб.

Співставлення показників отриманих показників у кожного досліджуваного та їх узагальнення є підґрунтям для таких висновків:

1. Попри відносно позитивні показники адаптованості підлітків до умов воєнного стану в країні, в окремих осіб спостерігаються емоційні та поведінкові труднощі, що засвідчують негативні внутрішні переживання;

2. Легкий ступінь депресії у підлітків може бути як самостійним симптомом, так і поєднуватись із іншими, зокрема, підвищенням агресії та порушенням шкільної адаптації, а також іншими ознаками ПТСР;

3. Важка депресія у підлітків може поєднуватись із високим рівнем тривоги, ознаками ПТСР, високим рівнем агресії та шкільною дезадаптацією;

4. Високий рівень тривоги у підлітків може бути як окремим симптомом, так і поєднуватись із ознаками ПТСР, вербальною агресією та шкільною дезадаптацією й зовнішньою мотивацією до навчання у школи;

5. Ознаки ПТСР у підлітків можуть проявлятись як окремі симптоми цього розладу, так і в поєднанні з шкільною дезадаптацією, зовнішньою мотивацією навчання у школі, високим рівнем фізичної, вербальної та емоційної агресії та самоагресії;

6. Шкільна дезадаптація у підлітків може проявлятись як самостійний симптомокомплекс, так і поєднуватись із підвищенням тривоги, депресії, агресивності, симптомами ПТСР.

7. Зовнішня мотивація навчання у школі (й відсутність внутрішньої мотивації до навчання) може бути зумовлена як відсутністю інтересу до змісту й процесу навчання, так і негативною емоційною симптоматикою: депресивним настроєм, підвищенням тривоги та симптомами ПТСР.

Вище викладене засвідчує необхідність уважного ставлення батьків та вчителів до емоційних та поведінкових проявів у підлітків з метою вчасного виявлення симптомів порушеного психологічного благополуччя та надання необхідної психологічної допомоги (а за потреби – і психіатричної).

ЯРОШЕНКО Роман, магістрант 1 р.н.
гуманітарно-педагогічного факультету
спеціальності «Психологія» Національного
університету біоресурсів і природоко-
ристування України (м. Київ, Україна)

Науковий керівник:

МАРТИНЮК Ірина, завідувач кафедри
психології Національного університету
біоресурсів і природокористування України (м.
Київ, Україна)

ПОКАЗНИКИ САМОЕФЕКТИВНОСТІ ОСОБИСТОСТІ У СТУДЕНТСЬКОМУ ВІЦІ

Концепцію самоєфективності запропонував Альберт Бандура. Він визначав її як віру у власну здатність організувати та виконати необхідні дії для досягнення цілей, що впливає на вибір діяльності та зусилля. Класичні дослідження Бандури виділяли джерела розвитку самоєфективності: власний досвід, спостереження за іншими, соціальна підтримка і регуляція емоцій. Сучасні дослідження розглядають її як багатовимірну властивість особистості, що проявляється у навчальній, міжособистісній та професійній сферах, корелюючи з адаптивністю, самоприйняттям і самореалізацією.

У студентському віці самоєфективність проявляється в навчальній, соціально-комунікативній та професійній діяльності, визначаючи впевненість у своїх силах. Дослідження показують, що більшість студентів мають високий рівень базової самоєфективності, що свідчить про їхню готовність опановувати майбутню професію. Зокрема, в українському дослідженні першокурсників було виявлено, що переважна частина студентів оцінює свої здібності досить високо, що сприяє активному входженню в навчально-професійну діяльність.

Самоєфективність студентів тісно пов'язана з адаптацією до нового середовища та професійною орієнтацією. Студенти з високим рівнем самоєфективності легше долають труднощі першого курсу, швидше адаптуються до навчання та впевнено обирають складніші спеціальності. Натомість низька самоєфективність обмежує кар'єрні прагнення. У студентські роки формуються перші уявлення про професійний потенціал, а рівень саме ефективності визначає, наскільки активно студент реалізує цей потенціал у навчанні та позанавчальній діяльності.

Прояви самоєфективності у студентів залежать від конкретних сфер. Дослідники виділяють академічну (опанування знань), соціальну (налагодження стосунків, комунікація) та професійну (реалізація кар'єрних цілей) самоєфективності. Усі ці аспекти особливо актуальні для студентів, адже здатність успішно навчатися, встановлювати контакти та будувати кар'єрні плани значною мірою визначає їхній розвиток у цей період.

Формування самоєфективності у студентів обумовлюється низкою психологічних чинників, зокрема мотиваційними. Віра у власні сили стимулює внутрішню мотивацію та наполегливу працю для досягнення цілей, тоді як зневіра підточує мотивацію й знижує активність. Доведено, що самооцінка

можливостей прямо впливає на мотивацію і, як наслідок, на успішність. Такий вплив має циклічний характер: початкові успіхи зміцнюють відчуття ефективності та мотивують до подальших зусиль.

Важливим чинником розвитку самоефективності є особистий досвід успіху. За Бандурою, досягнення поставлених цілей найбільше зміцнює віру у власні сили. Для студентів такі успіхи, як складання іспитів чи перемоги в конкурсах, стають доказом їхніх здібностей. Кожне досягнення підвищує очікування ефективності та мотивує до подальшої активності.

Не менш значущими є соціальні фактори, особливо підтримка оточення. Підтримка від викладачів, наставників та родини зміцнює самоефективність, зокрема у ситуаціях нових викликів. Схвалення успіхів, конструктивний зворотний зв'язок, заохочення підвищують відчуття компетентності. Дослідження показують, що соціальне середовище та умови навчання впливають на формування професійної самоефективності. Якщо навчальне середовище сприяє самореалізації, а соціальне оточення забезпечує підтримку та рольові моделі, це підсилює віру у власні здібності. Настанови викладачів на розвиток самостійності також важливі: навички саморегуляції (постановка цілей, планування часу, самоконтроль) допомагають студенту побачити зв'язок між зусиллями і результатами, що зміцнює відчуття власної ефективності.

Самоефективність студентів є одним з основних психологічних чинників їхньої успішності. Дослідження доводять, що вона тісно пов'язана з кращими оцінками та більшою наполегливістю. Метааналіз показав, що вплив самоефективності на успішність можна порівняти або навіть перевищує інтелектуальні чинники. Студенти з високою вірою у себе частіше ставлять амбітні цілі та краще долають труднощі, тоді як низька самоефективність знижує інтерес до навчання і сповільнює прогрес.

Вже під час навчання у ВНЗ самоефективність визначає ступінь залученості студента до професійної діяльності: чи прагне він стажуватися за фахом, брати участь у наукових гуртках, волонтерських або підприємницьких проектах тощо.

Таким чином, самоефективність виконує роль своєрідного каталізатора як академічних успіхів, так і професійного зростання студентів. Вона визначає, наскільки повно людина реалізує свій потенціал у навчанні і роботі, виступаючи внутрішнім ресурсом на шляху до мети. Зрештою, результати комплексних досліджень підтверджують: самоефективність є одним з найважливіших факторів успішної професіоналізації студентської молоді. Підтримання високої віри у власні сили, у поєднанні з розвитком компетентностей і мотивації, сприяє не тільки високій академічній результативності, а й формуванню конкурентоспроможного, впевненого у собі фахівця на початку професійного шляху.

СТЕПЕНКО Юлія, магістрантка 1 р.н. спеціальності «Психологія» Національного університету біоресурсів і природо-користування України (м Київ, Україна)

ШЕВЦОВА Олена, кандидат психологічних наук, доцент кафедри психології Національного університету біоресурсів і природо-користування України (м Київ, Україна)

ПСИХОЛОГІЧНЕ КОНСУЛЬТУВАННЯ ЯК ЗАСІБ ПОДОЛАННЯ СІМЕЙНОГО КОНФЛІКТУ

У сучасному суспільстві ми стикаємося з різноманітними сімейними проблемами, складними ситуаціями, сімейними конфліктами, які можуть вплинути на психологічний стан і добробут сімей.

Існує кілька підходів до визначення сімейного конфлікту. Зокрема, С. Ємельянов розглядає його як протистояння між членами сім'ї через розбіжності в мотивах і поглядах. В. Мягера і Т. Мішина вважають, що сімейний конфлікт виникає коли члени сім'ї намагаються отримати один і той самий об'єкт або обіймати несумісні ролі. Інші дослідники розуміють під сімейним конфліктом протиріччя, що виникають у зв'язку з задоволенням потреб чи невідповідністю рольової поведінки очікуванням членів сім'ї [1].

Чинники виникнення конфліктів також бувають різними, в основному психологічними і соціальними. Так, І. В. Ващенко та Л. В. Кондрацька називають серед них складні побутові та фінансові умови; нестачу позитивних емоцій (відсутність уваги, підтримки, розуміння); неадекватні очікування від ролей партнерів; несумісність характерів, агресивність; розбіжності в поглядах на подружнє життя та виховання дітей; обмеження свободи і самовираження членів сім'ї; надмірну турботу батьків про дитину; втручання родичів та ін [1].

В умовах війни зростає ймовірність конфліктної взаємодії у подружніх парах, що несе ризики для самої сімейної системи: конфлікти можуть поглиблюватися або набувають особливих рис через вплив стресу на подружні стосунки. Стрес, тривога, страхи, вимушене роз'єднання родини, пов'язані з воєнними подіями, впливають на взаємини між подружжям та можуть призвести до непорозумінь та ескалації конфліктів.

У таких випадках важливо мати належну підтримку та допомогу від професіоналів, які володіють необхідними знаннями та навичками в галузі сімейного консультування. «Основна мета консультантів полягає у наданні підтримки, сприянні процесу розв'язання проблем та створенні здорового сімейного середовища» [4].

Консультанти допомагають сім'ям зрозуміти причини та фактори, що призвели до конфлікту, сприяючи розвитку навичок ефективної комунікації, вирішенню конфліктів та прийняттю здорових рішень. Вони дають сім'ям зрозуміти, як їхні дії та поведінка впливають на інших членів сім'ї, та сприяють змінам, спрямованим на поліпшення сімейних відносин. Також вони надають сім'ям інструменти та стратегії для вирішення конфліктів та ефективної

комунікації, сприяючи розвитку навичок управління емоціями, розумінню власних потреб та потреб інших членів сім'ї і також встановленню здорових меж. Важливою є допомога розібратися в ролях та статусах у сім'ї, відповідальності та очікуваннях, які виникають у контексті конфлікту, що сприяє усвідомленню та перегляду цих ролей і дозволяє створити нові, більш позитивні та здорові динаміки, допомагає сім'ям знайти свої внутрішні ресурси та здійснити позитивні зміни. Консультанти можуть рекомендувати та співпрацювати з іншими фахівцями, такими як юристи, психіатри, соціальні працівники тощо, для надання комплексної допомоги учасникам сімейного консультування [3].

Варто зазначити, що консультанти у своїй роботі можуть використовувати різні підходи та методи (когнітивно-поведінкові техніки, сімейну системну терапію, гештальт-терапію та ін.), однак вони повинні враховувати потреби та особливості кожної сім'ї та використовувати методи, які найкраще відповідають їхній конкретній ситуації.

При роботі з сімейними конфліктами консультанти можуть проводити індивідуальні сесії з кожним членом сім'ї, парні сесії з батьками, спільні сесії з усією родиною або групові заняття з подібною проблематикою. Вони створюють атмосферу взаєморозуміння, сприяють зворотньому зв'язку, активному слуханню та емпатії, допомагають сім'ям у процесі прийняття рішень, навчають їх вирішувати конфлікти конструктивним шляхом. Вони також можуть працювати із сім'ями над зміною негативних виявів поведінки, розвитком навичок співробітництва та підтримкою здорових сімейних цінностей.

Важливо враховувати, що робота консультантів у сімейних конфліктах вимагає спеціалізованої підготовки та знань в галузі сімейної психології, етики та професійної практики. Консультанти повинні розуміти законодавчі норми та процесуальні аспекти, пов'язані з сімейними конфліктами, а також бути свідомими соціокультурних чинників, які впливають на сімейні взаємини. Крім того, вони повинні створювати довіру та конфіденційність, зберігати нейтральну позицію та бути безпристрасними у своїй роботі, бути спроможними слухати, адаптувати свій підхід до потреб кожної сім'ї та працювати на розвиток позитивного і здорового сімейного середовища.

Саме таке психологічне консультування забезпечить ефективну підтримку та сприятиме розв'язанню проблем у сімейному конфлікті.

Література:

1. Бужинська С. М., Губанова О. В. Сімейні конфлікти: причини виникнення та засоби психологічної допомоги: навч. посіб. Харків, 2020. 136 с.
2. Ващенко О. С. Соціально-психологічні чинники подружніх конфліктів в умовах війни. *Вісник післядипломної освіти*. Вип. 28(57) Серія «Соціальні та поведінкові науки; Управління та адміністрування».
3. Корольчук М. С. Психологія сімейних взаємин: навч. посібник. /М. С. Корольчук, П. П. Криворучко, В. І., Осьодло та ін. М. МПСи, 2009. 384 с.
4. Основи психологічного консультування : навч. посіб. Людмила Іванівна Магдисюк, Раїса Петрівна Федоренко. Луцьк : Вежа-Друк, 2022. 360 с.
5. Федоренко Р. П., Мушкевич М. І., Коширець В. В. Психологічне консультування: зміст, прийоми, технології. Вид. 2-ге, змін. та доп. Луцьк: Вежа-Друк, 2020. 368 с.

ЧЕРНИШ Дарина, магістрантка 1 р.н. спеціальності «Психологія» Національного університету біоресурсів і природокористування України (м. Київ, Україна),

ШЕВЦОВА Олена, кандидат психологічних наук, доцент кафедри психології Національного університету біоресурсів і природокористування України (м. Київ, Україна)

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ПРОФЕСІЙНОЇ САМОІДЕНТИФІКАЦІЇ У СУЧАСНОЇ МОЛОДІ

Професійна самоідентифікація – ключовий етап особистісного становлення сучасної молоді, що визначає вектор розвитку, рівень соціальної адаптації та психологічного благополуччя особистості в умовах глобальної нестабільності. Формування професійної ідентичності відбувається на перетині внутрішніх і зовнішніх чинників, що зумовлює її динамічний та контекстуальний характер.

Свобода вибору професії значною мірою впливає на соціальну активність, рівень практичної підготовки та обізнаність людини. Однак, щоб скористатися цим правом, кожен повинен мати уявлення про доступні професії та вміти орієнтуватися в їх розмаїтті. О. Бобир зазначає, що молоді люди зазвичай задоволені обраною професією, якщо ще під час навчання в школі проявляли до неї інтерес і надалі його розвивали, спрямовуючи свої зусилля на професійне зростання [1, с. 3]. Водночас нині загальноосвітні заклади приділяють недостатньо уваги профорієнтаційній роботі з учнями, хоча саме вона є одним із ключових завдань середньої освіти, яке має реалізовуватися через трудову, допрофільну та профільну професійну підготовку.

Професійна самоідентифікація особистості є темою активних наукових досліджень, оскільки вона розглядається як процес, під час якого людина асоціює себе з певною соціальною чи професійною групою, а також відмежовується від інших груп, які мають відмінності у мові, культурі, соціальному статусі чи системі цінностей. У сучасних дослідженнях це поняття вивчається за допомогою міждисциплінарних підходів, які поєднують соціально-філософський аналіз, теорії соціальної психології, методи історичної соціології та економічний аналіз. Серед науковців, що глибоко досліджують цю тему, варто згадати М. Бураже, Р. Торстендала та М. Малатеста. [2, с. 111].

Отже, професійна самоідентифікація є складним, багатовимірним та змінним процесом, що полягає в усвідомленні людиною своєї належності до певної професійної спільноти. Вона включає відчуття зв'язку з важливими соціальними об'єктами в конкретних історичних умовах, водночас забезпечуючи збереження індивідуальності та особистісної цілісності. З позиції психології, самоідентифікація розглядається як базова потреба у самовираженні, що реалізується через персоналізацію — тобто усвідомлений і вільний вибір професійного шляху відповідно до власних переконань, цінностей та орієнтирів.

Соціальна складова самоідентифікації визначає життєві орієнтири молодшої людини та характер її взаємодії з соціумом, допомагаючи сформулювати своє місце в суспільстві та систему соціальних зв'язків. Серед головних чинників професійної ідентифікації важливе місце належить родині. Її соціальний статус, традиції та становище в системі професійної та соціальної стратифікації значною мірою впливають на вибір майбутньої діяльності, сприяючи ранньому включенню молодшої людини у символічно-культурний простір тієї чи іншої професії.

Література:

1. Бобир О. В. Особистісні характеристики юнацтва з різними формами обдарованості : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. психол. наук : спец. 19.00.07; Харків. нац ун-т імені В. Н. Каразіна. Харків: 2005. 20 с.
2. Кривопишина О. А. Перспективи вивчення проблем психології творчості в контексті системного підходу. *Актуальні проблеми психології*: зб. наук.праць Інституту психології ім. Г. С. Костюка АПН України / [за ред. С. Д. Максименка]. Київ : Логос, 2007. Т. 7, вип. 12. С. 111-117.
3. Здібності, творчість, обдарованість: теорія, методика, результат досліджень / за ред. В. О. Моляко, О. Л. Музики. Житомир : [ПП Рута], 2007. 320 с.

УДК 159.922.1

ВАЛЬОРКО Дарина, студентка 4 курсу спеціальності 053 «Психологія» Національного університету біоресурсів і природокористування України (м. Київ, Україна)

ТЕСЛЮК Валентина, доцент кафедри психології Національного університету біоресурсів і природокористування України (м. Київ, Україна)

РОЗВИТОК ЛІДЕРСЬКИХ ЯКОСТЕЙ МАЙБУТНІХ ПСИХОЛОГІВ

Лідерські якості – це не сукупність рис, що належать лише до сфери управління чи менеджменту. У професії психолога вони набувають глибоко гуманістичного змісту, адже йдеться про здатність вести за собою не через наказ, а через підтримку, вплив, емоційний контакт. Вони проявляються в умінні організовувати комунікацію, брати відповідальність за взаємодію, сприяти розвитку інших людей та приймати рішення в умовах невизначеності.

Лідерські якості у майбутніх психологів можуть формуватися як природно – через накопичення досвіду спілкування, участі в груповій діяльності, – так і цілеспрямовано, через впровадження спеціальних освітньо-виховних програм, тренінгів і психологічних практик. В основі таких програм лежить розвиток емоційного інтелекту, саморегуляції, впевненості в собі, навичок ведення діалогу та аргументованого переконання. Психолог як лідер – це передусім фасилітатор внутрішніх змін у клієнта. Для цього фахівець повинен вміти бачити не лише ситуацію, а й потенціал особистості, бути здатним утримувати увагу, керувати процесами в групі або під час індивідуального консультування. Такі якості, як емпатія, гнучкість, етична

зрілість та здатність надихати – важливі елементи лідерського профілю в психологічній сфері.

Підготовка студентів психологічних спеціальностей до майбутньої професійної діяльності має включати елементи розвитку лідерських компетентностей: участь у волонтерських проєктах, наукових об'єднаннях, організація психопросвітницьких заходів, робота в команді, рольове моделювання конфліктних ситуацій. Це створює простір для рефлексії, самовираження та поступового переходу від пасивної позиції спостерігача до активної ролі впливового, свідомого діяча.

Особливо важливо формувати лідерські якості в межах академічного середовища з урахуванням етичних норм професії психолога. Лідерство в цій галузі не передбачає домінування чи маніпуляції, а спирається на вміння впливати м'яко, екологічно, з повагою до свободи іншої людини.

Крім цього, лідерські якості тісно пов'язані з рівнем психологічної саморегуляції. Студенти, які навчаються управляти власними станами, краще справляються з емоційним навантаженням, більш стійкі до стресу та мають вищу впевненість у своїх рішеннях. Саме тому поєднання тренінгів на розвиток лідерства з методами розвитку саморегуляції (медитація, афірмації, планування, тілесні практики) є ефективним способом гармонійного професійного зростання.

Психолог, який володіє лідерськими якостями, здатен бути провідником змін не лише для окремих клієнтів, а й для спільнот, освітніх або організаційних систем. Саме такі фахівці сьогодні найбільше потрібні в умовах глобальних викликів – психосоціальних криз, посттравматичних реалій і соціальних трансформацій.

Література:

1. Кузьміна, С. М. (2020). Розвиток лідерських якостей у фахівців соціономічного профілю: психолого-педагогічний аспект. Київ: Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України.

УДК 316.613.434

ГУРАЙ Вячеслав, студент 1-го курсу спеціальності 053 «Психологія», Національний університет біоресурсів і природокористування України (м. Київ, Україна)

Науковий керівник:

ОЛІЙНИК Оксана, кандидат психологічних наук, доцент, Національний університет біоресурсів і природокористування України (м. Київ, Україна)

ЧИННИКИ АГРЕСИВНОЇ ПОВЕДІНКИ ПІДЛІТКІВ У СУЧАСНОМУ СУСПІЛЬСТВІ

Підвищена агресивність дітей і підлітків – одна з найгостріших проблем науки та практики, оскільки жодна поведінка не є настільки дезадаптивною для суспільства й самої особи, як агресивна. В сучасному суспільстві часто трап-

ляються випадки коли підлітки поводять себе агресивно, та не вміють контролювати себе.

Підлітковий вік – це вік фізіологічних, а також психологічних змін. Часто підлітки піддаються поганому впливу через навколишнє середовище, та людей з якими вони контактують, тобто підлітки можуть переймати поведінку тих, хто є для них авторитетом.

Як зазначає Катерина Гольцберг, у підлітковому віці відбуваються певні синаптичні перебудови в ділянках мозку, які включені в механізм опрацювання емоції страху, що призводить до зміни сприймання страху, а також до більш тривалого зберігання інформації про нього, незважаючи на зникнення самої причини появи емоції [1].

Агресія в свою чергу може бути захисною реакцією на страх.

В наш час стрімко розвивається інтернет та соціальні мережі – це може так само сильно впливати на поведінку підлітків. Проводження великої кількості часу в інтернеті може огородити людину від живого спілкування, що може завадити людині повноцінно соціалізуватись та комунікувати з іншими. Часто підлітки не здатні критично оцінювати інформацію, яку споживають і можуть піддаватися негативному впливу .

З огляду на результати сучасних досліджень, у яких опитано репрезентативні вибірки, в Україні спостерігається зростання схильності до залежності підлітків від соціальних мереж і загалом інтернету, близько 45% підлітків проводять більше ніж чотири години на добу в соціальних мережах (такі тенденції зафіксовані в дослідженні 2015–2019 рр., проведеному за сприяння ЮНІСЕФ, за словами міжнародного координатора проєкту ESPAD Сабріни Молінаро) [2].

Однією з причин появи агресивної поведінки підлітків є страхи найбільше підлітки бояться хвороб, смерті близьких, війн, власної старості й смерті. В дослідженнях Гребіня Н. В. Федчуна М. Ю. агресія ділиться на декілька типів. Непряма агресія, яка буде більше проявлятися через страх темряви [1]. Оскільки страх темряви ірраціональний і необ'єктизований, дитина намагатиметься подолати його, спрямовуючи свої дії(зокрема й агресивні) на доступний об'єкт. Також однією з причин може бути страх стати жертвою, підлітки бояться більш сильного агресора та спрямовують свої агресивні дії на більш беззахисних [1].

Гребінь Н. В. та Федчун М. Ю. припускають, що також вона може виникати через зростання страху залежності, в підлітків буде зростати непряма агресія, якщо вони не будуть отримувати те, що хочуть, у них будуть проявлятися вибухи гніву, вони можуть грюкати дверима, стукати кулаком по столі, «тупати» ногами [1].

Виділяється також тип фізичної агресії, вона може мати зв'язок із групою страхів таких як соціофобія. Зі збільшенням соціальних страхів у підлітків може зростати фізична агресія. Як вважає Деніел Гоулман, схильність до спалахів гніву й агресивна поведінка – одна з емоційних схильностей, що здатна поставити дітей поза спільнотою. Дітей, які виявляють фізичну агресію,

уникають, тримаються подалі, остерігаючись їх. Вони опиняються в ізоляції від інших, їх можуть навіть боятись.

Агресивність підлітків- це дуже серйозна, важлива і актуальна проблема, яка потребує розгляду та уваги, згідно з дослідженням основними причинами прояву агресії підлітків є різні форми страху. Також важливу роль в цьому відіграють залежності.

Література:

1. Гребінь Н. В., Федчун М. Ю. Особливості агресивної поведінки підлітків із підвищеним рівнем переживання страхів Випуск 15. 2020 <https://doi.org/10.32843/2663-5208.2020.15.19> (дата звернення: 05.05.2025).

2. Залежності підлітків (дослідження Unicef 2015-2019): веб-сайт. URL:<https://www.unicef.org/ukraine/esp2019?> (дата звернення: 05.05.2025).

УДК 159.9:37.2.091-053.2/.5

КОВАЛЬ Катерина, студентка

5 курсу гуманітарно-педагогічного факультету спеціальності «Психологія» Національного університету біоресурсів і природокористування України (м. Київ, Україна)

Науковий керівник:

МАРТИНЮК Ірина, завідувач кафедри психології Національного університету біоресурсів і природокористування України (м. Київ, Україна)

ПСИХОКОРЕКЦІЯ НЕГАТИВІЗМУ У ДІТЕЙ ПЕРЕДДОШКІЛЬНОГО ВІКУ

Практика виховання дітей переддошкільного віку засвідчує поширеність явища негативізму, що проявляється у чиненні опору зовнішнім впливам.

Часто батьки й педагоги трактують подібну поведінку дитини як «погану», «розпещену» або таку, що «потребує суворості». У результаті нерозуміння природи цієї поведінки є ризик деформації виховного впливу, що матиме наслідком порушення особистісного розвитку. Тому для практики виховного процесу потрібні науково обґрунтовані методи й прийоми психокорекції негативізму в дітей.

Для з'ясування сутності негативізму у дітей переддошкільного віку та добору методів його психопрофілактики та психокорекції ми провели дослідження. Досліджуваними виступили вихованці Закладу дошкільної освіти № 285 комбінованого типу м. Києва, віком від 2,9 до 3,6 років (за згодою батьків) загальною кількістю 20 осіб (12 дівчаток і 8 хлопчиків), без значних мовленнєвих чи когнітивних порушень.

Для збору емпіричних даних використовувались такі методики: «Виявлення негативізму у дітей раннього віку» Н. П. Пихтіної, авторський бланк спостереження на основі емоційних маркерів (розроблений за даними Дуткевич Т. В.; непряме спостереження; анкетування та інтерв'ювання вихователів; аналіз індивідуальних карт розвитку дитини (для розуміння загального фону розвитку, емоційної чутливості, адаптаційних моментів).

За результатами емпіричного дослідження були виокремлені три групи досліджуваних: 1) із низьким рівнем негативізму – діти, у яких протестна поведінка мала спорадичний, рідкісний характер, переважно у ситуаціях втоми або конфлікту (30% досліджуваних); 2) із середнім рівнем негативізму – діти, в яких негативізм проявлявся у більшості базових ситуацій, але мав відносно стабільну, передбачувану форму (45% досліджуваних); 3) із високим рівнем негативізму – діти, які систематично відмовлялись взаємодіяти, протестували незалежно від ситуації, проявляли сильні афективні реакції (25% досліджуваних).

Форми прояву негативізму в дітей: моторні реакції – дитина махала руками, відштовхувала дорослого, кидала предмети (у 41% досліджуваних); словесні: різка відповідь, відмова, вербальні спроби уникнути вимоги (у 33% досліджуваних); емоційні вибухи – сльози, істерика, крик (у 26% досліджуваних); пасивні реакції: дитина просто мовчала, не реагувала, відверталась (у 16% досліджуваних).

Результати спостережень засвідчили, що найбільше протестних реакцій спостерігалось у ситуаціях завершення гри, обмеження руху (повернення з прогулянки) та під час зауважень дорослого. Найменше – у спільній діяльності, де діти могли бути активними, але водночас діяти разом з іншими. Це важливе спостереження: негативізм найчастіше виникає в ситуаціях, де дорослий прямо втручається або припиняє дію дитини, а не коли дитина працює у відкритій взаємодії.

Зіставлення отриманих емпіричних даних дозволило виявити такі особливості негативізму у дітей переддошкільного віку:

1. Моторна форма протесту переважає в дітей із недостатнім рівнем розвитку мовлення або високим емоційним збудженням. Вони швидше реагують тілом, ніж словами. Тому потребують розрядки через фізичну активність.

2. Словесний негативізм частіше проявляється у дітей, які мають досвід усного відстоювання своєї позиції в родині. Вони говорять: «Я не хочу», «Я сам», «Не змушуйте мене» – тобто пробують домовлятись, навіть якщо емоційно.

3. Емоційні вибухи – це показник внутрішньої перенапруги. У таких дітей спостерігаються також підвищена чутливість до тону голосу, швидкий перехід від гри до сліз, труднощі у завершенні дії. Тут особливо важливі сталість, ритуали і м'який контакт із постійним дорослим.

4. Пасивний протест виникає переважно у дітей із накопиченим досвідом ігнорування. Вони вже не борються, не сперечаються – просто замикаються. Це найбільш тривожна форма негативізму, бо свідчить не про активність, а про внутрішнє згортання.

Вище викладене є підґрунтям для висновку про те, що негативізм у дитини виникає через складність ситуації, у яку вона потрапляє без достатніх засобів для адаптації. Завдання дорослих – не усунути ці реакції, а зрозуміти, про що вони. Виходячи з такого розуміння має будуватись психокорекційна робота.

Нами була розроблена й апробована програма психокорекції негативізму у дітей переддошкільного віку, яка передбачала такі блоки роботи: створення

емоційно безпечного середовища, мовленнєво-ігрова комунікація, сюжетно-рольове проживання ситуацій. Програма реалізовувалась на 20-ти дітях протягом 2,5 місяців. По завершенні програми у досліджуваних спостерігались такі зміни: у більшості дітей (у 16 осіб) зникли щоденні тілесні реакції (вдарити, впасти на підлогу), зменшилась кількість словесного спротиву у формі крику, з'явилися фрази пояснення; у чотирьох дітей рівень негативізму залишився стабільним, але відбулись якісні зміни: якщо раніше вони просто мовчали або тікали, то тепер намагались висловити стан.

Отже, можемо констатувати, що дитячий негативізм піддається психокорекції завдяки формуванню у дітей мовленнєвих моделей вираження почуттів, надання їй досвіду вибору, навчання альтернативних способів реагування.

УДК 159.92

КОМІНСЬКА Марина, студентка 4-го курсу спеціальності «Психологія», Національний університет біоресурсів і природокористування України (м. Київ, Україна)

ОЛІЙНИК Оксана, кандидат психологічних наук, доцент, Національний університет біоресурсів і природокористування України (м. Київ, Україна)

РОЛЬ КРИЗОВОГО ДОСВІДУ У ФОРМУВАННІ ПРОФЕСІЙНОЇ ІДЕНТИЧНОСТІ СТУДЕНТІВ СПЕЦІАЛЬНОСТІ «ПСИХОЛОГІЯ»

Формування професійної ідентичності майбутніх психологів – це складний і багатогранний процес, який лежить у центрі розвитку особистості та її професійної діяльності [3].

Професійна ідентичність не є статичною категорією – це процес постійного пізнання себе та свого місця в обраній професії. Вона починається з усвідомлення індивідом своїх цінностей, мотивів, ролей, а також інтеграції цих елементів у професійне «Я». Велику роль у вивченні даного явища відіграє ідея, що професійна ідентичність є не лише когнітивним конструктивом, але й емоційним станом – внутрішнім відчуттям гармонії між своїм «Я» та професією [1].

У мирний час її формування є поступовим процесом, який включає професійну соціалізацію, набуття досвіду, рефлексію та інтеріоризацію професійних цінностей. Проте війна в Україні стала для багатьох психологів – як досвідчених, так і початківців – точкою радикальної переоцінки свого фахового «Я».

Кризові умови безпосередньо впливають на внутрішню структуру особистості спеціаліста [2]. Війна загострює питання особистого вибору. Студентська молодь здобуває фах у період невизначеності, в умовах екстремального навантаження та моральної відповідальності, що супроводжується глибинним осмисленням сенсу своєї роботи. Психологія сприймається не просто як професія, а й покликання, яке висуває певні вимоги.

Одним із ключових чинників, що впливає на ідентифікацію з професією під час війни, є особистий кризовий досвід: евакуація, втрата дому чи близьких, волонтерська діяльність, участь у психологічних ініціативах. Такий досвід часто сприяє швидшому дорослішанню, розвитку емоційної зрілості, емпатії та внутрішньої стійкості. Ці характеристики є фундаментальними для формування не лише професійної ідентичності, але й майбутньої ефективності психолога як практика.

