

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ОДЕСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ імені І. І. МЕЧНИКОВА
ФАКУЛЬТЕТ ПСИХОЛОГІЇ ТА СОЦІАЛЬНОЇ РОБОТИ



Матеріали до 81-ї звітної студентської наукової конференції

Секція «Психології та соціальної роботи»

Підсекції: «Соціальна робота»,
«Освітні, педагогічні науки», «Психологія»
Одеса, 22–24 квітня 2025 року



Одеса
ОНУ
2025

УДК 008.2;378.1;159.92:616.89
М341

*Рекомендовано до друку вченою радою факультету
психології та соціальної роботи ОНУ імені І. І. Мечникова.
Протокол № 6А від 06.05.2025 року.*

Редакційна колегія:

Л. М. Дунаєва, д-р політ. наук, проф., декан ФПСР ОНУ імені І. І. Мечникова;
У. В. Варнава, канд. психол. наук, доцент кафедри соціальної роботи ФПСР
ОНУ імені І. І. Мечникова;
Н. М. Кологривова, д-р філософії з психології, доцент кафедри практичної та
клінічної психології ОНУ імені І. І. Мечникова.

Матеріали до 81-ї звітної студентської наукової конференції. Секція
М341 «Психології та соціальної роботи» [Електронний ресурс] : Підсекції:
«Соціальна робота», «Освітні, педагогічні науки», «Психологія» (Одеса,
22–24 квіт. 2025 р.). – Електронні текстові дані (1 файл : 2,1 МБ). – Одеса :
Одес. нац. ун-т ім. І. І. Мечникова, 2025. – 233 с.

ISBN 978-966-186-355-1

В матеріалах конференції студентами представлені власні самостійні
теоретичні та практичні дослідження в рамках тем кафедр факультету психології
та соціальної роботи. Матеріали тез конференції можуть бути використані для
проведення практичних та семінарських занять в рамках проведення
нормативних дисциплін згідно навчального плану.

УДК 008.2;378.1;159.92:616.89

Тексти друкуються в авторській редакції

ISBN 978-966-186-355-1

© Автори статей, 2025

© Одеський національний університет
імені І. І. Мечникова, 2025

ЗМІСТ

Підсекція «СОЦІАЛЬНА РОБОТА»

Приходько А. О., Кулава К. О. СОЦІАЛЬНА РОБОТА ЯК ЧИННИК РОЗВИТКУ АДАПТИВНОГО ПОТЕНЦІАЛУ ВНУТРІШНЬО ПЕРЕМІЩЕНИХ ОСІБ.....	8
Байлюк К. С., Кулава К. О. РОЛЬ АКАДЕМІЧНОЇ МОБІЛЬНОСТІ У ПІДГОТОВЦІ КОНКУРЕНТОСПРОМОЖНИХ СОЦІАЛЬНИХ ПРАЦІВНИКІВ.....	10
Адамович (Сергієнко) К. С., Кулава К. О. МОЛОДІЖНІ СОЦІАЛЬНІ ПРОЄКТИ МІСЦЕВОГО РОЗВИТКУ ЯК ІНСТРУМЕНТ ПОСИЛЕННЯ ГРОМАДИ.....	12
Чекон Д. С., Варнава У. В. ВПЛИВ ТРАВМАТИЧНИХ ПОДІЙ НА СОЦІАЛІЗАЦІЮ ДІТЕЙ.....	15
Гарвалінська А. С., Варнава У. В. ПРОВІДНІ ПЕРЕДУМОВИ ДОБРОБУТУ ВНУТРІШНЬО ПЕРЕМІЩЕНИХ ОСІБ.....	17
Фесканіч Д. В., Варнава У. В. РОЛЬ СОЦІАЛЬНОГО ПЕДАГОГА У ПРОФІЛАКТИЦІ БУЛІНГУ В ШКОЛІ.....	19
Соловчук О. Р., Кулава К. О. СОЦІАЛЬНА РОБОТА ТА КОНСУЛЬТУВАННЯ ЯК ІНСТРУМЕНТИ СПРІЯННЯ АДАПТАЦІЇ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ ДО ЦИВІЛЬНОГО ЖИТТЯ.....	22
Анциферова Л. В., Хлівнюк Т. П. СОЦІАЛЬНІ МЕРЕЖІ ЯК СЕРЕДОВИЩЕ КІБЕРБУЛІНГУ СЕРЕД ПІДЛІТКІВ: ПРИЧИНИ, НАСЛІДКИ ТА ШЛЯХИ ПОДОЛАННЯ.....	25
Савастін А., Хлівнюк Т. П. ВПЛИВ ПРОФЕСІЙНОГО ВИГОРАННЯ НА ЕФЕКТИВНІСТЬ ПРОФЕСІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ФАХІВЦІВ СОЦІАЛЬНОЇ РОБОТИ.....	28
Варешкіна М. І., Хлівнюк Т. П. РОЛЬ УНІВЕРСИТЕТУ ТРЕТЬОГО ВІКУ У КОНЦЕПЦІЇ АКТИВНОГО СТАРІННЯ.....	30
Тищенко А. С., Кулава К. О. РОЛЬ ТРЕНІНГОВИХ ТЕХНОЛОГІЙ У ФОРМУВАННІ БЕЗПЕЧНОГО ОСВІТНЬОГО СЕРЕДОВИЩА ТА ПРОФІЛАКТИЦІ БУЛІНГУ.....	32
Хлопотіна О. О., Хлівнюк Т. П. МОТИВАЦІЯ ТА УПРАВЛІННЯ КОМАНДАМИ В СОЦІАЛЬНИХ ПРОЄКТАХ.....	34
Івах І. В., Кулава К. О. ВПЛИВ СОЦІАЛЬНИХ МЕРЕЖ НА ФОРМУВАННЯ АГРЕСИВНОЇ ПОВЕДІНКИ ПІДЛІТКІВ.....	36
Веліксар В. П., Кулава К. О. РОЛЬ ФАХІВЦЯ СОЦІАЛЬНОЇ РОБОТИ У ФОРМУВАННІ АДАПТИВНИХ СТРАТЕГІЙ У ДІТЕЙ, ЯКІ ВТРАТИЛИ БАТЬКА НА ВІЙНІ.....	39
Дмитренко В. В., Хлівнюк Т. П. РОЛЬ СОЦІАЛЬНОГО ПРАЦІВНИКА У ЗМІЦНЕННІ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ТА СОЦІАЛЬНОЇ СТІЙКОСТІ СІМЕЙ ВПО.....	41
Письмиченко Є. О., Трушевич Г. Б. ЛЮДСЬКИЙ РОЗВИТОК ЯК ІНСТРУМЕНТ СОЦІАЛЬНОЇ ПОЛІТИКИ.....	43
Осеньчук В. Р., Трушевич Г. Б. ДЕРЖАВНІ ПРОГРАМИ ПІДТРИМКИ МОЛОДІ: ЕФЕКТИВНІСТЬ ТА ВИКЛИКИ РЕАЛІЗАЦІЇ.....	47
Чех А. Ф., Трушевич Г. Б. ФОРМУВАННЯ ЛІДЕРСЬКИХ ЯКОСТЕЙ У СОЦІАЛЬНИХ ПРАЦІВНИКІВ: ВИКЛИКИ ТА МОЖЛИВОСТІ.....	50
Чжан Луяо, Варнава У. В. ПРАКТИКА САМОРЕГУЛЯЦІЇ В ПСИХОЛОГІЇ.....	52

Підсекція «ОСВІТНІ, ПЕДАГОГІЧНІ НАУКИ»

Адаменко А. О., Прокоф'єва Л. Б. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ПІДГОТОВКИ МАЙБУТНІХ МЕНЕДЖЕРІВ ОСВІТИ В СУЧАСНІЙ ОСВІТНІЙ ПРАКТИЦІ.....	54
Адашкевич В.О., Нагорна Н. В. НЕЙРОДИДАКТИКА ПІД ЧАС ВИВЧЕННЯ ІНОЗЕМНОЇ МОВИ.....	56
Блінова Ю.В., Нагорна Н. В. ОСВІТНЄ СЕРЕДОВИЩЕ ЯК ЧИННИК ЗМЕНШЕННЯ СТРЕСУ ЗДОБУВАЧІВ ЗВО.....	58
Бондарчук О. В., Рябенко М. І. ПАТРІОТИЧНЕ ВИХОВАННЯ ЯК ЗАСІБ КОНСОЛІДАЦІЇ УКРАЇНСЬКОГО СУСПІЛЬСТВА ТА ЗМІЦНЕННЯ НАЦІОНАЛЬНОЇ ЄДНОСТІ.....	60
Василіук А. Д., Нагорна Н. В. ЕКОЛОГІЧНЕ ВИХОВАННЯ ЯК СКЛАДОВА СУЧАСНОГО ОСВІТНЬОГО ПРОЦЕСУ....	62
Вородін С.В., Вейландє Л.В.-В. ВЕБ-САЙТ ВИКЛАДАЧА ЯК ІНСТРУМЕНТ ОРГАНІЗАЦІЇ ТА ПІДТРИМКИ НАВЧАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ: АНАЛІЗ ЕФЕКТИВНОСТІ ТА МОЖЛИВОСТЕЙ.....	64
Грязіна Н. Д., Нагорна Н. В. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ УПРАВЛІННЯ КОНФЛІКТАМИ В ЗАКЛАДАХ ОСВІТИ.....	67
Должок Д. Г., Павлова В. В. КОМУНІКАТИВНА КОМПЕТЕНТНІСТЬ ВИКЛАДАЧА: ВИКЛИКИ ТА ШЛЯХИ ФОРМУВАННЯ В УМОВАХ ТРАНСФОРМАЦІЇ ВИЩОЇ ШКОЛИ.....	69
Зубріна К. І., Прокоф'єва Л. Б. ВИКЛИКИ ТА ЗАГРОЗИ ДЛЯ СИСТЕМИ ВИЩОЇ ОСВІТИ УКРАЇНИ ПІД ЧАС ВІЙНИ...	71
Леонісова Е. О., Вейландє Л.В.-В. ПРОФЕСІЙНА ЕТИКА ВИКЛАДАЧА ЗАКЛАДУ ВИЩОЇ ОСВІТИ ЯК ЧИННИК ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ЯКОСТІ ВИЩОЇ ОСВІТИ.....	73
Малик Ю. А., Нагорна Н. В. ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ОРГАНІЗАЦІЇ ОСВІТНЬОГО ПРОЦЕСУ В УМОВАХ ВІЙСЬКОВОГО СТАНУ.....	76
Рубан С. Д., Павлова В. В. АДАПТАЦІЯ ОСВІТНЬОГО ПРОЦЕСУ ЗВО ДО ВІЙСЬКОВИХ УМОВ.....	78
Савицький Б. Ю., Рябенко М. І. РЕФОРМИ СИСТЕМИ ВИЩОЇ ОСВІТИ В УКРАЇНІ: ДОСЯГНЕННЯ, ВИКЛИКИ ТА ПЕРСПЕКТИВИ.....	80
Сулейманова К. Р., Рябенко М. І. МІСЦЕ АКАДЕМІЧНОЇ КУЛЬТУРИ В РОЗВИТКУ ЗАКЛАДІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ.....	82
Федорова Д. О., Прокоф'єва Л. Б. ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНІ ЗАСАДИ РОЗВИТКУ <i>SOFT SKILLS</i> У МАЙБУТНЬОГО ВИКЛАДАЧА ЗВО.....	84
Хименко К. А., Вейландє Л.В.-В. ЕМОЦІЙНИЙ ІНТЕЛЕКТ ЯК КЛЮЧОВА КОМПЕТЕНЦІЯ СУЧАСНОГО ВИКЛАДАЧА ВИЩОЇ ШКОЛИ.....	86
Штирбулов М. Г., Нагорна Н. В. ТРАДИЦІЙНІ ТА ІННОВАЦІЙНІ МЕТОДИКИ ВИКЛАДАННЯ ІНОЗЕМНОЇ МОВИ В УМОВАХ ЗМІШАНОГО НАВЧАННЯ.....	89
Щербина О. Р., Нагорна Н. В. ДОФАМІНОВЕ ПОКОЛІННЯ: ВИКЛИКИ ТА МОЖЛИВОСТІ СУЧАСНОЇ ОСВІТИ.....	91

Підсекція «ПСИХОЛОГІЯ»

Абдулкарімова Р., Цибух Л. Н. ВПЛИВ ПРИВ'ЯЗАНOSTІ НА РОМАНТИЧНІ СТОСУНКИ.....	93
---	----

Адусенко О. О., Кологривова Н. М. ОЦІНКА РІВНЯ СТРЕСУ ТА ЙОГО ВПЛИВ НА СОМАТИЧНІ ЗАХВОРЮВАННЯ У ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ	95
Барилівська М. А., Піщевська Е. В. ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ МОТИВАЦІЇ НАВЧАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ У СТУДЕНТІВ.....	98
Безрук Д. В., Білова М. Е. ДИТЯЧО-БАТЬКІВСЬКІ ВЗАЄМИНИ ЯК ЧИННИК ОСОБЛИВОСТЕЙ ФОРМУВАННЯ ХАРАКТЕРУ.....	100
Буряк Ю. С., Кирилішина М. Г. ОСОБЛИВОСТІ ФОРМУВАННЯ ЕМПАТІЇ У МОЛОДОМУ ВІЦІ.....	103
Волкова А. П., Кологривова Н. М. ПЕРЕДУМОВИ ВИНИКНЕННЯ ТА ПРОЯВУ МАСКОВАНИХ ДЕПРЕСІЙ У МОЛОДИХ ЖІНОК.....	105
Ганенкова І. О., Кологривова Н. М. СТВОРЕННЯ ТА АНАЛІЗ РЕЗУЛЬТАТИВНОСТІ ПРОГРАМ ПСИХОЛОГІЧНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ ДЛЯ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ, ЯКІ ЗАЗНАЛИ ПСИХОЕМОЦІЙНИХ ТРАВМ УНАСЛІДОК БОЙОВОГО ДОСВІДУ.....	107
Гнатова Ю. О., Кременчуцька М. К. ДІАГНОСТИКА ПСИХОЛОГІЧНОГО СТАНУ ОСІБ, МОБІЛІЗОВАНИХ ДО ВІЙСЬКОВОЇ СЛУЖБИ.....	111
Голубенко В. С., Кременчуцька М. К. ХАРАКТЕРОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ СХИЛЬНОСТІ ДО КІБЕРЗАЛЕЖНОЇ ПОВЕДІНКИ.....	114
Гулько М. О., Родіна Н. В. ОСОБЛИВОСТІ СТАВЛЕННЯ ДО ЛЮДЕЙ ІЗ ІНВАЛІДНІСТЮ В СОЦІО- КУЛЬТУРНОМУ КОНТЕКСТІ.....	116
Дєордієва В. О., Данілова О. С. СЕНСО-ЖИТТЄВІ УСТАНОВКИ ЯК ФАКТОР ФОРМУВАННЯ САМООЦІНКИ СУЧАСНОЇ МОЛОДІ.....	118
Донич-Мітїчкіна В. В., Кологривова Н. М. РІВЕНЬ СТРЕСУ СЕРЕД ЦИВІЛЬНОГО НАСЕЛЕННЯ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ.....	120
Дончула А. А., Кирилішина М. Г. МЕНТАЛЬНЕ ЗДОРОВ'Я В КОНТЕКСТІ ПСИХОЛОГІЧНИХ ТА БІОПСИХОСОЦІАЛЬНИХ КОНЦЕПЦІЙ.....	122
Єрмоменко Ю., Цибух Л. Н. ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ДЕПРЕСІЇ У ЛЮДЕЙ РІЗНОГО ВІКУ.....	124
Калайдова О. В., Кантарьова Н. В. ПСИХОЛОГІЧНІ ЧИННИКИ ВІДМОВИ ВІД НАРОДЖЕННЯ ДІТЕЙ У СУЧАСНІЙ КУЛЬТУРІ.....	127
Ковальчук К. С., Родіна Н. В. ОСОБЛИВОСТІ ПОДОЛАННЯ ТРАВМИ ВЕТЕРАНАМИ ІЗ АМПУТАЦІЄЮ КІНЦІВОК... ..	130
Кореневич О. М., Кологривова Н. М. ОСОБЛИВОСТІ АДАПТАЦІЙНИХ РЕСУРСІВ ОСОБИСТОСТІ У КРИЗОВИЙ ПЕРІОД ЖИТТЯ.....	132
Кулаксіз В. І., Гудімова А. Х. НЕПОВНА СЕПАРАЦІЯ ЯК ЧИННИК ТРИВОЖНОСТІ ТА НИЗЬКОЇ САМООЦІНКИ В МОЛОДІ: ПРАКТИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ.....	135
Леонтєв М. Е., Кологривова Н. М. ОСОБЛИВОСТІ РЕЗИЛІЄНСУ У КОНТЕКСТІ РОЗВИТКУ РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ ОСОБИСТОСТІ.....	137

Лепейко О. В., Кирилішина М. Г. ПРОБЛЕМИ ТЕОРЕТИЧНИХ ПІДХОДІВ ДО ВИВЧЕННЯ МОТИВАЦІЇ ОСОБИСТОСТІ І ЇХ ПОРІВНЯЛЬНИЙ АНАЛІЗ.....	141
Лістова В. О., Данілова О. С. ПРИКЛАДНИЙ ПОВЕДІНКОВИЙ АНАЛІЗ РОДИНИ ВІЙСЬКОВОГО.....	144
Мануйленко А. О., Кологривова Н. М. КУЛЬТУРНИЙ ІНТЕЛЕКТ ЯК ОДИН З РЕСУРСІВ ОСОБИСТОСТІ.....	147
Мануйленко А. О., Кологривова Н. М. ОСОБЛИВОСТІ ВИКОРИСТАННЯ СУЧАСНИХ МЕТОДІВ МАТЕМАТИЧНОЇ СТАТИСТИКИ У ПСИХОЛОГІЧНИХ ДОСЛІДЖЕННЯХ.....	151
Мануйленко А. О., Кологривова Н. М. СУЧАСНІ АСПЕКТИ МЕНТАЛЬНОГО ЗДОРОВ'Я ОСОБИСТОСТІ.....	155
Маркова К. В., Кременчуцька М. К. ЗАДОВОЛЕНІСТЬ ТІЛОМ ЖІНОК В КОНТИНУУМІ «НОРМАТИВНА ЗАЛЕЖНІСТЬ-НЕНОРМАТИВНА ЗАЛЕЖНІСТЬ».....	159
Мороченець О. В., Юнг Н. В. ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ЕМОЦІЇ ЯК ПРОЦЕСУ РЕГУЛЯЦІЇ ПОВЕДІНКИ У СПІЛКУВАННІ СТУДЕНТІВ-ПЕРШОКУРСНИКІВ.....	162
Мхітарян К. А., Данілова О. С. РОЛЬ ДИТЯЧИХ ПСИХОЛОГІЧНИХ ТРАВМ У ВИНИКНЕННІ ДЕПРЕСІЇ У ДОРОСЛОМУ ЖИТТІ.....	164
Наумович О. А., Кологривова Н. М. ОСОБЛИВОСТІ ПСИХОДІАГНОСТИКИ ОСОБИСТОСТІ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ.....	166
Немченко К. О., Хрустальова Л. С., Кокоріна Ю. Є. ЕМОЦІЙНИЙ ІНТЕЛЕКТ ЯК РУШІЙНА СИЛА ВНУТРІШНЬОЇ МОТИВАЦІЇ.....	170
Новошицька О. В., Кононенко О. І. ІНДИВІДУАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНІ ЧИННИКИ РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ ОСОБИСТОСТІ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ.....	172
Павлютіна-Гояні І. В., Кологривова Н. М. ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ІНТЕЛЕКТУ.....	175
Паталаха В. М., Данілова О. С. ДОСЛІДЖЕННЯ ІНДИВІДУАЛЬНИХ ЗДІБНОСТЕЙ ОСОБИСТОСТІ З РІЗНИМ РІВНЕМ ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ.....	179
Платова О. М., Юнг Н. В. ВИКОРИСТАННЯ МЕТАФОРИЧНИХ АСОЦІАТИВНИХ КАРТ У АРТ-ТЕРАПІЇ.....	181
Полякова А. С., Гудімова А. Х. ПСИХОЛОГІЧНЕ БЛАГОПОЛУЧЧЯ В УМОВАХ ВІЙНИ: ГЕДОНІСТИЧНИЙ ПІДХІД.....	185
Руденко М. С., Кременчуцька М. К. СЕКСУАЛЬНА АКТИВНІСТЬ ПАРТНЕРІВ ПЕРІОДУ РАННЬОЇ ДОРОСЛОСТІ В УМОВАХ ВІЙНИ В УКРАЇНІ.....	187
Рязанцева О. О., Кирилішина М. Г. ПРИВ'ЯЗАНІСТЬ І АФЕКТИВНА РЕГУЛЯЦІЯ: ДОСЛІДЖЕННЯ ЗВ'ЯЗКУ З ДЕПРЕСИВНИМИ ПЕРЕЖИВАННЯМИ.....	189
Рязанцева О. О., Кирилішина М. Г. РОЛЬ ФІЗИЧНИХ НАВАНТАЖЕНЬ У СТРУКТУРІ ПСИХОЛОГІЧНОЇ САМОРЕГУЛЯЦІЇ ОСОБИСТОСТІ.....	191
Скнар А. В., Полещук Л. В. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ СТРЕСОВИХ ФАКТОРІВ У ПРОФЕСІЙНІЙ ДІЯЛЬНОСТІ ПСИХОЛОГА.....	193
Сливенко А. Ю., Кологривова Н. М. ВИЗНАЧЕННЯ ТА АНАЛІЗ АДАПТАЦІЙНОГО ПОТЕНЦІАЛУ ОСОБИСТОСТІ ВПРОДОВЖ ПЕРЕЖИВАННЯ СТРЕСУ.....	195