Водночас, надмірне емоційне навантаження, відсутність стабільності, хронічна тривожність можуть мати й зворотний ефект – дестабілізувати особистість, викликати сумніви у виборі професії, провокувати професійне вигорання ще до початку практичної діяльності.

Особливої ваги набуває поняття професійної рефлексії – здатності аналізувати свій стан, цінності, потреби у контексті професійної діяльності. Саме вона допомагає студенту усвідомлювати, яким психологом він хоче бути, які межі готовий приймати, а які – ні, як зберігати професійні й особисті ресурси в умовах тривалого стресу.

Отже, кризовий досвід, спричинений війною, стає визначальним чинником у формуванні професійної ідентичності студентів-психологів. Він стимулює глибше усвідомлення сенсу обраної професії, актуалізує особисту відповідальність, сприяє зростанню емпатії та професійної зрілості. Водночас такі умови вимагають структурованої підтримки студентської молоді з боку освітнього середовища, щоб зберегти баланс між залученістю та професійною витривалістю [4]. Надання якісної психологічної допомоги в майбутньому напряду залежить від того, як буде сформована і закріплена професійна ідентичність у сьогоденні.

Література:

1. Андрушко, Я. Психологічні особливості формування професійної ідентичності у процесі професіоналізації особистості. *Науковий вісник Львівського державного університету внутрішніх справ*. 2013. Режим доступу: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Nvldu_2013_1_25
2. Бондаренко І. І. Психологічні умови ефективної професійної адаптації психологів–початківців: Автореф. дис... канд. психол. наук: 19.00.01. Інститут психології ім. Г.С. Костюка АПН України. Київ. 2004. 19 с.
3. Erikson E.H. Identity: Youth and Crisis. New York: W.W. Norton and Co., 1968. –p. 226–341.
4. Marcia J. E. Handbook of Adolescent Psychology (Ed. by J. Adelson). New York: John Wiley & Sons, 1980. P. 211.

КРИЖАНІВСЬКА Аліна, студентка четвертого курсу спеціальності «Психологія», Національний університет біоресурсів і природокористування України, (м. Київ, Україна),

СМОЛІНЧУК Лариса, кандидат педагогічних наук, доцент, доцент кафедри психології Національного університету біоресурсів і природокористування України (м. Київ, Україна)

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ САМОРЕГУЛЯЦІЇ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ

У сучасному психологічному дискурсі саморегуляція особистості розглядається як інтегративний, багаторівневий процес, що забезпечує свідоме управління індивідом власними психічними станами, емоціями, поведінкою та діяльністю. Ця здатність є фундаментальною для повноцінного психологічного розвитку та ефективної адаптації до мінливих умов середовища. Особливої значущості феномен саморегуляції набуває у періоди інтенсивних соціальних та особистісних трансформацій, зокрема в юнацькому віці, який співпадає зі студентським етапом.

Саморегуляція розглядається як складний багаторівневий процес, що включає механізми контролю, корекції та управління власними психічними станами, поведінкою та діяльністю. Це ключовий психологічний механізм, що забезпечує здатність людини свідомо контролювати свої емоції, поведінку та діяльність.

Термін «саморегуляція» походить від латинського «regulare» (приводити в порядок, налагоджувати) з додаванням префікса «само», що вказує на внутрішнє джерело регуляції та участь свідомості у процесі.

У загальному вигляді особистісна саморегуляція трактується як свідомо діяльність індивіда, спрямована на приведення внутрішніх ресурсів у відповідність з вимогами зовнішнього середовища для досягнення важливої мети [1].

Період студентства характеризується підвищеною потребою в самостійності, адаптації до нового соціального та навчального середовища, становленням ідентичності та необхідністю подолання різноманітних стресових чинників. Саме в цей час відбувається активне формування механізмів усвідомленого контролю та самоврядування, що робить студентський вік важливим у розвитку саморегуляції.

Емоційна саморегуляція є важливою складовою загального процесу саморегуляції особистості, що визначає здатність людини усвідомлено керувати своїм емоційним станом у відповідь на зовнішні подразники та внутрішні переживання. Вона визначає здатність ефективно керувати власними почуттями, долати стресові ситуації та підтримувати психологічну рівновагу [2].

В ході дослідження, проведеного зі студентами гуманітарно-педагогічного факультету НУБіП України було виявлено, що існують значущі

взаємозв'язки між рівнем самоконтролю, стилем саморегуляції, копінг-стратегіями та поведінкою в стресових ситуаціях. Зокрема, студенти з високим рівнем самоконтролю частіше використовують продуктивні копінг-стратегії, мають розвинені навички саморегуляції та демонструють адаптивну поведінку в стресових умовах. Натомість студенти з низьким рівнем самоконтролю схильні до використання непродуктивних копінг-стратегій та демонструють менш ефективну саморегуляцію.

На основі отриманих результатів була розроблена та реалізована програма соціально-психологічного тренінгу, спрямована на розвиток навичок емоційної саморегуляції у студентської молоді.

Література:

1. Кияшко Д.Ю. Поняття саморегуляції у дослідженні психологічних особливостей подолання страхів: *Збірник наукових праць КПНУ імені Івана Огієнка, Інституту психології ім. Г.С. Костюка НАПН України*. 2012. №15. С. 256–265.
2. Когут О. О. Матриця розвитку стресостійкості особистості. *Наукові записки Національного університету «Острозька академія». Серія «Психологія»: науковий журнал*. Острог: Вид-во НаУОА. 2021. № 12. С. 108–113.

УДК 159

КУРОЧКА Анастасія, студентка 4-го курсу спеціальності «Психологія» Національного університету біоресурсів і природокористування України (м. Київ, Україна)

ЗЕЛІНСЬКА Ярослава, кандидат психологічних наук, доцент, доцент кафедри психології Національного університету біоресурсів і природокористування України (м. Київ, Україна)

ОСОБЛИВОСТІ СОЦІАЛЬНОЇ ПЕРЦЕПЦІЇ У ПІДЛІТКОВОМУ ВІЦІ

Процес розуміння й пізнання іншого під час спілкування є обов'язковим складником спілкування. Умовно цей процес називають перцептивним аспектом спілкування. **Соціальна перцепція** (від лат. *perceptio* — «сприйняття» і *socialis* — «суспільний») — формування в свідомості людини образу іншої людини; процес міжособистісного розуміння [2]. Розвиток соціальної перцепції у підлітковому віці є тісно пов'язаним із загальними психологічними характеристиками особистості, які формуються або зазнають значних трансформацій. Досягають соціальної перцепції завдяки використанню механізмів міжособистісного сприйняття, таких як:

ідентифікація — процес ототожнення себе з іншою особою, коли спостерігач намагається зрозуміти її внутрішні переживання, мотиви й цілі, виходячи із власного досвіду;

рефлексія — це здатність суб'єкта уявити, як його сприймають інші люди, яке враження він справляє на них; осмислювати власне місце в соціальному просторі;

каузальна атрибуція (від англ. «causal attribution») базовий механізм соціальної перцепції, який полягає у схильності людини приписувати причини поведінки інших — як внутрішні (особистісні), так і зовнішні (ситуаційні);

стереотипізація — це спрощене, шаблонне уявлення про окрему людину на основі її належності до певної соціальної групи;

ефект ореолу особливо помітний у ситуаціях, коли інформації про об'єкт недостатньо — наприклад, під час першої зустрічі, у процесі відбору на роботу або у навчальному процесі. Його роль у соціальній перцепції полягає в тому, що він формує загальне ставлення до людини, впливаючи на інтерпретацію її наступних дій.

Необхідність розвитку соціальної перцепції у підлітковому віці обумовлена тим, що вона забезпечує здатність об'єктивно сприймати себе та інших у процесі взаємодії, розпізнавати й усвідомлювати міжособистісні та внутрішньоособистісні суперечності, знаходити способи їх конструктивного подолання, а також формувати власні стратегії ефективної соціальної поведінки та саморозвитку.

До психолого-педагогічних цілей розвитку соціальної перцепції у підлітковому віці належать [1] :

1. Формування здатності до розпізнавання емоцій і намірів інших людей. Це передбачає розвиток емоційної чутливості, емпатії, навичок інтерпретації невербальної поведінки (міміки, жестикуляції, пози), а також усвідомлення мотивів дій інших. Як зазначає П. Екман, точність розпізнавання емоцій є однією з базових умов ефективної соціальної взаємодії.

2. Розвиток емпатійних здібностей. Емпатія – здатність співпереживати, відчувати емоційний стан іншої людини – є основним каналом емоційного включення у взаємодію. За К. Роджерсом, саме емпатія формує основу гуманістичного підходу у стосунках.

3. Формування децентрації мислення. Децентрація, як уміння вийти за межі власної позиції й побачити ситуацію очима іншого, є важливою передумовою соціального розуміння. Підлітки часто схильні до егоцентризму мислення (за Ж. Піаже), тому розвиток децентрації сприяє подоланню суб'єктивних суджень.

4. Підвищення рівня саморефлексії та самосвідомості. Підлітки повинні навчитися бачити, як вони самі сприймаються іншими, розуміти вплив власної поведінки на реакції оточення. Це розвиває навички самоаналізу, що є основою формування адекватної самооцінки.

5. Стимулювання навичок ефективного комунікативного реагування. Соціальна перцепція включає не лише сприймання, а й відповідь на сприйняту інформацію. Отже, необхідно формувати навички конструктивної взаємодії, асертивної поведінки, вирішення конфліктів.

6. Сприяння розвитку толерантності та соціальної відповідальності. Розуміння і прийняття відмінностей інших людей – одна з найважливіших ознак зрілої особистості. Це особливо актуально в підлітковому віці, коли часто з'являються соціальні стереотипи, упередження, прояви неприйняття «інших».

Література:

1. Власова О.І. Розвиток соціальних здібностей в умовах первинної соціалізації. *Вісник КНУ. Соціологія. Психологія. Педагогіка*. К., 2004. Вип. 23. С.102-106.
2. Шапар В.Б. Сучасний тлумачний психологічний словник. Х.: Прапор, 2007. 640 с.

УДК 378.018.8:159.9

ПАНАСЮК Катерина, студентка спеціальності «Психологія» Національного університету біоресурсів і природокористування України (м. Київ, Україна),

ОЛІЙНИК Оксана, кандидат психологічних наук, доцент, доцент кафедри психології Національного університету біоресурсів і природокористування України (м. Київ, Україна)

ОСОБИСТІСНЕ ЗРОСТАННЯ ЯК ВІДПОВІДЬ НА ВИКЛИКИ ВІЙНИ: ПОЗИТИВНІ ТРАНСФОРМАЦІЇ У ПРЕДСТАВНИКІВ РІЗНИХ ВІКОВИХ КАТЕГОРІЙ

Збройна агресія та її наслідки залишають глибокі психологічні сліди в усіх верствах населення. Попри деструктивний вплив, війна може слугувати каталізатором для внутрішніх трансформацій, що сприяють розвитку нових смислів, цінностей, особистісних якостей. Вивчення посттравматичного зростання як позитивного феномену набуває особливої значущості для формування психологічної підтримки особистості та суспільства.

Посттравматичне зростання (ПТЗ) – це не просто адаптація до екстремальних подій, а глибока трансформація особистості, що супроводжується переоцінкою життєвих пріоритетів, зміцненням внутрішніх ресурсів і відкриттям нових смислів [5]. В умовах війни ПТЗ може стати механізмом виживання, що перетворює втрату та страждання на точку росту [3].

Концепцію посттравматичного зростання було розроблено Тедескі та Келгуном (1996), які виділили п'ять основних сфер прояву ПТЗ [5]: підвищення самооцінки й особистої сили; формування нових пріоритетів; поліпшення стосунків з іншими людьми; поява нових життєвих можливостей; розвиток духовності та філософського осмислення життя. На сьогодні концепція ПТЗ розширюється з урахуванням культурних і соціальних чинників, а також вікової специфіки [4].

Молодь та молоді дорослі (18–30 років)

Ця категорія активно формує життєву ідентичність, а війна часто різко змінює їхні уявлення про себе і світ. У них ПТЗ виявляється у вигляді:

- підвищеної готовності до відповідальності;
- прагнення до громадянської активності (участь у соціальних ініціативах...);
- формування нових життєвих цілей, орієнтованих на служіння іншим;
- зміцнення національної ідентичності [3].

Середній вік (30–50 років)

У цій віковій групі особистість стикається з кризами, пов'язаними з втратою стабільності, професійною переорієнтацією або втратою близьких. Зростання проявляється через:

- переосмислення ролі в суспільстві та родині;
- розвиток внутрішньої сили, адаптивності, емпатії;
- переоцінку духовних і моральних цінностей [2].

Старший вік (50+ років)

Люди похилого віку зазвичай мають великий життєвий досвід, але також підвищену вразливість. Вони частіше звертаються до глибинного осмислення сенсу пережитого. ПТЗ тут виявляється у:

- здатності давати підтримку іншим (у ролі наставників, бабусь/дідусів);
- розбудові духовності та прийнятті непередбачуваності життя;
- збереженні стійкості через внутрішню віру, культуру та традиції [2].

ПТЗ є індивідуальним процесом, який також залежить від низки чинників:

- особистісні риси (оптимізм, відкритість, рефлексивність);
- якість соціальної підтримки (друзі, родина, громада);
- наявність внутрішніх ресурсів (віра, моральна стійкість);
- доступ до психологічної або духовної допомоги [1];
- можливість осмислити травматичний досвід (через мистецтво, волонтерство...)[3]

Окрім цього, у підтримці посттравматичного зростання велике значення відіграє і соціально-психологічне середовище. Позитивно впливають:

- освітні програми з розвитку емоційної компетентності;
- інклюзивні ініціативи в громадах;
- культурно-мистецькі події, що дають змогу осмислювати спільну травму;
- наявність публічного діалогу про втрату, героїзм, цінності [2].

Посттравматичне зростання є цінним психологічним ресурсом у подоланні наслідків війни. Представники різних вікових категорій по-різному переживають та інтерпретують свій травматичний досвід, що варто враховувати в практиці психологічної допомоги. Актуальним є подальше вивчення внутрішніх і зовнішніх чинників ПТЗ з метою формування цілісної системи психосоціальної підтримки населення [1, 3, 5].

Література:

1. Бублик Н. М. Соціальна підтримка як чинник посттравматичного зростання. *Психологія особистості*. 2022. № 1(10). С. 33–41.
2. Психологія війни: колективна травма та ресурси нації / за ред. С. І. Пирожкова. Київ : Наукова думка. 2023. 280 с.
3. Шевченко Н. І. Посттравматичне зростання в умовах війни: досвід українського суспільства. *Вісник психології*. 2023. № 2. С. 15–23.
4. Joseph S., Linley P. A. Trauma, Recovery, and Growth: Positive Psychological Perspectives on Posttraumatic Stress. Hoboken : John Wiley & Sons, 2008. 365 p.
5. Tedeschi R. G., Calhoun L. G. Posttraumatic Growth: Conceptual Foundations and Empirical Evidence. *Psychological Inquiry*. 2004. Vol. 15(1). P. 1–18.

РОМАНЕНКО Марія, студентка 4 курсу спеціальності 053 «Психологія» Національного університету біоресурсів і природокористування України (м. Київ, Україна)

СМОЛІНЧУК Лариса, доцент кафедри психології Національного університету біоресурсів і природокористування України (м. Київ, Україна)

СТІЙКІСТЬ ДО СТРЕСУ ЯК ПРОФЕСІЙНА КОМПЕТЕНТНІСТЬ МАЙБУТНЬОГО ПСИХОЛОГА В УМОВАХ СУЧАСНОСТІ

У нашому сьогоденні, зокрема в період воєнного стану, буденність супроводжується зростанням емоційної напруги, а психологічна стійкість особистості набуває ключового значення. Вона стає важливим ресурсом для збереження психічного здоров'я не лише самих фахівців, а й тих, кому вони надають допомогу. Майбутні психологи, ще на етапі здобуття освіти, стикаються з підвищеним інформаційним, емоційним та професійним навантаженням. Це зумовлює необхідність формування у них здатності ефективно протистояти стресовим ситуаціям. Стресостійкість у цьому контексті виступає не просто особистісною характеристикою, а важливою професійною компетентністю, що безпосередньо впливає на якість майбутньої практичної діяльності.

У психології стресостійкість часто описують як здатність людини не втрачати рівновагу, залишатися зібраною й дієвою навіть тоді, коли ситуація виходить із-під контролю. Це не просто вміння «триматися», а цілий комплекс якостей, які допомагають нам не розпорошитися під тиском зовнішніх обставин. Така внутрішня стійкість формується поступово — вона залежить і від характеру, і від досвіду, і від того, які сенси ми вкладаємо у свої вчинки, і навіть від людей, які нас оточують [4].

Щоб розвивати цю здатність, важливо враховувати особисті психологічні особливості. Тут велике значення мають наш темперамент, вміння розуміти та керувати емоціями (тобто емоційний інтелект), а також ті способи, які ми обираємо для подолання труднощів — наші копінг-стратегії. Усе це — як елементи мозаїки — складається у цілісну картину нашої стресостійкості.

Емоційний інтелект як здатність усвідомлювати, розуміти та регулювати як власні емоції, так і емоції інших, значно підсилює здатність особистості адекватно реагувати на складні ситуації. На думку Д. Гоулмана, саме емоційна компетентність дозволяє людині ефективно функціонувати в умовах емоційного напруження, не втрачаючи здатності до конструктивного мислення й дії [2]. Не менш важливими є копінг-стратегії — індивідуальні способи поведінки, спрямовані на подолання стресу. Р. Лазарус і С. Фолкман виокремлюють як адаптивні, так і дезадаптивні копінги, які безпосередньо впливають на ступінь психологічної стійкості особистості [3].

Темперамент, як стабільна індивідуально-психологічна структура, зумовлює динаміку, інтенсивність і стиль емоційного реагування. Типові для

певного темпераменту характеристики (наприклад, схильність до тривожності, повільність або імпульсивність) визначають, які копінг-стратегії обирає людина та наскільки вона схильна до перевантаження або емоційного вигорання [5]. У цьому контексті варто згадати й модель В. Бойка, яка дозволяє оцінити рівень напруження, ступінь емоційного виснаження та потенціал до внутрішньої мобілізації [1].

В українській психології проблема стресостійкості активно досліджується Л. М. Карамушкою, яка акцентує увагу на важливості її формування ще у студентському середовищі. Вона вказує, що здатність до протистояння стресу має розвиватися як ключова умова адаптації та професійної ефективності в умовах нестабільності [4].

Отже, стійкість до стресу є не лише особистісною перевагою, а складовою професійної зрілості майбутнього психолога, яка потребує цілеспрямованого розвитку через освітній процес, практичну підготовку та психологічну саморефлексію. В умовах зростаючих суспільних викликів, зокрема під час війни, саме ця компетентність дозволяє фахівцям зберігати працездатність, емпатійність та відповідальність — як у ставленні до інших, так і до себе.

Література:

1. Бойко В. В. Енергія емоцій в спілкуванні: погляд на себе й на інших / В. В. Бойко. М. : Інститут психотерапії, 1996. 479 с.
2. Гоулман Д. Емоційний інтелект / Д. Гоулман ; пер. з англ. Харків : Віват, 2018. 352 с.
3. Lazarus R. S., Folkman S. Stress, Appraisal, and Coping. New York : Springer, 1984. 456 p.
4. Карамушка Л. М. Психічне здоров'я особистості під час війни: як його зберегти та підтримати: методичні рекомендації / Л. М. Карамушка. Київ : Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 2024. 48 с.
5. Основи психології: практикум / Л. Д. Столяренко. Київ: Видавництво «Фенікс», 2006. 704 с.

УДК 159.9-053.4

САМСОНЕНКО Еліза, студентка 4-го курсу, спеціальність «Психологія» Національного університету біоресурсів і природокористування України (м. Київ, Україна)

Науковий керівник:

МАРТИНЮК Ірина, кандидат психологічних наук, доцент, завідувач кафедри психології Національного університету біоресурсів і природокористування України (м. Київ, Україна)

СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНІ ЧИННИКИ РОЗВИТКУ ЕМПАТІЇ У ДОШКІЛЬНЯТ

Психолого-педагогічна практика засвідчує необхідність розробки ефективних методик діагностики та розвитку емпатії у дошкільнят з урахуванням специфіки сучасного соціокультурного середовища. При цьому

особливу значущість має виявлення та систематизація соціально-психологічних чинників, які визначають динаміку формування емпатійних здібностей у дітей дошкільного віку.

З метою з'ясування соціально-психологічних чинників емпатійності дошкільнят нами було проведене емпіричне дослідження. Ми виходили із припущення про те, що на емпатійності дошкільнят позначається рівень розвитку емпатійності їхніх батьків та особливості взаємодії батьків із дітьми. Відтак у дослідження застосовувались такі методи й методики:

1) для діагностики емпатійності дітей – спостереження, методика «Картинки з емоціями» (за О. І. Захаровою, В. В. Лабунською) та «Тест емпатійних тенденцій» (за А. Мехрабяном і Н. Епштейном, адаптований для дітей),

2) для діагностики соціально-психологічних чинників, пов'язаних із сім'єю, – «Опитувальник емпатійності» (за І. Юсуповою, адаптований для батьків), «Анкета батьківського ставлення» (за А. Варгою та В. Століним), «Спостереження за взаємодією батьків і дитини» (авторський аналіз поведінкових проявів).

Для обробки даних застосовувались частотний аналіз, кореляційний аналіз, критерій Розенбаума.

Емпіричне дослідження проводилося у лютому-березні 2025 року у закладі дошкільної освіти № 112 міста Києва. У дослідженні взяли участь вихованці старших груп загальною кількістю 45 осіб (з них 22 хлопчики та 23 дівчинки) та їхні батьки.

Отримані нами результати емпіричного дослідження засвідчили наявність значних зв'язків між рівнем розвитку емпатії у дошкільнят і різними аспектами їх сімейного середовища, зокрема стилем виховання. Під час аналізу рівня емпатійності дітей було встановлено, що більшість дошкільнят проявляють достатній рівень розвитку емпатії, однак спостерігається значна залежність цього рівня від віку дитини. Вік є важливим фактором, що впливає на здатність дитини розуміти та відчувати емоції інших людей. Старші діти, як правило, виявляють більш розвинену емпатійність, що підтверджує етапний характер розвитку емоційної чутливості у ранньому віці. Це свідчить про те, що емпатія є складним психічним процесом, який розвивається поступово, і рівень її вираженості змінюється відповідно до вікових особливостей.

Аналіз взаємозв'язку між емпатійністю дітей і характеристиками їх сімейного середовища показав, що діти, які виховуються в емоційно теплих, підтримуючих сім'ях, мають вищі показники емпатії. Це свідчить про важливість емоційного клімату в родині для формування здатності дитини до співчуття та розуміння емоцій інших людей. Спостереження за поведінкою дітей показало, що емоційна відкритість і взаєморозуміння між батьками та дітьми сприяють розвитку емоційної чутливості. У той час як діти з сімей, де панує холодна або відчужена атмосфера, зазвичай мають більш низький рівень емпатії.

Також було виявлено, що стиль виховання має суттєвий вплив на розвиток емпатії у дітей. Демократичний стиль виховання, який характеризується

взаємоповагою та взаєморозумінням, є найбільш сприятливим для формування емпатійності. У таких сім'ях діти навчаються розуміти емоції інших людей, проявляти чутливість до потреб оточуючих. З іншого боку, авторитарний стиль виховання, який передбачає жорстке регулювання поведінки дітей без емоційної підтримки, може негативно вплинути на розвиток емпатії. Діти, виховані в таких умовах, часто демонструють меншу здатність до співчуття і більш слабо розвивають свої емоційні навички.

Загалом отримані результати дослідження підтверджують важливість сімейного виховання для розвитку емпатії у дошкільнят. Створення сприятливого емоційного середовища в родині, де панує взаємоповага і підтримка, є ключовим соціально-психологічним чинником рівня розвитку емпатії у дітей.

УДК 159.923.2

САРНАВСЬКА Вікторія, студентка 4-го курсу спеціальності «Психологія» Національного університету біоресурсів і природокористування України (м. Київ, Україна)

ШЕВЦОВА Олена, кандидат психологічних наук, доцент кафедри психології Національного університету біоресурсів і природокористування України (м. Київ, Україна)

ВНУТРІШНЬООСОБИСТІСНИЙ КОНФЛІКТ ЯК ЧИННИК ПРОФЕСІЙНОЇ НЕВИЗНАЧЕНОСТІ У СТУДЕНТІВ ЗВО

Сучасний ринок праці в Україні характеризується високою динамікою, нестабільністю та непередбачуваністю, що ускладнює процес професійного самовизначення молоді. Особливо гостро ці труднощі переживають студенти випускних курсів, які знаходяться у фазі переходу від навчальної до професійної діяльності. У цей період особистість стикається з необхідністю прийняття важливих життєвих рішень, що часто супроводжується станами напруги, тривожності, невизначеності — тобто внутрішньоособистісним конфліктом [1].

Внутрішньоособистісний конфлікт у студентів проявляється як протиріччя між цінностями, бажаннями, мотивами, між «реальним Я» і «ідеальним Я», між внутрішніми потребами та зовнішніми вимогами. Найпоширенішими формами є мотиваційний, рольовий, емоційний, ціннісний конфлікт і конфлікт ідентичності. Так, рольовий конфлікт виникає, коли студент намагається одночасно відповідати очікуванням батьків, соціуму й власним внутрішнім прагненням, що призводить до напруження і дезорієнтації [1; 2].

Особливої уваги заслуговує чинник невизначеності ринку праці як зовнішній тригер посилення внутрішніх конфліктів. В умовах, коли студенти не мають чіткої інформації щодо перспектив працевлаштування, не можуть прогнозувати свої професійні кроки й відчують себе психологічно невідповідними до самореалізації, зростає рівень емоційної напруги. Молодь демонструє знижену толерантність до невизначеності, що проявляється у

тривожному стилі мислення, униканні активних дій, бажанні відкласти рішення або перекласти відповідальність на інших (батьків, викладачів, партнера) [3; 4].

З метою емпіричного визначення рівня внутрішньоособистісного конфлікту та ставлення до невизначеності у студентів випускних курсів ЗВО було застосовано методику Ларкіної та шкалу толерантності до невизначеності (за Дж. Буднером). Результати емпіричних даних показали, що у значної частини студентів спостерігається високий рівень емоційного напруження, внутрішніх суперечностей, сумнівів, тривожності та прокрастинації. Так, понад 60% респондентів відзначили домінування станів тривоги й страху, що ускладнювало прийняття рішень, знижувало адаптивність, однак водночас зберігалось відчуття радості, що свідчило про наявність ресурсу психологічної життєздатності.

На основі діагностичних даних було впроваджено програму психотренінгу, спрямовану на зниження рівня внутрішньоособистісного конфлікту. Участь студентів у тренінговому циклі сприяла розвитку навичок саморегуляції, рефлексії, підвищенню самооцінки та впевненості у прийнятті рішень. У тренінг були включені вправи на ідентифікацію цінностей, конструктивне реагування, моделювання професійних ситуацій, техніки зняття тривожності.

За результатами участі студентів випускових курсів ЗВО у тренінгу було зафіксовано зменшення загального рівня конфліктності, покращення самоприйняття, здатності до саморефлексії та цілепокладання. Груповий формат сприяв нормалізації переживань, формуванню почуття підтримки та безпеки, зниженню напруги, пов'язаної із зовнішніми очікуваннями.

Отже, емоційний фон студентів випускних курсів є вкрай чутливим до зовнішніх змін, і навіть короткострокова програма психологічної підтримки може позитивно впливати на рівень внутрішньої стабільності, мотивації та впевненості у виборі. Внутрішньоособистісний конфлікт — це не лише тимчасова емоційна реакція, а глибока особистісна криза, що потребує фахової уваги. Формування навичок емоційної саморегуляції, підвищення самоусвідомлення, розвиток гнучкого мислення та толерантності до невизначеності дозволяє створити умови для гармонійної реалізації потенціалу студента і його успішного входження у майбутнє професійне життя.

Література:

1. Донченко О. А. Психологія особистості. Київ: Академвидав, 2016.
2. Березовська Л. Динаміка внутрішніх конфліктів у молоді. *Психологія і сучасність*. 2020. №1. С. 45-50.
3. Шевцова О. М. Практика розвитку аутопсихологічної компетентності майбутніх психологів: методичний аспект. Київ: НУБіП, 2022. https://nubip.edu.ua/sites/default/files/u178/220457_1.pdf
4. Шевцова О. М. Професійна Я-концепція як метареzультат розвитку аутопсихологічної компетентності майбутніх фахівців. *Науковий вісник Миколаївського національного університету імені В. О. Сухомлинського. Серія «Психологічні науки»* : збірник наук. праць. Вип. 2(20), листопад 2018. Миколаїв: МНУ імені В.О.Сухомлинського, 2018. С. 91-95. <http://mdu.edu.ua/wp-content/uploads/psihol-visnik-2018-2.pdf>

СИВОЛАПОВА Альона, здобувачка спеціальності «Психологія» Національного університету біоресурсів і природокористування України (м. Київ, Україна)

Науковий керівник:

ОЛІЙНИК Оксана, кандидат психологічних наук, доцент, доцент кафедри психології Національного університету біоресурсів і природокористування України (м. Київ, Україна)

ВІРТУАЛЬНІ СПІЛЬНОТИ ЯК ФОРМА СОЦІАЛІЗАЦІЇ ОСОБИСТОСТІ

Тема віртуальних спільнот як форми соціалізації особистості є об'єктом багатьох наукових досліджень і є відображенням динамічних змін у цифровому суспільстві. Інтернет платформи, соціальні мережі та онлайн-форуми створюють нові можливості для міжособистісних взаємодій, обміну досвідом та формування соціальних зв'язків. Цифрове середовище впливає на проси формування ідентичності, цінностей та норм поведінки.

У сучасному світі віртуальні спільноти (форуми, чати за інтересами, онлайн ігри, соціальні мережі тощо) стають повноцінним середовищем соціалізації. Люди, зокрема підлітки і молодь, дедалі більше часу проводять онлайн. Для деяких осіб віртуальні спільноти іноді замінюють реальне соціальне середовище. Вони стають джерелом підтримки та прийняття, або навіть місцем формування соціального статусу та самовираження. Онлайн-групи мають власні правила, мову, ритуали, традиції, систему покарань та заохочень.

Зі зростанням кількості користувачів інтернету і активним розвитком онлайн-платформ спостерігається трансформація традиційних моделей соціалізації. Розуміння механізмів соціалізації у віртуальних спільнотах допоможе краще орієнтуватися в тенденціях майбутнього, а також оцінити позитивні впливи і ризики такої форми соціалізації.

Віртуальну реальність можна розглядати як специфічне середовище для соціалізації особистості. У цьому випадку віртуальна реальність виступає середовищем, де відбувається засвоєння норм і законів поведінки, що дозволяє індивіду формувати власний світогляд. Це середовище має пподвійний характер: воно може як сприяти розвитку особистості, так і викликати соціальні девіації [1].

З іншого боку віртуалізацію можна розглядати як культурний феномен. В умовах цифрового суспільства люди схильні частіше проявляти себе через аватари та профілі у віртуальних спільнотах. Такі форми взаємодії сприяють формуванню нових моделей поведінки, ідентичностей і комунікативних стратегій, які відрізняються від традиційних соціальних механізмів [2]. Оскільки простір віртуальних спільнот більш безпечний для прояву особистісних характеристик та забезпечує людині більшу анонімність.

Таким чином у віртуальній реальності особистість має можливість вільно конструювати соціальні зв'язки незалежно від географічних, соціальних чи культурних обмежень. Отже, це сприяє трансформації уявлень про суспільні норми які виникають у віртуальному середовищі і впливає на форми соціальної взаємодії [3].

Дзьобань О.П. і Соснін О.В. у своїй праці аналізують соціалізацію особистості в контексті постмодерного суспільства. Вони дають визначення «Людині інформативній» як продукту інформаційного суспільства, де соціалізація відбувається через віртуальну реальність [4]. У такому середовищі формуються нові способи самопрезентації і моделі комунікації.

Соціалізація через віртуальний простір дозволяє особистості інтегруватися у будь-яких спільнотах, так як це потужний інструмент розвитку комунікативних умінь, креативності і навичок адаптації [5]. Однак є ризик дезінтеграції ідентичності особисті. Ролі людини у різних віртуальних спільнотах можуть розрізнятися, або навіть суперечити одна одній.

Віртуальні спільноти стають важливою формою соціалізації особистості у сучасному світі. Цифровий простір надає людині нові можливості для самовираження, побудови соціальних зв'язків та засвоєння комунікативних навичок. Але водночас несуть певні ризики, пов'язані з трансформацією ідентичності та соціальних норм.