Сотнікова Л. А., Кирилішина М. Г. АКУЛЬТУРАЦІЯ У ВИМІРІ СУЧАСНОЇ МІГРАЦІЇ.....	198
Танська А. Р., Курова А. В. ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ СІМЕЙНИХ КОНФЛІКТІВ В УМОВАХ НЕВИЗНАЧЕНОСТІ.....	201
Тітовська А. І., Родіна Н. В. ВПЛИВ СОЦІАЛЬНИХ МЕРЕЖ НА РОЗВИТОК НАРЦИСИЧНИХ ТЕНДЕНЦІЙ.....	204
Товстига Т. О., Кологривова Н. М. ОСОБЛИВОСТІ ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ У ПЕРІОД ВІЙСЬКОВОГО СТАНУ.....	206
Трифоновна Д. О., Бази́ка Є. Л. ФЕНОМЕН ЗАЗДРОСТІ У КОНТЕКСТІ МОТИВАЦІЇ ДОСЯГНЕННЯ ЦІЛІ ТА УСПІХУ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ.....	208
Філіпчук В. О., Бази́ка Є. Л. КАЗКА ЯК ПСИХОКОРЕКЦІЙНИЙ МЕТОД ПСИХОЛОГІЧНОЇ ДОПОМОГИ ОСОБИСТОСТІ.....	210
Хобта А. С., Кременчуцька М. К. ГЕНДЕРНІ ТА ІНДИВІДУАЛЬНО-ОСОБИСТІСНІ ОСОБЛИВОСТІ КОНФЛІКТНОЇ ПОВЕДІНКИ.....	212
Хор’якова А. А., Юнг Н. В. ТРАВМАТИЧНИЙ ДОСВІД ТА ПСИХОДРАМА ЯК ЕФЕКТИВНИЙ МЕТОД ЙОГО ПОДОЛАННЯ.....	215
Чіркiна Д. Р., Родiна Н. В. ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ФОРМУВАННЯ САМООЦІНКИ В УМОВАХ СОЦІАЛЬНОЇ НЕСТАБІЛЬНОСТІ.....	217
Яремчук І. О., Кирилішина М. Г. ДИХАЛЬНІ ВПРАВИ ЯК ІНСТРУМЕНТ ПІДТРИМКИ МЕНТАЛЬНОГО ЗДОРОВ’Я.....	219
Дибяк А. А., Цибух Л. Н. THE IMPORTANCE OF UNDERSTANDING ATTACHMENT THEORY AND EMOTIONS...	221
Катеринчук О. І., Коваль Г. Ш. CRITICAL THINKING OF CRIMINAL POLICE CADETS: SPECIFICITY OF MANIFESTATION.....	224
Рашковська Д. О., Коваль Г. Ш. GENDER BELIEFS AND STEREOTYPES IN MEN’S AND WOMEN’S PERCEPTIONS.....	227
Шаталова О., Коваль Г. Ш. AGE-RELATED CHARACTERISTICS OF PERCEPTIONS OF GENDER EQUALITY.....	229
Шелкован Н. С., Коваль Г. Ш. THE ASSOCIATION BETWEEN GUILT AND THE PROTECTIVE MECHANISMS OF THE PSYCHE IN WOMEN.....	231

ПІДСЕКЦІЯ «СОЦІАЛЬНА РОБОТА»

СОЦІАЛЬНА РОБОТА ЯК ЧИННИК РОЗВИТКУ АДАПТИВНОГО ПОТЕНЦІАЛУ ВНУТРІШНЬО ПЕРЕМІЩЕНИХ ОСІБ

Приходько А. О.

здобувачка 4 курсу, ОР бакалавр
спеціальність 231 «Соціальна робота», ФПСР

Керівник: Кулава К. О.

доктор філософії з соціальної роботи, доцент кафедри соціальної роботи ФПСР

З 2014 року Україна переживає глибоку соціальну трансформацію, спричинену не лише військовою агресією на власній території, але й її непрямыми, проте масштабними наслідками, зокрема, феноменом внутрішнього переміщення значної кількості громадян. Незалежно від політичної інтерпретації подій – від антитерористичної операції до повномасштабної війни – результатом стало вимушене переселення мільйонів українців, що зазнали травматичного досвіду втрати дому, соціальних зв'язків та звичного життєвого укладу. Ця кризова ситуація ставить перед суспільством гостру необхідність розуміння складних процесів адаптації, які переживають внутрішньо переміщені особи. За даними Мінсоцполітики, станом на початок 2025 року зареєстровано понад 4,9 мільйона ВПО.[1]

Проблематика інтеграції та підтримки ВПО активно досліджується у сучасній соціальній науці. Зокрема, такі вчені як: О. Думанська, О. Вечоркіна, І. Богомол висвітлюють аспекти соціального супроводу переміщених осіб, підходи до роботи з кризовими ситуаціями, механізми міжвідомчої взаємодії. Аналізуючи вітчизняну та зарубіжну наукову літературу можна побачити, що зростає інтерес дослідників до проблем внутрішнього переміщення та адаптації населення. Значна кількість праць присвячена вивченню психологічних наслідків травматичних подій, соціально-економічних труднощів, з якими стикаються ВПО, а також особливостей їхньої інтеграції в приймаючих громадах. Водночас, дослідження саме адаптивного потенціалу — як сукупності психологічних, поведінкових і соціальних ресурсів особи, що дозволяють їй ефективно взаємодіяти з новим середовищем — є недостатньо розробленими в українській практиці соціальної роботи. Бракує узагальнених моделей, які б враховували як внутрішні ресурси особи, так і зовнішню підтримку.

Адаптивний потенціал внутрішньо переміщених осіб є комплексною характеристикою, що відображає спроможність індивіда ефективно інтегруватися в нові соціально-економічні, психологічні та культурні реалії, зберігаючи при цьому психологічну стійкість, мотивацію до саморозвитку та здатність до повноцінної соціальної взаємодії.[2] Цей потенціал охоплює чотири ключові складові: психологічну, що включає рівень опірності стресу, наявність дієвих копінг-стратегій та віру в особисту ефективність; соціальну, яка визначається наявністю підтримуючої мережі та ступенем інтеграції в нове соціальне середовище; економічну, що відображає здатність до забезпечення власного добробуту через працевлаштування або перекваліфікацію; та інформаційну, яка характеризується рівнем обізнаності щодо доступних ресурсів, прав та можливостей.

Різноманітні напрями соціальної роботи комплексно впливають на адаптивний потенціал внутрішньо переміщених осіб. Зокрема, індивідуальний соціальний супровід забезпечує допомогу у розв'язанні нагальних життєвих проблем та виступає посередником між ВПО та різними державними й недержавними установами. Психосоціальна підтримка спрямована на зниження емоційної напруги, опрацювання наслідків травматичного досвіду та створення сприятливого середовища через групи підтримки. Інформаційно-

консультативна діяльність надає необхідні знання щодо прав, процедур отримання допомоги та використання державних сервісів. Інтеграція у громади стимулюється через сприяння соціальній активності, залучення до волонтерства, культурних та освітніх ініціатив. Нарешті, мотивація до самореалізації підтримується шляхом допомоги у формуванні індивідуальних планів розвитку, включаючи профорієнтацію, перекваліфікацію та розвиток особистих навичок.[3]

Соціальні працівники, залучаючи індивідуальні, групові та громадські методи, можуть не лише надавати послуги, а й сприяти мобілізації внутрішніх ресурсів особи, формуванню почуття контролю над власним життям, що є ключовим для адаптації. Важливу роль відіграє також міжсекторальна взаємодія: ефективна підтримка можлива лише за умови координації зусиль державних структур, громадських організацій, освітніх і медичних установ.

Тобто, підсумовуючи, можна зрозуміти, що соціальна робота відіграє не останню, а провідну роль у розвитку адаптивного потенціалу внутрішньо переміщених осіб (ВПО), забезпечуючи їм необхідну підтримку для подолання викликів, пов'язаних з переміщенням. В умовах війни та після її завершення, соціальна робота сприяє стабілізації та інтеграції ВПО в нові громади, допомагаючи їм відновити нормальне життя та стабілізувати емоційний стан.

Література

1. Аналітична панель внутрішньо переміщених осіб. Міністерство з питань реінтеграції тимчасово окупованих територій України. URL: <https://www.ioc.gov.ua/analytics/dashboard-ypo> (дата звернення: 11.04.2025)
2. Вітківська І. Роль соціальної роботи у розвитку адаптаційного потенціалу внутрішньо переміщених осіб в Україні. Humanitas. 2024. № 6. URL: <https://doi.org/10.32782/humanitas/2024.6.2> (дата звернення: 11.04.2025)
3. Думанська О. Роль соціальної роботи у підтримці внутрішньо переміщених осіб у процесі їх реінтеграції. Соціальна робота : становлення, перспективи, розвиток : матеріали II Всеукр. наук.-практ. конф. студентів, курсантів та молодих вчених (м. Львів, 15 лист. 2024 р.). Львів, 2024. С. 30- 33.

РОЛЬ АКАДЕМІЧНОЇ МОБІЛЬНОСТІ У ПІДГОТОВЦІ КОНКУРЕНТОСПРОМОЖНИХ СОЦІАЛЬНИХ ПРАЦІВНИКІВ

Байлюк К. С.

здобувачка 1 року навчання ОР магістр
спеціальність 231 «Соціальна робота», ФПСР

Керівник: Кулава К. О.

доктор філософії з соціальної роботи, доцент кафедри соціальної роботи ФПСР

Сучасний ринок праці пред'являє соціальним працівникам підвищені вимоги до професійних навичок, включаючи володіння інноваційними методиками, міжкультурну обізнаність та здатність до адаптації. Відповідно до Закону України «Про вищу освіту», академічна мобільність передбачає можливість для учасників освітнього процесу — студентів, викладачів та інших — навчатися, стажуватися, проводити наукові дослідження або викладати в іншому закладі освіти чи науковій установі як в Україні, так і за кордоном [1].

У контексті глобалізації міжнародна академічна мобільність стає ключовим чинником професійного розвитку студентів спеціальності «Соціальна робота». Участь у програмах обміну дозволяє набувати унікального досвіду, розвивати міжкультурні навички та пристосовуватися до різних соціальних умов, що є важливим для майбутньої професійної діяльності. Такі ініціативи, як Erasmus+, Fulbright та інші, відкривають студентам можливості для ознайомлення з міжнародними стандартами і кращими практиками соціальної роботи в країнах Європейського Союзу та за його межами.

Програми, такі як Erasmus+, Fulbright, DAAD, сприяють розвитку академічної мобільності, надаючи фінансову, організаційну та інформаційну підтримку студентам. Наприклад, за даними дослідження програми Erasmus+, понад 70% студентів підтвердили, що їхній досвід навчання за кордоном покращив професійні перспективи. Програми також сприяють розвитку міжкультурних навичок, покращенню готовності до кар'єри та задоволенню потреб ринку праці [2].

Міжнародні програми відкривають нові горизонти для студентів спеціальності «Соціальна робота», забезпечуючи не лише професійне зростання, а й унікальний досвід, який суттєво впливає на формування їхньої особистості та кар'єри. Ці програми дають змогу майбутнім соціальним працівникам поглиблювати знання, удосконалювати практичні навички та вивчати нові підходи до вирішення соціальних проблем у міжнародному контексті.

Здобутий міжнародний досвід є унікальним для роботи з вразливими категоріями населення. Наприклад, стажування в рамках програми Erasmus+ дає змогу студентам працювати або проходити практикум в європейських центрах реабілітації чи організаціях денного перебування для різних категорій населення. Такий досвід допомагає не лише розширити розуміння професійних стандартів, але й набути навичок міжкультурної комунікації.

Навчання або стажування за кордоном дозволяє студентам соціальної роботи ознайомитися з інноваційними методиками, які успішно використовуються в інших країнах. Сучасні підходи до управління кейсами, використання цифрових інструментів для моніторингу потреб клієнтів або організація соціального підприємництва можуть бути інтегровані в українську практику. Участь у таких програмах сприяє впровадженню інновацій, що відповідають сучасним викликам, включно з адаптацією до цифровізації соціальних послуг[3].

Окрему роль у програмах мобільності відіграє можливість долучатися до міждисциплінарних досліджень. Студенти можуть брати участь у наукових проєктах, які поєднують соціальну роботу з психологією, правознавством чи економікою, що дає змогу

отримати ширше уявлення про багатогранність соціальних проблем. Наприклад, програма Fulbright часто надає можливість досліджувати механізми боротьби з проблемами бідності або бездомністю в глобальному контексті, порівнюючи підходи різних країн.

Студенти, які беруть участь у таких програмах, навчаються організовувати заходи, працювати в багатокультурних командах та адаптуватися до нових умов. Це дозволяє їм не лише ефективніше працювати з клієнтами, але й розвивати проєкти, спрямовані на поліпшення соціальних послуг на місцевому рівні.

Участь у програмах мобільності дозволяє студентам стати частиною міжнародної професійної спільноти, встановити зв'язки з фахівцями галузі, брати участь у міжнародних конференціях і семінарах. Це відкриває широкі перспективи для продовження освіти та працевлаштування у провідних установах. Отриманий досвід суттєво підвищує їхні шанси на успішне працевлаштування та конкурентоспроможність на ринку праці.

Таким чином, міжнародні програми мобільності є важливим інструментом для професійного становлення майбутніх соціальних працівників. Вони не лише розширюють горизонт їхніх знань, але й формують нове покоління фахівців, здатних впроваджувати сучасні підходи до соціальної роботи та ефективно відповідати на виклики сучасного світу. Дослідження міжнародної академічної мобільності показує її значення для професійного розвитку майбутніх соціальних працівників. Міжнародні програми відкривають нові горизонти, сприяють формуванню фахівців, які здатні ефективно працювати у глобальному контексті, переймати досвід, інновації та практики інших країн та застосовувати в подальшому у власній країні для розвитку соціальної сфери.

Література

1. Академічна мобільність учасників освітнього процесу в закладах вищої освіти [Електронний ресурс]. URL: <http://surl.li/otjcfo> (дата звернення: 10.04.2025)
2. Закон України «Про вищу освіту» [Електронний ресурс]. Стаття 1. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/1556-18#Text> (дата звернення: 09.04.2025)
3. EU programme for education, training, youth and sport [Електронний ресурс]. Офіційний сайт Європейського Союзу. URL: https://commission.europa.eu/index_en (дата звернення: 10.04.2025)

МОЛОДІЖНІ СОЦІАЛЬНІ ПРОЄКТИ МІСЦЕВОГО РОЗВИТКУ ЯК ІНСТРУМЕНТ ПОСИЛЕННЯ ГРОМАДИ

Адамович (Сергієнко) К. С.

здобувачка 1 року навчання ОР магістр
спеціальність 231 «Соціальна робота», ФПСР

Керівник: Кулава К. О.

доктор філософії з соціальної роботи, доцент кафедри соціальної роботи ФПСР

Молодіжні проєкти місцевого розвитку представляють собою ініціативи, що розроблені та реалізовані молодими людьми віком від 14 до 35 років. Вони сприяють посиленню громад та вирішенню певних соціальних проблем їх громадськості та мешканців: покращують якість їхнього життя, підвищують рівень соціальної активності, стимулюють інноваційний розвиток території, покращують комунікацію між молоддю та місцевою владою.

Як зазначає науковиця Вайнола Р., проєктування – це базовий механізм, що структурує та організовує життєдіяльність окремих людей та колективів, тоді як термін «проєкт» можна охарактеризувати як організовану послідовність дій, обмежену в часі, з визначеними точками старту та фінішу, метою якої є реалізація поставлених завдань при дотриманні встановлених термінів, фінансових обмежень та показників ефективності. Дослідженням даної теми займалися дослідники Степаненко С., Хоружа Л. Безпалько О., тощо [3].

Проєкти, як інноваційна модель та метод розв'язання заздалегідь визначеного питання в соціальній сфері, вирізняються тим, що можуть бути спрямовані на різні категорії клієнтів соціальної роботи, включаючи дітей, молодь, малозабезпечених осіб, учасників бойових дій та членів їх родин, ветеранів війни, внутрішньо переміщених осіб, тощо. Завдяки необмеженості напрямків їх розробки та втілення, молодь має змогу обрати та сприяти реалізації саме того проєкту, який, на їхню думку, є найактуальнішим та нагальним в громаді [2].

Ключовою перевагою сучасних молодіжних соціальних проєктів є їхня фінансова модель, яка не обмежується лише державним бюджетом, а активно залучає кошти іноземних партнерів, що зменшує навантаження на місцеві видатки. Така практика відкриває нові горизонти для реалізації амбітних ідей молодих осіб, надає додаткові ресурси країні та стимулює європейську інтеграцію локальних ініціатив. Надавачами ресурсів є донори або бенефіціари – особи, організації або установи, що надають ресурси для підтримки певних ініціатив та отримують власну вигоду в результаті успішної реалізації проєкту.

Аби реалізувати успішний проєкт в громаді рекомендується виконувати певні кроки під час його планування. Спершу проаналізувати поточну ситуацію в регіоні, виокремити проблему, яку реально вирішити, та цільову аудиторію, якої вона стосується. Бажано поспілкуватись із даними особами, використовуючи методи інтерв'ю або опитування, аби об'єктивно спростувати або підтвердити наявність проблеми та необхідність її вирішення. Окрім цільової аудиторії, рекомендовано визначити всіх зацікавлених сторін проєкту. Це можуть бути місцеві підприємці, громадські організації, освітні заклади, тощо, адже розуміння їхніх інтересів та потенційного впливу допоможе краще спланувати проєкт та заручитися необхідною підтримкою.

Наступним кроком є виокремлення мети соціального проєкту, адже вона є основоположним вектором майбутньої діяльності, в тому числі під час формування завдань проєкту (це конкретні кроки, необхідні для досягнення мети). Під час формування мети доцільно дотримуватись принципу SMART: вона має бути конкретною (Specific), вимірюваною (Measurable), досяжною (Achievable), релевантною (Relevant) та обмеженою у часі (Time-bound) [1].

Досягти успіху легше завчасно визначивши обсяг запланованих робіт, зробивши

оцінку ресурсів та термінів реалізації ініціативи, якісно розподіливши бюджет, враховуючи можливі непередбачені витрати. На даному етапі молоді пропонується залучитись додатковою підтримкою міської влади. Вона може включати організаційну допомогу: в отриманні необхідних дозволів, наданні приміщень чи обладнання, а також консультативну підтримку від профільних спеціалістів міської ради. Бажано підготувати чітку презентацію проєкту для адміністрації, яка доведе його цінність для громади та продемонструє очікувані результати.

Методи та технології соціальної роботи в молодіжних соціальних проєктах, в свою чергу, обираються відповідно до цілей, мети, завдань та цільової групи проєкту. Вони мають бути релевантними, завчасно сформованими при написанні програми проєкту та його календарного плану, а також сприяти виконанню очікуваних результатів.

На етапі планування ініціативи відбувається трансформація ідей в конкретний план дій. Це включає розробку детального переліку заходів, встановлення логічної послідовності робіт, узгодження завдань з наявними ресурсами та можливостями, призначення відповідальних осіб з числа робочої групи. Такі кроки забезпечують створення чіткої, виконуваної та контрольованої програми дій [4].

Крім того, секрет успіху криється в налагодженні ефективної системи комунікації між усіма учасниками проєкту. Регулярні зустрічі команди, звіти про прогрес та оперативне інформування про виникаючі проблеми допоможуть підтримувати всіх залучених осіб в центрі справ та сприятимуть швидкому реагуванню на зміни.

Після та під час безпосередньої реалізації проєкту окремої уваги заслуговує створення системи контролю для моніторингу прогресу, оцінки ефективності виконання запланованих заходів: ці механізми дозволяють не лише відслідковувати процес, але й своєчасно виявляти відхилення від плану. На основі отриманих даних оперативно корегується план заходів, якщо вже реалізовані дії не приносять бажаного результату, або ж не відповідають виконанню запланованих завдань проєкту. Це забезпечує додаткову адаптивність проєкту та підвищує шанси на досягнення поставлених цілей.

Проєкт для цільової аудиторії має завершення після закінчення дії запропонованих заходів, а для робочої групи – презентацією підсумкових результатів та звітуванням перед донорами. В цей момент команда створює фінальні розрахунки, розраховує оцінку якості наданих послуг та, за необхідності, вирішує будь-які ще невирішені питання.

Ретельне виконання цих етапів не лише забезпечить успішне завершення поточного проєкту, але й створе міцну основу для майбутніх ініціатив, сприяючи постійному розвитку та вдосконаленню проєктної діяльності в організації чи громаді.

Молодіжні соціальні проєкти дають можливість молодим особам втілити свій лідерський потенціал, здобути практичний досвід в управлінні та є соціально-корисними для розвитку та зміцнення громади. Їхня унікальність полягає у багатофункціональності ініціатив: вони сприяють покращенню іміджу громад, підвищують їх привабливість для молоді, попереджуючи її відтік, та нових жителів, а також вирішують соціальні питання та допомагають вразливим категоріям населення.

Завдяки долученню молоді до соціального проєктування можна забезпечити втілення інноваційних методів вирішення соціальних питань, покращити якість життя міського населення, об'єднати різні групи населення навколо спільних цілей. Таким чином, молодіжні соціальні проєкти є потужним інструментом для всебічного розвитку громади, який зокрема інвестує в майбутнє, формуючи нове покоління активних, відповідальних та компетентних громадян.

Література

1. Гаврук Н. Соціальні проєкти в період повномасштабної війни як складова забезпечення сталого розвитку // *European perspective: міждисциплінарний дискурс у контексті сучасних викликів і можливостей*. – Луцьк: Вежа-Друк, 2024.
2. Лях В. В., Вайнола Р. Х. Соціальний проєкт як організаційна форма соціальної

роботи //Рекомендовано до друку вченою радою Житомирського державного університету імені Івана Франка (протокол № 6 від «26» квітня 2024 року). – 2024. – С. 214.

3. Серга Т., Щербина С. Соціальне проєктування: сутність, призначення, методологія //Науковий вісник Ужгородського університету. Серія: «Педагогіка. Соціальна робота». – 2024. – №. 1 (54). – С. 195-199.