Література:

1. Борсук С. О. Віртуальна реальність як середовище соціалізації особистості. Науково-дослідний інститут публічної політики і соціальних наук. Протидія дезінформації в умовах російської агресії проти України: виклики і перспективи. Харків, 2023. С. 317-319.
2. Бугайов М. В. Віртуалізація особистості як культурний феномен цифрового суспільства. Вісник Національної академії керівних кадрів культури і мистецтв: наук. журнал. 2024. № 2. С. 9–13.
3. Власенко Ф. П. Віртуальна реальність як простір соціалізації особистості. Гуманітарний вісник ЗДІА. 2014. № 56. С. 208-217.
4. Дзьобань О. П., Соснін О. В. Віртуальна реальність суспільства постмодерну як соціокультурне тло соціалізації «Людини інформативної». Гуманітарний вісник ЗДІА. 2017. Вип. 69. С. 69-76.
5. Мойсеєнко Р. М. Віртуальна реальність як засіб соціалізації особистості. Всеукраїнська науково-практична конференція «Соціалізація особистості: теорія та практика» м. Дніпро, КВНЗ «Дніпроперовський обласний інститут післядипломної педагогічної освіти» 24 листопада 2016 р.

ШАПОВАЛ Оксана, студентка 5 курсу спеціальності «Психологія» Національного університету біоресурсів і природокористування України (м. Київ, Україна)

ТЕСЛЮК Валентина, кандидат психологічних наук, доцент, доцент кафедри психології Національного університету біоресурсів і природокористування України (м. Київ, Україна)

ПСИХОКОРЕКЦІЯ ІНТЕРНЕТ-ЗАЛЕЖНОСТІ У ПІДЛІТКОВОМУ ВІЦІ В УМОВАХ СОЦІАЛЬНИХ ЗМІН

У сучасному світі Інтернет став невід'ємною частиною життя кожної людини. Особливо це стосується підлітків, які народилися і виросли в цифрову епоху. З одного боку, Інтернет є чудовим інструментом для навчання, розвитку, самореалізації, спілкування. З іншого – його надмірне використання може мати серйозні негативні наслідки. Саме в підлітковому віці, коли формується особистість, існує високий ризик формування інтернет-залежності.

Інтернет-залежність — це психологічна проблема, що проявляється в надмірному, нав'язливому використанні онлайн-ресурсів, яке впливає на повсякденне життя людини. Підлітки, які мають таку залежність, можуть втрачати інтерес до навчання, спорту, живого спілкування, а натомість проводять більшість часу в соціальних мережах, іграх або серфінгу в мережі без конкретної мети.

Причини цієї залежності різні: недостатній контроль з боку батьків, емоційні труднощі, самотність, низька самооцінка або просто відсутність альтернативного дозвілля. В умовах соціальних змін, особливо в часи війни, коли багато дітей переживають стрес і обмеження у звичному житті, Інтернет стає своєрідним «порятунком» і способом втечі від реальності.

Щоб допомогти таким підліткам, важливо впроваджувати психокорекційні заходи. Один з найбільш ефективних методів – когнітивно-поведінкова терапія, яка допомагає підліткові зрозуміти, чому саме він звертається до Інтернету, які емоції він переживає, і як можна змінити свої реакції. Наприклад, якщо дитина тікає в Інтернет через нудьгу або тривожність, терапевт допомагає знайти інші способи впоратись з цими емоціями, наприклад:

- Фізична активність; Біг, танці, футбол, йога або навіть проста прогулянка – все це знижує рівень тривоги та дає «перезавантаження» мозку.

- Розвиток хобі. Малювання, музика, рукоділля, кулінарія або настільні ігри допомагають зосередитись на чомусь приємному і відволікають від негативних думок.

- Техніки саморегуляції. Наприклад, дихальні вправи, методи релаксації, вправи на усвідомленість, які підліток може застосовувати самостійно у стресових ситуаціях.

- Живе спілкування. Навіть проста розмова з другом, родичем, може дати відчуття підтримки та зменшити емоційне напруження.

- Волонтерство або корисна діяльність. Відчуття, що ти можеш допомагати іншим, дає підлітку сенс і підвищує самооцінку.

- Творчий щоденник або листи. Ведення щоденника емоцій чи написання листів собі чи вигаданому другові – це простий спосіб виразити те, що всередині.

Також важливу роль відіграє групова робота – це можуть бути тренінги, клуби за інтересами, дискусійні гуртки, де підлітки спілкуються, розвивають соціальні навички і вчаться будувати живі стосунки. Групова підтримка дозволяє зменшити почуття ізольованості та непотрібності.

Не менш важливою є арт-терапія – заняття творчістю, малювання, музика або театр допомагають підліткам висловити емоції без слів. Це знижує рівень тривожності, розвиває самоусвідомлення і підвищує самооцінку. Підліток вчиться бачити в собі сильні сторони та отримувати задоволення від реального життя.

Ще один важливий напрям – психоедукація. Це просвітницька робота як з підлітками, так і з їхніми батьками. Дітей навчають цифровій гігієні: як користуватись Інтернетом без шкоди для здоров'я, як розпізнати залежність. Батькам пояснюють, як підтримувати довірливі стосунки та помічати тривожні сигнали.

Також, корисно формувати ресурсне середовище для розвитку дитини. Замість того, щоб просто заборонити гаджети, потрібно допомогти знайти захоплення – спорт, малювання, рукоділля, волонтерство, навчання новому. Важливо, щоб дитина відчувала себе значущою і мала підтримку з боку дорослих.

Таким чином, психокорекція інтернет-залежності у підлітків повинна бути комплексною. Це не лише про методи, а про розуміння і прийняття. Підлітки не завжди можуть самотійно впоратись з емоційним навантаженням, тому важливо – підтримати, допомогти, направити на правильний шлях.

Інтернет-залежність – це виклик часу. З правильним підходом, терпінням і увагою до потреб, можна допомогти повернутись до здорового життя та знайти свій шлях розвитку навіть у непрості часи.

Література:

1. Гетьман Ю. Психологічні особливості підлітків, схильних до інтернет-залежності. Електронний-ресурс. [URL:dspace.lvduvs.edu.ua](http://dspace.lvduvs.edu.ua) (дата звернення 01.05.2025).

2. Керебко Ю. Вплив інтернет-залежності на особистість підлітків. *Теорія і практика сучасної психології*. 2018. №3.

3. Швець Н. Інтернет-залежність та її вплив на виховання підлітків. Електронний-ресурс. [URL: psyh.kiev.ua](http://psyh.kiev.ua) (дата звернення 01.05.2025).

4. Немеш О. Психологічні дослідження інтернет-залежності. Електронний-ресурс. [URL: psytir.org.ua](http://psytir.org.ua) (дата звернення 01.05.2025).

ШАПТАЛА Діана, студентка 5 курсу спеціальності «Психологія» Національного університету біоресурсів і природокористування України (м. Київ, Україна)

ТЕСЛЮК Валентина, кандидат психологічних наук, доцент, доцент кафедри психології Національного університету біоресурсів і природокористування України (м. Київ, Україна)

ВПЛИВ ІНТЕРАКТИВНОГО НАВЧАННЯ НА ОСОБИСТІСТЬ МОЛОДШОГО ШКОЛЯРА

Учні молодшого шкільного віку характеризуються специфічним особливостями спонукально-мотиваційної сфери. Як зазначають психологи, в молодших школярів зберігається потреба в грі, яка має велике значення для розвитку спонукальної сфери учня, для розвитку свідомого бажання вчитися. Жодній діяльності не властиве таке емоційно захоплене входження дитини в життя дорослих, як гра, в якій вона добровільно підкоряється різним вимогам.

Гра – один із найпоширеніших засобів і методів формування творчих здібностей. Вона не тільки є засобом зацікавлення школярів і створення «оптимістично-гуманної атмосфери», але й включає такі елементи як суперництво, лідерство, непередбаченість ситуацій, завзяття. Гра, сама по собі, є творчим процесом, тому при застосуванні такого методу формуються творчі здібності та паралельно розвиваються загальні. Різновиди гри на уроці можуть виконувати різні функції, домінуючою з яких є мотиваційна [1].

Психологічні ігри відіграють важливу роль у розвитку особистості молодшого школяра. Вони не лише розважають, а й сприяють всебічному розвитку дитини, допомагаючи їй розуміти себе та інших. Через ролі та ситуації, які моделюються в грі, дитина вчиться розпізнавати свої почуття, бажання, а також розуміти емоції та мотиви інших людей. Така гра сприяє розвитку комунікативних навичок, вмінню співпрацювати, вирішувати конфлікти, дотримуватися правил. Успіх у грі зміцнює віру в себе, допомагає дитині відчувати себе більш впевненою. Багато ігор спрямовані на розвиток уваги, пам'яті, мислення, уяви. Гра є природним способом розрядки, допомагає дитині зняти стрес і втому [2].

Психологічні ігри допомагають дитині виражати свої почуття, вчитися їх регулювати, розуміти емоції інших, формують самооцінку, самосвідомість, допомагають дитині краще зрозуміти себе і своє місце в світі.

Заслуга німецького психолога К. Фопеля полягає в тому, що він, активно практикуючи на своїх сеансах інтерактивні ігри, розроблені на основі комбінування елементів різних видів психотерапії, описав найважливіші умови, що сприяють успішності проведення таких ігор. За спостереженнями К. Фопеля, такі ігри «задіють інтелект і емоції, тіло і душу, свідомість і несвідоме», яких навчають тільки в ситуаціях повної розкнутості і відкритості, коли спілкування і співробітництво здійснюються «в живій взаємодії» [1].

Ігрові дії сприяють пізнавальній активності учнів, дають їм можливості проявити свої здібності, застосувати наявні знання, уміння і навички для досягнення цілей гри. Правила допомагають направляти ігровий процес. Вони регулюють поведінку дітей і їх взаємини між собою. Навчальна гра виконує ряд функцій:

1. Розвиваюча – забезпечує під час навчальної діяльності розвиток творчого потенціалу учнів, їх самостійності в оволодінні методами отримання необхідних знань.

2. Комунікабельна – реалізується через організацію спілкування, регулювання міжособистісних відносин, виникнення механізму саморегуляції поведінки.

3. Активізуюча – передбачає стимулювання пізнавальних процесів, інтересів, потреб.

4. Інформаційна – проявляється у спрямованості змісту гри на соціальні, психологічні та методичні проблеми.

5. Функції інтеграції знань забезпечує міжпредметні зв'язки між курсами загальних об'єктів вивчення [1].

У процесі навчання гра відіграє важливу роль, оскільки вона розвиває увагу і сприяє кращому засвоєнню навчального матеріалу, а також сприяє формуванню в дитини соціально прийнятних етичних норм поведінки та їх осмислення, налагоджує комунікацію та взаємодію в колективі та у відносинах вчителем та учнем. Все це стає можливим завдяки тому, що гра посилює емоції і почуття дитини, а сама гра відбувається в атмосфері захоплення та морального задоволення всіх учасників, що сприяє вихованню доброзичливості, толерантності, взаємодопомоги серед учасників гри.

Література:

1. Підлісна С. В. Інтерактивне навчання як чинник розвитку особистості. *Science and Education a New Dimension. Pedagogy and Psychology*, VI (64), Issue: 154, 2018 Feb. С.80-83.
2. Підлісна С. В. Використання психологічних вправ на уроках в початковій школі. Психолого-педагогічні засади інноваційних технологій розвитку особистості: метод. посіб. / за ред. С. Д. Максименка. Київ, 2021. 169 с.

ОКРЕМІ ДОПОВІДІ СЕКЦІЇ П
«КОЛЕКТИВНА ТРАВМА Й РЕСУРСИ ВІДНОВЛЕННЯ У
СУСПІЛЬСТВІ ВОЄННОГО ТА ПОВОЄННОГО ПЕРІОДУ»

УДК 159.952.29

ШИНКАРУК Василь, доктор філологічних наук, професор, професор кафедри філософії та міжнародної комунікації Національного університету біоресурсів і природокористування України (м. Київ, Україна)

ВПЛИВ ВІЙНИ НА ПСИХОЛОГІЮ ОСОБИСТОСТІ: ВИКЛИКИ,
НАСЛІДКИ І ШЛЯХИ ВІДНОВЛЕННЯ

Війна – варварство, коли нападають на мирного сусіда, але це освячений обов’язок, коли захищають батьківщину
Гі Де Мопассан

Росія розв’язала проти України загарбницьку війну, спрямовану не лише на захоплення території, а й на знищення української державності, нашої національної ідентичності, геноцид Українського народу. Російсько-українська війна не оминула жодної родини, торкнулася кожного. І кожен проходить це випробування по-різному. Війна є одним із найсерйозніших випробувань для людської психіки, оскільки приносить невизначеність, страх, втрату близьких та руйнування звичного способу життя. Люди стикаються з фізичною загрозою, нестачею ресурсів і соціальною дезорієнтацією, що створює серйозний психологічний тиск, який може призвести до стресових розладів, депресії та почуття безвиході.

Погоджуємося з думкою вітчизняних дослідників Л. М. Мотозюк та ін., що «Війна є складним соціальним явищем, що супроводжується численними проблемами. Не лише фізичне, а й психологічне здоров’я населення стає предметом наукових досліджень. Зокрема, психологами активно досліджується вплив війни на стан психологічного здоров’я здобувачів вищої освіти в Україні» [1, с. 102].

Варто усвідомлювати, що рівень загрози війни на психологію особистості залишається високим. Одним із головних викликів є травматичний стрес, що виникає внаслідок пережитих бойових дій або втрати рідних. Посттравматичний стресовий розлад є поширеним серед військових, волонтерів і цивільного населення, яке перебувало в зонах бойових дій. Симптоми посттравматичного стресового розладу можуть включати тривожність, порушення сну та відчуття емоційного заціпеніння.

Ще з початком повномасштабного вторгнення на тлі масових бомбардувань та обстрілів цивільних, блокади мирних жителів в окупованих містах і селах, українська сторона, зокрема, зазначала, що дії російського агресора в Україні мають ознаки геноциду. Російські війська неодноразово роблять своєю ціллю цивільне населення та об’єкти цивільної інфраструктури в Україні. Від навмисних авіаударів по населених пунктах до масових убивств

мирних жителів і військовополонених у таких місцях, як Буча, Ірпінь, Гостомель, список звірств зростає з кожним днем. Війна в Україні характеризується аморальним і протиправним ігноруванням життів цивільного населення. Одним з наслідків війни є соціальна ізоляція і труднощі з адаптацією. Люди, які втратили домівки або вимушено покинули свою країну, стикаються з проблемами інтеграції в новому середовищі. Вони можуть відчувати почуття втрати ідентичності, труднощі у спілкуванні, брак підтримки та нерозуміння з боку місцевого населення.

Крім того, війна впливає на міжособистісні стосунки. Багато людей стають емоційно закритими, недовірливими, що ускладнює спілкування з близькими. У сім'ях можуть зростати конфлікти через зміни в психологічному стані їхніх членів. Діти, які стали свідками воєнних подій, особливо вразливі до психологічних наслідків, таких як страх, тривожність і проблеми з навчанням. В. Злишков та ін. зауважують, що «Діти в умовах війни позбавлені права вибору, вони цілком залежні від дорослих, тому надзвичайно важливо попри жахливий воєнний досвід зберегти у них почуття любові, впевненості, а головне – довіри до світу дорослих. Ми часто недооцінюємо сприйняття дітьми подій війни, природньо, ми хочемо їх захистити, убезпечити, врятувати, але діти нині – не мовчазні свідки війни, а активні її учасники» [2, с. 6].

Попри всі труднощі треба використовувати ефективні методи психологічного відновлення. Першим кроком є визнання проблеми і звернення за професійною допомогою. Психотерапія, зокрема когнітивно-поведінкова терапія, допомагає людям усвідомити свої емоції і навчитися справлятися зі стресом. Групові заняття і підтримка близьких також відіграють важливу роль у процесі зцілення. Додатковими методами подолання психологічних наслідків війни можуть стати фізична активність і творчість, бо спорт, йога, мистецтво і музика допомагають знизити рівень стресу і сприяють емоційному вираженню. Також волонтерська діяльність і допомога іншим дають людям відчуття значущості і повертають віру в майбутнє.

На нашу думку, важливу роль у процесі реабілітації мають відігравати держава і суспільство, тому створення спеціалізованих центрів підтримки, програм соціальної адаптації і доступ до якісної психологічної допомоги можуть значно полегшити процес відновлення, а освіта та інформування про наслідки війни допоможуть суспільству стати більш чуйним і підтримуючим. Хоча війна залишає глибокі психологічні травми, людина має великий потенціал до відновлення. Завдяки комплексному підходу, підтримці і власній силі волі можна подолати наслідки війни, адаптуватися до нових умов і знайти внутрішню рівновагу.

Література:

1. Мотозюк Л. М., Блохіна І. О., Москаленко О. В. (2023). Особливості впливу війни на стан психологічного здоров'я здобувачів вищої освіти: до питання вибору діагностичного інструментарію український кейс). *Вікова та педагогічна психологія*. Випуск 46. С. 101-105.
2. Злишков В., Лукомська С., Євдокимова Н., Ліпінська С. (2023). *Діти і війна: монографія*. Київ.-Ніжин: Видавець ПП Лисенко М.М. 221 с.

ШИНКАРУК Лідія, доктор економічних наук, професор, член-кореспондент НАН України, професор кафедри виробничого та інвестиційного менеджменту Національного університету біоресурсів і природокористування України (м. Київ, Україна)

ПСИХОЛОГІЧНІ МЕХАНІЗМИ ПОДОЛАННЯ ТРАВМИ ВІЙНИ: МІЖОСОБИСТІСНИЙ І СУСПІЛЬНИЙ ВИМІРИ

*Мудрий не знає хвилювань,
людяний не знає турбот,
сміливий не знає страху
Конфужій*

Психологічний стан та психічне здоров'я людей під час війни є вкрай важливим і набуває критичного значення через гострий вплив травматичних подій, оскільки війна створює надзвичайні стресові умови. Вітчизняна дослідниця В. Содолєвська відзначає, що «В умовах війни важливим стає дослідження механізмів психологічного захисту та стійкості (резилієнсу), які дозволяють адаптуватися до екстремальних умов. Резилієнс виступає ключовим фактором у запобіганні довгострокових негативних наслідків для психічного здоров'я, допомагаючи молоді краще справлятися зі стресовими ситуаціями та знижувати ризики розвитку психопатології» [2].

Російсько-українська війна кожен день несе нові жахи. На фоні новин про війну розвивається емоційна втома, оскільки люди перебувають в стані постійного стресу, читають тривожні новини, переживають про своє майбутнє, що перевантажує нервову систему. Війна завдає глибоких психологічних травм як окремим людям, так і суспільству загалом. Її наслідки включають посттравматичний стресовий розлад, депресію, тривожність і соціальну ізоляцію. Процес подолання цих наслідків потребує комплексного підходу, що включає як міжособистісні, так і суспільні механізми адаптації.

Андрій Курков зауважує, що «Для батьків в теперішній Україні боротьба зі страхами – власними або їхніх дітей – є щоденною турботою. Батьків дуже хвилює, як досвід війни впливає на психіку дітей та їхнє сприйняття життя. Батьки хочуть знати, як їм належить розмовляти з дітьми про війну і смерть, як заспокоїти дитину під час обстрілу, як допомогти їй здолати почуття страху й тривоги» [1].

Одним із ключових механізмів на міжособистісному рівні подолання травми є підтримка з боку родини, друзів і громади. Соціальні зв'язки допомагають людині відчувати безпеку, прийняття і співпереживання. Особливо важливою є емоційна підтримка близьких, які можуть стати стабілізуючим фактором у відновленні після травматичних подій, адже саме рідні люди допомагають впоратися зі стресом, труднощами і невизначеністю; можуть вислухати, дати пораду або просто бути поруч у складні моменти, створюючи відчуття безпеки та розуміння. Навіть невеликі жести уваги, такі як щире слово,

обійми чи підтримка в складній ситуації, здатні значно покращити емоційний стан людини та зміцнити взаємини.

На міжособистісному рівні важливим механізмом є також когнітивно-поведінкова адаптація. Люди намагаються знайти сенс у пережитому досвіді, змінюючи своє ставлення до війни, втрат і власного майбутнього. Практики рефлексії, ведення щоденника, терапевтичне мистецтво і групові дискусії сприяють цьому процесу.

Значну роль на суспільному рівні відіграє колективна пам'ять і наративи, які формуються в медіапросторі, освіті і культурі. Спільнота може допомогти подолати травму через створення позитивних історій про стійкість і героїзм, що сприяють усвідомленню значущості жертв і втрат. Одним із механізмів суспільного подолання травми є реінтеграція ветеранів і постраждалих у громадське життя. Важливо створювати програми соціальної адаптації, реабілітаційні центри та можливості для працевлаштування, що допомагають людині повернутися до нормального функціонування, а доступ до психологічної допомоги і створення платформ для відкритого діалогу сприяють зменшенню рівня травматизації.

Розвиток програм психосоціальної підтримки є важливим напрямом у сфері охорони психічного здоров'я і соціального благополуччя, оскільки спрямовані на надання комплексної допомоги людям, які переживають стресові ситуації, кризи або травматичні події. Такі програми охоплюють психологічне консультування, групову терапію, освітні тренінги та заходи зі зміцнення соціальних зв'язків. У сучасних умовах особливого значення набуває інтеграція психосоціальних програм у систему охорони здоров'я, освіти і соціального захисту, що дає змогу зробити таку підтримку більш доступною та ефективною. Використання цифрових технологій, онлайн-консультацій і мобільних додатків значно розширює можливості надання допомоги, особливо в умовах кризових ситуацій або віддалених регіонів.

Одним із ключових суспільних механізмів є розвиток культури психічного здоров'я, що включає боротьбу зі стигматизацією психологічних розладів, популяризацію практик турботи про ментальне здоров'я і підготовку спеціалістів у сфері психологічної підтримки.

На нашу думку, подолання травми війни є складним процесом, що вимагає як особистих зусиль, так і суспільної підтримки. Баланс між особистим відновленням і суспільною солідарністю сприяє не лише індивідуальному одужанню, а й загальному зміцненню суспільства перед викликами майбутнього.

Література:

1. Курков А. (2024). Погляд: Жахи війни / Kyiv Post. <https://www.kyivpost.com/uk/opinion/27797>
2. Содолевська В. (2024). Вплив війни на психічне здоров'я молоді: роль резилієнсу та психологічних інтервенцій / Психосоматична медицина та загальна практика. <https://uk.e-medjournal.com/index.php/psp/article/view/532>

ДІДОРА Марія, кандидат психологічних наук, доцент, завідувач кафедри суспільно-гуманітарної підготовки, психології та соціальної роботи Житомирського інституту МАУП (м. Житомир, Україна)

ДУХОВНІСТЬ ЯК РЕСУРС ОСОБИСТОСТІ У ЧАСІ ВІЙНИ

У часі війни, що сповнений великою кількістю викликів до стресостійкості людини та її ментального здоров'я, вагомого значення набуває духовність і як царина соціального буття, і як сфера внутрішнього світу особистості.

У внутрішньому світі особистості духовність представлена її якостями, що впливають на ставлення до оточення та до себе, цінностями, здатністю до творчості та самоздійснення, усвідомленням сенсу, світоглядними орієнтаціями.

Як царина соціального буття духовність представлена наявною у суспільстві системою моральних та етичних уявлень, що ґрунтуються, насамперед, на історичній пам'яті та релігійних віруваннях народу.

На наше переконання, існує синергетичний взаємозв'язок між виявами духовності представників одного і того ж суспільства. Відтак, об'єднані в одній діяльності, що актуалізує й доповнює певну піднесеність думок і вчинків, люди отримують більший ефект позитивної трансформації внутрішнього самопочуття.

Формами прояву духовності є психічні стани, під час яких на чуттєво-когнітивному рівні особистість переживає певне розширення свідомості, перебування «над» ситуацією і бачення її з висоти моралі й мудрості. Це тягне за собою настання емоційного піднесення, виникнення почуття внутрішнього спокою й гармонії, любові до всього живого, зростання бажання творити добрі справи.

Традиційно джерелами духовності людини вважаються освіта, мистецтво, релігія, досвід позитивних сімейних стосунків, культура народу та його мова.

З особистого досвіду автора, вагомим значенням для переживання людиною внутрішнього піднесення, досягнення внутрішньої рівноваги та, що вкрай важливо у сьогоденних українських реаліях, – підтримання її віри й надії, набуває відвідування місць, які вважаються святими.

З давніх часів в українській культурі відомим є явище паломництва як форми духовної практики. Його цінність полягає в отриманні глибокого психологічного досвіду особистістю, який чинить позитивний вплив на її емоційний стан та загальний добробут, який може стати поштовхом до особистісного зростання.

Як правило, паломництво здійснюється у груповій формі, що має чимало своїх переваг:

1) фізична активність і контакт з природою, що сприяють зниженню рівня стресу;

2) взаємодія з іншими (часто незнайомими) людьми, що відкриває нові можливості для самопрояву та отримання нової для себе підтримки;

3) участь у спільних обрядах, що дає відчуття єдності.

Саме перебування у святому місці (такому, як монастир, храм тощо), що асоціюється із особливою атмосферою й енергією, сприяють розслабленню й духовному очищенню людини. Споглядання, роздуми, молитва, – усе це сприяє звільненню від важких думок та гнітючих почуттів.

Окрім того, перебування у святих місцях як місцях особливої присутності Бога, дає відчуття отримання Божого благословення, що надалі буде ресурсним для людини.

На наш погляд, сьогодні паломництво може застосовуватись як метод психологічної реабілітації особистості, яка зазнала травми війни.

УДК 159.922.62: 159.923.2

КУЧЕРЕНКО Єгор, кандидат психологічних наук, доцент, завідувач кафедри психології, ПВНЗ «Київський медичний університет», (м. Київ, Україна)

ПОСТТРАВМАТИЧНИЙ РОЗВИТОК ЯК ЛІМІНАЛЬНИЙ ПРОЦЕС В ПРАКТИЦІ ПСИХОЕДУКАЦІЇ ДОРОСЛИХ

Попередньо співробітниками кафедри психології Київського медичного університету було досліджено психосинтез як науково-емпіричний підхід та метод психологічної допомоги, що затребуваний переважно серед клінічних психологів та психотерапевтів, які в умовах війни прагнуть забезпечити цілісну та індивідуалізовану роботу над посттравматичним розвитком (post-traumatic development), а не лише зростанням (post-traumatic growth) українців [3]. Було встановлено, що зростання внаслідок психотравматизації – це закономірний посттравматичний захист, який може стати причиною невротизації через своє кризове домінування. Натомість посттравматичний розвиток – це аутентичний саморозвиток засобами психоедукації, процес якого має лімінальний (пороговий, перехідний) характер. Згодом серед дослідницьких завдань перед нами постала проблема вивчення посттравматичного розвитку (ПТР) в умовах організованої психологічної допомоги. Попередньо нами встановлено, що нормалізація наслідків переживання травм у дорослих в умовах війни є лімінальним процесом, в якому після психічної стабілізації або лікування існує ймовірність порогового самопізнання, що призводить (або не призводить) до самозміни (зміни особистості) [3]. Сутністю ПТР є саморозвиток клієнта засобами психоедукації, яка активізує його вольову здатність до самозміни, про що недостатньо, на нашу думку, зауважується в українській психологічній спільноті через тотальну орієнтацію психологів на патологічні наслідки психотравматизації дорослого населення впродовж десяти років. Натомість в психосинтезі концепція патологічних змін та ризику їх виникнення розроблена на основі клінічного досвіду, який спирається на розвиток «здорової» частини особистості та надає діагностичному підходу вторинного значення у роботі з

«малою психіатрією» [1],[2]. В цих тезах ми прагнемо висвітлити вихідні етапи ПТР, а саме явище порогове самопізнання клієнта на прикладі одиничного випадку, послуговуючись психосинтетичними поняттями: воля, свідоме Я, поле свідомості, субособистості та рівні несвідомого (нижче, середнє, вище).

Порогове самопізнання – це розототожнення свідомого Я (суб'єкта усвідомлення) та різноспрямованих субособистостей – виживаючої (травмованої) та захисної. Свідоме Я не може ототожнитись з жодною з них (ідентифікаційна невизначеність), оскільки Я переживається як щось більше, ніж все те, з чим воно себе розототожнило («Я – більше, ніж жертва і більше, ніж сильна людина, що пододала зневагу»). Травмована субособистість (наприклад, Жертва) зосереджена у нижчому несвідомому і частково перебуває в полі свідомості (тобто є об'єктом усвідомлення). Аналогічно захисна субособистість (наприклад, Борець за справедливість) перебуває у вищому несвідомому і так само досягає порогу свідомості, домінуючи як захисний механізм, який становить ресурсність постравматичного зростання. Названі субособистості різноспрямовані в своїх потребах та засобах задоволення їх (амбітендентні), а тому породжують внутрішній конфлікт. Згодом суб'єкт в процесі такого порогового самопізнання кваліфікує ці субособистості як хибні, оскільки суб'єктивно вони переживаються як гранично протилежні ідентифікації (відповідно найгірша та найкраща). Такий лімінальний стан пошуку самоототожнення почергово «узалежнює» свідоме Я в хибно негативному, або ж в хибно позитивному образах.

Хибно позитиваний варіант самоототожнення в сучасній практиці кваліфікують як психологічний ресурс зростання, але ми переконались, що він має дочасний і захисний характер, про що не варто забувати в поствоєнні роки. На нашу думку, це лише перехідний етап зцілення, в якому, наприклад, Борець за справедливість допомагає травмованому клієнту «вижити, щоб жити далі». Проте це не остаточний формовий особистості, який дозволяє «жити далі», оскільки його домінування з часом призводить до лімінальної паузи – ідентифікаційної залежності або психологічного «ув'язнення», коли людина, за словами сучасного психіатра А. Alberti, несвідомо захищає «психологічну смерть» як джерело безпеки. Отже, це тимчасовий психологічний ресурс і своєрідне «психологічне знеболюване», від якого може посилитись залежність. Натомість по-справжньому ресурсним в психосинтезі вважається аутентичне самоототожнення (ототожнення з Я), що пов'язане з ризиком звільнення від «смертельної безпеки», яке супроводжується екзистенційною тривожністю [1]. Але спершу свідоме Я вдається до волі як функції регулювання прояву субособистостей в зовнішньому плані, насамперед поведінковому. Це етап розвитку саморегуляції емоційно-поведінкових проявів різноспрямованих субособистостей на основі їх попереднього прийняття, а не остаточного надання переваги лише одній – травмованій чи захисній (наприклад, Жертві чи Борцю за справедливість). Часто виникає питання: «У чому ресурсність ототожнення з травмованою частиною особистості?». Насамперед, це можливість ретравматизації, але здійсненої не через психотерапевтичні інтервенції фахівця, а внаслідок персонального вибору клієнта. Цей вчинок

засвідчує його відповідальність за внутрішню роботу над травматичним досвідом, яким він володіє, а не який володіє ним як хибна самоідентифікація.

Перевага психосинтезу полягає саме у тому, що його психоедукаційна методологія в психологічній допомозі формує у клієнта здатність підтримувати психологічну дистанцію (розототожнення) з досвідом травми, тобто бути гнучким щодо готовності переживання її через деякий час, коли «володіння собою» включає володіння тим автобіографічним змістом, до якого є доступ в полі свідомості.

Література:

1. Alberti A., Bartoli S., Caldironi B., Ferrucci P., Giorni G., Peresson L., Rosselli M. *Una psicoterapia dalla parte dell'uomo. Il manifesto storico del 1977 nella psicosintesi terapeutica*. Firenze: L'Uomo, 2012. 120 p.

2. Crampton M. Psychosynthèse. Aspects clés de la théorie et de la pratique. In: Dabrowski, K. (dir.) *Psychotherapies Actuelles*. Sainte-Foy, Quebec : Editions Saint-Yves, 1977. P. 41–77.

3. Kucherenko Y., Shyroкова A., Piven L. Psychological assistance to adults at the threshold between post-traumatic recovery and self-growth, based on psychosynthesis. *Проблеми гуманітарних наук. Психологія*. Дрогобич : Редакційно-видавничий відділ ДДПУ імені Івана Франка, 2024. Вип. 54, С. 30-41. <https://doi.org/10.32782/2312-8437.54.2024-2.4>

УДК 159.923-026.564:159.922:355.01

ШИНКАРУК Олександра, кандидат юридичних наук, доцент кафедри філософії та міжнародної комунікації Національного університету біоресурсів і природокористування України (м. Київ, Україна)

ОСОБИСТІСТЬ У ЧАСИ ВІЙНИ ТА МИРУ: ПСИХОЛОГІЧНА СТІЙКІСТЬ, ІДЕНТИЧНІСТЬ І КОЛЕКТИВНА СВІДОМІСТЬ

*Бо хто, як я, намучивсь на війні,
тому життя підскочило в ціні*
Ліна Костенко

В актуальних публікаціях з проблем особистості звертається увага на методологічних підходах щодо впливу війни на особистість, яка є одним із найсильніших викликів для людини, що кардинально змінює її внутрішній світ, змушує переоцінювати цінності, адаптуватися до нових умов і мобілізувати всі ресурси для виживання. Під час війни людина може відчувати страх, тривогу, біль утрат, але також знаходити в собі надзвичайну силу і витривалість, які вона навіть не підозрювала раніше.

На думку академіка НАПН України С. Д. Максименка, «Психічні явища людини насправді не існують окремо і розрізнено. У своїй сукупності вони складають унікальний і неповторний візерунок – психологічну цілісність (міжфункціональну психологічну систему). Лише знання структурнодинамічних закономірностей такої цілісності може забезпечити нам як розуміння окремих її складових (психологічних функцій), так і усвідомлення сенсу існування людини і шляхів оптимізації цього існування. Ця цілісність і нерозривна єдність психіки людини і є те, що утворює особистість»[1, с. 3].

Під час війни особистісна ідентичність нерідко зазнає трансформації, оскільки люди більше усвідомлюють свою національну, культурну чи громадянську приналежність, переглядають свої цінності і принципи. Війна може загострювати почуття відповідальності за власний народ, батьківщину, а також стимулювати прагнення до єднання з іншими.

У часи війни важливим феноменом є колективна свідомість, що об'єднує людей навколо спільної мети. Суспільство мобілізується, створює нові соціальні зв'язки та проявляє високий рівень взаємопідтримки. Колективна свідомість допомагає долати страх і дає відчуття спільної боротьби за майбутнє. В умовах загрози і небезпеки люди об'єднуються навколо спільних цінностей, історичних наративів і патріотичних ідей. Війна загострює почуття національної ідентичності, змушуючи громадян діяти в інтересах держави і спільноти, навіть якщо це потребує особистих жертв. Спільний біль і втрати формують відчуття єдності, а взаємодопомога стає невід'ємною частиною соціального життя.

Інформаційний простір значно впливає на колективну свідомість, спрямовуючи громадську думку і формуючи моральний дух населення. Пропаганда, патріотичні наративи і засоби масової інформації консолідують суспільство, створюючи спільну картину подій і визначаючи ворога. Соціальні мережі стають потужним інструментом мобілізації і координації дій, дозволяючи людям обмінюватися досвідом, підтримувати військових і волонтерів. У таких умовах особливо важливим є критичне мислення, адже ворог також використовує інформаційну війну для розколу суспільства і послаблення колективного духу. Попри труднощі та страждання, війна може стати фактором, що зміцнює колективну свідомість та соціальну згуртованість. Спільне переживання трагедії робить суспільство більш чутливим до проблем одне одного, розвиває емпатію і солідарність.

У воєнний час психологічна стійкість відіграє значну роль, дозволяючи людям не лише вижити, а й підтримувати інших. Розвиток стійкості можливий через соціальну підтримку, осмислення подій та активну участь у суспільному житті.

Після завершення війни особистість не повертається до попереднього стану, оскільки війна залишає глибокий слід у психології людини, що може проявлятися в посттравматичному стресовому розладі, змінах у світогляді та життєвих пріоритетах. Для відновлення після пережитого важливими є підтримка близьких, психологічна допомога і можливість реалізовувати себе в мирному суспільстві.

Мирний час дає можливість не лише відновити країну, а й заново переосмислити ідентичність. Люди, які пережили війну, часто стають носіями нових цінностей, де домінують патріотизм, соціальна відповідальність і готовність до громадянської активності. Процес відбудови особистості після війни тісно пов'язаний із соціальними ініціативами і переосмисленням минулого.

У мирний період психологічна стійкість залишається важливою, адже люди продовжують стикатися з труднощами, пов'язаними з адаптацією до нових умов, відбудовою країни і поверненням до нормального життя. Ті, хто

під час війни проявили витривалість, можуть стати лідерами змін, допомагати іншим і розвивати суспільство.

На нашу думку, на формування особистості війна і мир по-різному впливають, але обидва стани є частиною людського досвіду, оскільки психологічна стійкість, усвідомлена ідентичність і колективна свідомість відіграють важливу роль у тому, як людина проходить через складні часи і відновлюється після них. Найважливішим залишається збереження людяності, внутрішньої гармонії і здатності до адаптації незалежно від зовнішніх обставин.

Література:

1. Особистість у розвитку: психологічна теорія і практика : монографія / за ред. С. Д. Максименка, В. Л. Зливкова, С. Б. Кузікової. Суми: Вид-во СумДПУ імені А. С. Макаренка, 2015. 430 с.

УДК 159.922.7:378.014.3:355.48

ТЕСЛЮК Валентина, кандидат психологічних наук, доцент, доцент кафедри психології Національного університету біоресурсів і природокористування України (м. Київ, Україна),

ШЕЛУХІНА Анастасія, студентка 4 курсу спеціальності «Психологія» Національного університету біоресурсів і природокористування України (м. Київ, Україна)

ГРУПОВА ПІДТРИМКА ЯК РЕСУРС МОТИВАЦІЇ СТУДЕНТІВ У КОНТЕКСТІ КОЛЕКТИВНОЇ ТРАВМИ ВІЙНИ

У сучасних умовах повномасштабної війни питання психологічного стану молоді, зокрема студентів, набуває особливої актуальності, адже навчання в умовах тривалого стресу та невизначеності потребує нових підходів до збереження і підвищення навчальної мотивації. Одним із важливих ресурсів, здатних підтримати студентів у складний період, є групова підтримка – форма соціальної взаємодії, що базується на відчутті приналежності до спільноти, емоційному обміні, взаємодопомозі та колективному переживанні досвіду. У контексті колективної травми війни, коли суспільство в цілому переживає глибокі психологічні потрясіння, роль групової підтримки у студентському середовищі значно посилюється. Саме в умовах освітнього середовища, де формується особистість майбутнього фахівця, створення атмосфери безпеки, прийняття та взаєморозуміння дозволяє знижувати рівень тривожності, нормалізувати емоційний фон та зберігати внутрішню мотивацію до навчання.

Групова підтримка активізує механізми самоідентифікації, зміцнює відчуття спільної мети, що стимулює студентів до навчальної та громадянської активності. Крім того, спільне обговорення переживань, обмін досвідом, залучення до волонтерської діяльності в межах студентських колективів створює умови для відновлення контролю над власним життям, що є особливо важливим в умовах посттравматичного зростання.

Відомі дослідники мотивації, зокрема Л. Божович, А. Маслоу та С. Рубінштейн, підкреслювали роль соціального середовища у формуванні ціннісних орієнтацій та прагнення досягнень. У складних умовах воєнного часу ці чинники потребують переосмислення з урахуванням потреб у безпеці, підтримці та належності, які є основними за Маслоу. Відсутність фізичного контакту з викладачами та однокурсниками, за результатами досліджень [1; 2], знижує рівень соціальної мотивації, що поглиблює переживання відчуженості.

У цьому контексті важливою є також ідея автономії, яку розвивають Е. Десі та Р. Раян у теорії самодетермінації [3], однак у воєнних умовах саме підтримувальне соціальне середовище здатне зміцнити внутрішню мотивацію через відчуття належності та розуміння. Теорія Д. Макклелланда [4] також вказує на значення мотиваційних потреб досягнення й афіліації – саме остання потреба, тобто потреба в соціальній приналежності, може бути активована через практики групової підтримки, які водночас знижують рівень тривожності та відновлюють віру у власні можливості.

Таким чином, групова підтримка виконує не лише компенсаторну функцію, але й стає важливим мотиваційним чинником, який сприяє адаптації студентів до нової реальності, підвищенню стресостійкості та формуванню активної життєвої позиції.

Література:

1. Дробот О. В. Мотивація студентів до дистанційного навчання в умовах пандемії. *Психологія та соціальна робота*. 2020. Вип. 1 (51). С. 69–85.
2. Васюк О. Мотивація навчальної діяльності студентів: монографія. Київ: Компрінт, 2018. 188 с.
3. Ryan R. M., Deci E. L. Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American Psychologist*. 2000. Vol. 55, no. 1. P. 68–78.
4. Занюк С. С. Психологія мотивації: навч. посіб. Київ: Либідь, 2002. 371 с.

УДК: 614.2:[364.633:159.9](063)

ПІВЕНЬ Світлана, старший викладач
кафедри ППСТ Сумського державного
університету (м. Суми, Україна)

Наукові керівники:

СМІЯНОВ Владислав, професор кафедри
громадського здоров'я Сумського державного
університету (м. Суми, Україна),

САХНО Крістіна, асистентка кафедри
ППСТ Сумського державного університету (м.
Суми, Україна)

ПОГЛИБЛЕННЯ МІЖВІДОМЧОЇ СПІВПРАЦІ НАДАВАЧІВ ПОСЛУГ ЩОДО КОМПЛЕКСНОЇ ДОПОМОГИ ПОСТРАЖАДАЛИМ ВІД СНПК У СУМСЬКІЙ ОБЛАСТІ

Сексуальне насильство, пов'язане з конфліктом – новий виклик для України, цей злочин є жахливою зброєю, яку використовує країна-агресор для створення атмосфери безпорадності та деморалізації місцевого населення. Від

СНПК страждають особи в незалежності від статі чи віку, в переважній більшості це цивільне населення з тимчасово окупованих територій, але все частіше визначаються випадки серед повернутих військовополонених.

З перших днів війни стали з'являтися новини щодо СНПК у різних куточках України. Станом на 01 травня 2025 року прокурори офіційно зафіксували в Україні 359 фактів СНПК, з них 3 випадки у Сумській області. Але насправді їх набагато більше, постраждалі особи не звертаються за допомогою з низки різних причин. Це свідчить, що вони не лише не зареєстрували офіційно факт злочину, а й не отримали необхідної допомоги.

За статутom Всесвітньої організації охорони здоров'я (ВООЗ) кожна людина має право на найвищий рівень свого здоров'я, не залежно від національної приналежності, релігійних поглядів чи інших чинників. ВООЗ наголошує на важливості міжвідомчої співпраці різних державних установ у забезпеченні спільної мети усіх країн, а саме збереження здоров'я. Особи, які були піддані СНПК зазнали його впливу на усі сфери свого життя, це фізичне, психічне здоров'я і соціальне благополуччя. Якщо постраждала особа вчасно не отримала комплексної допомоги, вплив СНПК загострюється і розтягується у часі, людина не може досягти найвищого рівня свого здоров'я.

Отже, **метою** нашої роботи є підвищення міжвідомчої співпраці щодо питання надання комплексної допомоги постраждалим від СНПК у Сумській області.

Для повноцінної інтеграції постраждалих осіб від СНПК у повсякденне життя громади надаються різні види допомоги, зокрема соціальна, медична, психологічна та юридична. Допомога постраждалим особам передбачена на безкоштовній основі спеціалістами, які мають навички роботи і комунікації із постраждалими від насильства особами.

До надавачів послуг постраждалим від СНПК відповідно до Постанови Кабінету Міністрів України «Про затвердження Порядку взаємодії суб'єктів, що здійснюють заходи у сфері запобігання та протидії домашньому насильству і насильству за ознакою статі» можна віднести спеціалістів, які представляють: органи місцевого самоврядування; мобільні бригади соціально-психологічної допомоги; центри соціальних служб; центри надання правової допомоги; правоохоронні органи; медичні заклади та установи; служби у справах дітей; громадські організації. Усі фахівці взаємодіють між собою при наданні допомоги одній постраждалій особі. Такої злагодженої роботи можна досягти за рахунок розробки і затвердження нормативно-правових актів на національному рівні, організації навчання спеціалістів, долучених до роботи з постраждалими особами, напрацювань чітких алгоритмів документування випадків СНПК та механізмів перенаправлення постраждалої особи.

Для підвищення міжвідомчої співпраці було запропоновано і розроблено тренінгову технологію. Тренінг – це інтенсивне навчання за рахунок використання інтерактивних методів, практичних кейсів, групової роботи та перейняття досвіду учасників групи. Проведено 10 одноденних міжвідомчих тренінгів у Сумській, Конотопській, Глухівській, Шосткинській, Роменській, Лебединській, Тростянецькій, Охтирській, Боромлянській, Недригайлівській

територіальних громадах Сумської області. Кожна тренінгова група складалася мінімум з 17 і максимум з 23 осіб. Всього протягом проведення заходів було охоплено 205 спеціалістів різних галузей, зокрема прийняло участь 21 % соціальних працівників, 16 % - психологів, 15 % - представників органів місцевого самоврядування, 14 % - фахівців закладів охорони здоров'я, 13 % - представників правоохоронних органів та юристів, 7 % - представників громадського сектору, 6 % - фахівців освітньої галузі та 8 % становили інші надавачі послуг. Серед учасників/ць переважали жінки, зокрема 193 особи, це обумовлено військовим станом та мобілізацією чоловіків працездатного віку.

Тренінгова програма включала 3 основні блоки, які склалися з теоретичного матеріалу та практичних завдань для індивідуальної та групової роботи. Напочатку визначали причини, чому на думку надавачів послуг мало звернень стосовно СНПК, хоча насправді в Сумській області їх більше. Також, групова робота включала обговорення у двох підгрупах і презентацію напрацювань щодо питання додаткової шкоди, яку можуть завдати постраждалим особам фахівці або мешканці територіальних громад. Під час тренінгу виконувався практичний кейс спрямований на налагодження співпраці між різними сферами фахівців.

За результатами напрацювань прийшли до висновку, що необхідно уніфікувати шаблон протоколу документування випадку СНПК і зробити його загальним для усіх суб'єктів надання допомоги. Також важливою складовою для налагодження ефективної співпраці є розробка переліку установ, фахівців і виду допомоги, яку можна отримати як для внутрішнього користування надавачами допомоги, так і для інформування населення у разі необхідності безпосереднього звернення. За результатами проведених заходів рівень обізнаності надавачів послуг щодо СНПК та рівень міжвідомчої співпраці підвищився на 26 %.

УДК 159

БРЕЯН Андрій, аспірант I р.н. спеціальності «Психологія» Національного університету біоресурсів і природокористування України (м. Київ, Україна)

Науковий керівник:

ПОЛУНІН Олексій, доктор психологічних наук, професор, професор кафедри психології Національного університету біоресурсів і природокористування України (м. Київ, Україна)

ЗНАЧЕННЯ «ІНШОГО» В ЕКЗИСТЕНЦІЙНОМУ ДОСВІДІ СУБ'ЄКТА

Однією із ключових ознак постмодернізму як світоглядно-культурного феномену є індивідуалізм. Постмодернізм як течія має характерну рису — акцент на спогляданні. Це зумовлено тим, що постмодернізм прагне до розриву з традиційними структурами, відмови від єдиної істини або великої наративної форми. Замість цього він пропонує множинність інтерпретацій, відкритість до різних сенсів і ставить під сумнів усталені цінності. Споглядання в контексті

постмодернізму стає не просто процесом пізнання, а формою самоідентифікації, оскільки без постійного аналізу та оцінки себе й світу людина може втратити зв'язок із власною «Я-концепцією». Розглядаючи людину як продукт соціально-культурний, можемо стверджувати, що потреба у спогляданні поширюється і на людську індивідуальність. Це у свою чергу провокує нас до думки, що при відсутності споглядання, суб'єкт піддає сумніву своє існування.

У екзистенційній філософії ідентичність суб'єкта часто піддається деконструкції, зокрема через сумніви в усталених нормах і метанаративах. Твердження І. Ялома, за яким однією з фундаментальних проблем екзистенційної психотерапії є відчуття кожною окремою людиною ізоляції від інших суб'єктів і від світу. Кожен приречений самотньо народитися, самотійно жити та на одинці зустріти свою смерть. Це страждання викликано універсальною екзистенційною «потребою в контакті, у захисті, у приналежності до більшого цілого», тобто до базової потреби у ідентифікації [4].

Звертаючись до екзистенційної філософії, Сартр своєму творі *"Буття і Ніщо"* розглядає концепцію **"іншого"**, за допомогою якого підкреслює, що наше сприйняття самих себе формуються в контексті стосунків з іншими. Наявність свідка дозволяє людині усвідомити своє існування як щось реальне і значуще. Сартр також говорить про **"погляд іншого"** як про щось, що формує нашу самоідентичність. Хоча "погляд іншого" може підтверджувати нашу ідентичність, він також обмежує нашу свободу. Коли нас спостерігають, ми починаємо діяти не лише з урахуванням власних бажань, а й через призму оцінки інших. Це створює напруженість між нашою свободою і тиском соціальних очікувань. [3].

Крім того, у сучасності людство невід'ємно споріднене з соціальними мережами, що у свою чергу підтверджує потребу у наявності інших «спостерігачів» існування суб'єкта. Загалом, "погляд іншого" підкреслює важливість соціального контексту в формуванні нашої особистості та розуміння себе. Людям притаманне бажання вірити, що їхнє життя важливе, тому пошук значущості є основним мотиватором наших дій, про що свідчить те, скільки часу ми докладаємо, щоб переконати себе у своїй важливості [2]. Переконавання в тому, що наше життя є важливим, є ключовим компонентом нашого загального відчуття сенсу. Однак ми прагнемо не лише соціокультурної значущості, а й значущості нашого досвіду. Це емпіричне значення є таким же вирішальним у формуванні нашого сприйняття сенсу.

Дослідження показують, що люди знаходять сенс у житті через емпіричну значущість — це моменти, які розділяються з іншими людьми, такі як спільний позитивний чи негативний досвід, безпосереднє спілкування чи спільні емоції. Це підтверджує ідею, що отриманий індивідуальний досвід суб'єкта, розцінюється як більш особистісно значущий, якщо є безпосередні його спостерігачі [1].

Отже, підсумовуючи можемо стверджувати, що роль «іншого» або спостерігача буття у екзистенційному вимірі суб'єкта, має глибоке значення як для ідентифікації, так і для задоволення базової потреби у значущості існування в цілому. Ця концепція має глибокі філософські та психологічні наслідки, що

робить її важливою для розуміння людської природи та потребує подальшого вивчення.

Література:

1. Kim, J., Holte, P., Martela, F. et al. (2022) Experiential appreciation as a pathway to meaning in life. *Nat Hum Behav*, 6, 677–690 (2022). <https://doi.org/10.1038/s41562-021-01283-6>
2. Kruglanski, A. W., Molinario, E., Jasko, K., Webber, D., Leander, N. P., & Pierro, A. (2022). Significance-Quest Theory. *Perspectives on Psychological Science*, 17(4), 1050-1071. <https://doi.org/10.1177/17456916211034825>
3. Reynolds, Jack and Pierre-Jean Renaudie. "Jean-Paul Sartre", The Stanford Encyclopedia of Philosophy (Fall 2024 Edition), Edward N. Zalta & Uri Nodelman (eds.), URL = <https://plato.stanford.edu/archives/fall2024/entries/sartre/>.
4. Yalom, Irvin D. (1980) *Existential Psychotherapy*. N.Y.: "Basic Books".

УДК 159

МИКОСЯНЧИК Оксана, аспірантка 2 р.н. спеціальності «Психологія» Національного університету біоресурсів і природокористування України (м. Київ, Україна)

Науковий керівник:

ШМАРГУН Віталій, доктор психологічних наук, професор, професор кафедри психології Національного університету біоресурсів і природокористування України (м. Київ, Україна)

ВИДИ ВПЛИВУ КАЗОК НА ПСИХІКУ ДИТИНИ: ПСИХОАНАЛІТИЧНИЙ ТА КУЛЬТУРНИЙ ПІДХОДИ

Передусім казка може розглядатись як інструмент емоційної регуляції та психічного розвитку дитини. Адже казкові сюжети сприяють зовнішньому вираженню внутрішніх психічних процесів, допомагаючи дитині осмислювати страхи, тривоги, прагнення. Вони виступають засобом не лише емоційного катарсису, а й самопізнання.

Також слід звернути увагу й на архетиповий зміст казок і формування колективного несвідомого. Так, Юнгіанська традиція трактує казкові образи як прояви архетипів (герой, тінь, аніма, велика мати), що активізують глибинні структури психіки дитини та сприяють індивідуалізації. Проте казкові сюжети можуть слугувати моделями використовуваними для інтеграції особистості. Адже повторювана тричленна структура казок (випробування – трансформація – винагорода) корелює з психоаналітичною моделлю «ід – его – суперего» та підтримує гармонійний розвиток особистості дитини.

При цьому обов'язково слід згадати що уявлення про добро і зло є способом інтеграції моральних протилежностей. Оскільки казки не уникають демонстрації зла, натомість репрезентують його як природний аспект людського буття. Усвідомлення й прийняття цих полярностей сприяє формуванню внутрішньої стійкості та моральної автономії.

Казка використовується в психотерапії як засіб медитативної рефлексії над внутрішніми конфліктами. При цьому багаторазове звернення дитини до

одного й того ж сюжету свідчить про резонанс певної теми з її внутрішнім досвідом. Це явище тлумачиться як самостійна спроба інтеграції особистісного конфлікту через алегорію.

Казка є універсальним інструментом психоемоційної підтримки дитини, здатним виконувати функції контрольованої проєкції, трансформації досвіду та м'якої терапевтичної дії. У психоаналітичному дискурсі (зокрема у Бруно Беттельгайма) казка розглядається як засіб опрацювання несвідомих внутрішніх конфліктів через символіку й алегорію. Її сюжетна структура — фантастична, але логічно завершена — дає змогу дитині опосередковано стикнутися зі складними темами (смерть, агресія, розлука, самоствердження, сексуальність) в безпечному і контрольованому форматі.

У педагогічному аспекті казка сприяє розвитку емоційного інтелекту, навчаючи емпатії, розпізнаванню емоцій, прийняттю рішень а також формує моральну рефлексію, не нав'язуючи готових відповідей, а стимулюючи інтерпретацію. Окрім того вона активізує уяву, як провідний когнітивний механізм дошкільного та молодшого шкільного віку та надає структуру внутрішньому хаосу, допомагаючи дитині впорядкувати досвід у формі зрозумілих наративів.

Також казки мають медитативну і психокорекційну функцію. У традиційній індійській практиці використовуються як форма контемплативної терапії, де пацієнтові пропонується певна казка для особистого осмислення її символіки, що актуалізує внутрішні ресурси адаптації та самоцілення. А у контексті інтегрованого навчання казки можна ефективно поєднувати з реалістичною літературою, що сприяє балансу між раціональним та емоційним розвитком, формуючи гармонійну особистість.

Отже, казка є не лише культурним артефактом, але й потужним психологічним механізмом, що сприяє інтеграції свідомого й несвідомого, формуванню цілісної особистості та емоційній зрілості дитини.

УДК 316.6:345.019

ГЕРАЩЕНКО Вадим, аспірант Національного університету біоресурсів і природокористування України (м. Київ, Україна)

ПСИХОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ ВПЛИВУ ВІЙНИ НА КОНКУРЕНТОСПРОМОЖНІСТЬ ПІДПРИЄМСТВ АГРОСЕКТОРА

Російсько-українська війна створює серйозні психологічні виклики для підприємств аграрного сектору, які безпосередньо впливають на їхню конкурентоспроможність, де одним із ключових аспектів є підвищений рівень стресу серед керівників і працівників; невизначеність щодо майбутнього; ризики втрати бізнесу і фізична загроза змушують аграріїв працювати в умовах постійної напруги, що може призводити до неефективних управлінських рішень. Війна спричиняє значне емоційне навантаження на працівників аграрного сектору, що може знижувати їхню продуктивність і мотивацію.

Постійні новини про обстріли, мінування полів і руйнування інфраструктури підвищують рівень психологічного навантаження, зростає рівень тривожності і страху серед фермерів і підприємців, що може призводити до ризикоорієнтованої поведінки, зокрема аграрії уникають інвестицій, відкладають модернізацію, зменшують обсяги виробництва та змінюють стратегічне планування. Війна руйнує звичні моделі ведення бізнесу, що змушує підприємства діяти в режимі антикризового управління, а перехід від довгострокового планування до короткострокових тактик виживання, що може негативно вплинути на їхню інноваційність і довгострокову стійкість.

Через воєнні дії бізнес-партнери можуть втратити довіру один до одного, особливо якщо підприємства опинилися в різних зонах конфлікту. Порушення логістичних ланцюгів, нестабільність поставок і невизначеність щодо виконання зобов'язань змушують компанії змінювати ділову стратегію, що впливає на їхню конкурентоспроможність. У час російсько-української війни зростає ризик неплатежів, шахрайства і нестабільності поставальників, що спричиняє додатковий стрес у керівників підприємств, змушує їх бути більш обережними та може сповільнювати темпи розвитку агросектору.

Війна змінює мотиваційні чинники персоналу, якщо до війни головним стимулом могли бути кар'єрне зростання і фінансова стабільність, то під час війни ключовими стають безпека, надійність роботодавця і соціальна підтримка. Підприємства, які зможуть адаптувати свою політику управління персоналом до цих змін, матимуть перевагу перед конкурентами. Крім того, війна впливає на загальний емоційний фон суспільства, що спричиняє вигорання, втому і втрату інтересу до роботи, що може зменшувати продуктивність праці та в свою чергу підриває конкурентні позиції підприємств, які залежать від ефективності людських ресурсів.

Керівники аграрних підприємств змушені працювати в умовах хронічного стресу, що може впливати на їхню здатність приймати ефективні рішення. Високий рівень стресу часто призводить до імпульсивності або, навпаки, до нерішучості, що може уповільнити адаптацію компанії до нових умов ринку. Одним із ключових викликів для агробізнесу є необхідність швидкої адаптації до змін. Підприємства, які зможуть ефективно навчати персонал роботі в умовах невизначеності, впроваджувати стратегії кризового менеджменту і підтримувати психологічний добробут співробітників, матимуть більші шанси на виживання та розвиток.

Російсько-українська війна спричиняє значний відтік кваліфікованих працівників за кордон або в більш безпечні регіони і зменшує кадровий потенціал агропідприємств, що створює конкуренцію за залишкові людські ресурси, змушуючи компанії шукати нові підходи до залучення і утримання персоналу. У період війни значно зростає роль лідерів, здатних не лише управляти бізнесом, а й підтримувати командний дух. Компанії, які будуть розвивати корпоративну культуру, засновану на довірі, підтримці і гнучкості, зможуть краще зберегти конкурентні позиції навіть у складних умовах.

Погоджуємося з думкою Т.Омельченко, що «попри величезні втрати українських бізнес продовжує працювати та доводить, що народ України є

незламним в усьому. Велику підтримку підприємництву надає українських уряд, адже прекрасно розуміє, що саме бізнес є основою всіх надходжень в державних бюджет. Правильні дії уряду зробили усе можливе, що українські підприємства були конкурентоспроможними не тільки на внутрішньому ринку, але й закордоном. Очікуємо що після перемоги у війні прийдуть позитивні зміни в українську економіку і наші компанії складуть гідну конкуренцію зарубіжним»[1, с.100].

У кризових умовах важливим фактором конкурентоспроможності є соціальна відповідальність бізнесу. Підприємства, які підтримують місцеві громади, допомагають постраждалим від війни і забезпечують гідні умови праці, отримують більше довіри від працівників, партнерів і споживачів, що формує їхній позитивний імідж і може сприяти зростанню ринкової позиції.

Таким чином, психологічні аспекти відіграють критичну роль у конкурентоспроможності аграрного бізнесу під час війни. Компанії, які адаптуються до нових реалій, підтримують своїх працівників і будують стійкі бізнес-моделі, матимуть більше шансів не лише вижити, а й розвиватися в довгостроковій перспективі.

Література:

1. Омельченко Т. (2023). Конкурентоспроможність українських підприємств в умовах війни / Економіка і організація управління. № 3(47) (2022). С. 94-103.

УДК 316.6:345.019

ЯРЕМА Олександр, аспірант Національного університету біоресурсів і природокористування України (м. Київ, Україна)

ПСИХОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ ВПЛИВУ ВІЙНИ НА МАЙБУТНІХ ЗЕМЛЕВПОРЯДНИКІВ

Російсько-українська війна є потужним стресовим фактором, що впливає на всі сфери життя суспільства, зокрема, на студентів закладів вищої освіти і майбутніх фахівців, які готуються до професійної діяльності. Особливо відчують вплив війни на психологічному рівні землевпорядники, оскільки вони відповідальні за раціональне використання земельних ресурсів, відновлення територій і розвиток сільських і міських територій,

Погоджуємося з думкою О. Іванюти, що «Агропромисловий комплекс потребує сьогодні високо кваліфікованого фахівця, якість навчання якого має відстежуватися протягом усього процесу професійної підготовки, серед яких землевпорядники забезпечують організацію та здійснення професійної діяльності у сфері землевпорядкування, земельного кадастру і проектно-пошукових робіт... Особливе місце у змісті професійної підготовки майбутніх землевпорядників займають спеціальні дисципліни – геодезія, фотограмметрія та дистанційне зондування Землі, агролісомеліорація, геоінформаційні системи та інші, що забезпечує здійснення практичної діяльності в агропромисловому комплексі»[1, с.20-21].

На якість підготовки фахівців впливає війна, спричиняючи загальний стан тривожності і невизначеності, що впливає на мотивацію до навчання. Майбутні землепорядники можуть відчувати труднощі з концентрацією уваги і запам'ятовуванням інформації через постійний стрес, що може негативно позначитися на їхній професійній підготовці. Постійна загроза життю, невизначеність майбутнього і хвилювання за рідних і друзів створюють сильний психологічний тиск. Чимало студентів змушені поєднувати навчання з волонтерською діяльністю або навіть працювати, щоб підтримувати свої сім'ї, що ще більше виснажує їхні емоційні ресурси. Окрім загальних наслідків війни, специфічні труднощі виникають у студентів-землепорядників, оскільки їхня професія безпосередньо пов'язана з територіями, які можуть бути замінованими, зруйнованими або тимчасово окупованими, що викликає додаткове хвилювання щодо майбутньої роботи і можливостей професійного розвитку. Дистанційне навчання, обмежений доступ до практичних занять і нестача ресурсів також впливають на мотивацію студентів.

Попри всі труднощі, багато студентів знаходять у війні стимул для саморозвитку і вдосконалення професійних навичок, беручи участь у відновленні територій, допомагаючи оцінювати пошкоджені землі і займаються проєктами відбудови, що формує у них почуття відповідальності і стійкості до стресових ситуацій і в майбутньому може допомогти їм стати компетентними і витривалими фахівцями. Треба відзначити, що війна докорінно змінює світогляд майбутніх землепорядників, формуючи в них нові ціннісні орієнтири, зокрема, зростає усвідомлення стратегічної ролі землі як національного ресурсу. Землепорядники починають розглядати свою професію не лише через призму технічних знань, а й як важливий елемент відновлення і захисту територіальної цілісності держави, що стимулює відповідальніше ставлення до планування земельних ресурсів, їхнього ефективного використання і відновлення після бойових дій. Крім того, війна загострює соціальну складову професії, оскільки майбутні спеціалісти все більше усвідомлюють необхідність працювати не лише в інтересах держави, а й громади і кожного громадянина. Вони стикаються з викликами розмінування, відновлення земель після руйнувань, допомоги вимушеним переселенцям у забезпеченні житла і господарських територій, що формує в них почуття відповідальності, патріотизму і розуміння того, що їхні знання можуть безпосередньо впливати на відновлення країни.

Майбутні землепорядники розвивають навички роботи з геоінформаційними системами, дронами та цифровими картами, що допомагають оцінювати стан територій, планувати їх відновлення і попереджати екологічні загрози, тому війна не лише загартовує професійний дух, а й змушує переосмислити роль землепорядника як ключової фігури у післявоєнному відновленні держави.

На нашу думку, зростає потреба в психологічній підтримці з боку закладів вищої освіти. Науково-педагогічні працівники повинні враховувати емоційний стан студентів, надавати консультації і створювати сприятливі умови для навчання, зменшуючи рівень стресу і тривожності. Чимало

здобувачів вищої освіти переживає складнощі у взаємодії з одногрупниками та викладачами, оскільки знаходиться у стані емоційного виснаження або травматичного досвіду, що може ускладнювати роботу в командах, а це є важливим аспектом професійної діяльності землевпорядників. Війна руйнує стабільність і прогнозованість, що впливає на віру у власні можливості й перспективи працевлаштування, що потребує додаткової роботи з адаптації студентів до нових умов ринку праці.

Таким чином, психологічний вплив війни на майбутніх землевпорядників є комплексним і багатогранним, що формує не лише труднощі, а й нові можливості для розвитку фахівців, які будуть відігравати важливу роль у відновленні країни.