4. Сергієнко К. С., Кулава К. О. Підхід, орієнтований на сильні сторони, в соціальній роботі з молоддю. *Матеріали до 80-ї звітної студентської наукової конференції. Секція «Факультету психології та соціальної роботи».* Підсекція «Соціальна робота», 23–25 квіт. 2024 р. Одеса : Одес. нац. ун-т ім. І. І. Мечникова, 2024. С. 416-419

5. Сергієнко К.С., Кулава К.О. Аналіз потреб молоді в організації дозвілля. *Тенденції та перспективи розвитку психології та соціальної роботи в сучасному суспільстві: збірник матеріалів Міжнародної науково-практичної інтернет-конференції.* Одеса, 19 листопада 2021 р. Одеса, 2021. С. 276–280

ВПЛИВ ТРАВМАТИЧНИХ ПОДІЙ НА СОЦІАЛІЗАЦІЮ ДІТЕЙ

Чекой Д. С.

здобувачка 4 курсу, ОР бакалавр
спеціальність 231 «Соціальна робота», ФПСР

Керівник: Варнава У. В.

к. психол. н., доцент, доцент кафедри соціальної роботи ФПСР

Війна, як фактор глибокої травматизації, має суттєвий вплив на соціалізацію дітей, спричиняючи довготривалі зміни в їхньому сприйнятті світу та формуванні соціальних навичок. Переживання воєнних дій часто призводять до розвитку посттравматичного стресового розладу (ПТСР), тривожних розладів та депресії, що проявляються у нічних кошмарах, флешбеках, емоційній нестабільності та труднощах з концентрацією. Ці стани суттєво ускладнюють процес соціальної адаптації дитини, впливаючи на її здатність до встановлення міжособистісних контактів, навчання та формування здорової самооцінки.

Соціальна ізоляція та відчуження стають їхніми постійними супутниками. Вони втрачають соціальні контакти, які є важливим фактором формування особистості: друзів, рідних, звичне оточення, що призводить до відчуття самотності та нерозуміння. Їм важко адаптуватися до нового середовища, особливо якщо вони стикаються з культурними відмінностями різних регіонів та мовними бар'єрами. Довіра до світу руйнується, і вони починають бачити небезпеку в кожному куточку.[1].

В умовах збройного конфлікту особливої актуальності набуває питання захисту прав дітей, що постраждали від травматичних подій. Правовий захист цієї категорії осіб ґрунтується на міжнародних та національних нормативно-правових актах, таких як Конвенція ООН про права дитини, яка гарантує право дитини на захист від збройних конфліктів, та Закон України «Про охорону дитинства», що визначає статус дитини, яка постраждала внаслідок воєнних дій та збройних конфліктів.[3] Важливим є також врахування норм міжнародного гуманітарного права, зокрема Женевських конвенцій, які встановлюють обов'язки держав щодо захисту цивільного населення, включаючи дітей, під час збройних конфліктів. Реалізація цих правових норм є критично важливою для забезпечення психосоціальної підтримки, реабілітації та реінтеграції дітей, які пережили травматичні події, у суспільство.

Травматичний досвід, пов'язаний з воєнними діями, суттєво впливає на розвиток соціальних навичок дітей. Спостерігається підвищена агресивність, труднощі з імпульсивним контролем та формуванням міжособистісних відносин. Діти відчувають складнощі в розумінні емоційного стану інших та екологічному вираженні власних почуттів.

Навчання стає справжнім випробуванням. Психологічні проблеми ускладнюють процес запам'ятовування інформації та виконання шкільних завдань. Знижується рівень концентрації уваги, виникають труднощі в опрацюванні матеріалів. Пропущені заняття стають частим явищем, що негативно впливає на їхню академічну успішність та подальші освітні можливості.

У цій складній ситуації діти потребують комплексної підтримки [4]. Психологічна допомога, соціальна підтримка, освітня допомога та медична допомога – все це має бути доступним для них. Важливо створити безпечне та підтримуюче середовище, де вони зможуть відчути себе прийнятими та зрозумілими.

Травма, пережита в ранньому дитинстві, особливо в дошкільному віці (2-6 років), може мати глибокий вплив на розвиток дитини. У цей період діти активно освоюють мову, соціальні навички та пізнавальні здібності. Травматичний досвід може порушити ці процеси, викликаючи регрес та зміни у поведінці.

Діти, які пережили травму, можуть демонструвати нетипову агресію, девіації, тривожність або відчуженість. Вони можуть повертатися до більш ранніх форм поведінки,

таких як смоктання пальця або нетримання сечі. Їхнє тіло може реагувати на стрес підвищеним м'язовим напруженням, ускладнюючи розслаблення. Також можуть спостерігатися проблеми з харчуванням, втрата інтересу до їжі або, навпаки, надмірне споживання. Вони можуть забувати набуті раніше рухові навички, такі як ходьба чи біг, або втрачати навички мовлення.

У шкільному віці (6-12 років) травма впливає на здатність дитини до навчання, спілкування та контролю емоцій. Діти можуть мати труднощі з концентрацією уваги, що позначається на їхній успішності. Вони можуть проявляти агресію, імпульсивність або інші проблеми з поведінкою. Емоційні проблеми, такі як тривожність чи апатія, також є поширеними. Соціалізація стає складнішою, дітям важко налагоджувати дружні стосунки та спілкуватися з однолітками. Крім того, можуть виникати фізичні симптоми, такі як головний біль, біль у животі або безсоння.

У підлітковому віці (12-16 років) травма може ускладнити природні емоційні та соціальні зміни. Підлітки можуть мати проблеми з формуванням здорової ідентичності, відчуваючи себе розгубленими та невпевненими. Їм важко будувати здорові взаємини, вони можуть відчувати недовіру та ізоляцію. Ризикована поведінка, така як вживання наркотиків або алкоголю, може бути способом впоратися з емоційним болем. У деяких випадках у підлітків можуть виникати суїцидальні думки.[2]

Діти та підлітки, які пережили травму, потребують особливої уваги та підтримки. Для забезпечення оптимального соціального розвитку дітей, що постраждали від травматичних подій, критично важливим є створення безпечного, стабільного та сприятливого середовища. Необхідно надати психологічну допомогу, спрямовану на подолання наслідків травми та формування здорових стратегій адаптації.

Суспільство також відіграє важливу роль у їхньому відновленні. Ми повинні боротися зі стигматизацією та дискримінацією, забезпечити доступ до необхідних ресурсів та підвищити обізнаність про вплив війни на дітей [4].

Отже, травматичні події мають глибокий та різноманітний вплив на соціалізацію дітей, що вимагає індивідуалізованого підходу до їхньої підтримки. Незалежно від індивідуальних реакцій, кожна дитина, яка пережила травму, потребує особливої уваги, емоційної підтримки та кваліфікованої психологічної допомоги. Створення безпечного, стабільного та сприятливого середовища, де діти відчуватимуть себе прийнятими та улюбленими, є критично важливим для їхнього успішного відновлення та подальшого соціального розвитку. Таким чином, забезпечення комплексного підходу до психосоціальної підтримки дітей, які пережили травматичні події, є необхідним для мінімізації довготривалих негативних наслідків та сприяння їхній успішній реінтеграції у суспільство

Література

1. Як війна змінила українських дітей: разючі інсайти з дослідження «Індекс майбутнього» [Електронний ресурс] // Освіторія. – 2023. – Режим доступу: <https://osvitoria.media/experience/yak-vijna-zminyla-ukrayinskyh-ditej-razyuchi-insajty-z-doslidzhennya-indeks-majbutnogo/>.
2. Дитячі травми та як вони впливають на доросле життя [Електронний ресурс] // AboutU. – Режим доступу: <https://aboutu.live/blog/dityach-travmi-ta-yak-voni-vplivayut-na-dorosle-zhittya>.
3. Закон України «Про охорону дитинства» від 26.04.2001 № 2402-III. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/2402-14#Text>
4. Соціальна реабілітація : метод. рек. до семінар. занять та самост. робіт для здобувачів першого (бакалавр.) рівня освіти, спец. 231 Соц. робота / уклад.: У. В. Варнава. – Одеса : ФОП Бондаренко М.О., 2023. – 28 с.

ПРОВІДНІ ПЕРЕДУМОВИ ДОБРОБУТУ ВНУТРІШНЬО ПЕРЕМІЩЕНИХ ОСІБ

Гарвалінська А. С.

здобувачка 4 курсу, ОР бакалавр
спеціальність 231 «Соціальна робота», ФПСР

Керівник: Варнава У. В.

к. психол. н., доцент, доцент кафедри соціальної роботи ФПСР

Актуальність дослідження визначається зростанням кількості внутрішньо переміщених осіб в Україні внаслідок тривалих військових дій. Вимушена зміна місця проживання, втрата домівок, соціальних зв'язків, матеріальних ресурсів і відчуття безпеки суттєво впливають на якість життя даної категорії. В умовах сьогодення питання добробуту є надзвичайно важливим, оскільки включає різноманітні аспекти, такі як економічна стійкість, соціальна інтеграція, психоемоційний стан та доступ до соціальних послуг. Вивчення провідних передумов добробуту ВПО дає змогу виявити основні фактори їхньої адаптації та інтеграції, що, в свою чергу, сприяє створенню комплексних стратегій підтримки.

Внутрішньо переміщеною особою, відповідно до Закону України «Про забезпечення прав і свобод внутрішньо переміщених осіб», визначається «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» [2].

За Липецькою А. С., добробут особистості є явищем суб'єктивним, оцінка якого залежить виключно від самої людини. При цьому враховуються її зовнішні та внутрішні характеристики, попередній життєвий досвід, діяльність, самосприйняття та актуальні соціальні умови [3]. Таким чином, при дослідженні передумов добробуту ВПО, важливо враховувати не лише об'єктивні показники, але й суб'єктивні оцінки власного стану, рівень задоволеності життям та відчуття благополуччя самих переміщених осіб.

Далі звернемо увагу на ті аспекти, що мають найбільше значення для формування добробуту внутрішньо переміщених осіб.

Однією з найбільших проблем для ВПО залишається відсутність власного житла. Тимчасове розміщення, як правило, не забезпечує належних умов, а можливості самостійно орендувати чи придбати житло обмежені. Держава впроваджує ряд програм житлового забезпечення (наприклад, пільгове кредитування, соціальне житло), однак масштаб є недостатнім. Забезпечення житлом має бути стратегічним пріоритетом державної політики, що дасть змогу не тільки забезпечити ВПО дахом над головою, але й «вкорінитися» у новій громаді. [4]

Нездатність розв'язати питання житла нерідко впливає з економічної нестабільності, що також є важливим фактором для добробуту внутрішньо переміщених осіб. Для них фінансовий аспект має надзвичайне значення, адже він забезпечує доступ до ринку праці, надаючи змогу знайти роботу відповідно до фаху чи пройти курси перекваліфікації. Стабільний заробіток дозволяє задовольняти базові потреби, як-от продукти харчування, вода, одяг, оплата житла, комунальних та медичних послуг, а також підвищує самооцінку, рівень самореалізації й сприяє відчуттю впевненості у завтрашньому дні.

Вдала адаптація ВПО значною мірою залежить від того, як їх приймає нова громада. Соціальна інтеграція передбачає не тільки встановлення особистих зв'язків, але й активну участь переселенців у соціокультурному житті приймаючої громади через волонтерство, громадські ініціативи, культурні та освітні заходи. Важливою умовою для цього є відсутність будь-якої дискримінації та відкритість місцевих мешканців до співпраці та підтримки.

Освіта надзвичайно важлива для дітей-переселенців, оскільки вона є фундаментом

їхньої інтеграції у нову спільноту. Освітні установи повинні бути не тільки місцем для навчання, але й простором для формування соціальних зв'язків дітей, які пережили травматичні події. Сюди також можна зарахувати активну участь у позашкільних ініціативах – спортивних секціях, культурних гуртках, волонтерських проєктах, що теж є важливим аспектом їхньої соціалізації. Такі заняття дають їм змогу не тільки здобувати нові знання та навички, але й відчувати приналежність до місцевої спільноти, сприяючи взаємній підтримці між дітьми та формуванню між ними здорових та гармонійних відносин.

Водночас, для ефективної адаптації та забезпечення добробуту потрібна також відповідна підтримка від держави, зокрема через систему соціального захисту. Це включає надання соціальних послуг, таких як оформлення довідки про надання статусу ВПО, отримання соціальних виплат, юридичну допомогу, інформування про програми підтримки, а також доступ до медичних, освітніх і психологічних послуг. Важливо також наголосити на прозорості процедур та уникненні бюрократичних перешкод.

Зниження рівня тривожності, підтримка життєвої активності та працездатності, а також уміння приймати виважені рішення і діяти ефективно в повсякденному житті є важливими показниками особистого благополуччя [1]. У випадку з ВПО актуальність цих показників зумовлена високою ймовірністю переживання ними травматичних подій, як-от: втрата рідних, насильство, тривале перебування в зоні бойових дій, життя в умовах невизначеності та нестабільності, тощо. Без відповідної психологічної підтримки ці переживання можуть спричинити розвиток ПТСР, депресії, тривоги, що безпосередньо впливає на особистий добробут. Відтак, доступ до якісної психологічної допомоги є важливою умовою для відновлення. Ця підтримка повинна бути різноманітною, включаючи як індивідуальні консультації з психологом, що дозволяють опрацювати особисті травматичні переживання, так і групові формати роботи – групи взаємодопомоги, що створюють простір для обміну досвідом та взаємної підтримки, арттерапія, яка допомагає виразити емоції через творчість, а сімейне консультування сприяє покращенню стосунків та відновленню родинних зв'язків.

Отже, варто підкреслити, що втілення цих передумов можливе тільки за умови міждисциплінарної взаємодії: узгодження дій органів влади, громадських організацій, міжнародних партнерів, місцевих громад та самих ВПО. Особливе значення має принцип залучення, бо саме внутрішньо переміщеним особам бажано бути активними учасниками процесів ухвалення рішень щодо власного добробуту.

Література

1. Голотенко А. Особливості психосоціального благополуччя внутрішньо переміщених осіб. Соціальна робота. 2018. Вип. 1(3). С. 6–9
2. Закон України «Про забезпечення прав і свобод внутрішньо переміщених осіб» від 20.10.2014 № 1706-VII: станом на 29 жовт. 2022 р. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/1706-18#Text> (дата звернення: 10.04.2025)
3. Липецька А. С. Особливості суб'єктивного добробуту переміщених осіб. Теорія і практика сучасної психології. 2019. № 3, Т. 1. С. 72–76
4. Соціальна профілактика : метод. рек. до семінар. занять та самост. робіт для здобувачів першого (бакалавр.) рівня освіти, спец. 231 Соц. робота / уклад.: У. В. Варнава. – Одеса : ФОП Бондаренко М.О., 2023. – 32 с.

РОЛЬ СОЦІАЛЬНОГО ПЕДАГОГА У ПРОФІЛАКТИЦІ БУЛІНГУ В ШКОЛІ

Фесканіч Д. В.

здобувачка 3 курсу, ОР бакалавр
спеціальність 231 «Соціальна робота», ФПСР

Керівник: Варнава У. В.

к. психол. н., доцент, доцент кафедри соціальної роботи ФПСР

Соціальна робота – це заснована на практиці професія та академічна дисципліна, яка сприяє соціальним змінам та розвитку, соціальній згуртованості, активізації та звільненню людей. [6] Навчання у школі є важливим етапом дорослішання особистості, адже саме там дитина навчається спілкуватися з однолітками та дорослими, бути відповідальною та працювати в колективі, що є дуже важливими навичками для дорослого життя. Школа повинна створити екологічне середовище для школярів, але іноді дитина може зазнавати цькування з боку інших дітей.

Загальнонаціональне репрезентативне дослідження «Булінг та толерантність у закладах освіти після 24 лютого 2022 року», ініційоване аспіранткою Інституту соціальної та політичної психології НАПН України Анастасією Мельниченко та кандидаткою економічних наук, доценткою кафедри соціальної роботи та реабілітації Наталею Тілікіною, яке було проведене в листопаді 2023 — січні 2024 року, охопило 5576 учнів 5–9 класів з усіх регіонів України, крім тимчасово окупованих територій. За його результатами 51,3% опитаних учнів зазначили, що коли-небудь стикалися з булінгом. З них 55,9%, дівчат і 46,2% хлопців. А також 24,7% учнів стали мішенями булінгу з початку повномасштабного вторгнення. [5]

Важливим внеском у дослідженні даного питання стали праці таких науковців, як Т. В. Семигіна, Н. В. Тілікіна, К. О. Гольцберг, А. А. Мельниченко, О. Ю. Дроздов, Л. В. Живолуп, О. В. Ніжинська, А. Король, С. Калаур та ін.

Булінг (цькування), тобто діяння учасників освітнього процесу, які полягають у психологічному, фізичному, економічному, сексуальному насильстві, у тому числі із застосуванням засобів електронних комунікацій, що вчиняються стосовно малолітньої чи неповнолітньої особи або такою особою стосовно інших учасників освітнього процесу, внаслідок чого могла бути чи була заподіяна шкода психічному або фізичному здоров'ю потерпілого. [2]

Булінг відрізняється від сварки такими ознаками, як систематичність (повторюваність діяння або бездіяльності), умисні дії, тобто майже завжди має злий умисел, дисбаланс сил (різниця у фізичному розвитку, соціальному статусі, стані здоров'я та ін.) між кривдником та потерпілим та відсутність розкаяння у булера. Булінг ніколи не припиняється самостійно. Для цього потрібне втручання сторонніх осіб для надання захисту та допомоги постраждалій дитині, кривднику та свідкам. [3]

Причини виникнення булінгу в освітньому середовищі можна розділити на 4 чинники: особистісні, сімейні, соціальні та чинники середовища. Особистісні чинники – це фізичні чи психологічні особливості дитини (індивідуальні особливості фізичного, психічного, інтелектуального розвитку, зовнішності тощо). Серед сімейних чинників можна виділити брак близьких стосунків батьків з дитиною, слабкий або занадто сильний контроль над дитиною, гіперопіка, жорстоке поводження, домашнє насильство а також виховання в неповній сім'ї, хоча воно не завжди призводить до розвитку агресії у дитини. Чинниками середовища є авторитарний стиль навчання, виокремлення вчителем конкретного учня, відсутність контролю за поведінкою дітей з боку педагогів та ігнорування проблеми булінгу на рівні закладу освіти. До соціальних чинників можна віднести гендерні стереотипи, сексуальну орієнтацію, соціальну та економічну нерівність а також популяризацію насильницьких моделей поведінки через кіно, телебачення та новини. [3]

Серед учасників булінгу можна виділити жертву (учень, що є об'єктом булінгу), агресорів (розпочинають цькування та беруть в подальшому активну участь в цьому), прибічників (помічників) агресорів (не є ініціаторами булінгу, але пізніше включаються в нього), пасивних прибічників (пасивно підтримують цькування), пасивних прибічників можливого булінгу (учні, яким подобається, коли цькують інших, але відкрито не говорять про це), сторонніх спостерігачів (дотримуються позиції «це не моя справа»), вірогідних захисників (учні, яким не подобається цькування інших, але нічого не роблять задля його припинення) та захисників жертви (виступають проти булінгу та намагаються допомогти жертві). [5]

Можна виділити такі форми насильства при вчиненні булінгу, як фізичне (штовхання, підніжки, ляпаси та ін.), психологічне (погрози, залякування, ізоляція, бойкот, шантаж та ін.), економічне (дрібні крадіжки, пошкодження або знищення особистих речей, вимагання грошей, їжі та ін.) та сексуальне насильство (прізвиська, жарти, поширення чуток, обмацування сексуального характеру та ін.). З розвитком сучасних електронних технологій з'явився такий вид булінгу, як кібербулінг, який може проявлятися у перепалках (флеймінгу) (короткі гнівні репліки в чатах), нападках (повторювані образливі повідомлення та дзвінки), обмовлянні (розповсюдження принизливої неправдивої інформації за допомогою фото, відео та інших сучасних технологій), самозванстві, ошуканстві (видурювання конфіденційної інформації та її передача тим, кому вона не призначалась), сталкінгу або кіберпереслідуванню, хепіслеппінгу (знімання на відео нападів з метою поширення в Інтернеті) а також використання інтернет-спілкування для подальшого вчинення дитиною певних дій, зокрема використання її у сексуальних цілях (кібергрумінг) або доведення до самогубства. [4]

Наслідками знущання для жертви є використання таких моделей поведінки, яких немає у інших дітей. Це побоювання нападів, прогулювання занять, уникання небезпечних місць, таких як роздягальня, сходи, їдальня, де майже немає контролю дорослих, відмова від участі у гуртках та інколи носіння зброї. Дівчата та хлопці, з яких знущаються, мають гірше здоров'я, схильні до суїцидальної поведінки, страждають від депресії, соціальної дисфункції, тривожності та безсоння. Також наслідками для жертв можуть бути зловживання алкоголем, наркотиками, паління та інші види девіантної поведінки. Наслідками булінгу для кривдника є проблеми у стосунках з однолітками та дорослими, прояви асоціальної поведінки, неблагополучне майбутнє, недостатня соціалізація та ін. [3]

Для попередження та протидії булінгу в освітніх закладах використовують комплексний підхід, в якому можна відзначити два ключових напрямки - управлінський та просвітницький. Управлінський підхід організовує та реалізує керівник закладу освіти. Він включає в себе здійснення аналізу ситуації у закладі освіти, зокрема шляхом опитування учнів та працівників щодо відчуття себе в безпеці під час роботи та навчання, розроблення правил поведінки для учнів, батьків, вчителів та інформування про них, визначення відповідальності учасників освітнього процесу щодо дотримання безпечної поведінки в закладі освіти та проведення інструктажів для працівників, учнів та батьків. Просвітницький підхід являє собою інформування, пояснення, формування навичок толерантної та ненасильницької поведінки, спілкування та взаємодії всіх учасників освітнього процесу. [3]

Соціально-педагогічна профілактика ефективна у випадках, коли негативні явища перебувають у зародковому стані та коли прояви агресії та булінгу ще не мають місця, але є можливість їх виникнення. Найбільш ефективними підходами до профілактики агресивної поведінки є компетентнісний, аксіологічний та соціокультурний. На основі компетентнісного підходу профілактична діяльність соціального педагога зосереджена на актуалізацію у школярів внутрішніх потенційних можливостей, а також сприяє розвитку почуття відповідальності, формує здатність гуманно спілкуватися в колективі. Аксіологічний підхід базується на гуманістичних тенденціях та утвердженні ідеї самоцінності особистості дитини. Соціокультурний підхід передбачає врахування сучасної соціокультурної ситуації в країні та вимагає нових підходів до організації процесу