Література:

1. Іванюта О. О. (2018). Педагогічні умови моніторингу навчальних досягнень майбутніх землевпорядників у процесі вивчення спеціальних дисциплін. Кваліфікаційна наукова праця на правах рукопису. Житомирський державний університет імені Івана Франка, Житомир. 288 с.

УДК 159.98

КУЧЕР Євгенія, студентка 4 курсу, спеціальності «Психологія» Національного університету біоресурсів і природокористування України (м. Київ, Україна)

Науковий керівник:

ШМАРГУН Віталій, доктор психологічних наук, професор, професор кафедри психології Національного університету біоресурсів і природокористування України (м. Київ, Україна)

ФОРМУВАННЯ ЕКЗИСТЕНЦІЙНИХ СЕНСІВ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ В УМОВАХ ВІЙНИ

Екзистенційні сенси є складним психологічним феноменом, що визначає здатність людини усвідомлювати цінність свого життя, формувати життєві цілі, приймати рішення та відповідати за них. Вони тісно пов'язані з рефлексією, переживанням кризових ситуацій та інтеграцією життєвого досвіду в ціннісно-смыслову систему особистості[1].

Термін екзистенція є ключовим поняттям в екзистенціалізмі і має глибоке філософське підґрунтя. Екзистенція означає не просто факт існування, а індивідуальний спосіб буття людини, що характеризується усвідомленням свободи, відповідальності та пошуку сенсу життя.[5]

Екзистенційні сенси формуються на основі глибоких переживань, які викликають переосмислення життєвих пріоритетів. Згідно з дослідженням Т. Сватенкової, екзистенційні переживання є емоційно забарвленими станами, що спричиняють зміни у світобаченні та ціннісно-смысловому просторі особистості. До структури таких переживань належать:

- страх (як реакція на загрозу існування);
- смерть (усвідомлення її неминучості);

- відчай (як результат втрати смислу);
- безглуздість існування (що вимагає переосмислення життєвих цінностей);
- свобода (що відкриває можливості для вибору) [3].

В умовах війни в Україні люди все більше стикаються із питаннями пов'язаними із сенсом буття. [4]

Особливо гостро формування екзистенційних сенсів переживають юнаки, адже окрім складних життєвих умов, в студентів також відбувається:

- ломка звичних стереотипів життя і навчання після вступу до ВНЗ;
- збільшення обсягу навчального матеріалу; численні навчальні та суспільні обов'язки; різні учбові заходи (самостійна робота, практика);
- непостійне навантаження – за змістом, формою і витратою часу протягом дня, тижня, семестру, навчального року;
- періодичні стресоподібні ситуації у вигляді заліків і іспитів, що викликають зміни внутрішнього стану і психічних функцій;
- певний простір для ініціативних дій і прийняття самостійних рішень, для більшої відповідальності і самодисципліни;
- високі вимоги до рівня професійної підготовки студентів у поєднанні з частою матеріальною і побутовою невлаштованістю;
- розширення сфери оточення студентів, до якої входять професорсько-викладацький склад, студентська група і так далі, у зв'язку з чим виховна ситуація у вищих навчальних закладах має ряд особливостей у порівнянні зі шкільною[2].

Студентський вік – це той період життя людини, коли досягає свого оптимуму велика частина психофізіологічних функцій – сенсорно-перцептивні, мнемічні, психомоторні і, особливо, мисленнєві, період становлення характеру й інтелекту, розвитку загальних і спеціальних здібностей, перетворення мотивації, ціннісно-сміслової сфери особистості [2].

Тому важливим завданням для ефективного формування екзистенційних сенсів студентської молоді в умовах війни є створення сприятливого освітнього та психоемоційного середовища, яке підтримує розвиток рефлексії, ціннісно-сміслової орієнтації та здатності до особистісного вибору.

Література:

1. Даценко, О. А. (2023). Особистість як суб'єкт переживання життєвої кризи. *Вчені записки ТНУ імені В. І. Вернадського. Серія: Психологія*, 34(6), 11–17. https://psych.vernadskyjournals.in.ua/journal/6_2023/2.pdf
2. Євдокімова, О. О. (2009). Соціально-психологічні особливості студентського віку та їх урахування в системі психологічного супроводу. *Наука і освіта*, (1/2), 52–57.
3. Сватенкова, Т. (2013). Екзистенційні переживання у юнацькому віці як чинник побудови ціннісно-орієнтаційного простору. *Психологія особистості*, 1(4), 262–269.
4. Шахова, О. Г. (2022). Екзистенція в умовах війни. У І. В. Рябініна (Ред.), *Особистість, суспільство, війна: психологічні виміри* (с. 180–188). Харків: ХНУВС. <https://dspace.univd.edu.ua/server/api/core/bitstreams/af49330a-9b22-4099-8be9-35e603674174/content>
5. Flynn, T. R. (2020). Jean-Paul Sartre. In E. N. Zalta (Ed.), *The Stanford Encyclopedia of Philosophy* (Fall 2020 Edition). Stanford University. <https://plato.stanford.edu/entries/sartre/>

САНЬКОВА Тетяна, студентка 5 курсу спеціальності «Психологія» Національного університету біоресурсів і природокористування України (м. Київ, Україна)

Науковий керівник:

АФАНАСЕНКО Лариса, кандидат психологічних наук, доцент кафедри психології Національного університету біоресурсів і природокористування України (м. Київ, Україна)

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ АУТОАГРЕСИВНОЇ ПОВЕДІНКИ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ В УМОВАХ ВОЄННОГО ЧАСУ

Аутоагресивна поведінка як форма внутрішнього конфлікту особистості набула особливої актуальності в умовах воєнного стану в Україні. Підвищений рівень стресу, постійне відчуття загрози, втрата близьких, зміна звичного способу життя спричиняють емоційне виснаження, що нерідко проявляється у формі аутоагресії. Студентська молодь, як найбільш вразлива група населення, демонструє тенденції до самозвинувачення, аутоізоляції, зниження самооцінки, а в окремих випадках — до самопошкоджень.

Науковці пов'язують аутоагресивну поведінку з порушенням психологічної рівноваги, фрустрацією та відсутністю ефективних стратегій подолання стресу. За даними Ісаєвої та Васильченко, аутоагресія може виконувати функції зниження внутрішньої напруги, самопокарання або навіть сигналу про необхідність допомоги [3]. У дослідженні Горіної підкреслюється, що студенти, які мають низький рівень емоційної підтримки, в умовах війни частіше демонструють деструктивні способи реагування на страх і невизначеність [2].

Проведене дослідження у рамках дипломної роботи підтвердило, що понад 60% опитаних студентів відчувають емоційну нестабільність, мають тривожні переживання, втрату мотивації до навчання та ознаки аутоагресивних тенденцій. Особливо гостро ці стани проявляються у студентів, які є внутрішньо переміщеними особами або втратили стабільне середовище для життя та навчання. Арт-терапевтичні засоби, на думку Атаманчук, можуть стати ефективним інструментом зниження рівня внутрішньої напруги, відновлення контакту з емоціями та покращення психологічного стану молоді [1].

Профілактика аутоагресивної поведінки серед студентської молоді має включати психологічну просвіту, регулярний моніторинг емоційного стану, підтримку через групи психологічної взаємодії, а також використання сучасних психокорекційних підходів. В умовах війни ці заходи є критично важливими для збереження ментального здоров'я майбутньої еліти нації.

Література:

1. Атаманчук Н. М. Арт-терапія як засіб вивчення та подолання бар'єрів у спілкуванні підлітків. Наука і освіта. 2015.
2. Горіна О. Соціально-психологічні особливості прояву страхів студентів в умовах російсько-української війни. Успіхи і досягнення у науці. 2024.
3. Ісаєва Т. М., Васильченко О. М. Аутоагресивна поведінка особистості. Київський національний університет технологій та дизайну, 2020.

ПОЛТАВЕЦЬ Тарас, *магістрант першого року навчання спеціальності «Психологія» Національного університету біоресурсів і природокористування України (м. Київ, Україна)*

Науковий керівник:

ОМЕЛЬЧЕНКО Людмила, *кандидат педагогічних наук, доцент, доцент кафедри психології Національного університету біоресурсів і природокористування України (м. Київ, Україна)*

РОЛЬ ЗЗСО В ПОДОЛАННІ КОЛЕКТИВНОЇ ТРАВМИ У ВОЄННИЙ ТА ПОВОЄННИЙ ПЕРІОДИ

Унаслідок військових дій росії проти України 4063 заклади освіти постраждали від бомбардувань та обстрілів, а 387 з них зруйновані повністю. Значна кількість сімей із дітьми опинилися в складних життєвих обставинах, адже вимушено довелося змінювати кілька шкіл за короткі терміни. Нові міста, нове оточення – усе це може спричинювати в дітей відчуття втрати стабільності, страху, тривоги, а також адаптаційні труднощі, емоційні зміни, підвищувати ризик розвитку депресії в дорослому віці [1]. Такі виклики сьогодення потребують комплексного підходу для запобігання та профілактики розвитку негативних психологічних наслідків у здобувачів освіти. Школи можуть відігравати вагомий роль не лише у збереженні навчального процесу, а й у підтримці емоційної рівноваги, формуванні відчуття безпеки та приналежності.

Школа може і має стати стабілізуючим середовищем для здобувачів освіти та їхніх батьків. Підтримуючи три ключові функції стабілізації: функцію безпеки, функцію структури та функцію приналежності – заклади освіти задовольняють базові потреби для постійного психологічного розвитку учнів. Навіть символічне повернення до шкільного ритму – створює відчуття звичності. Плановість навчального процесу – розклад занять, завдання, перерви – дають дітям і дорослим змогу впорядкувати час, мислення, поведінку. Найголовніше – у школі дитина не лише вчиться, а й взаємодіє, грається, отримує соціальний досвід, відчуває підтримку.

Науковці зазвичай до функцій освіти відносять формувальну та розвивальну, часто забуваючи про підтримувальну. Педагог здатен стати однією з ключових фігур у житті травмованої дитини. Його емоційна регуляція, здатність налагоджувати й підтримувати контакт, реагувати на тривогу, вміння вислухати – критично важливі. Покладати всі функції та вимоги на психолога не раціонально, адже одна людина не здатна мати підхід до сотень дітей водночас, однак ефективним варіантом є запровадження менторства в закладах освіти. Ментор, наставник – людина, яка самостійно встановлює інтенсивність та напрямок навчання, особистісного розвитку. Завданням ментора є допомога тоді, коли учень про неї просить. Доручивши кожному вчителю не клас, а кількох учнів, які самі хотіли б обрати викладача своїм ментором, освітній

заклад створив би можливість розробки індивідуальних програм розвитку для кожного здобувача освіти, надати підтримку, коли дитина може покластись на «свого» надійного дорослого. Не менш важлива психологічна едукація для педагогів. У воєнний час це необхідна складова професійної готовності до освітньої діяльності: розпізнавати дистрес, знати техніки стабілізації тощо.

Отже, одним із ресурсів відновлення в часі переживання екстремальних ситуацій є жива взаємодія в межах освітньої спільноти. Залучення батьків до життя школи, відкрита комунікація, спільні зустрічі формують відчуття підтримки та співпричетності. Важливо надавати батькам інструменти та рекомендації – як допомогти дітям, як дбати про себе. Водночас підлітки, будучи особливо чутливими до соціальної несправедливості, втрат, війни, отримують змогу актуалізувати потенціал свого психологічному розвитку. Школа може бути тим простором, що забезпечить умови для екологічного розвитку дітей. Педагогам критично важливо проводити супервізії, надавати психологічну підтримку, зокрема навчати застосовувати елементи, які зберігають ресурсність професійної спільноти.

В умовах війни й після її завершення освітній заклад – це не лише осередок формування компетентностей здобувачів, а й потужний інструмент психосоціальної підтримки. ЗЗСО спроможний формувати покоління, яке не лише пережило колективну травму, а й навчилося з нею жити, трансформуючи біль у співчуття, втрату у солідарність, тривогу в здатність дбати про себе й інших. Підтримка освітнього середовища, фахового розвитку педагогів і шкільних психологів – це стратегічний вектор суспільного відновлення.

Література:

1. Sabel CE, Pedersen CB, Antonsen S, Webb RT, Horsdal HT. Changing Neighborhood Income Deprivation Over Time, Moving in Childhood, and Adult Risk of Depression. *JAMA Psychiatry*. 2024;81(9):919–927. doi:10.1001/jamapsychiatry.2024.1382
2. Teaching Assistant Interventions. URL: <https://educationendowmentfoundation.org.uk/education-evidence/teaching-learning-toolkit/teaching-assistant-interventions> (date of access: 01.05.2025).

ТЕЗИ СЕКЦІЇ ІІІ
«БЛИЗЬКІ Й ВІДДАЛЕНІ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНІ НАСЛІДКИ
ВИМУШЕНОЇ МІГРАЦІЇ НАСЕЛЕННЯ У ВОЄННИЙ ТА ПОВОЄННИЙ
ПЕРІОД»

УДК 314.151.3-053.6:-058.6

ОМЕЛЬЧЕНКО Людмила, кандидат
педагогічних наук, доцент, доцент кафедри
психології Національного університету
біоресурсів і природокористування України
(м. Київ, Україна)

ОСОБЛИВОСТІ АДАПТАЦІЇ ВНУТРІШНЬО ПЕРЕМІЩЕНИХ
ПІДЛІТКІВ ДО НОВИХ УМОВ ЖИТТЄДІЯЛЬНОСТІ

Згідно зі статистичними даними Мінсоцполітики, за час війни станом на кінець жовтня 2024 року в Україні офіційно зареєстровано 4 646 735 внутрішньо переміщених осіб (ВПО), із яких близько 906 тисяч дітей [2]. Оскільки загроза окупації прифронтових областей України не зникає, то чисельність внутрішніх мігрантів може зростати. Нині у великих містах України навряд чи можна знайти клас ЗЗСО, у якому б не було дітей зазначеної категорії. Відповідно до Закону України «Про забезпечення прав і свобод внутрішньо переміщених осіб», ВПО – це громадянин України, іноземець або особа без громадянства, яка перебуває на території України на законних підставах та має право на постійне проживання в Україні, яку змусили залишити або покинути своє місце проживання у результаті або з метою уникнення негативних наслідків збройного конфлікту, тимчасової окупації, повсюдних проявів насильства, порушень прав людини та надзвичайних ситуацій природного чи техногенного характеру [1].

Більшість підлітків, які мають зазначений статус, були свідками екстремальних подій: руйнувань, вибухів, смертей, фізичного насилля, загрози фізичної розправи чи психологічного насилля. Усе зазначене дає підстави для висновку, що школярі переживали дистрес різної тривалості, переселення на нове місце не забезпечило зниження його дії, адже їм доводиться долати нову низку криз. Саме тому виникає нагальна потреба вивчення проблеми адаптації внутрішньо переміщених підлітків.

На думку світових психологів, адаптація вимушених переселенців не є явищем, якому притаманна стабільно позитивна динаміка: у ньому поєднуються декілька етапів, що мають різне змістове наповнення. Перший етап сповнений емоційного піднесення, зумовленого досягненням відносної безпеки, спричинює появу надій, однак він швидко змінюється під негативним впливом нового середовища: відсутність можливості працевлаштування, побутовий дискомфорт, нерозуміння й неприйняття місцевими громадами, що зумовлює поглиблення фрустрації, пригнічення, депресивні прояви, пошук розради в субгрупі вимушених мігрантів (другий етап). Третьому етапу притаманний максимальний прояв дезадаптації, що нерідко зумовлює повернення на попередні, навіть небезпечні для життя місця проживання.

Однак у разі підтримки саме на цій стадії розпочинається повільна інтеграція переселенців до приймаючої громади. У цьому випадку відбувається перехід від депресивних станів до оптимізму та впевненості (четвертий етап), що завершується адаптацією (п'ятий) [3].

Оскільки психоемоційний стан дітей залежний від батьківського, то початковий етап входження школяра в новий колектив позначений труднощами. Стан емоційного піднесення, зумовлений новими враженнями, минає швидко, адже настає переживання горювання, пов'язаного із втратою домівки (зони комфорту, відчуття дому), розривом дружніх стосунків, а також значною кількістю тригерів та стрес-чинників, що актуалізують захисні механізми (заперечення, регресію, ідеалізацію).

Школярі внаслідок зазначеного постають перед адаптаційними проблемами:

- погіршення здоров'я, що нерідко має психосоматичне підґрунтя;
- зниження рівня академічної успішності, зумовлене порушенням когнітивних функцій – погіршенням пам'яті, мислення, труднощами концентрації уваги;
- складність налагодження нових контактів та стосунків, спричинена поведінковими порушеннями (емоційна лабільність, надмірна вразливість, демонстрування протесту, прояви агресії);
- комунікативні бар'єри, що з'являються як наслідок невисокого рівня комунікативної компетентності, недовіри до нового оточення;
- прояв невротичних реакцій (розлади сну, харчової поведінки, obsesii, фобії);
- залученість до виконання сімейних функцій у зв'язку з надмірним навантаженням батьків: догляд за молодшими дітьми в родині чи надання допомоги найстаршим, підтримка батьків, які не можуть знайти роботу чи розлучаються тощо;
- прийняття почуття провини за погіршення стосунків між батьками, зумовлене фрустрацією базових потреб;
- розбіжність інтересів і цінностей з однолітками приймаючої громади.

Зазначене зумовлює маргінальну позицію дітей-переселенців у соціальній групі. Найтяжче низький соціальний статус переживають підлітки, адже він позначається на їхньому саморозумінні, сомооцінці, емоційній стійкості, здатності до подальшої самореалізації.

Психологічна підтримка внутрішньо переміщених підлітків повинна бути зорієнтована на підвищення адаптаційного потенціалу дітей. Відповідно до результатів нашого дослідження, основними напрямками психологічної підтримки мають бути:

- індивідуальний психологічний супровід, що забезпечує адекватну реабілітаційну, корекційну допомогу, орієнтовану на нормалізацію постстресових реакцій, роботу з інтрузивними спогадами, образами, тригерами; розвиток навичок самодопомоги, розвиток школярів шляхом підтримки;

- групова робота зорієнтована на запобігання ретравматизації дітей, прояву ПТСР: зниження нервової напруги, стабілізація емоційного стану, розвиток умінь релаксації, актуалізація копінг-стратегій;
- створення умов для саморозкриття та самореалізації – залучення дітей до творчих чи громадських об'єднань, клубів за інтересами;
- психоедукація батьків, орієнтована на покращення умов відновлення дітей;
- підвищення психологічної компетентності вчителів, формування їхньої готовності до педагогічної взаємодії з дітьми в екстремальних умовах, розвиток емпатійності, профілактика емоційного вигорання;
- розвиток згуртованості класів, у яких наявні підлітки-переселенці, забезпечення можливості їх участі в шкільному самоврядуванні.

Отже, адаптація підлітків-переселенців є складним процесом, динаміка якого не є однорідною; ретравматизація, множинність тригерів, що проявляються під час взаємодії з приймаючою групою, ускладнюють зазначений процес; що зумовлює появу численних труднощів школярів, а тому особливої значущості набувають заходи психологічної допомоги підліткам зазначеної категорії, а також системність, комплексність психологічної підтримки, що сприяє підвищенню адаптаційного потенціалу внутрішньо переселених школярів.

Література:

1. Закон України «Про забезпечення прав і свобод внутрішньо переміщених осіб». Відомості Верховної Ради (ВВР), 2015, № 1. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/1706-18#Text> (дата звернення: 09.04.2025)
2. Скільки в Україні переселенців і де найбільше ВПО: статистика за областями. РБК-Україна. 22 жовтня 2024 р. URL: <https://www.rbc.ua/rus/news/skilki-ukrayini-pereselentsiv-i-de-naybilshe-1729603384.html> (дата звернення: 01.05.2025)
3. Triandis H.C. Culture and Conflict, International Journal of Psychology, № 35(2), p. 148, 2000. <https://doi.org/10.1080/002075900399448>.

ЛАПШУН Галина, здобувач освіти Phd
 Paneurópska vysoká škola, Fakulta
 psychológie Tomášikova 20, 821 02
 (Bratislava, Slovenská republika)



PLÁN [OBNOVY]



Funded by the EU NextGenerationEU through the Recovery and Resilience Plan for Slovakia under the project No. 09I03-03-V01- 00074. No. 09I03-03-V01- 00123.

СИТУАТИВНА ТРИВОЖНІСТЬ У ПІДЛІТКІВ-БІЖЕНЦІВ, ЩО НАВЧЮЮТЬСЯ У ШКОЛАХ БРАТИСЛАВИ (СЛОВАЧЧИНА)

Підлітковий вік є критичним періодом психосоціального розвитку, коли особистість інтенсивно формується під впливом як внутрішніх, так і зовнішніх чинників. Одним із ключових психологічних конструктів, що впливають на

функціонування підлітків, є тривожність. У контексті досліджень тривожності важливо розрізняти ситуативну та особисту тривожність (Spielberger, 1983). Ситуативна тривожність (або стан тривоги) проявляється як реакція на певні умови, які суб'єкт сприймає як стресові. У підлітків вона часто зростає в контексті шкільного навчання, соціальних стосунків та змін, пов'язаних із тілесністю (Endler & Kocovski, 2001). Додатково варто зазначити, що ситуативна тривожність може виступати адаптивною реакцією, яка мобілізує ресурси особистості в умовах загрози. Однак, якщо такий стан повторюється часто або супроводжується надмірною інтенсивністю, він також може призводити до формування тривалих тривожних тенденцій (Zeidner, 1998).

Наше дослідження було присвячене дослідженню ситуативної тривожності у дітей-біженців, які навчаються у школах Братислави (Словаччина). Аналіз проводився з метою виявлення загального рівня тривожності в адаптаційному контексті — тобто в новому шкільному та соціокультурному середовищі після переміщення через військовий конфлікт. У дослідженні взяло участь 182 респонденти.

Згідно з результатами дескриптивного аналізу, середнє значення рівня ситуативної тривожності серед учасників було в межах середнього рівня тривожності. Стандартне відхилення свідчило про помірну варіабельність даних, що вказує на значні індивідуальні відмінності в переживанні тривожності серед досліджуваної вибірки. Варто підкреслити широкий діапазон отриманих результатів. Це означає, що в вибірці представлені як діти з дуже низьким рівнем ситуативної тривожності, так і ті, чий рівень тривожності є дуже високим. Увагу заслуговує той факт, що 33,5% учасників отримали результат, що інтерпретується як підвищений рівень ситуативної тривожності. Ці дані свідчать про те, що майже третина дітей-біженців зіштовхується з високим рівнем психоемоційної напруги, ймовірно зумовленої як факторами вимушеного переселення, так і труднощами адаптації до нового шкільного середовища. Подібні висновки підтверджуються у міжнародних дослідженнях. Так, Fazel та колеги (2012) відзначають, що діти-біженці мають вищий ризик розвитку тривожних симптомів через вплив травматичних подій, втрати звичного середовища та соціальної ізоляції. Pottie & Boss (2009) підкреслюють, що ситуативна тривожність у дітей-біженців часто посилюється недостатньою мовною адаптацією, невизначеністю майбутнього та обмеженим доступом до психологічної підтримки. Водночас наявність великої частки дітей із середнім або навіть низьким рівнем тривожності може вказувати на наявність захисних чинників, зокрема підтримки з боку школи, сім'ї або позитивного ставлення з боку однолітків. Високий рівень соціальної підтримки може суттєво пом'якшувати вплив негативного досвіду та знижувати рівень ситуативної тривожності (Betancourt et al., 2015).

Таким чином, отримані результати підкреслюють необхідність подальшого цілеспрямованого психологічного супроводу цієї категорії учнів, а також розробки інтервенцій, спрямованих на зниження рівня тривожності та зміцнення емоційної стабільності.

Література:

- Betancourt, T. S., Newnham, E. A., Layne, C. M., Kim, S., Steinberg, A. M., Ellis, H., & Birman, D. (2015). Trauma history and psychopathology in war-affected refugee children referred for trauma-related mental health services in the United States. *Journal of Traumatic Stress*, 28(6), 536–544. <https://doi.org/10.1002/jts.22062>
- Endler, N. S., & Kocovski, N. L. (2001). State and trait anxiety revisited. *Journal of Anxiety Disorders*, 15(3), 231–245. [https://doi.org/10.1016/S0887-6185\(01\)00060-3](https://doi.org/10.1016/S0887-6185(01)00060-3)
- Fazel, M., Reed, R. V., Panter-Brick, C., & Stein, A. (2012). Mental health of displaced and refugee children resettled in high-income countries: Risk and protective factors. *The Lancet*, 379(9812), 266–282. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(11\)60051-2](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(11)60051-2)
- Pottie, K., & Boss, N. (2009). Vulnerable populations: refugees. *Canadian Medical Association Journal*, 180(4), 367–368. <https://doi.org/10.1503/cmaj.090138>
- Spielberger, C. D., Gorsuch, R. L., Lushene, R. E., Vagg, P. R., & Jacobs, G. A. (1983). *Manual for the State-Trait Anxiety Inventory (Form Y)*. Consulting Psychologists Press.
- Zeidner, M. (1998). *Test anxiety: The state of the art*. Springer Science & Business Media.

УДК 314.151.3-054.73:316.246

АПОНЧУКОВА Тетяна, магістрантка I р.н., спеціальність 053 «Психологія», ПВНЗ «Київський медичний університет» (м. Київ, Україна),

ГУЩИНА Тетяна, кандидат психологічних наук, доцент, ПВНЗ «Київський медичний університет» (м. Київ, Україна)

МІЖОСОБИСТІСНА ДОВІРА ПЕРЕМІЩЕНИХ ОСІБ В УМОВАХ ВИМУШЕНОЇ ЕМІГРАЦІЇ: ПСИХОЛОГІЧНИЙ ВИМІР

В умовах війни та масової міграції, спричиненої російською агресією, мільйони українців зіткнулися з вимушеною еміграцією, що радикально змінює їх соціальні зв'язки, рольову ідентичність та систему підтримки. Відновлення чи формування міжособистісної довіри є критичним психологічним ресурсом у процесі адаптації та інтеграції в нове середовище. Саме довіра забезпечує емоційну стабільність, дозволяє відновлювати соціальні контакти, приймати допомогу та зберігати цілісність особистості.

Поняття довіри має багатовимірний характер. Еріх Фромм розглядав її як продукт досвіду і вибору, наголошуючи на її ролі в побудові близькості [7]. Джон Готтман вважав довіру основою стабільних стосунків, які формуються через постійне підтвердження надійності [2]. Соціальний вимір довіри підкреслює Калліган, визначаючи її як умову для кооперації в суспільстві [4].

Міжособистісна довіра розглядається в сучасній психології як емоційно-когнітивне утворення, що ґрунтується на очікуванні доброзичливості, надійності та передбачуваності іншої особи [5]. У психоаналітичній традиції (Ерік Еріксон) [3] вона формується в ранньому дитинстві як базове відчуття безпеки. У гуманістичному напрямі Карла Роджерса [6] довіра виступає умовою розвитку особистості, а в когнітивній психології А. Бека [1] – результатом ментальних схем і досвіду взаємодії.

В умовах соціального стресу та втрати довіри виконує регулятивну функцію, даючи змогу знижувати рівень тривоги, долати ізоляцію та сприяти адаптації до нових обставин. Важливо також розглядати інституційну довіру: віру в державні, соціальні та громадські структури, яка опосередковано впливає на міжособистісну взаємодію.

Життя в умовах війни, втрати домівки чи близьких, переселення - це потужні травмуючі події, які змінюють комунікативну поведінку. У міжособистісній взаємодії травмовані особи демонструють уникання, замкнутість, агресивність або надмірну залежність. Знижується здатність до емпатії та відкритого діалогу, активізуються захисні механізми: проєкція, ізоляція, заперечення.

Водночас, довіра може стати важливим ресурсом зцілення. Дослідження свідчать, що навіть один надійний контакт (друг, психолог, волонтер) суттєво знижує ризик ПТСР та сприяє відновленню емоційної стабільності. Саме тому комунікативне середовище має бути максимально чутливим, безпечним та поступовим у процесі відновлення довіри.

Психологічні реакції переміщених осіб варіюються від тривоги, депресії та емігрантської втоми до втрати ідентичності та сенсу життя. У період адаптації можуть виникати емоційна нестабільність, ізоляція, криза ролей і цінностей. Особливо гострою є втрата професійної, соціальної чи гендерної ролі: наприклад, для жінок, що змушені брати на себе подвійне навантаження, або для чоловіків, які втрачають статус «захисника». Попри це, багато осіб демонструють високу резилієнтність – здатність зберігати активність, формувати нові цілі та відновлювати внутрішню опору. Це пов'язано з наявністю соціальної підтримки, розвитком саморефлексії та гнучкості мислення.

Формування довіри як шлях до інтеграції можливе через: тілесно-орієнтовані методи терапії; тренінги емоційного інтелекту; психоедукаційні програми для фахівців, які працюють із переміщеними особами; культурно чутливу психотерапію; створення інституційної підтримки (волонтерські, державні й громадські ініціативи), що сприятимуть формуванню інституційної довіри. Міжособистісна комунікація в умовах травми не лише змінюється, а й може стати середовищем відновлення довіри. Групові форми роботи (терапевтичні групи, групи підтримки) виявляються ефективними у формуванні безпечного простору для переживання та висловлення досвіду.

Важливо розглядати також вплив цифрового середовища, попри ризики дистанції, воно дає змогу відновлювати соціальні зв'язки та шукати нові спільноти. Окрему роль у цьому відіграють наративні практики: можливість висловити свою історію, осмислити травматичний досвід та повернути суб'єктність.

Міжособистісна довіра в умовах вимушеної еміграції не лише психологічна категорія, а й життєво необхідний ресурс адаптації. Вона виконує функції підтримки, зцілення, інтеграції та збереження ідентичності. Її розвиток залежить як від внутрішніх характеристик особистості, так і від ставлення приймаючого суспільства, інституційної політики, культурного контексту.

Саме тому вивчення довіри має стати пріоритетом у психологічних, соціальних та міждисциплінарних дослідженнях в умовах сучасної міграційної кризи.

Література:

1. Бек А. Cognitive Therapy and the Emotional Disorders. Penguin, 1991. 274 с.
2. Готтман Д. М., Сільвер Н. Сім принципів щасливого шлюбу. Київ: Vivat, 2021. 336 с.
3. Еріксон Е. Childhood And Society. Random House, 1995. 397с.
4. Калліган Д. Соціальна психологія: довіра і співпраця. Лондон: Routledge, 2004. 187 с.
5. Приходько Ю. О. Психологічний словник-довідник. Київ: Каравела, 2020. 418 с.
6. Роджерс К. On Becoming a Person. A Therapist's View of Psychotherapy. Robinson, 2016. 429 с.
7. Фромм Е. Мистецтво любові. Львів: Книжковий клуб «Клуб Сімейного Дозвілля», 2017. 192 с.

ТЕЗИ СЕКЦІЇ IV «ТЕНДЕНЦІЇ РОЗВИТКУ ГАЛУЗЕЙ ПСИХОЛОГІЇ В КРАЇНІ ВОЄННОГО ТА ПОВОЄННОГО ПЕРІОДУ»

УДК 159.98

СИЛКА Оксана, доктор історичних наук, професор, професор кафедри міжнародних відносин і суспільних наук Національного університету біоресурсів і природокористування України (м. Київ, Україна)

ХВІСТ Вікторія, кандидат історичних наук, доцент, завідувач кафедри міжнародних відносин і суспільних наук Національного університету біоресурсів і природокористування України (м. Київ, Україна)

КУЛЬТУРНА ДИПЛОМАТІЯ В УМОВАХ ВІЙНИ: ЯК МИСТЕЦТВО ФОРМУЄ МІЖНАРОДНУ СОЛІДАРНІСТЬ І ПІДТРИМКУ

У сучасній російсько-українській війні культурна дипломатія України перетворюється на стратегічно важливий інструмент. Вона дозволяє не лише зберегти національну спадщину, а й формувати емпатію, доносити інформацію про реальні події до міжнародної спільноти та консолідувати підтримку. На відміну від класичної дипломатії, що базується на політичних чи економічних важелях, культурна дипломатія апелює до сердець і розуму через мистецтво: музику, театр, літературу, кіно, живопис.

Мистецтво в умовах війни – не просто форма самовираження. Воно стає інструментом свідчення, способом розвінчання пропаганди, потужним емоційним містком між тими, хто страждає, і тими, хто може допомогти. Коли міжнародна аудиторія бачить не лише цифри, а людські історії, зафіксовані у фотографіях, фільмах, поезії чи піснях, вона відчуває: це – не абстракція, це – спільна трагедія.