профілактики та подолання агресивної поведінки дітей в освітньому процесі школи.[1] Соціальний педагог проводить аналіз соціально-психологічного клімату в школі загалом або у окремих класах, бере участь в розгляді звернень щодо випадків булінгу, забезпечує профілактику цькування, здійснює психологічний супровід здобувачів освіти, які постраждали від булінгу, стали його свідками або вчинили булінг. При цьому важливо дотримуватися принципу конфіденційності. Конфіденційна інформація може поширюватися лише за згодою відповідної особи. [3]

У роботі проведення профілактики булінгу в закладі освіти треба дотримуватися основних правил: всі учасники класу, де виявлений булінг, потребують формування емоційних та соціальних компетентностей, тобто отримання знань, умінь та навичок, які допомагають пізнати свої емоції та управляти ними, діти мають вчитись толерантності, в заходах з нормалізації та відновлення психологічного клімату в колективі після випадку булінгу має брати участь весь клас, діти мають знати, яка саме поведінка є неприпустимою в міжособистісних стосунках та під час подібних обговорень варто робити акцент на тому, що булінг неприпустимий і такого ставлення ніхто не хотів би до себе, у кожної людини є особисті межі і ніхто не має права їх порушувати, кожен має право на індивідуальні особливості і інші повинні приймати їх такими, якими вони є та коли трапляється ситуація булінгу, діти не мають мовчати, а дорослі зобов'язані реагувати на такі випадки. [3]

Можна зробити висновок, що важливим у роботі соціального педагога в закладі освіти є знання психологічних особливостей жертви булінгу та кривдника. Для ефективної боротьби з булінгом важливими є як управлінські рішення керівництва школи, так і просвітницька робота серед всіх учасників освітнього процесу. Завдяки зусиллям працівників закладу середньої освіти та батьків учнів можна знизити ризик вчинення булінгу та створити сприятливе для розвитку дітей середовище.

Література

1. Калаур С., Гейко Ю. Методологічні підходи до організації соціальним педагогом профілактики агресії та булінгу в закладах загальної середньої освіти. Збірник тез XII міжнар. наук.-практ. конф. «Соціальна робота: виклики сьогодення» 25-26 травня 2023 р. Тернопіль, 2023;
2. Кодекс України про адміністративні правопорушення. Стаття 173 4. Булінг (цькування) учасника освітнього процесу. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/80731-10#Text> (дата звернення 18.04.2025);
3. Король А. Причини та наслідки явища булінгу/ Анна Король // Відновне правосуддя в Україні. - 2009. - № 1-2. - 190с.
4. Міністерство освіти і науки України. Протидія та попередження булінгу (цькуванню) в закладах освіти [Електронний ресурс] / Міністерство освіти і науки України – Prometheus, 2019. – Режим доступу: https://apps.prometheus.org.ua/learning/course/course-v1:MON+AB101+2019_T2/home (дата звернення: 12.04.2025).
5. Превенція агресивності та насилля в освітньому середовищі : [методичні рекомендації] / [Дроздов О. Ю., Живолуп Л. В., Ніжинська О. В., Сухенко Я. В.]; за ред. Я. В. Сухенко. – Полтава : ПОППО, 2011. – 80 с.;
6. Результати дослідження «Булінг та толерантність у закладах освіти після 24 лютого 2022 року». URL: <https://mon.gov.ua/news> (дата звернення 13.04.2025).
7. Семигіна Т. Сучасна соціальна робота. Київ: Академія праці, соціальних відносин і туризму, 2020. 275 с

СОЦІАЛЬНА РОБОТА ТА КОНСУЛЬТУВАННЯ ЯК ІНСТРУМЕНТИ СПРИЯННЯ АДАПТАЦІЇ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ ДО ЦИВІЛЬНОГО ЖИТТЯ

Соловчук О. Р.

здобувачка 3 курсу, ОР бакалавр
спеціальність 231 «Соціальна робота», ФПСР

Керівник: Кулава К. О.

доктор філософії з соціальної роботи, доцент кафедри соціальної роботи ФПСР

Сучасна Україна переживає складний період трансформаційних процесів, зумовлених наслідками повномасштабної війни. Одним із ключових завдань держави і суспільства є забезпечення успішного повернення військовослужбовців до цивільного життя [2]. Процес адаптації ветеранів супроводжується численними соціальними, правовими та психологічними викликами [3]. Після демобілізації військові часто стикаються з труднощами психологічної адаптації, адже військовий досвід залишає глибокий слід, що може спричинити посттравматичний стресовий розлад, депресію, почуття провини, а також руйнування стосунків з близькими та труднощі в професійній самореалізації. Важливим аспектом є й ризик соціальної ізоляції, що посилюється нерозумінням та відчуженням з боку суспільства [5].

Соціальна робота в цьому контексті спрямована на інтеграцію, реабілітацію та всебічну підтримку ветеранів, створення умов для їхнього комфортного переходу до мирного життя. Пріоритетними принципами соціальної підтримки є повага до особистості кожного ветерана, врахування його індивідуального досвіду, дотримання конфіденційності та забезпечення доступності послуг, у тому числі в малих громадах [3]. Значна увага приділяється міждисциплінарному підходу, що передбачає залучення фахівців різного профілю: соціальних працівників, психологів, юристів та медичних працівників.

Консультування виступає однією з ключових форм соціально-психологічної допомоги. У процесі роботи важливо враховувати специфічний військовий досвід клієнтів [4]. Залежно від потреб ветеранів, можуть застосовуватися як індивідуальні, так і групові форми консультування. Індивідуальне консультування дозволяє детально пропрацювати особисті проблеми, тоді як групова робота сприяє взаємній підтримці та формуванню відчуття солідарності серед учасників, які пережили подібні ситуації [3]. Спільна діяльність психологів і соціальних працівників має на меті не лише емоційне відновлення клієнтів, а й сприяння їх соціальній інтеграції через надання доступу до ресурсів та підтримку в побутових, юридичних і професійних питаннях [5].

Практичні інструменти соціальної адаптації охоплюють широкий спектр заходів, зокрема психологічну реабілітацію, медичне відновлення, соціальну підтримку в громадах, профорієнтаційні програми, організацію груп самопомоги та адвокаційні ініціативи. Психологічне відновлення зосереджене на зміцненні ментального здоров'я, тоді як медична реабілітація спрямована на зменшення наслідків фізичних травм [4]. Соціальна адаптація включає допомогу у вирішенні побутових питань та сприяння включенню ветеранів до громадського життя. Профорієнтація допомагає не лише здобути нові професійні навички, а й забезпечує економічну самостійність та підтримує особистісне зростання. Групи самопомоги слугують платформою для обміну досвідом і надання емоційної підтримки, а адвокаційна робота спрямована на захист прав ветеранів, зокрема в частині оформлення статусу учасника бойових дій та отримання соціальних пільг.

Значну роль у процесі адаптації відіграє підтримка родини, яка є важливим ресурсом для мотивації та соціальної інтеграції ветеранів [3]. Члени сімей також потребують консультування щодо особливостей поведінкових змін у ветеранів та можливих труднощів у спілкуванні [5]. Організація груп підтримки для сімей військових дозволяє обмінюватися досвідом і отримувати практичні поради щодо подолання кризових ситуацій [6].

Одним із пріоритетних напрямів соціальної роботи є сприяння працевлаштуванню ветеранів. Законодавство України гарантує збереження робочого місця за демобілізованими працівниками та передбачає програми стимулювання роботодавців до найму осіб із військовим досвідом. Водночас здобуття нової професії або перекваліфікація є критично важливими для адаптації до змінених умов життя [2]. Військовослужбовці та їхні родини мають право на безоплатні юридичні консультації, допомогу в оформленні пільг, отримання житлових субсидій, пенсійного забезпечення, доступу до медичних і освітніх послуг.

Важливим компонентом підтримки є державні та недержавні ініціативи, зокрема програми мікрогрантів для започаткування власної справи, створення спеціалізованих центрів підтримки ветеранів, таких як «Veteran Hub» у Києві, Львові та Вінниці [6]. Такі центри надають комплексну допомогу, охоплюючи психологічну, юридичну та професійну підтримку, сприяють реінтеграції ветеранів у суспільство та забезпечують платформу для комунікації й розвитку [5].

Однак процес адаптації військовослужбовців супроводжується значними перешкодами. Серед них — психологічні труднощі (ПТСР, тривожні розлади, емоційне вигорання), втрата соціальних зв'язків, труднощі з працевлаштуванням, сімейні конфлікти та ризики стигматизації. Суспільні стереотипи щодо ветеранів, що зображають їх як агресивних або нестабільних осіб, сприяють поглибленню ізоляції та погіршують процес інтеграції. Героїзація ветеранів також має амбівалентний вплив, оскільки ідеалізація створює завищені очікування та психологічний тиск, позбавляючи ветеранів права на вразливість і потребу в допомозі.

Окремої уваги потребує питання підтримки жінок-ветеранів, які часто стикаються з гендерними упередженнями [5]. Для подолання стереотипів важливо розвивати культуру поваги, реалізовувати інформаційні кампанії та створювати безпечні простори для самовираження всіх ветеранів без дискримінації.

Водночас ефективність процесу адаптації залежить від наявності кваліфікованих кадрів та достатнього фінансування [4]. Брак фахівців у сферах психологічної підтримки, соціальної роботи та юридичної допомоги суттєво ускладнює надання комплексних послуг, особливо у сільській місцевості та малих громадах. Вирішення цієї проблеми можливе через розширення системи підготовки спеціалістів, розвиток партнерства між державними структурами та громадськими організаціями, а також створення онлайн-платформ і гарячих ліній для дистанційної допомоги.

Підсумовуючи, варто наголосити, що повноцінне повернення військовослужбовців до цивільного життя можливе лише за умови комплексного міждисциплінарного підходу, який поєднує психологічну, медичну, соціальну та правову підтримку. Соціальна робота та консультування з ветеранами є не просто професійною діяльністю, а проявом суспільної вдячності тим, хто боронив державу. Розвиток цієї сфери має стати пріоритетним завданням у процесі відновлення та зміцнення українського суспільства.

Література

1. Про соціальний і правовий захист військовослужбовців та членів їх сімей: Закон України від 20 груд. 1991 р. № 2011-XII. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/2011-12#Text> (дата звернення: 13.04.2025).
2. Науменко Н. Адаптація ветеранів та ветеранок відповідно потреб національного ринку праці // Реінтеграція ветеранів у цивільне суспільство та перспективи відбудови України: зб. тез доп. VII Міжнар. благодійної наук.-практ. конф. (Луцьк, 17 трав. 2024 р.). Луцьк, 2024. С. 94–101.
3. Сотнікова Ю. В., Клизуб О. О. Проблеми адаптації військовослужбовців до цивільного життя. Харків: Харківський національний економічний університет імені Семена Кузнеця.