Під час війни українські митці стали хронікерами епохи. Фотовиставки зі зруйнованих міст, документальні фільми про окупацію, літературні свідчення про евакуацію чи бойові дії – все це стало інструментами культурного просвітництва. Навіть графіті на зруйнованих будівлях транслиують опір і надію. Музика – від старовинних народних пісень до сучасних композицій – об'єднує людей у спільному відчутті болю й стійкості.

Міжнародні культурні проекти, виставки, концерти, кінопокази, що відбуваються в Європі, США, Азії – це не лише презентація української культури, а й меседж: Україна жива, вона бореться, її голос має бути почутий. Такі ініціативи перетворюють співчуття в реальну допомогу – від збору коштів до політичної підтримки.

Вагому роль відіграє співпраця з міжнародними організаціями, такими як ЮНЕСКО, культурними інститутами, музеями. Вони не лише допомагають інформувати про загрози для культурних об'єктів, рятувати фонди та підтримувати митців, а й надають платформу для діалогу. Проекти, що

документують руйнування музеїв, церков, театрів, передають міжнародній спільноті беззаперечні докази культурного терору. У результаті – створення спільних виставок, фестивалів, цифрових архівів та арт-резиденцій, що привертають увагу до українського культурного спротиву.

Крім мистецьких акцій, зростає і практична допомога. Благодійні концерти, аукціони, продаж арт-об'єктів, кошти з яких спрямовуються на допомогу переселенцям чи відновлення зруйнованої інфраструктури, – це приклади того, як мистецтво перетворює емоції на конкретні дії. Попри значний потенціал, культурна дипломатія стикається з викликами: нестача фінансування, складнощі логістики, загроза безпеці митців, втома світової аудиторії від війни. Але навіть у таких умовах культура знаходить нові форми комунікації.

Окрему роль відіграє культурна дипломатія в постконфліктний період. Мистецтво стає засобом колективного зцілення, переосмислення травми, діалогу між спільнотами. Театральні постановки, перформанси, спільні проекти з іноземними митцями сприяють відновленню довіри, відкритому обговоренню складних тем і формуванню нової громадянської свідомості.

Український досвід підтверджує: культура – це не другорядне. Вона може бути і є опорою, щитом і голосом народу. У боротьбі за національну ідентичність та правду, вона виконує не лише гуманітарну, а й стратегічну роль. Збереження культурної спадщини – це не просто охорона артефактів, це збереження «я» нації, її моральної основи.

Культура – це універсальна мова, яка об'єднує людей у спільному бажанні миру, справедливості та гідності. І в цьому контексті культурна дипломатія виявляється не допоміжним елементом, а потужним інструментом, здатним змінювати свідомість і мобілізувати підтримку там, де слова політиків вже не діють. Культура – це те, що допомагає нам залишатися людьми навіть у найтемніші часи. Саме тому інвестиції в культуру під час війни – це не розкіш, а необхідність. Адже перемога – це не лише військовий тріумф, а й здатність зберегти душу народу.

Культурна дипломатія здатна впливати не лише на сучасність, а й формувати майбутнє. Завдяки освітнім програмам, міжнародним стажуванням, обмінам між молодими митцями та студентами закладаються основи для довготривалого міжкультурного порозуміння. Сучасна війна – це також війна за пам'ять. І тому, хто зуміє зберегти й транслювати свою історію світу – той отримає не лише моральну, а й стратегічну перевагу в майбутньому. Культура допомагає створити нову національну наративність, яка потрібна в поствоєнний період: наративність, що поєднує пам'ять про жертви, гордість за спротив і віру в майбутнє. Через музику, літературу, кіно ми передаємо цінності, які хочемо закласти в нове покоління – стійкість, гідність, свободу, відкритість до світу.

У цьому й полягає справжня сила культурної дипломатії: не просто інформувати, а надихати, не лише представляти, а об'єднувати. Вона здатна вибудувати мости там, де раніше стояли мури. І саме ці мости стануть фундаментом для майбутньої відбудови — не тільки фізичної, а й духовної.

Підтримка культури серед студентів — це не просто освіта чи дозвілля, а стратегічна інвестиція в майбутнє країни. У складний воєнний час молодь відіграє ключову роль у збереженні, осмисленні та популяризації національної культурної спадщини як в Україні, так і за її межами.

Залучення студентства до популяризації української культури та історії на міжнародному рівні формує у молоді відчуття відповідальності за збереження нашої ідентичності. Такі ініціативи не лише розвивають особистість, а й створюють середовище взаємопідтримки, де народжуються нові ідеї та культурні проєкти. Молодь дедалі активніше стає учасником програм культурного обміну. Саме студенти здатні «перекласти» український досвід мовою, зрозумілою світові, — через сучасне мистецтво, діджитал-формати, мультимедіа. Вони стають послами української культури за кордоном, руйнуючи стереотипи, формуючи образ сильної, творчої та вільної нації.

Цифрові інструменти також відкривають нові можливості: подкасти, онлайн-виставки, віртуальні тури музеями, сторітелінг у соцмережах роблять культуру доступною й актуальною. А підтримка через стипендії, гранти та премії дозволяє реалізовувати амбітні ідеї навіть в умовах обмежених ресурсів.

Участь молоді в культурному житті — це вже форма спротиву, спосіб говорити світу про себе.

УДК 614.23/.25:159.953.35

НАЗАРОВА Світлана, *магістранта спеціальності «Психологія» Національного університету біоресурсів і природокористування України (м. Київ, Україна)*

АФАНАСЕНКО Лариса, *кандидат психологічних наук, доцент кафедри психології Національного університету біоресурсів і природокористування України (м. Київ, Україна)*

ВИКОРИСТАННЯ ІГРОВИХ МЕТОДІВ НАВЧАННЯ ДЛЯ ОПТИМІЗАЦІЇ ПРОЦЕСУ ПРОФЕСІЙНОЇ САМОІДЕНТИФІКАЦІЇ МАЙБУТНІХ МЕДИЧНИХ ПРАЦІВНИКІВ

Зміст вищої освіти як цілісної структури формування фахівця зумовлює необхідність органічного поєднання навчальних занять та соціально-психологічних технологій, які б забезпечували потенційно високий рівень професійної самоідентифікації.

У деяких наукових працях наголошується на тому, що соціально-психологічне забезпечення професійної самоідентифікації здобувача освіти пов'язане з актуалізацією індивідуально-психологічного потенціалу індивіда, задоволенням потреби в професійному розвитку, формуванням соціально-професійних установок, мотивів, ціннісних орієнтацій, які ініціюють процеси саморегуляції та самореалізації майбутнього фахівця [1; 4].

Практика доводить ефективність групової форми роботи в аспекті соціально-психологічного забезпечення професійного навчання [1-3]. Найваж-

ливішою соціально-психологічною умовою групового навчання виступає використання діалогізації навчального процесу, впровадження проєктивних, проблемних форм навчання, творчої співпраці між викладачем та здобувачем освіти. Забезпечення відповідних умов підвищує позитивний рівень соціальної взаємодії учасників групи, працездатність, навчально-професійну мотивацію, знижує рівень тривожності та має особистісно-орієнтоване спрямування [4].

До комплексу особистісно-орієнтованих технологій професійного навчання увійшли ігрові методи (ділові, інтерактивні, ігрові проблемні ситуації та ін.). Аналіз професійного розвитку фахівця спонукав вчених констатувати ефективність ігрових технологій в професійному навчанні [1-5]. Це обумовлено тим, що гра імітує професійну діяльність фахівця в штучно відтворених заданих робочих ситуаціях, розвиваючи професійний інтерес та позитивну мотивацію до майбутньої діяльності. Дані технології покликані стимулювати активність особистісної позиції студента відносно системного професійного саморозвитку.

Теорія ігор, використовуваних в професійній підготовці студентів, викладена в працях Бартенєва І., Максимук О., Стрілець С. [1; 4; 5]. Під час гри студент опановує професійним та соціальним досвідом, компенсуючи розрив між теорією і практикою. Метою гри є формування уявлення майбутнього фахівця про професійну діяльність та її динаміку, а завданнями є підвищення інтересу студента до майбутньої професії, стимулювання його до якісного оволодіння професійними знаннями та вміннями [4].

Загальновідомо, що успішність будь-якої діяльності залежить від конструктивної комунікативної взаємодії. Насиченість ігрових занять проблемними ситуаціями оптимізує процес формування комунікативних умінь здобувачів освіти. Саме створення «діалогічного простору» професійного навчання студентів медичних спеціальностей є умовою формування навиків міжособистісного спілкування, до яких належать оволодіння засобами спілкування, уміння аргументувати власну думку, аналізувати і прогнозувати дії співрозмовника, оволодіння технікою активного слухання, постановки питань, регуляції емоційного напруження. Використання будь-яких форм ігрових методів навчання завершується аналізом соціально-перцептивного матеріалу.

Таким чином, обґрунтування вченими умов фахової підготовки майбутніх медиків допомогло визначити комплексний підхід соціально-психологічних технологій навчання з урахуванням наступних критеріїв:

- цілісності сприймання в широкій соціальній перспективі власної професійної активності (формування професійного образу «Я»);
- позитивного відношення до вибраної професії (формування образу професії);
- усвідомлення в системі професійного інтересу та мотивації (формування навчально-професійної мотивації);
- усвідомлення значимості професійних знань в аспекті особистісного (духовно-морального) розвитку та власного професійного росту (формування професійної орієнтації);
- активізація професіоналізму як майбутнього фахівця в медичній галузі (формування професійних компетенцій).

Література:

1. Бартенєва І. Використання інтерактивних методів навчання у процесі підготовки майбутніх учителів у закладах вищої освіти. Психолого-педагогічні аспекти реалізації сучасних методів навчання у закладах освіти: збірник матеріалів всеукраїнської науково-методичної конференції. Одеса : Університет Ушинського, 2024. С. 10–14.
2. Гальчун Н. Дослідження компонентів міжкультурної компетентності медичного працівника: аналіз, висновки, перспективи. Наукові записки. Серія: Педагогічні науки № 211. 2023. С. 107–113 .
3. Донченко В. Форми та методи навчання здоров'язбереженню студентів медичних закладів вищої освіти. Витоки педагогічної майстерності, (26), 72020. С. 72–75.
4. Максимук О. Інтерактивні методи навчання – запорука успіху підготовки майбутнього медичного фахівця. Реалії, проблеми та перспективи вищої медичної освіти: матеріали навч.-наук. конф. з міжнар. участю, м. Полтава, 25 березня 2021 р. Полтава, 2021. С. 163–165.
5. Стрілець С. Переваги використання організаційно-навчальних ігор у системі сучасної вищої освіти. Витоки педагогічної майстерності. Випуск 10, 2012. С. 275–279.

ТЕЗИ СЕКЦІЇ V
«НАПРЯМИ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ДОПОМОГИ ОСОБИСТОСТІ
У КОНТЕКСТІ ВОЄННИХ ТА ПОВОЄННИХ
ЗАПИТІВ СУСПІЛЬСТВА»

УДК 159.942:636.7

АФАНАСЕНКО Лариса, *кандидат психологічних наук, доцент кафедри психології Національного університету біоресурсів і природокористування України (м. Київ, Україна)*

ВПЛИВ СОБАКИ ЕМОЦІЙНОЇ ПІДТРИМКИ НА ПСИХІЧНУ
САМОРЕГУЛЯЦІЮ ОСОБИСТОСТІ

В умовах економічної нестабільності та військового конфлікту, підтримка ментального здоров'я стає критично важливою. Все частіше українці відслідковують пригнічений емоційний стан, переживають почуття самотності та невизначеності, мають труднощі з адаптацією через вимушене переселення, а також страх і тривогу. Тому, актуальним є питання розвитку саморегуляції особистості, що передбачає управління своїм психоемоційним станом та досягається шляхом впливу людини на самого себе за допомогою слів, уявних образів управління м'язовим тонусом та диханням. Ці прийоми саморегуляції сприяють відновленню сил, нормалізують емоційний фон і підсилюють мобілізацію ресурсів організму. Прийоми саморегуляції можна використовувати в будь-яких ситуаціях. В результаті саморегуляції досягається три основних ефекти: ефект заспокоєння (усунення емоційної напруженості); ефект відновлення (ослаблення проявів втоми); ефект активізації (підвищення психофізіологічної реактивності). Своєчасна саморегуляція запобігає накопиченню залишкових явищ перенапруження, сприяє повноті відновлення сил, нормалізує емоційний фон діяльності і підсилює мобілізацію ресурсів організму.

Проведені дослідження показали, що тварини позитивно впливають на психічне здоров'я людини, зокрема активізуючи прийоми саморегуляції [3]. У світовій практиці залучення тварин до соціально-психологічної роботи з людьми застосовується термін «людино-тваринна взаємодія» (ЛТВ) та визначається як втручання, які навмисно включають тварин як частину терапевтичного або покращувального процесу. Першою, хто відзначив терапевтичний ефект від лікування за допомогою тварин, була Флоренс Найтінгейл (1820-1910) – відома англійська медсестра. Вона документувала значення використання дрібних домашніх тварин у процесі лікування пацієнтів [2, с. 491-513]. Метод використовується особами, які мають знання про особливості залучених до такої роботи людей та тварин, а також реалізується групою людей з тваринами у таких видах роботи як Терапія з Твариною (ТТ), Навчання з Твариною (НТ), або за певних умов Активність з Твариною (АТ) й Тренування з Твариною (ТрТ)» [3]. На сьогодні ЛТВ переживає значне

зростання популярності у всьому світі, й в Україні зокрема. Так, у США в 2014 році була створена Міжнародна Асоціація Організацій Людино-Тваринної Взаємодії (МАОЛТВ), яка стала провідною світовою інституцією, що сприяє розвитку цієї галузі. Найбільш розповсюдженим та ефективним напрямком ЛТВ є каністерапія.

Каністерапія – це один із видів реабілітації, абілітації та адаптації, який базується на зміні психоемоційного стану людини за допомогою спеціально навчених собак й ґрунтується на особливій здатності собак встановлювати емоційний зв'язок із людиною. Одним із напрямків каністерапії є собаки емоційної підтримки, які забезпечують емоційну підтримку людям в неформальних умовах, допомагають знизити рівень тривоги та стресу, покращити настрій, додати життєрадості через розвиток прийомів саморегуляції.

Наукові дослідження підтверджують, що взаємодія людини із собаками сприяє зниженню в людини рівня кортизолу (гормону стресу) та одночасно стимулює вироблення ендорфінів (гормонів радості), забезпечуючи емоційну стабільність та відчуття спокою. Крім того, собаки здатні створювати атмосферу підтримки та безпеки, а прогулянки з ними забезпечують самодисципліну у щоденному підйомі та додатковій фізичній активності, що допомагає зосередитися на позитивних емоціях і відволіктися від негативних думок. Також, доведеним є той факт, що взаємодія з собаками покращує міжособистісну комунікацію, а це є особливо важливим для людей із страхом соціальної взаємодії або труднощами у спілкуванні [1].

Собаки емоційної підтримки активно працюють в умовах війни в Україні, що підтверджується впровадженням ЛТВ у реабілітаційні програми для військових, у медичній та соціальній реабілітації, особливо у випадках посттравматичного стресового розладу (ПТСР), сприяючи покращенню емоційного стану та загального психічного здоров'я пацієнтів. Наприклад, у Рівненському обласному госпіталі ветеранів війни, починаючи з травня 2023 року, активно використовують цей метод у роботі з військовими, які там проходять реабілітацію, залучаючи спеціально навчених собак різних порід. Так, на сьогодні каністерапевти ГО «Петс сентре «Брон»» (Pets Centre “Bron”) активно працюють з вісьмома спеціально навченими тваринами, забезпечуючи ефективну підтримку в реабілітації пацієнтів. У жовтні 2023 року перший осередок – Центр каністерапії INNIKOS запрацював у Києві на базі школи тренування собак InNikos Club. У лютому 2025 року розпочали роботу Центр каністерапії АЛЬФА-ЗГРАЯ у Миргороді та Чернівецький центр каністерапії. Усі спеціалісти Центрів каністерапії мають більш як п'ятирічний досвід роботи, володіють необхідними навичками та знаннями у цій сфері. Реалізація проекту стала можливою завдяки підтримці благодійного фонду Royal Canin Foundation. Цей фонд було створено у Франції у 2020 році з метою формування в суспільстві розуміння ролі домашніх тварин у здоров'ї та добробуті людей.

Отже, саме залучення собак емоційної підтримки допомагає підвищити ефективність роботи спеціаліста (психолога, реабілітолога, дефектолога тощо), так як вони заохочують людей до діяльності, допомагають у саморозвитку та

саморегуляції, що позитивно впливає на відновлення довіри до інших, стабілізації емоційного стану, прагненню до соціалізації.

Література:

1. Кольвах Л. Чотирилапі терапевти: як тварини допомагають боротися зі стресом URL: <https://universe.zp.ua/strong-chotirilapi-terapevti-jak-tvarini-dopomagajut-borotisja-zi-stresom-strong/> (дата звернення: 10.05.2025).
2. Kachalova T. Social rehabilitation of children with special educational needs using animal therapy. In the third millennium: Information Technology, Education, Law, Psychology, Social Sphere, Management. 2024. С. 491-513
3. Ladner D. Tiergestützte Psychotherapie: Das Tier als «Eisbrecher». Psychiatrie und Neurologie. № 5. 2016. S. 28-32.

УДК 159.942:364.624

ЗЕЛІНСЬКА Ярослава, кандидат психологічних наук, доцент, доцент кафедри психології, Національний університет біоресурсів і природокористування України (м. Київ, Україна)

ТАНАСІЮК Станіслав, здобувач другого (магістерського) рівня вищої освіти, спеціальності 201 Агрономія, Національний університет біоресурсів і природокористування України (м. Київ, Україна)

ОСОБЛИВОСТІ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ДОПОМОГИ ОСОБАМ З ЕМОЦІЙНИМИ ПРОБЛЕМАМИ

Сьогодні практичні психологи надають допомогу клієнтам стан і запит яких переважно пов'язані з емоційними проблемами. Лишатись беземоційним у вирі сучасного життя стає все важче. Та й чи варто, адже процес пригнічення власних емоцій надто виснажливий для психічної енергії. У більшості випадків, хоча людина відчуває інтенсивні емоції, наприклад почуття гніву, суму, тривоги або страху, консультування спрямоване не стільки на відповідну емоцію, скільки на причини та обставини, що призвели до неї. Однак, не варто забувати, що відсутність емоційного опрацювання на першому етапі, неприйняття почуттів клієнта можуть зробити нежиттєздатним весь процес психологічної допомоги.

Практичні психологи насамперед повинні розмежувати грубу патологію і нормальний прояв емоцій та почуттів людини у складних життєвих умовах. При тому, що питання про точне розмежування норми і патології в багатьох випадках вирішується важко або зовсім не вирішується, тим не менше необхідно знати про деякі психічні стани в яких практичний психолог навряд чи зможе ефективно допомогти клієнту, використовуючи консультативні прийоми і методи. У клінічній психології [1] заведено виділяти наступні порушення емоцій і почуттів:

- порушення адекватності: неадекватність, амбівалентність емоцій, патологічна тривога і страх, дисфорії, дистимії, патологічний афект.
- патологічне посилення: ейфорія та депресія.

- патологічне ослаблення: параліч емоцій, апатія, емоційне сплюснення та емоційна тупість.

- порушення рухливості: слабкодушність (нетримання емоцій), лабільність та інертність (застрягання) емоційних переживань.

Будь-яка травма викликає тріаду емоцій: злість, страх і огиду.

Злість (гнів, сказ тощо) — відповідає за наближення (до чогось чи когось) з метою змінити іншу людину, ситуацію, стосунки. Злість підтримує цілісність людини та захищає її особисті кордони (межі). Не відчуваючи злості на партнера (забороняючи її собі), можна буквально втратити себе і довести стосунки до такого неподобства, яке вже неможливо терпіти.

Страх (жах, тривога тощо) — регулюють емоційну (та фізичну) дистанцію. Спочатку віддалення (якщо інший чимось лякає тебе), а потім і наближення (якщо лякає втрата/розрив контакту). Страх зазвичай маскується під незворушність, замороженість, байдужість. У багатьох людей свій страх викликає/провокує агресію (гнів, злість тощо) і тоді його складно помітити в цьому «коктейлі почуттів». Але він є. І проблема саме в ньому, а не в тому гніві, що транслюється назовні.

Огида (відраза, зневага тощо) — допомагає витримати свої межі і не зруйнуватися, служить для збільшення дистанції та завершення контакту того чи іншого процесу. У нормі огида повідомляє про те, що тебе щось руйнує в обставинах, іншій людині, стосунках чи самому собі. Під час ігнорування (нездатності диференціювати цю емоцію) призводить до саморуйнування, а потім і руйнування іншого, тому що при накопиченні та концентрації огида трансформується в анігіляційну агресію.

Консультативна тактика у роботі з емоційними проблемами клієнтів повинна містити насамперед знання характеристик різних емоцій та розпізнавання їх особливостей, володіння прийоми активного слухання, які спрямовані на прийняття людини та її почуттів, створення можливості виговоритися та знайти екологічний спосіб, що допоможе прожити весь спектр почуттів, і тільки після емоційного опрацювання перейти до інтелектуального аналізу ситуації та розгляду поведінкових варіантів виходу з неї [2].

Література:

1. Никоненко Ю. П. Клінічна психологія: навчальний посібник. Київ: КНТ, 2021. 369 с.
2. Титаренко Т. М. Життєві кризи: технології консультування : навч. посіб. Ч. 1. К. : Главник, 2007. 144 с.

УДК 159.9:616.89

МАКАРЕНКО Амалія, доцент кафедри психології Національного аерокосмічного університету «Харківський авіаційний інститут» (м. Харків, Україна)

ПСИХОЕМОЦІЙНІ РИЗИКИ В ТРАВМОІНТЕНСИВНІЙ ПРАКТИЦІ ПСИХОЛОГА

Українські психологи дедалі частіше працюють у ситуаціях підвищеного емоційного навантаження, що пов'язане з війною, втратами, травматичним

досвідом дітей та дорослих, насильством та соціальною нестабільністю. Особливу увагу слід звернути на травмоінтенсивну практику, де фахівці щоденно стикаються з історіями глибокого страждання, що неминуче впливає на їхній психоемоційний стан. У зв'язку з цим, особливої уваги потребують ті психоемоційні стани, що найчастіше проявляються у практиці фахівців, які працюють із наслідками психотравмуючих подій.

Втома від співчуття — це стан емоційного виснаження, який виникає внаслідок тривалого, інтенсивного емпатійного залучення до страждань інших людей, що веде до зниження здатності співпереживати, деперсоналізації клієнтів і втрати професійної чутливості (Figley, 1995; Joinson, 1992).

Вікарна травма — це кумулятивна трансформація внутрішнього світу фахівця, яка виникає в результаті емпатійного занурення у досвід травмованих клієнтів. Вона змінює сприйняття безпеки, довіри, контролю, самоцінності й міжособистісних стосунків (McCann & Pearlman, 1990).

Професійне вигорання — це синдром хронічного стресу, пов'язаний з професійною діяльністю, який проявляється емоційним виснаженням, деперсоналізацією (цинізмом) і зниженням професійної ефективності (Maslach & Jackson, 1981).

Психоемоційні стани, такі як втома від співчуття, вікарна травма та професійне вигорання, є невід'ємними супутниками травмоінтенсивної практики психолога. Їх розвиток пов'язаний із високим рівнем емпатійного залучення, постійною обробкою травматичного матеріалу клієнтів, а також із відсутністю належних умов для самовідновлення фахівця.

Попри наявність досліджень, в українській професійній спільноті ці явища все ще лишаються недостатньо усвідомленими, діагностованими та систематизованими. Відсутність єдиних підходів до розмежування цих понять ускладнює розробку ефективних програм профілактики та інтервенції. У зв'язку з цим особливої актуальності набуває: подальше дослідження специфіки проявів і динаміки цих станів у вітчизняному контексті, створення уніфікованих інструментів діагностики та самодіагностики, впровадження навчальних й супервізійних програм, спрямованих на збереження психоемоційного ресурсу фахівця.

Зазначені стани — втома від співчуття, вікарна травма та професійне вигорання — є ключовими психоемоційними ризиками, що супроводжують діяльність психолога у травмоінтенсивному контексті. Усвідомлення цих ризиків, їх рання діагностика та своєчасна профілактика є важливими складовими професійної стійкості й етичної відповідальності фахівця.

Таким чином, вказані феномени потребують не лише глибшого емпіричного вивчення, а й системного включення в освітні стандарти й етичну практику психологічної допомоги, зокрема в умовах масової травматизації населення.

ОЛІЙНИК Оксана, кандидат психологічних наук, доцент, доцент кафедри психології Національного університету біоресурсів і природокористування України (м. Київ, Україна)

ПІДТРИМКА МЕНТАЛЬНОГО І ФІЗИЧНОГО ЗДОРОВ'Я ОСОБИСТОСТІ ЗАСОБАМИ КАНІСТЕРАПІЇ

Під час тривалої військової агресії проти України, коли більшість її мешканців перебувають у складному психоемоційному стані, одним з першочергових завдань кожного є турбота про своє фізичне і ментальне здоров'я. На сучасному етапі у практиці психологічної допомоги набуває широкого розповсюдження метод каністерапії, який відрізняється своєю ефективністю. «Його перевагою є насамперед комплексність, адже він передбачає і лікування, і реабілітацію, і психотерапію» [4, с. 132].

Метод каністерапії відноситься до анімалотерапії і є методом впливу, який здійснюється фахівцями медиками, психологами за участі собак [2, с. 349]. «Каністерапія – метод позитивного психосоціального і фізіореабілітаційного впливу на людей, які цього потребують, через спеціально керованих і навчених собаки або пса (лат. canis – собака)» [1, с. 33-34].

Розрізняють кілька рівнів людино-тваринної взаємодії (за даними О. Береговенко): 1 рівень – загальна комунікація, що передбачає використання собак емоційної підтримки для забезпечення психологічного комфорту та емоційної стабільності учасників; 2 рівень – цільова освітня та навчальна комунікація – навчання та активності із собакою, базова абілітація; 3 рівень – Каністерапія, що включає каністерапевтичні заняття та сесії в залежності від трьох рівнів складності.

Каністерапія здійснює ряд важливих функцій, які мають науково-практичне підтвердження: «здатність гармонізувати та стабілізувати психічний стан клієнта, зниження рівня тривоги, напруги; стимулювання діяльності емоційної сфери; позитивний вплив на психомоторний розвиток; нормалізація вегетативних функцій організму людини; актуалізація так званих ресурсних станів особистості; зменшення аутизації; позитивний вплив на розвиток комунікативних навичок; сприяє дестигматизації окремих груп клієнтів та станів; сприяє самореалізації особистості» [3, с. 42].

Отже, взаємодія із собаками насичує життя людини позитивними емоціями, «допомагає переживати негативні стани», сприяє зниженню психологічного та фізіологічного збудження [5, с. 199]. Загалом каністерапія сприяє покращенню психічного і фізичного стану людини, розслабленню, набуттю нових соціальних навичок.

Література:

1. Клевака Л. П. Досвід використання каністерапії в діяльності закордонних соціальних працівників. II Всеукраїнська науково-практична конференція «Суспільство і особистість у сучасному комунікаційному дискурсі». (9-10.04.2020. Запоріжжя) С.33–38.
2. Назаренко Н. Застосування каністерапії у різних сферах психологічної допомоги. *Напрямок «Гуманітарні науки»*. Том.1. С. 349–350.

3. Садрицька С. В. Проблеми каністерапії як новітнього методу практичної соціальної роботи. *«SOCIOПРОСТІР: міждисциплінарний електронний збірник наукових праць з соціології та соціальної роботи»*. 2021. № 11. С. 38–45.

4. Чамлай І. В. Каністерапія як інноваційний метод соціально-психологічної реабілітації. *Психологічний журнал*. 2024. №13. С. 131–139.

5. Ячнюк М. Ю., Зендик О. В., Гуліна Л. В., Ячнюк Є. М. Використання каністерапії у реабілітаційному лікуванні дітей. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова*. 2023. Вип. 12 (172). С. 198–201.

УДК 159.9:355.1

ТЕСЛЮК Валентина, кандидат психологічних наук, доцент, доцент кафедри психології Національного університету біоресурсів і природокористування України (м. Київ, Україна)

МЕТАФОРИЧНІ КАРТИ ЯК ІНСТРУМЕНТ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ДОПОМОГИ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦЯМ

Життя людини тісно пов'язане з психологічним стресом. Цей термін використовується для позначення стану психічного напруження, яке виникає при життєдіяльності у складних умовах. Залежно від ступеня прояву стрес може чинити на людину як позитивний вплив (стимулювати її активність), так і негативний (деструктивний). Управління людини стресом залежить від її психологічної готовності до сприйняття стресового впливу, рівня стресостійкості та здатності до психічної саморегуляції.

Допомогу у вирішенні цих проблем може надати колода метафоричних фотокарт «Стрес-стоп!». Вона належить до методу психологічної хірургії і як психокорекційний інструментарій дозволяє швидко організувати як профілактику стресу, так і різні форми роботи з його проявами [1]. Колода метафоричних асоціативних фотокарт призначена для роботи з несприятливими емоційними станами людини. Набір складається з: 108 штук оригінальних метафоричних асоціативних фотокарт, серед яких 36 штук карт із темними «сорочками» із зображенням різних сюжетів, які викликають у людини несприятливі емоції, а також 72 ресурсних карт, які дозволяють змінити вектор емоцій на позитивний шлях вирішення наявних проблем; 3 робочі картки для поглибленого аналізу стресу; 30 слів-карток із назвами емоцій; інструкція з прикладами 21 вправи.

Для посилення ефекту роботи деякі фотокарти в підколоді з темними «сорочками» представлені у чорно-білому кольорі. Фотокарти можуть використовуватися з 14 років. Не рекомендується використовувати підколоду фотокарт із темними «сорочками», коли клієнт (пацієнт) знаходиться у стані гострої реакції на стресові події. Застосовуються для індивідуальної і групової роботи, сімейного консультування і коучингу.

Можуть використовуватися психологами, психотерапевтами, соціальними працівниками для індивідуального консультування, психодіагностики та психокорекції; в роботі зі складними життєвими ситуаціями і посттравматич-

ними стресовими розладами; у процесі психологічної реабілітації в комплексі з іншим психологічним інструментарієм; при роботі з профілактики та терапії психосоматичних захворювань та ін.

За допомогою метафоричних асоціативних карт цієї колоди можна вирішити такі завдання: отримати значущу інформацію та її проаналізувати; оцінити рівень емоційного стресу, тривожності, страху; конкретизувати проблему і підвищити свій рівень стресостійкості; змодельовати ситуацію, яку людина вважає травмуючою, і розробити програму її вирішення; знизити рівень стресу клієнта (пацієнта) шляхом комплексного впливу на його свідому і несвідому сфери; навчитися розпізнавати прояви стресу, знаходити альтернативні варіанти його подолання, використовувати знайдені ресурси для корекції стилю поведінки; здійснити профілактику травматичного стресу і розвитку посттравматичних розладів [1].

Оформлення колоди (її упаковка) спеціально зроблена для роботи в несприятливих погодних (польових) умовах. На колоду метафоричних асоціативних фотокарт «Стрес-стоп!» автором О. Бліновим отримано Свідоцтво про реєстрацію авторського права на твір.

Наказом директора Військово-медичного департаменту Міністерства оборони України від 05 червня 2017 року № 10 колода метафоричних асоціативних фотокарт «Стрес-стоп!» запропоновані для використання у практичній роботі лікарів госпітальної, санаторно-курортної та амбулаторно-поліклінічної ланки медичної служби Збройних Сил України, психіатрів, психотерапевтів, психофізіологів, медичних (клінічних) психологів, соціальних психологів тощо.

Література:

1. Блінов О. А. Поняття метафоричних асоціативних карт та їх використання в психологічній реабілітації. *Актуальні проблеми вищої професійної освіти України: Матеріали III Міжнародної науково-практичної конференції 19 березня 2015 р. Київ: НАУ, 2015. С. 14.*

УДК 159.942.5:378.14

ТЕСЛЮК Валентина, доцент кафедри психології, Національний університет біоресурсів і природокористування України (м. Київ, Україна)

ДИМЧЕНКО Марія, студентка 4 курсу спеціальності «Психологія», Національний університет біоресурсів і природокористування України (м. Київ, Україна)

ОСОБЛИВОСТІ ЕМОЦІЙНОЇ САМОРЕГУЛЯЦІЇ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ В СТРЕСОВИХ СИТУАЦІЯХ

Емоційна саморегуляція в стресових ситуаціях є механізмом, що дозволяє людині адаптуватися до навантажень та долати труднощі, зберігаючи при цьому емоційну стабільність. У стресових ситуаціях емоційна саморегуляція допомагає людині управляти своїми емоційними реакціями, знижувати рівень стресу і підтримувати психічне здоров'я.

Вона передбачає здатність особистості контролювати власні емоції для досягнення поставлених цілей, адаптації до змін навколишнього середовища, а також для уникнення надмірного емоційного стресу. Базуючись на дослідженнях, проведених західними вченими, емоційна саморегуляція охоплює такі процеси, як моніторинг емоційних реакцій, їхнє оцінювання та зміни відповідно до вимог ситуації [2].

О.Яцина аналізує представлені дослідження проблеми регуляції, емоційної саморегуляції в працях А. Бандури, В. Вундта, К. Роджерса, які тісно пов'язані з поняттям «особистість». Авторка підкреслює визначені А.Бандурою фактори, які впливають на процес емоційної саморегуляції особистості:

- ✓ зовнішні (стандарты, за якими ми оцінюємо свою поведінку);
- ✓ внутрішні (самопостереження, процес винесення суджень);
- ✓ активна реакція на себе.

Теорія соціально-когнітивної саморегуляції А. Бандури передбачає, що людська поведінка значною мірою мотивована і регулюється постійним здійсненням самовпливу. Основний механізм саморегуляції діє через три основні підфункції. До них відносяться самоконтроль спостереження за своєю поведінкою, її детермінантами та наслідками; судження про свою поведінку щодо власної поведінки відносно особистих стандартів та обставин навколишнього середовища; афективна саморегуляція [1].

Однією з основних особливостей емоційної саморегуляції в стресових ситуаціях є здатність до швидкої адаптації до нових, часто непередбачуваних умов. Людина має бути в змозі вчасно відреагувати на стресор, визначити його важливість і, в залежності від цього, вибрати найбільш відповідну стратегію саморегуляції. Це може бути як зміна ставлення до ситуації, так і використання певних технік релаксації або фізичної активності для зниження рівня стресу.

Іншою важливою особливістю є індивідуальні відмінності у здатності до саморегуляції. Особистісні риси, такі як рівень емоційної стійкості, стресостійкість, здатність до самопізнання, а також наявність або відсутність емоційної підтримки з боку оточення, визначають ефективність саморегуляції. У стресових ситуаціях особи з високим рівнем емоційної стійкості зазвичай мають більше можливостей для підтримки психологічного балансу і адаптації, в той час як інші можуть зазнавати значного емоційного дискомфорту.

Література:

1. Bandura A. Social foundations of thought and action: A social cognitive theory. Englewood Cliffs, NJ: Prentice-Hall, 1986. 513 p.
2. Judge, T. A., & Bono, J. E. Relationship of core self-evaluations traits-self-esteem, generalized self-efficacy, locus of control, and emotional stability-with job satisfaction and job performance: A meta-analytic review. *Journal of Applied Psychology*, 86 (1), 2001. P. 80-92.

ПСИХОЛОГІЧНИЙ СУПРОВІД ЖІНОК, ЩО ВТРАТИЛИ ЧОЛОВІКА НА ВІЙНІ: ТЕОРЕТИЧНИЙ АСПЕКТ

Втрата – це зміна звичного світу, спричинена зникненням важливого елемента, зокрема смерті близької людини. Вона може бути як незначною, так і глибокою, викликаючи емоційні, психологічні та фізичні реакції.

Смерть близьких – найболючіша втрата. За Дж. Боулбі, реакція на втрату – це горе, яке є нормальним процесом адаптації. Воно активує складний механізм психологічної перебудови [1]. З. Фройд називав цей процес «трауром» і підкреслював важливість перенесення енергії на нові зв'язки. З точки зору еволюції, горе виконує адаптивну функцію – воно допомагає інтегрувати досвід втрати, сигналізувати про неї оточенню та переоцінити життєві пріоритети [2]. Е. Ліндеман вказував, що горе супроводжується не лише емоціями, а й соматичними проявами: відчуттям стискання в горлі, слабкістю, порушенням сну, почуттям провини. Паркес і Сандерс виділяли фази горювання: шок, прагнення, дезорганізація, адаптація. Важливо розуміти, що ці фази не завжди йдуть послідовно – кожна людина проходить їх індивідуально [3].

Маргарет Штробе та Генке Шут запропонували модель дуального процесу горювання, що включає орієнтацію на втрату (переживання болю, туги) та орієнтацію на відновлення (пошук сенсу, адаптація до нового життя). Баланс між цими процесами дозволяє поступово відновити внутрішню рівновагу.

Інтегративна модель Гулдін і Легета розглядає горе у п'яти вимірах: фізичний – порушення сну, апетиту, імунної системи; емоційний – біль, туга, провини, гнів; когнітивний – роздуми, втрата концентрації; соціальний – ізоляція, нові соціальні ролі; духовний – пошук сенсу, переосмислення віри [4].

Переживання втрати чоловіка є глибоко травматичним досвідом, що супроводжується не лише емоційним болем, але й трансформацією особистісної ідентичності жінки. Зміна соціального статусу, перехід від ролі дружини до статусу вдови спричиняє глибинні зсуви у Я-концепції, змушуючи переглядати життєві орієнтири, ролі та функції. Вдови часто стикаються з проблемами самореалізації, ізоляцією, зміною ставлення з боку соціального оточення, а також із внутрішніми екзистенційними пошуками — питаннями сенсу життя, ролі пам'яті про померлого, місця для нових зв'язків і перспектив [5].

Ускладнення пов'язані не лише з емоційними наслідками втрати, а й з побутовими, фінансовими та соціальними викликами, які потребують мобілізації нових ресурсів. Часто спостерігаються такі копінг-стратегії, як гіперкомпенсація або, навпаки, емоційне виснаження та депресивні стани. У деяких випадках горе набуває патологічного характеру — йдеться про розлад

тяжкої втрати, який супроводжується тривалими емоційними, когнітивними та фізіологічними порушеннями. Особливо вразливими є молодші жінки, які стикаються з самотністю, зниженням самооцінки та стигматизацією з боку суспільства [5].

Нейробіологічні дослідження підтверджують, що інтенсивне горювання впливає на роботу префронтальної кори мозку, порушує гормональну регуляцію та підвищує рівень запальної активності, що погіршує загальний психофізіологічний стан жінки. Втрата партнера призводить до глибоких змін у функціонуванні нервової, імунної та ендокринної систем. Таким чином, горе жінки після смерті чоловіка є багатовимірним феноменом, який охоплює психологічні, соціальні, фізіологічні та культурні виміри й потребує міждисциплінарного підходу до підтримки та супроводу [4].

Вдови військовослужбовців стикаються з унікальними труднощами у переживанні втрати, зумовленими як обставинами загибелі чоловіка, так і соціокультурним контекстом. Горе в таких випадках набуває колективного виміру, а жінка, окрім особистої трагедії, проживає зміну соціальної ідентичності, стикається з осудом, стигматизацією та проекцією провини з боку суспільства. Особливо важко, коли горювання супроводжується нерозв'язаною травмою, неможливістю попроситися з чоловіком, або відсутністю підтримки з боку військової чи цивільної спільноти [6].

Втрата чоловіка військового супроводжується складними емоційними станами: від самотності, почуття провини та безнадії — до посттравматичного стресового розладу та депресії. Часто дружини військових живуть із відчуттям, що їхнє горе "інше" — незрозуміле для тих, хто не пережив втрату внаслідок бойових дій. Вони можуть також відчувати гнів або несправедливість у порівнянні з іншими жінками, які не зазнали подібного болю, що посилює емоційний тягар [6].

У таких умовах важливо визнавати специфіку цього типу втрати та створювати спеціалізовані сервіси підтримки, які враховують як психологічні, так і соціальні виклики, з якими стикаються вдови військовослужбовців.

Література:

1. Bowlby J. (1977) The making and breaking of affectional bonds: I. Aetiology and psychopathology in the light of attachment theory. *The British Journal of Psychiatry*. Vol. 130, № 3. P. 201–210. DOI: 10.1192/bjp.130.3.201.
2. Freud S. (1917) Mourning and melancholia. In: Strachy TJ, editor. *The standard edition of the complete works of Sigmund Freud*, 1953–1974. Vol. 14. London: Hogarth Press; pp. 243–258.
3. Рибик Л. (2023) Теорія горя: сторічна історія розвитку. *Проблеми екстремальної та кризової психології*. № 2(6). С. 191-206.
4. Чабан О., Скринник О. (2024) Сучасні погляди на втрату та патологічне горювання. *Психіатрія, неврологія та медична психологія ім. акад. С. М. Савенка (PMGP)*. Вип. 9, № 4. Грудень.
5. Taylor S. (2021) Transformation through loss and grief: A study of personal transformation following bereavement. *The Humanistic Psychologist*. Vol. 49, № 3. P. 381–399. DOI: 10.1037/hum0000172.
6. Бойчук О. С., Костюк О. І. Феноменологія втрат: деякі психологічні особливості переживання вдовами та матерями, що втратили рідних в АТО. URL: <https://surl.li/wkplospdf>.

ГРАБОВСЬКА Олесья, *магістрантка 1 р.н. гуманітарно-педагогічного факультету спеціальності "Психологія" Національного університету біоресурсів і природокористування України (м. Київ, Україна)*

Науковий керівник:

МАРТИНЮК Ірина, *завідувач кафедри психології Національного університету біоресурсів і природокористування України (м. Київ, Україна)*

ОСОБЛИВОСТІ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ДОПОМОГИ ПОРАНЕНИМ ПІД ЧАС ЛІКУВАННЯ В МЕДЗАКЛАДАХ ЯК НАУКОВО-ПРАКТИЧНА ПРОБЛЕМА

Війна в Україні суттєво загострила проблему збереження психічного здоров'я військовослужбовців, піднявши її на новий рівень значущості. Участь у бойових діях майже завжди викликає стресову реакцію організму, яка, за відсутності своєчасної та професійної підтримки, може мати серйозні негативні наслідки як для самого бійця, так і для членів його родини та суспільства загалом.

Бойовий стрес включає широкий спектр психологічних, фізіологічних та емоційних реакцій на екстремальні та загрозові ситуації та призводить до зниження рівня психологічної безпеки особистості, виникнення неспецифічних доклінічних психологічних проявів, що класифікуються як бойова психічна травма.

Загальний вплив бойового стресу посилює поранення, отримане в бойових умовах, що може призводити до довготривалих негативних наслідків для психічного здоров'я військовослужбовців.

Процес лікування військовослужбовця та його подальшої реабілітації може бути досить тривалим, деякі пацієнти з серйозними травмами залишаються в медзакладах протягом багатьох місяців.

Перебування військовослужбовця у медичному закладі через поранення має комплексний вплив на його особистість, який охоплює психологічні, соціальні, фізичні та правові аспекти. Зокрема:

1. Фізичні обмеження (втрата незалежності та контролю над власним життям). Поранення призводить до тривалого лікування або реабілітації, що змінює сприйняття власного тіла, фізичних можливостей. Військовослужбовець зіштовхується з обмеженнями, які раніше не існували, що змушує його підкорятися розпорядку дня медзакладу, інструкціям медичного персоналу, залежати від медичної допомоги і загалом адаптуватися до нової реальності. Така адаптація може відбуватися по-різному – одні розвивають у собі більшу стійкість і терпимість до випробувань, інші можуть занурюватися у відчай, почуття безпорадності, зниження самооцінки або фрустрацію, що ускладнює процес лікування. Особливо це стосується тяжких травм, які ведуть до інвалідності та зміни тілесного досвіду або необхідності пристосовуватися до нового способу життя.

2. Погіршення психічного стану. Перебування на лікуванні у медзакладі часто викликає тривогу та емоційний стрес, пов'язаний з болем, можливою інвалідністю, невизначеністю щодо майбутнього, страх перед лікувальними процедурами та можливими ускладненнями. Військовослужбовець може відчувати страх смерті або неповноцінності, що особливо посилюється при тяжких пораненнях, які потребують тривалого лікування та реабілітації. Перебування в медзакладі також може призвести до розвитку посттравматичного стресового розладу, дисоціації та апатії, почуття провини або марності, особливо це поширено серед тих військовослужбовців, хто вижив, тоді як їхні побратими загинули, що може призвести до депресії або зловживання психоактивними речовинами.

3. Зміна самооцінки (самосприйняття) та особистих пріоритетів (ідентичності). Втрата фізичних можливостей або естетичні зміни внаслідок поранення (наприклад, ампутація верхніх, нижніх кінцівок, зміна зовнішності, втрата зору, волосся) може сильно вплинути на самооцінку людини. Це особливо важливо для молодих людей або тих, чия ідентичність тісно пов'язана з фізичним виглядом чи діяльністю. Хвороба та госпіталізація можуть призводити до переоцінки своїх можливостей та ролей у житті, що може бути як позитивним – у випадку знаходження нових цінностей, переосмислення життєвих орієнтирів, цінуванні моментів та стосунків, так і негативним – у випадку почуття неповноцінності, зосередженні на тому, що втрачене, що в результаті може призвести до емоційного виснаження або навіть втрати сенсу життя.

4. Соціальні зв'язки (соціальна ізоляція). Лікування в медзакладі часто супроводжується тимчасовою ізоляцією від звичного соціального оточення – побратимів, сім'ї, роботи. Це може призвести до відчуття самотності або відчуженості та сприяти поглибленню депресії, особливо в умовах обмежених контактів із зовнішнім світом. Поранені можуть почуватися незрозумілими оточуючими, особливо якщо їхній досвід важкий для пояснення або сприйняття, що іноді призводить до труднощів у спілкуванні та соціальній адаптації після завершення лікування в медзакладі.

5. Правові та матеріальні труднощі. Складність в отриманні документів, наприклад, довідки про обставини поранення (форма 100), є критично важливим для отримання виплат, але їх оформлення може супроводжуватися бюрократичними затримками, що посилює стрес. Також у випадку відсутності своєчасної комунікації медзакладу з військовою частиною є ризики оголошення «самовільного залишення частини» (СЗЧ).

Для запобігання або ж зведення до мінімуму негативних для психіки пораненого військовослужбовця наслідків та оптимізації клінічного результату необхідна психологічна допомога.

Попри актуальність психологічної допомоги військовослужбовцям, які перебувають на лікуванні у медзакладах, на сьогодні відкритим залишається питання налагодження системи такої допомоги, добору її дієвих методів і форм.

МЕЛЬНИК Тетяна, магістрантка I р.н. спеціальності «Психологія» Національного університету біоресурсів і природокористування України (м. Київ, Україна),

ТЕСЛЮК Валентина, кандидат психологічних наук, доцент, доцент кафедри психології Національного університету біоресурсів і природокористування України (м. Київ, Україна)

ОСНОВНІ НАПРЯМКИ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ДОПОМОГИ РОЗЛУЧЕНИМ БАТЬКАМ ПІДЛІТКІВ

Розлучення – це ненормативна сімейна криза, крок, який веде не до розвитку і позитивної динаміки сімейних відносин, а до їх переривання, це найсильніше емоційне і психічне потрясіння, що не проходить для подружжя і, особливо, дітей безслідно [1]. В ситуації розлучення батьки самі втрачають душевну рівновагу і їм не вистачає сил допомогти своїй дитині, яка в цей період особливо потребує любові, уваги та підтримки. А спроба перекласти провину за розпад сім'ї на совість колишнього партнера, лише підсилює почуття емоційного неблагополуччя дитини.

Більшість педагогів та психологів, які займаються проблематикою розлучення, розглядають проблеми лише «потерпілої сторони» – дитини, не зважаючи на проблеми батьків, що призводить до вельми складного розуміння шляхів надання психологічної допомоги [1]. Батьки сприймаються фахівцями, як «теоретична конструкція», що не має людських властивостей та почуттів. Батькам наказують, радять, висувують навіть вимоги, ніби відчуття страждання, болю, образи, печалі, страху не передбачені переліком дозволених в арсеналі батьківських почуттів.

Здійснивши аналіз ряду наукових праць із даної тематики, ми дійшли до висновку, що для менш болючої адаптації дитини до ситуації розлучення, з мінімальними наслідками, як для неї самої так і для кожного з партнерів, основна робота має бути зорієнтована, в першу чергу, на стан батьків, як чинник успішного подолання даного етапу у житті дитини. Окремі аспекти роботи на які потрібно звернути увагу: по-перше, починати роботу із прояву співчуття та висловлення розуміння ситуації, в якій опинилася родина; по-друге, орієнтувати батьків на визнання власної провини та усвідомлення відповідальності за те, що діється; по-третє, орієнтувати батьків на розуміння, аналіз і прийняття власних почуттів, як єдиного, що допоможе адекватно сприймати і розуміти почуття і поведінку власної дитини; по-четверте, орієнтувати батьків на відкритість і довіру щодо підлітка, як допомога йому у вільному висловлюванні власних переживань, що дасть можливість визначити, якої саме «швидкої допомоги» потребує підліток на даний момент; по-п'яте, продемонструвати варіативність ситуації розлучення; погляд під іншим кутом на проблему, що дозволить батькам направити дії на полегшення переживань дитини-підлітка щодо травмуючої ситуації; по-шосте, підготувати до більш

тісного контакту з колишнім партнером, для того, щоб не позбавляти дитину почуття захисту, любові і значимості, можливості любити однаково обох батьків; по-сьоме, планування і втілення конкретних кроків, що направлені на негайну зміну ситуації.

Отже, гармонійна, щаслива дитина ростиме лише у родині зі здоровими, розуміючими батьками без власних психологічних проблем. Тому, психологічна допомога підліткам розлучених батьків, в першу чергу, лежить через відновлення душевної рівноваги її батьків, які зможуть створити безпечні умови та надати необхідну підтримку підлітку у цій складній ситуації.

Таким чином, такий багатогранний підхід допоможе підліткам ефективно адаптуватися до нових умов життя, зберігаючи психологічне здоров'я та особистісну рівновагу.

Література:

1. Степико В. П., Гребеннікова Н. В. Розлучення як ризик сучасних шлюбносімейних відносин. *Міжнародний науковий форум: соціологія, психологія, педагогіка, менеджмент*. 2014. Вип. 15. С. 73-80.

УДК 159.9.018(043.2)

МЄДВЕДЄВА Яна, магістрантка 1-го р. н., спеціальності «Психологія», ПВНЗ «Київський медичний університет» (м. Київ, Україна),

ПІВЕНЬ Любов, асистентка кафедри психології, ПВНЗ «Київський медичний університет» (м. Київ, Україна)

ПСИХОЛОГІЧНІ МЕТОДИ ПОДОЛАННЯ ПАНІЧНИХ АТАК У ДОРОСЛИХ

Анотація. У роботі досліджено психологічні підходи до подолання панічних атак у дорослих, зокрема проаналізовано основні теоретичні моделі виникнення цього явища та показано ефективність окремих психотерапевтичних технік. Особлива увага приділяється когнітивно-поведінковій терапії, експозиційним методам, релаксаційним технікам, психоедукації та груповій терапії як основним інструментам лікування панічних атак. На основі аналізу сучасних досліджень представлено комплексний підхід до психокорекції, що передбачає індивідуалізацію терапевтичної стратегії відповідно до особистісних особливостей клієнта. Робота також висвітлює внесок провідних науковців у розвиток концепцій тривожних розладів.

Ключові слова: панічні атаки, тривожні розлади, когнітивно-поведінкова терапія, експозиційна терапія, релаксаційні техніки, психоедукація, групова терапія, психологічна допомога, тривожність, самопомога.

Актуальність дослідження. У сучасному світі, де стрес є невід'ємною частиною повсякденного життя, проблема панічних атак набуває все більшої актуальності. Панічні атаки – це складний психологічний феномен, що проявляється раптовими нападами інтенсивного страху або дискомфорту, які супроводжуються фізіологічними, емоційними та когнітивними симптомами.

Аналіз останніх досліджень та публікацій. Проблематика панічних атак стала предметом численних наукових досліджень у галузі клінічної психології, психотерапії та нейропсихології. Значний внесок у вивчення механізмів виникнення панічного розладу зробили А. Т. Бек і Д. Кларк, які у своїх працях розробили когнітивну модель розвитку тривожних станів, що стала основою для когнітивно-поведінкової терапії.

Дж. Барлоу акцентує увагу на нейрофізіологічних механізмах панічних атак і ролі інтероцептивної чутливості – здатності людини відчувати внутрішні сигнали власного тіла. Р. Лехі у своїх роботах зосереджується на зміні мисленнєвих схем, підкреслюючи значення раціонального аналізу тривожних думок.

Українські науковці також активно досліджують тему панічних атак. Зокрема, Н. Г. Гаранян і А. Б. Холмогорова адаптували когнітивно-поведінковий підхід до українських реалій, акцентуючи увагу на культурно-специфічних особливостях досвіду тривожності. Праці В. М. Астапова стосуються практичної психотерапії тривожних станів та індивідуального підходу до пацієнтів.

Метою дослідження є вивчення та систематизація ефективних психологічних методів подолання панічних атак у дорослих, аналіз їхнього теоретичного підґрунтя, практичного застосування, а також визначення найдоцільніших підходів до психотерапевтичної допомоги особам з тривожними розладами.

Виклад основного матеріалу. Панічні атаки часто виникають без видимої зовнішньої причини, що ускладнює процес їх діагностики та лікування. Їх розвиток пов'язаний із порушеннями в автономній нервовій системі та когнітивними викривленнями, зокрема катострофізацією і гіперсприйняттям симптомів. Дослідження показують, що тривожність, хронічний стрес, генетична схильність і психотравми дитинства є головними факторами ризику [2].

Одним із найвідоміших дослідників у галузі тривожних розладів є А. Т. Бек, який разом з Д. Кларком розробив когнітивну модель виникнення панічних атак. Їхні дослідження стали основою для створення когнітивно-поведінкової терапії (КПТ), яка сьогодні вважається найефективнішим методом лікування панічного розладу. А. Т. Бек акцентував увагу на ролі автоматичних негативних думок і катастрофізації у розвитку нападів тривоги. Д. Кларк доповнив цю теорію, описуючи специфіку когнітивних викривлень, які запускають фізіологічну реакцію організму у вигляді паніки. Завдяки їм, психотерапевти отримали інструменти, які допомагають пацієнтам змінювати сприйняття своїх симптомів та контролювати тривожні реакції [1].

Психологічний портрет особистості, схильної до панічних атак, включає емоційну нестабільність, низьку стресостійкість, перфекціонізм, високу чутливість до зовнішніх подразників, схильність до соціальної ізоляції, низьку самооцінку та наявність негативних переконань про себе й навколишній світ [3]. Ці характеристики формують патерн самопідкріплення тривоги, яке з кожною атакою лише посилюється.

Основні психологічні методи подолання панічних атак:

1. Когнітивно-поведінкова терапія (КПТ): цей метод є найбільш дослідженим і ефективним у лікуванні панічних атак. КПТ коригує ірраціональні переконання та автоматичні думки, що провокують паніку. Пацієнт вчиться розуміти взаємозв'язок між думками, емоціями і поведінкою, а також змінювати деструктивні моделі мислення на більш реалістичні.

2. Експозиційна терапія: це метод поступового й контрольованого занурення пацієнта в ситуації, які викликають страх. Багаторазове занурення в тривожні ситуації знижують реактивність на тригери.

3. Релаксацийні техніки: до них належать дихальні вправи, медитація, прогресивна м'язова релаксація. Вони дозволяють контролювати фізіологічні прояви паніки, стабілізуючи дихання, серцевий ритм і рівень напруги в м'язах.

4. Психоедукація: цей метод орієнтований на навчання пацієнта: що таке панічні атаки, які механізми їх виникнення та як з ними боротися. Вона зменшує страх перед симптомами та допомагає формувати стратегії самодопомоги.-

Висновки. Отже, психологічні методи подолання панічних атак є ключовими в системі лікування цього розладу. Вони дозволяють не лише зменшити частоту та інтенсивність нападів, але й змінити глибинні механізми, які підтримують тривожність. Особливо ефективними є когнітивно-поведінкові техніки, релаксація, психоосвіта та підтримка з боку соціального оточення. Для практичного психолога розуміння цих механізмів відкриває можливість ефективніше інтерпретувати записи клієнтів з тривожною симптоматикою; підібрати цілеспрямовані інтервенції з урахуванням індивідуальних особливостей; формувати безпечний терапевтичний простір для роботи з тілесними проявами. Таким чином, застосування цих підходів у практичній діяльності не лише сприяє стабілізації психоемоційного стану клієнта, але й підвищує ефективність роботи психолога в умовах зростаючої кількості звернень, пов'язаних із тривожними розладами.

Література:

1. Бек А. Т., Кларк Д. А. *Тривожні розлади і фобії: когнітивна перспектива* / пер. з англ. О. Іванова. Київ: Основи, 2001. 312 с.
2. Барлоу Д. Х. *Тривожні розлади: природа, діагностика та лікування* / пер. з англ. С. Ковальчук. Київ: Персонал, 2002. 428 с.
3. Лехі Р. *Подолання тривоги за допомогою когнітивно-поведінкової терапії* / пер. з англ. І. Мельник. Харків: Клуб сімейного дозвілля, 2012. 384 с.
4. Селігман М. *Оптимізм як основа психічного здоров'я* / пер. з англ. Л. Ткач. Львів: Кальварія, 2006. 276 с.
5. Гаранян Н. Г., Холмогорова А. Б. *Психотерапія тривожних розладів: когнітивно-поведінковий підхід*. Київ: Інститут загальногуманітарних досліджень, 2007. 272 с.

ГОНТАР Денис, студент 4 курсу гуманітарно-педагогічного факультету спеціальності "Психологія" Національного університету біоресурсів і природокористування України (м. Київ, Україна)

Науковий керівник:

МАРТИНЮК Ірина, кандидат психологічних наук, доцент, завідувач кафедри психології Національного університету біоресурсів і природокористування України (м. Київ, Україна)

ЕФЕКТ ЗАСОБІВ ПРИРОДИ У ТРЕНІНГАХ ІЗ РЕГУЛЯЦІЇ ПСИХОЕМОЦІЙНОГО СТАНУ

Психоемоційний стан – це комплексний феномен, який є відображенням внутрішнього стану людини в певний момент часу і подій. Він є своєрідною результативністю роботи різних когнітивних, фізіологічних та поведінкових процесів, які загалом і будуть визначати самочуття індивіда, його реакцію на середовище та оточуючих.

Психоемоційний стан людини формується під час впливу зовнішніх і внутрішніх чинників, об'єктивних та суб'єктивних подій та реакції на це.

Вагомим зовнішнім чинником, що впливає на психоемоційний стан людини є природа. Відтак, застосування її засобів у тренінгах із регуляції психоемоційних станів може виявитись досить ефективним.

На сьогодні відомо, що для цілеспрямованого позитивного психологічного впливу на психіку людини застосовуються такі засоби природи: лікарські рослини (як для заварювання чаїв, так і для ароматерапії), природне середовище (прогулянки на природі), елементи живої і неживої природи (взаємодія з рослинами і тваринами чи їх образами).

Зокрема, відомими є дослідження Т. Кодлубовської (Кодлубовська Т., 1999), Т. Яковенко (Яковенко Т., 2017), Л. Беннет (Беннет Л., 2021) щодо впливу ароматерапії на психічний стан особистості; дослідження С. Кюн (Кюн С., 2017) про вплив прогулянок на природі на зниження стресу та тривожності.

Однак аналіз наукової літератури засвідчує недостатність науково обґрунтованих даних про вплив інших засобів природи та інших способів їх використання на психічний стан людини.

Відтак для перевірки впливу використання засобів природи на психоемоційний стан особистості нами був проведений експеримент.

В експерименті взяли участь 24 учнів 6-7 класу однієї із київських шкіл.

Перед початком експерименту проводився діагностичний зріз показників емоційного стану досліджуваних обох груп за методиками Спілбергера-Ханіна та Коротка шкала настрою та почуттів (SMFQ). За результатами діагностики були сформовані експериментальна та контрольна група з еквівалентною кількістю осіб за рівнями тривожності та настрою.

Із досліджуваними проводились тренінги з регуляції емоційного стану – по 7 занять із кожною групою.

Для роботи з експериментальною групою були використані такі засоби природи: ефірні олії з ароматами рослин (лаванди, лимона, м'яти), звуками природи (звуки моря, дощу, щебетання птахів), трав'яні чаї (з ромашки та меліси), вправи з образами природи («4 стихії», «Австралійський дощ», «Пір'інка і статуя», «Хвиля» та ін.).

По завершенні експерименту, який тривав 2 тижні було проведено повторну діагностику психічних станів досліджуваних, а також з'ясовувалась наявність впливу на досліджуваних нових сильних «фонових» чинників.

Отримані дані засвідчили відсутність у період експерименту дії на досліджуваних нових «фонових» чинників, а також більш істотне зниження показників особистісної й реактивної тривожності, страху й смутку та більш істотне зростання показника «радості» та «задоволення» у досліджуваних експериментальної групи у порівнянні з контрольною.

УДК 159.944.4:59:159.923

ГУДЗЕВАТА Златослава, студентка 4-го курсу, спеціальність «Психологія» Національного університету біоресурсів і природокористування України (м. Київ, Україна)

Науковий керівник:

МАРТИНЮК Ірина, кандидат психологічних наук, доцент, завідувач кафедри психології Національного університету біоресурсів і природокористування України (м. Київ, Україна)

ПІКЛУВАННЯ ПРО ТВАРИН ЯК СПОСІБ ФОРМУВАННЯ Й ПІДТРИМКИ СТРЕСОСТІЙКОСТІ ОСОБИСТОСТІ

Стресостійкість традиційно розглядається у психологічній науці як здатність особистості переносити стресові ситуації без негативних наслідків для фізичного й психічного здоров'я, ефективно адаптуватись та функціонувати у стресових умовах. Її дослідженню присвячені праці таких українських вчених: О. Кокуна, Т. Титаренко, М. Корольчука, В. Крайнюк та ін. У сучасних умовах стресостійкість приваблює увагу науковців та практиків як психологічний ресурс особистості в умовах змін (за Н. Слободяник, 2024).

На сьогодні вирізняють чимало чинників стресостійкості особистості: особистісні характеристики, здатність до саморегуляції людини, її когнітивний розвиток, соціально-економічний статус, особливості соціальної підтримки. На наш погляд, цей перелік є неповним.

Спостереження активного залучення анімалотерапії для подолання стресових розладів військовослужбовців наштовхнуло нас на думку про те, що взаємодія з тваринами здатна не лише знижувати рівень стресу у людини, а й підвищувати її стресостійкість.

Нами було висунуте припущення про те, що досвід піклування про тварин може впливати на підвищення стресостійкості особистості. Для його перевірки було проведено емпіричне дослідження.

У дослідженні використовувались такі методи збору емпіричних даних: анкетування для з'ясування досвіду догляду за тваринами та опитувальники для діагностики стресостійкості особистості (Методика “Визначення стресостійкості та соціальної адаптації” Т. Холмса і Р. Раге; Шкала сприйнятого стресу (Perceived Stress Scale, PSS-10)). Обробка даних здійснювалась за допомогою частотного аналізу та U-критерію Манна-Уїтні.

Досліджуваними виступили українськомовні студенти Університету Поморського в м. Слупськ (Польща), учні київського навчального закладу Ліцей “Наукова зміна” та добровольці із соц. мереж загальною кількістю 67 осіб. Відбір досліджуваних до вибірки був добровільним.

За результатами емпіричного дослідження були виокремлені такі групи респондентів: із досвідом піклування про домашніх тварин та без такого досвіду.

Порівняльний аналіз рівня стресостійкості у межах виокремлених груп засвідчив, що в обох групах наявні всі три можливі категорії: високий, середній і низький рівень. Це свідчить про те, що як у групі з досвідом піклування про тварин, так і у групі без досвіду, присутні особи з різними ресурсами протистояння стресу. При цьому переважає високий рівень стресостійкості у більшості учасників обох груп, що може бути пов'язане з загальними особистісними характеристиками, віком, соціальним оточенням або іншими чинниками, які впливають на адаптацію до стресу. Аналіз за допомогою U-критерію Манна-Уїтні не виявив статистично значущої різниці між групами, що підтверджує подібність розподілу рівнів стресостійкості у досліджуваних.

При цьому серед учасників із тривалим досвідом піклування про тварин (понад 10 років) спостерігається більше осіб з високим рівнем стресостійкості, що може свідчити про позитивний вплив тривалої взаємодії з тваринами на особистісні ресурси.

Отримані результати засвідчують необхідність урахування додаткових чинників формування стресостійкості особистості у поєднанні із взаємодією з тваринами як чинником впливу на формування психічних станів та особистісних якостей.

Література:

1. Слободяник Н. В. (2024) Стресостійкість як психологічний ресурс особистості в ситуації змін. *Вчені записки ТНУ імені В. І. Вернадського*. Серія: Психологія. Том 35(74). №4. С. 91–95.

КОПИЛЕЦЬ Марина, студентка Черкаського національного університету ім. Богдана Хмельницького (м. Черкаси, Україна)

Науковий керівник:

МАГДИЧ Ольга, старший викладач кафедри педагогіки та психології Черкаського національного університету ім. Богдана Хмельницького (м. Черкаси, Україна)

ПСИХОЛОГІЧНА АДАПТАЦІЯ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ ПІСЛЯ АМПУТАЦІЇ: ВОЄННІ РЕАЛІЇ ТА РЕАБІЛІТАЦІЙНІ ВИКЛИКИ

Сучасна воєнна реальність, спричинена повномасштабною агресією, призвела до значного зростання кількості військовослужбовців, які отримали тяжкі поранення, зокрема втратили кінцівки. Цей вид травматизації має не лише фізичний, але й глибокий психологічний вплив, що потребує особливої уваги фахівців-психологів, психотерапевтів, соціальних працівників і системи реабілітації в цілому.

Психологічна адаптація — це динамічний процес пристосування особистості до змін внутрішнього або зовнішнього середовища з метою збереження психічної рівноваги та функціональності. У контексті бойових дій адаптація ускладнюється через екстремальні умови, фізичні травми, втрати, ризики для життя та зміну ролі військовослужбовця після демобілізації. У разі ампутації цей процес має особливу складність. Втрата кінцівки — не лише фізична втрата, а й криза ідентичності, зміна образу тіла, порушення звичних дій, що впливає на самосприйняття, самооцінку та соціальну взаємодію. Згідно з психологічними теоріями травматизації (Г. Вернон, І. Ялом, В. Франкл), втрата частини тіла може призводити до екзистенційної кризи, що супроводжується депресією, тривогою, втратою сенсу життя [2].

Психологічна адаптація після ампутації включає широкий спектр емоційних переживань — від шоку, заперечення і гніву до депресії, тривоги та поступового прийняття. Цей процес є ускладненим для військових завдяки наступним додатковим чинникам: бойовий стрес, почуття провини перед побратимами, зміни в статусі та самоідентифікації, а також необхідність пристосування до цивільного життя.

За моделлю Є. Кублер-Росс виділяють п'ять основних етапів переживання втрати: заперечення (людина не сприймає травму як реальність), гнів (злість на себе, медиків, обставини, ворога), торг (спроби «домовитися з долею»), депресія (глибокий сум, ізоляція, втрата мотивації), прийняття (поступове формування нового образу «Я» та адаптація до змін). У військових ці етапи можуть мати особливу динаміку через вплив колективу, бойової травматизації, статусу героя або навпаки — соціального відчуження [4].

Згідно з дослідженнями закордонних авторів (наприклад, D. Williamson, J. B. Engdahl), до 70% ветеранів з ампутацією потребують довготривалої психологічної підтримки, а ризик самогубства в цій групі зростає вдвічі. У світі накопичено значний досвід вивчення психосоціальної адаптації осіб, які

зазнали ампутації внаслідок бойових дій. Зокрема, в США, Канаді, Ізраїлі та Великій Британії активно впроваджуються програми психологічної підтримки ветеранів. D. Williamson (2015) досліджував психологічний стан американських ветеранів Іраку та Афганістану з бойовими пораненнями. Результати засвідчили високу частоту ПТСР (до 45%), депресії (до 60%) та труднощів з поверненням до цивільного життя. Було встановлено, що своєчасна психологічна інтервенція значно знижує ризик хронічної дезадаптації [1].

В Україні тема психологічної адаптації після бойових травм стала особливо актуальною після 2014 року. О. Скрипник, Н. Кулеша (2021) наголошують, що українські військові з ампутацією часто стикаються з подвійною травмою: фізичною втратою та емоційним виснаженням від тривалого перебування в зоні бойових дій. Автори відзначають, що адаптація ускладнюється через недостатню інтеграцію реабілітаційних програм на рівні громади.

Центр «Без броні» в Україні у партнерстві з міжнародними організаціями проводив опитування щодо стану ветеранів. Згідно з даними 2023 року, близько 70% респондентів з ампутацією відчують соціальну ізоляцію або труднощі з працевлаштуванням, а 45% не отримували професійної психологічної допомоги [3].

Психологічна адаптація проходить у кілька етапів і супроводжується емоційними кризами, зміною самоідентичності, ризиками розвитку ПТСР, депресії та соціальної ізоляції. Ефективна психологічна допомога повинна враховувати як індивідуальні потреби військовослужбовця, так і соціальний контекст — підтримку з боку родини, громади, побратимів. Практика показує, що поєднання психологічної допомоги, фізичної реабілітації, ресоціалізації та залучення до нової діяльності (спорт, волонтерство, творчість) суттєво покращує результати адаптації. Україна вже має успішні приклади інституційної та громадської підтримки, але досвід ще потрібно масштабувати, систематизувати і впроваджувати на національному рівні з урахуванням потреб конкретних ветеранів.

Література:

1. Костишин Е., Грицанюк В., Шевців Ю. Досвід США щодо реінтеграції ветеранів війни до цивільного життя. Соціальна робота та соціальна освіта. URL: [https://doi.org/10.31499/2618-0715.1\(12\).2024.305055](https://doi.org/10.31499/2618-0715.1(12).2024.305055).
2. Москаленко В. Д. Психологія особистості в кризових ситуаціях. Київ : Центр учб. літ., 2020. 268 с.
3. Скрипник О. В., Кулеша Н. В. Психологічні аспекти адаптації ветеранів з травмами після участі в бойових діях. Вісник Національного університету оборони України. 2021. № 3. С. 26–29.
4. Williamson D. E., Phelps L. A. Psychological adjustment of veterans with limb loss from Iraq and Afghanistan conflicts. *Journal of Traumatic Stress*. 2015. No. 28(6). P. 556–563.

ЛІНКІНА Єлизавета, студентка 4-го курсу спеціальності «Психологія» Національного університету біоресурсів і природокористування України (м. Київ, Україна)

Науковий керівник:

ШМАРГУН Віталій, доктор психологічних наук, професор, професор кафедри психології Національного університету біоресурсів і природокористування України (м. Київ, Україна)

СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНИЙ ТРЕНІНГ ЯК ЕФЕКТИВНА ФОРМА ПІДТРИМКИ ОСІБ З ПІДВИЩЕНОЮ ТРИВОЖНІСТЮ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТРЕСУ

Події сьогодення вимагають від фахівців у сфері психічного здоров'я швидких та ефективних рішень. Психологічні наслідки війни, зокрема, посттравматичний стресовий розлад, позначатимуться на нашому здоров'ю ще принаймні 5-7 років після закінчення війни. Такі дані, за світовим досвідом, озвучила завідувачка кафедри кардіології Національного університету охорони здоров'я імені П. Л. Шупика МОЗ України Марина Долженко [1].

Згідно з даними емпіричних досліджень, понад 63% молодих людей у віці від 18 до 25 років систематично відчують тривожні стани, з яких близько 27% мають клінічно виражені ознаки генералізованого тривожного розладу. Вплив війни або стихійних лих відносяться до видів екстремального стресу, яке викликає інтенсивну фізіологічну реакцію, психоемоційну дезорганізацію, виснаження адаптаційних ресурсів [5].

Тривожність є одним із найбільш поширених психічних станів, який значно впливає на якість життя індивіда, його соціальну активність та професійну діяльність. Високий рівень тривожності знижує працездатність, ускладнює міжособистісну взаємодію, зумовлює виникнення психосоматичних захворювань та погіршує загальний стан здоров'я людини [4 с.12].

Соціально-психологічний тренінг – галузь практичної психології, орієнтована на використання активних методів групової психологічної роботи з метою розвитку компетентності в спілкуванні [3 с.3]. Соціально-психологічні підходи до корекції тривожності орієнтовані на формування у індивідів навичок емоційної саморегуляції, розвиток стресостійкості та підвищення рівня соціальної адаптації. Соціально-психологічний тренінг визначається як метод активного навчання, спрямований на зміну поведінкових стереотипів, розвиток комунікативних умінь та підвищення психоемоційної стійкості особистості. Його ефективність у роботі з тривожними станами підтверджено за результатами численних експериментальних досліджень, які свідчать про зниження рівня тривожності на 25–60 % після проходження повного курсу тренінгових занять [2 с.2]

Література:

1. Безвіз із ЄС можуть скасувати: у Брюсселі заявили про проблему з Україною. (2024, Травень 3). *Вечірній Київ*. <https://vechirniy.kyiv.ua/news/92119/>

2. Кочаровський М. С. (2024). *Основи соціально-психологічного тренінгу*. Національний університет «Києво-Могилянська академія». <https://ekmair.ukma.edu.ua/server/api/core/bitstreams/92e24f92-85f3-4613-8ccf-0990ffc33918/content>
3. Мілютіна Л. О. (2016). *Соціально-психологічний тренінг: навчально-методичний посібник*. ПП «Аутдор-Шарк». http://elcat.pnpu.edu.ua/docs/ps_26.pdf
4. Томчук М. І. (2021). *Психологічні ресурси подолання професійних криз у державних службовців: монографія*. Університет менеджменту освіти. http://umo.edu.ua/images/content/depozitar/monografii/Монографія_Томчук.pdf
5. Viner, R. M., Davie, M., Wolfe, I., Stiglic, N., Ward, J. L., Phillips, B., Nicholls, D., & Hargreaves, D. (2022). Time trends in child and adolescent well-being, 2000–2019: A population study across 140 countries. *Journal of Adolescent Health*, 71(6), 595–606. <https://doi.org/10.1016/j.jadohealth.2022.08.018>

УДК 159.947.5:616.89-008.454

ЛУЧНИКОВА Ганна, студентка 5 курсу спеціальності «Психологія» Національного університету біоресурсів і природокористування України (м. Київ, Україна)
ТЕСЛЮК Валентина, кандидат психологічних наук, доцент, доцент кафедри психології, Національний університет біоресурсів і природокористування України (м. Київ, Україна)

ПСИХОТЕРАПЕВТИЧНА РОБОТА З ПОСТТРАВДАЛИМИ З ОЗНАКАМИ ПТСР

Посттравматичний стресовий розлад (ПТСР) – це комплекс психофізіологічних реакцій людини на фізичну або психологічну травму, де травма визначається як переживання, потрясіння, яка у більшості людей викликає страх, жах, відчуття безпорадності. Це, в першу чергу, ситуації, в яких людина сама пережила загрозу власного життя, смерть або поранення іншої людини (особливо – близької людини), що відбулися за надзвичайних обставин. Передбачається, що ПТСР може проявитися у людини відразу після перебування у травматичній ситуації, але може виникнути і через кілька місяців або навіть років – у цьому полягає особливість ПТСР.

Узагальнимо основні групи симптомів ПТСР за DSM-5: 1. Переживання травматичної події: флешбеки – повторювані, нав'язливі спогади про травматичну подію; кошмари – повторювані кошмарні сни, пов'язані з травмою; диссоціативні реакції – відчуття відокремленості від власного тіла або навколишнього світу, як ніби все відбувається в тумані або уві сні. 2. Уникнення стимулів, пов'язаних з травмою: активні спроби уникати думок, почуттів, розмов, місць, людей або ситуацій, які нагадують про травму; нездатність згадати важливі аспекти травматичної події. 3. Негативні зміни в мисленні та настрої: нездатність відчувати позитивні емоції (радість, любов); почуття відстороненості або відчуження від інших людей; стійкі негативні переконання про себе або світ (наприклад, «Я поганий», «Світ небезпечний»); виражені негативні емоційні стани (наприклад, страх, гнів, сором, вина). 4.

Зміни у фізіологічній збудливості та реактивності: труднощі із засипанням або підтриманням сну; дратівливість або спалахи гніву; труднощі з концентрацією уваги; гіперчутливість до гучних звуків або різких рухів; постійна настороженість і очікування небезпеки.

Обов'язковою умовою для діагностики ПТСР є встановлення тривалості протікання розладу. ПТСР діагностуються лише в тому випадку, коли тривалість прояву описаних вище симптомів становить не менше 1 місяця. Не менш важливою умовою для винесення діагнозу є та обставина, що розлад викликає клінічно значущий тяжкий емоційний стан або порушення в соціальній, професійній чи інших важливих сферах життєдіяльності.

Щодо психотерапевтичної роботи з постраждалими, які вже мають ознаки ПТСР, що тривають більше одного місяця, то в ній українські науковці виділяють три основних етапи і пропонують відповідні їм методи й методичні засоби. *Перший етап* – *інформування травмованої особи щодо її проблеми* та покращення і стабілізація її стану. Першочерговим засобом у наданні такої допомоги є так звана психоедукація. Її основне завдання – допомогти постраждалому зрозуміти, що з ним наразі відбувається. *Другий етап* – *виявлення та пропрацювання психотравми у постраждалих*. У якості основного методу допомоги на цьому етапі пропонують використовувалась кататимно-імагінативну психотерапію, яка використовує уявні образи та символи для роботи з емоційними проблемами та внутрішніми конфліктами. *Третій етап* – *інтеграція, відновлення власної компетентності, «розімкнення» майбутнього в особи, що пережила психотравму* [1].

Швидкість подолання наслідків травматичного досвіду, зцілення та повернення до продуктивного життя залежить від багатьох чинників. Зокрема, важливу роль відіграють ресурси особистості, які є величезною цінністю, що допомагають зберігати психологічну стійкість у стресових ситуаціях. Завдяки використанню власних внутрішніх і зовнішніх ресурсів у особистості відновлюється здатність до саморегуляції. Велике значення має наявність підтримки оточення (зовнішні ресурси), соціальна ситуація, в якій перебуває людина (зокрема, стабільність роботи, житлові умови тощо), та внутрішні ресурси, а також попередній досвід подолання складних ситуацій і особливості нервової системи людини. Всі ці та інші чинники мають бути враховані психологами та психотерапевтами при побудові індивідуального плану відновлення військовослужбовців, які мають ознаки ПТСР.

Література:

1. Технології психотерапевтичної допомоги постраждалим у подоланні проявів посттравматичного стресового розладу: монографія / З. Г. Кісарчук, Я. М. Омельченко, Г. П. Лазос [та ін.]; за ред. З. Г. Кісарчук. Київ: Видавничий Дім «Слово», 2020. 178 с.

НІКОЛАЙЧУК Ірина, студентка 2 курсу факультету ветеринарної медицини Національного університету біоресурсів і природокористування України (м. Київ, Україна)

ОМЕЛЬЧЕНКО Людмила, кандидат педагогічних наук, доцент, доцент кафедри психології Національного університету біоресурсів і природокористування України (м. Київ, Україна)

ВЗАЄМОДІЯ З ТВАРИНАМИ ЯК ЧИННИК МЕНТАЛЬНОГО ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ

У часі повномасштабної агресії рф, коли українцям доводиться щодня переживати екстремальні ситуації, а високий рівень тривожності став майже нормою, наші співгромадяни все частіше шукають способи стабілізації емоційного стану, прагнуть опанувати техніки самодопомоги. Одним із найбільш доступних та водночас ефективних шляхів самопідтримки є взаємодія з тваринами. Собака, кіт, кінь чи навіть морська свинка – усі вони здатні змінити настрій людини, допомогти їй відчувати тепло та радість, зняти напруження після пережитого.

Психологи засвідчують: тваринам притаманна здатність відчувати емоційний стан людини. Коли господареві чи просто клієнтові сумно або він переживає кризу, кіт може підійти, лягти поряд і тихо муркотіти, а собака — притулитися й подивитись очима, сповненими любові. Тварини не ставлять запитань, не засуджують, не вимагають пояснень — просто присутні поряд. Саме ця безумовність надає контакту з тваринами цінності.

У багатьох країнах розвиваються спеціальні напрямки терапії, де тварини стають справжніми помічниками психолога чи психотерапевта. Наприклад, каністерапія – залучення собак до процесу психологічної підтримки – допомагає дітям з особливими потребами легше адаптуватись до світу, покращити комунікативні навички [2]; а ветеранам війни полегшує труднощі реабілітації чи ресоціалізації [5]. Іпотерапія – взаємодія з кіньми – є ефективним методом реабілітації після поранень чи для підтримки вояків із ПТСР [4]. Навіть проста прогулянка із собакою має значення: сприяє розвитку організованості власника, розвитку волі, налагодженню режиму дня додає руху, уможливорює збільшення позитивних соціальних контактів, що дуже важливо для людей, схильних до депресії [1].

Чимало прикладів дієвості взаємодії з тваринами спостерігаємо в повсякденному житті. Наприклад, коли людині погано, вона сумує, тривожиться або просто почувається самотньою, – її кішка часто своєю появою, доторками розраджує власницю. Вона лягає поруч, ніжно притискається, муркоче, ніби заспокоюючи: «Ти не одна, я поряд». Цей просте, але глибоке за сенсом явище зумовлює відчуття підтримки для людини, навіть коли навколо немає нікого. Індивіду здається, що кішка розуміє настрій без слів – і це зумовлює відчуття тепла, діє заспокійливо, що іноді неможливо досягти навіть шляхом розмов із

близькими. Військовослужбовець після повернення з фронту може знайти опору в собаках, які допомагають долати посттравматичний стрес (5) . Допомагають вони й дітям: згадаймо вже легендарного Патрона, який став добрим другом і порадиником усіх українськи дітей на початку повномасштабного вторгнення, його відвага надихала й дорослих.

З наукового погляду, взаємодія з тваринами знижує рівень гормону стресу – кортизолу, сприяє виробленню окситоцину й серотоніну, дія яких на мозок людини зумовлює відчуття щастя та спокою. Саме їх бракує індивіду, який переживає тривалий дистрес. Дослідження засвідчують, що власники домашніх тварин рідше страждають на депресію, мають більш стабільний емоційний стан і загалом почуваються щасливішими [3].

Отже, взаємодія з тваринами — це не просто миле хобі, а важливий чинник ментального здоров'я, що має глибокий емоційний і навіть терапевтичний ефект. тварини допомагають людині стати кращою, навчитися безумовної любові, а також здатності підтримувати інших.

Література:

1. Беккер М. Зцілююча сила домашніх тварин. Харків: Клуб сімейного дозвілля, 2019. 320 с.
2. Лопатина Л. В. Каністерапія та фелінотерапія: методичний посібник. Київ: Либідь, 2021. 156 с.
3. Зверєва І. Д., Фурман А. О. Анімалотерапія як метод соціальної роботи. Київ: Центр учбової літератури, 2015. 240 с.
4. Барановська С. В. Іпотерапія в системі реабілітації дітей з особливими потребами. Львів: Сполом, 2017. 128 с.
5. Погребняк Т. В. Вплив взаємодії з тваринами на психоемоційний стан людини. Київ: Наукова думка, 2020. 200 с.

УДК 159.9:364.62

ОЛЕКСЕНКО Богдана, студентка четвертого курсу спеціальності «Публічне управління та адміністрування» Національного університету біоресурсів і природокористування України (м. Київ, Україна)

ОМЕЛЬЧЕНКО Людмила, кандидат педагогічних наук, доцент, доцент кафедри психології Національного університету біоресурсів і природокористування України (м. Київ, Україна)

МОБІЛЬНІ КОМАНДИ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ДОПОМОГИ: ДОСВІД ТА ЕФЕКТИВНІСТЬ

У контексті війни в Україні особливої актуальності набули форми допомоги, орієнтовані на оперативне забезпечення запитів населення в умовах обмеженого доступу до послуг психологів. Однією з них стали мобільні команди психологічної допомоги.

Воєнні дії супроводжуються не лише фізичними втратами, а й погіршенням психічного здоров'я цивільного населення. Особливо це стосується тих, хто пережив утрати, вимушено змінив місце проживання або тривалий час перебував/перебуває в зоні постійної небезпеки. Стаціонарна психологічна допомога в таких умовах часто є недоступною. Саме тому одним з ефективних рішень стало створення мобільних команд психологічної підтримки, що безпосередньо працюють у громадах, які найбільше потерпають від наслідків війни.

Мобільні бригади – нова для України модель надання психологічної допомоги, що у світі широко використовується для психологічної підтримки в епіцентрі гуманітарних криз, а також у місцях компактного перебування тимчасово переміщених осіб, шукачів притулку та мігрантів. Варто відмітити, що в жодній країні діяльність мобільних бригад не була імplementована в національне законодавство, оскільки така модель пристосована до особливостей надання допомоги в умовах обмеженого доступу до клієнтів як перехідний механізм забезпечення послугами, що може доповнювати, але не замінювати стаціонарні сервіси [1, с. 5-6].

Типова мобільна команда складається з психолога, соціального працівника, іноді медика або координатора. Вони співпрацюють із місцевою владою, волонтерами та міжнародними гуманітарними організаціями. Основний принцип — наблизити психологічну допомогу до людини, долаючи бар'єри доступу.

Команди працюють як у великих містах, так і в селах, часто – в умовах нестабільної безпекової ситуації. Виїзди можуть тривати один або кілька днів, залежно від потреб громади. Форма роботи включає індивідуальні консультації, групові зустрічі, психоедукацію, а також перенаправлення до інших фахівців у випадках, що потребують тривалої допомоги.

Необхідність психологічної допомоги для постраждалих від війни є надзвичайно важливою через довготривалі наслідки, які ці події можуть спричинити. Війна часто супроводжується переживаннями травматичних ситуацій: втратою близьких, руйнуванням будинків і порушенням нормального життя, – що може спричинити появу психічних розладів у певної частини населення, зокрема посттравматичного стресового розладу (ПТСР), депресії, тривожних розладів тощо [2, с. 56].

2023 року в межах одного з проєктів на Харківщині мобільна команда щотижня здійснювала виїзди в громади, що постраждали від обстрілів. Під час таких візитів надавали підтримку як дітям, так і дорослим. Особливо важливими виявилися зустрічі з освітянами, які поверталися до роботи після евакуації, переживши стрес і втрату.

У Чернівецькій області, де перебуває багато внутрішньо переміщених осіб, мобільні команди зосереджувалися на адаптаційних труднощах. Люди, які вимушено залишити свої домівки, часто мали симптоми тривожності, порушення сну, емоційні розлади. Зворотний зв'язок від учасників зустрічей засвідчив: уже після однієї-двох консультацій вони почувалися більш стабільно.

До основних переваг моделі мобільних команд можна віднести:

- швидкий доступ до допомоги у «польових» умовах;
- гнучкість у реагуванні на запити;
- можливість охоплення малих населених пунктів.

Водночас постали виклики: один із найгостріших – емоційне вигорання фахівців. Часті контакти з клієнтами, робота в умовах небезпеки, необхідність ухвалювати складні рішення – усе це потребує регулярної супервізії та підтримки самих працівників команд.

Ще однією проблемою є брак стабільного фінансування. Більшість команд функціонує завдяки грантам або підтримці міжнародних організацій. Без державної участі довготривалість таких проєктів унеможлиблюється.

Досвід функціонування мобільних команд у воєнний час засвідчує, що це ефективний інструмент підтримки громад, особливо в умовах, коли звичайна система надання психологічної допомоги неспроможна задовольнити одночасні численні запити. Таому для довготривалої роботи необхідно забезпечити належне фінансування; запровадити системну підготовку фахівців до роботи в кризових умовах; налагоджувати партнерство з місцевими громадами.

Мобільні команди – це не тільки тимчасове рішення, а й потенційна модель нової, більш гнучкої системи психологічної допомоги, орієнтованої на доступність і актуальні запити людей.

Література:

1. Мніщенко А. С. Функціонування мобільних бригад соціальнопсихологічної допомоги в Україні. Магістерська робота, Київ, 2020. URL: <https://ekmair.ukma.edu.ua/server/api/core/bitstreams/f2b3c93b-d0a5-4043-b7aa-877207ccadfd/content>
2. Романовська Л., Олійник К. Методи ефективної психологічної допомоги постраждалим під час війни в Україні. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова*. Серія 12. Психологічні науки. Випуск 25 (70)' 2024. С. 54-61.

УДК 159.9:502.1:159.923

ШАО Кевень, студентка 4-го курсу, спеціальність «Психологія» Національного університету біоресурсів і природокористування України (м. Київ, Україна)

Науковий керівник:

МАРТИНЮК Ірина, кандидат психологічних наук, доцент, завідувач кафедри психології Національного університету біоресурсів і природокористування України (м. Київ, Україна)

КУЛЬТУРАЛЬНІ ОСОБЛИВОСТІ ОБРАЗУ ПРИРОДИ У СВІДОМОСТІ ОСОБИСТОСТІ ТА ЇХ УРАХУВАННЯ У ПРАКТИЦІ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ДОПОМОГИ

Необхідність пошуку оптимальних шляхів, методів і засобів надання психологічної допомоги особистості в екстремальних умовах зумовлює посилення уваги до природотерапії та її потенційних можливостей у психологічному впливі на людину.

На наш погляд, першим кроком у її застосуванні має стати наукове вивчення особливостей уявлень про природу та її сприйняття, при чому у представників різних культур. Відтак, ми поставили собі за мету емпірично дослідити спільне та відмінне в образі й понятті «природа» представників різних культур (а саме – української та китайської).

У дослідженні були застосовані такі методи: письмове опитування з технікою незавершених речень та проєктивним завданням, методи обробки даних (психосемантичний аналіз, контент-аналіз, частотний аналіз, критерій Розенбаума) та інтерпретативний метод (структурний метод для встановлення зв'язку між досліджуваними явищами).

Дослідження проводилось у лютому-березні 2025 року шляхом опитування за допомогою google-form серед громадян України та Китаю. Загальна кількість досліджуваних 107 осіб. Із них 57 з України та 50 з Китаю. Вибір досліджуваних до вибірки був добровільним.

Аналіз загального та відмінного в психосемантиці образу і поняття «природа» у вибірках українських та китайських респондентів демонструє як універсальні підходи до сприйняття природи, так і глибокі культурно зумовлені відмінності. Обидві групи ототожнюють природу з джерелом життя, красою та гармонією, що вказує на спільну базову символіку природи у свідомості людини незалежно від культурного середовища. Однак, попри спільну основу в асоціаціях із життям та красою, китайська вибірка демонструє більш зовнішнє, ціннісне ставлення до природи як до скарбу чи дому, який потрібно берегти, тоді як українська — схильна до особистісно орієнтованого сприйняття природи як простору натхнення, відпочинку та внутрішнього ресурсу.

Китайські респонденти здебільшого інтерпретують природу через її матеріальні складові та екологічну цінність, натомість українські — значно частіше пов'язують природу з емоційною, сенсорною, духовною та філософською сферами людського досвіду. Це говорить про таку культурну відмінність у психосемантичному баченні поняття «природа»: китайська вибірка тяжіє до екологічно-раціонального бачення, тоді як українська — до внутрішньо-особистісного й екзистенційного розуміння.

Окрім того, вікова структура вибірок вплинула на характер інтерпретацій: ширший віковий діапазон китайської вибірки забезпечив більше різноманіття у підходах, тоді як молодий склад української вибірки акцентував увагу на особистісно-емоційному осмисленні природи.

У цілому, характер акцентів у сприйнятті відрізняється: китайські респонденти тяжіють до раціоналізованого, екологічного та соціально-відповідального бачення природи як скарбу, який потрібно берегти, тоді як українські учасники більше орієнтуються на емоційно-сенсорний, особистісний і духовний вимір природи як простору відновлення, натхнення та екзистенційного зв'язку.

На наше переконання, успішна психологічна допомога у мультикультурному середовищі має передбачати гнучке поєднання універсальних психотерапевтичних принципів із урахуванням культурних особливостей сприймання світу, себе та соціальних очікувань.

ЯКИМЧУК Максим, студент 4-го курсу, спеціальність «Психологія» Національного університету біоресурсів і природокористування України (м. Київ, Україна)

Науковий керівник:

МАРТИНЮК Ірина, кандидат психологічних наук, доцент, завідувач кафедри психології Національного університету біоресурсів і природокористування України (м. Київ, Україна)

КОРЕКЦІЯ ЕМОЦІЙНОГО СТАНУ ОСОБИСТОСТІ РОСЛИННИМИ ЗАСОБАМИ В ІНТЕР'ЄРІ ПРИМІЩЕННЯ

Сучасна людина все частіше стикається з емоційним напруженням, тривожністю та втомою, спричиненими урбанізованим способом життя та дефіцитом контакту з природою. У зв'язку з цим зростає потреба в ефективних, природних засобах емоційної саморегуляції.

На сьогодні добре відомими є різні тренінги регуляції емоційних станів, що передбачають цілеспрямовану роботу з диханням, м'язевим розслабленням, активізацією позитивних образів уяви, фіксацією уваги на наявних «тут і тепер» об'єктах, відволіканні від негативних, тривожних думок і спогадів, створенні образів бажаного майбутнього тощо. Однак для застосування таких методів потрібні задані інструкції ззовні, або добре вироблена навичка аутотренінгу. При цьому людина має насамперед усвідомлювати, яким є її емоційний стан, та розуміти, що його треба підкоригувати.

Насправді ж за потоком повсякденних справ і необхідності вирішення різноманітних завдань усвідомлення власного емоційного стану не завжди відбувається одночасно з його зміною, а може і взагалі не відбуватись. Наслідком цього стає зниження якості діяльності особистості, виникнення труднощів у взаєминах з іншими. Відтак, важливо, щоб саме оточення, у якому перебуває людина, позитивно впливало на її емоційний стан.

На наш погляд, одним із засобів такого впливу є рослини в інтер'єрі приміщення, які мають здатність знижувати рівень стресу, покращувати настрій, сприяти емоційній стабільності.

Для перевірки впливу рослинних засобів в інтер'єрі приміщення на психічний стан особистості нами було проведене експериментальне дослідження.

Робочі гіпотези, що перевірялись під час експерименту:

1) наявність рослин в інтер'єрі приміщення може позитивно впливати на емоційний стан людини;

2) квіткові рослини більш виражено чинять позитивний вплив в порівнянні з неквітучими;

3) збільшення кількості рослин в інтер'єрі приміщення сприяє покращенню психоемоційного стану.

Експеримент проходив у 2 етапи: 1) створювалась спеціальна віртуальної експозиції рослин у шкільному кабінеті, яка демонструвалась досліджуванам

на фото и яку вони оцінювали; 2) створювалась спеціальна експозиція рослин у реальних навчальних приміщеннях, у яких проходили заняття, й оцінювався емоційний стан досліджуваних після перебування у таких умовах.

Дослідження проводилось на базі однієї із шкіл Київської області.

Досліджуваними виступили 47 учнів, віком 11 – 16 років, із них 29 дівчаток та 18 хлопчиків. Усі досліджувані були розділені на 3 групи, кожній із яких демонструвалась одна із трьох експозицій:

1) група А (20 осіб, із них 15 дівчаток і 5 хлопчиків віком 11 – 13 років) – оцінювала експозицію квітучих рослин;

2) група Б (14 осіб – 6 дівчат і 8 хлопців у віці 12-14 років) – оцінювала експозицію неквітучих рослин;

3) група В (13 осіб – 8 хлопців та 5 дівчат у віці 14-16 років) – оцінювала експозиції із різною кількістю рослин.

Поділ на групи був зумовлений можливостями проведення дослідів, бажанням дітей, а також формуванням класів.

Отже, в експерименті незалежними змінними виступали: тип рослин (квітучі та неквітучі) та їх кількість. Залежною змінною виступав емоційний стан досліджуваних.

Для діагностики емоційних станів досліджуваних застосовувались методики, спрямованих на фіксацію рівня самопочуття, настрою, активності, оцінки емоційної реакції на простір (Шкала «Самопочуття-Активність-Настрій», Опитувальник позитивного і негативного афекту (ОПАНА), адаптованого Кліманською М. Б. та Галецькою І. І. на основі іноземного опитувальника PANAS, Методика «Закінчи речення», Методика «Клас, у якому мені приємно\неприємно перебувати», «Метод семантичного диференціалу» та Тест кольорових виборів Люшера). Також був використаний метод спостереження, проективні методики, контент-аналіз, бесіда.

Емоційні стани досліджуваних фіксувались до початку експерименту і через 2 тижні по його завершенні.

У результаті експерименту було виявлено, що розміщення елементів природи, зокрема квітучих рослин в інтер'єрі приміщення, є ефективним засобом для створення емоційно-підтримувальної атмосфери та психологічного комфорту освітнього середовища, що, в свою чергу, може бути враховане у практиці розробки дизайну інтер'єрів, у тому числі закладів середньої освіти, а також у профілактиці негативних психічних станів особистості.

МАТЕРІАЛИ

Всеукраїнської науково-практичної конференції «Психологія особистості й суспільства у вимірах війни і миру»

Підписано до друку 23.07.25 Формат 60х84\16
Ум. друк. арк. 8,8 Наклад 100 прим. Зам. № 250502

Видавець і виготовлювач
Національний університет
біоресурсів і природокористування України,
вул. Героїв Оборони, 15, м. Київ, 03041.
Свідоцтво суб'єкта видавничої справи ДК № 4097 від 17.06.2011