4. Судук О. Ю., Король О. В. Проблеми та перспективи адаптації ветеранів російсько-української війни до цивільного життя // Вісник Національного університету водного господарства та природокористування. Серія «Економічні науки». 2024. Вип. 2(106). С. 214–224.
5. Ніжейко К., Ковалівська К. Реінтеграція ветеранів у цивільне життя: міжнародний досвід та особливості в Україні // Економіка та суспільство. 2024. № 67.
6. Бойко С. Проблеми та перспективи соціальної реінтеграції ветеранів в Україні у воєнний час // Публічна політика і державне управління в умовах війни. 2024. С. 96–99.
7. Хлівнюк Т.П., Кулава К.О. Методи соціального консультування різних категорій сімей та осіб. *Наукові записки Вінницького державного педагогічного університету імені М. Коцюбинського. Серія: Педагогіка і психологія*. 2015. № 67. С. 122–127.

СОЦІАЛЬНІ МЕРЕЖІ ЯК СЕРЕДОВИЩЕ КІБЕРБУЛІНГУ СЕРЕД ПІДЛІТКІВ: ПРИЧИНИ, НАСЛІДКИ ТА ШЛЯХИ ПОДОЛАННЯ

Анциферова Л. В.

здобувачка 1 курсу ОР магістр
спеціальності 231 «Соціальна робота» ФПСР

Керівник: Хлівнюк Т. П.

к. політ. н., доцент, завідувач кафедри соціальної роботи ФПСР ОНУ імені І. І. Мечникова

Актуальність дослідження. У сучасному світі соціальні мережі стали невід'ємною частиною життя підлітків, забезпечуючи їм можливості для спілкування, самовираження та доступу до інформації. Однак, разом із позитивними аспектами, зростає кількість негативних явищ, таких як: кібербулінг, який включає у себе кіберагресію, кіберсталкінг та ін. Часто ці терміни використовуються як синоніми, хоча кожен із них має власне специфічне значення.

Ця проблема набуває особливої гостроти через її вплив на емоційний стан, психічне здоров'я та соціальний розвиток підлітків. Кібербулінг найчастіше проявляється в популярних серед молоді соціальних мережах, таких як Facebook, Instagram та Twitter [6, 11]. Водночас негативні наслідки онлайн-цькування посилюються на тлі емоційного напруження, спричиненого воєнним станом, що робить дітей більш вразливими до провокацій різного характеру. У період воєнного конфлікту соціальні мережі також стали платформою для поширення дезінформації та маніпуляцій, що створює додаткові ризики для підлітків.

Метою дослідження є: аналіз соціальних мереж як середовища виникнення кібербулінгу серед підлітків, визначення його причин, наслідків та пошук ефективних способів подолання.

За визначенням Організації Об'єднаних Націй, підлітковий вік - це вік від 10 до 19 років [2].

Аналізуючи визначення «кібербулінгу» П. Сміта, С. Монкса, М. Фадєєва, а також Міхеєвої О. Ю. та Корнієнко М. М., можна зробити наступне узагальнення: Кібербулінг – це форма агресивної, навмисної поведінки, яка здійснюється окремою особою або групою через електронні засоби комунікації (соціальні мережі, інтернет, мобільні телефони) з метою завдання психологічної шкоди, що повторюється або триває в часі та спрямована на жертву, яка не може себе захистити [9].

Кібербулінг проявляється у поширенні брехні, принизливих чуток, публікації соромітницьких фото, шкідливих повідомлень чи погроз, а також у видаванні себе за інших для надсилання підлих повідомлень. Прямі знущання можуть залишитися непоміченими через інформаційний шум, однак кібер-провокації залишають цифровий слід, який може стати доказом для припинення зловживань [10].

Кіберагресія є новою формою агресивної поведінки, що виникла через розвиток інтернет-технологій і мобільних пристроїв. За дослідженням J. Allen та колег, кібер-агресія є похідною традиційної агресії. Найпоширенішою моделлю розуміння агресії в західній психології є SGAM, яка пояснює джерела агресії через особистісні характеристики. Деякі з них підвищують рівень агресії, а інші виконують захисну функцію [1].

Кіберсталкінг — це специфічний вид кіберзлочину, який передбачає здійснення психологічного тиску на жертву через використання ІТ-технологій [4].

У Київській області зафіксовано найбільше випадків кібербулінгу. Зазвичай ображають хлопці — 70% випадків, тоді як жертвами онлайн-цькування стають переважно дівчата — близько 80%. В Україні презентували перше комплексне дослідження про кібербулінг [3].

Кібербулінг є складним явищем, причини якого можна розділити на персональні та соціальні. Серед персональних факторів основними є схильність до агресії, прагнення до домінування серед однолітків і низька самооцінка. Вони імпульсивні, прагнуть домінувати та бути в центрі уваги. Їхні дії можуть бути мотивовані потребою самоствердитися через

приниження слабших, відсутністю співчуття та низьким рівнем самоконтролю. Часто кібербулінг стає способом компенсації особистих невдач, уникнення нудьги чи способом розваги. Особливості характеру, такі як відсутність емпатії або нездатність до вирішення конфліктів, також сприяють агресивній поведінці. Водночас у online-просторі ролі жертви й переслідувача іноді змінюються, і навіть дитина з низькою самооцінкою може цькувати тих, хто шкодить їй у реальному житті. Це підкреслює складність і багатогранність проблеми кібербулінгу [8].

Жертвами кібербулінгу зазвичай стають діти з високою тривожністю, низькою самооцінкою та почуттям невпевненості. Вони часто сором'язливі, чутливі, фізично слабші за ровесників і не мають близьких друзів, віддаючи перевагу спілкуванню з дорослими. Такі діти можуть мати негативний досвід життя, зростати в неблагополучних сім'ях або зазнавати насильства вдома, що посилює їхню ізоляцію. Вони замовчують факти цькування, вважаючи себе незначущими, і приймають насильство як норму [9].

Кібербулінг поширюється завдяки анонімності агресора, який може ховатися за фальшивими акаунтами, що ускладнює його ідентифікацію. Це дозволяє переслідувачам взаємодіяти з великою аудиторією та без обмежень поширювати чутки або наклеп. Жертва стає доступною в будь-який час і місце через електронні пристрої, що збільшує психологічний тиск. Кібербулінг також має низькі витрати на комунікацію та використання мультимедійних матеріалів, що посилює його ефект. Завдяки цим особливостям, агресор почувається безкарно, а жертва — ізольованою та беззахисною [5].

Наслідки інтернет-цькування можуть мати тривалий вплив та серйозні наслідки для підлітків, охоплюючи соціальний, психологічний, педагогічний та фізіологічний аспекти. Соціальні наслідки проявляються у втраті комунікативних навичок, дезадаптації та навіть девіантній поведінці. Психологічно постраждалі підлітки стикаються зі зниженням самооцінки, тривожністю, психічними розладами та суїцидальними думками. Педагогічні наслідки включають зниження успішності, пропуски занять та низьку освітню активність. Фізіологічно ж кібербулінг провокує стрес, порушення сну, погіршення здоров'я та розвиток хронічних хвороб, що підкреслює важливість профілактики цього явища серед молоді [7].

Науковці Попко С. та Новицька І. визначили ефективні способи протидії кібербулінгу. Вони включають дотримання інтернет-гігієни, зокрема уникання надмірного поширення особистої інформації, налаштування конфіденційності профілю в соціальних мережах, активну боротьбу через скарги та блокування кривдників, а також тимчасові перерви у користуванні соціальними мережами для емоційного відновлення [10].

Висновок. Кібербулінг серед підлітків є серйозною соціальною проблемою, яка виникає через поєднання персональних і соціальних факторів. Анонімність агресора, доступність жертв у будь-який час і місце, а також можливість безперервної взаємодії з великою аудиторією роблять кібербулінг особливо небезпечним. Жертви таких нападів часто мають низьку самооцінку та схильність до тривожності, що посилює їхню ізоляцію і психологічний тиск. Наслідки інтернет-цькування можуть бути тривалими і серйозними, включаючи соціальну дезадаптацію, психологічні проблеми та фізіологічні розлади.

Активна участь батьків, освітніх закладів та суспільства загалом у сприянні етичному використанню цифрових технологій може значно зменшити кількість постраждалих від кібербулінгу та мінімізувати його довгострокові негативні наслідки для майбутнього нашої країни. Для цього важливо впроваджувати та реалізовувати програми профілактики, зокрема уроки цифрової грамотності, тренінги для батьків і вчителів, а також систематично здійснювати моніторинг і раннє виявлення випадків кібербулінгу.

Література

1. Білюченко Ю. М. Кіберагресія як психологічний феномен в дослідженнях закордонних вчених. 2022. URL: <https://dspace.onua.edu.ua/items/e9d3d87f-c364-4005-a43e-688942eeb91d>
2. В Україні презентували перше комплексне дослідження про кібербулінг.

Міністерство цифрової трансформації України. URL: <https://thedigital.gov.ua/news/v-ukraini-prezentovali-pershe-kompleksne-doslidzhennya-pro-kiberbuling> (дата звернення: 12.04.2024).

3. ВГЦ «Волонтер». Підлітковий вік. Київ: Громад. орг. «Всеукр. громад. центр «Волонтер», 2019. С. 19. URL: https://knowledge.org.ua/wp-content/uploads/2020/01/Підлітковий_вік_teenagers_UA.pdf (дата звернення: 12.04.2024).

4. Карєв І. Ю., Фурашев В. М. Кіберсталкінг: відображення у національному законодавстві. Інформація і право. 2021. № 1(36). С. 29–34.

5. Квітко А. В. Соціально-психологічні аспекти кібербулінгу в молодіжному середовищі. 2022.88с

6. Кібербулінг – що це та як це зупинити? unicef для кожної дитини. URL: <https://www.unicef.org/ukraine/stories/kiberbuling> (дата звернення: 11.04.2025).

7. Лещенко О. Г., Тимчишин І. Соціально-педагогічна профілактика кіберсуїциду серед підлітків // The 9th International scientific and practical conference “Innovative development of science, technology and education” (June 6–8, 2024). Vancouver, Canada: Perfect Publishing, 2024. Р. 307.

8. Лубенець І. Кібернасильство (кібербулінг) серед учнів загальноосвітніх навчальних закладів. Jurnalul juridic national: teorie și practică. 2016. № 19(3). С. 169–173.

9. Міхеєва О., Корнієнко М. Кібербулінг як соціально-педагогічна проблема. Молодий вчений. 2018. № 11(63). С. 247–251.

10. A growing number of teens use social media “almost constantly”. Voronoi posts. URL: <https://posts.voronoiaapp.com/technology/A-Growing-Number-of-Teens-Use-Social-Media-Almost-Constantly-522> (date of access: 11.04.2025).

ВПЛИВ ПРОФЕСІЙНОГО ВИГОРАННЯ НА ЕФЕКТИВНІСТЬ ПРОФЕСІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ФАХІВЦІВ СОЦІАЛЬНОЇ РОБОТИ

Савастін А.

здобувачка 1 курсу ОР магістр
спеціальності 231 «Соціальна робота» ФПСР

Керівник: Хлівнюк Т. П.

к. політ. н., доцент, завідувач кафедри соціальної роботи ФПСР ОНУ імені І. І. Мечникова

Наразі Україна переживає велику кризу, яка спричинена військовою агресією з боку росії. Такі вимушені реалії висувають до фахівців соціальної роботи підвищені вимоги. Постійний контакт з людьми, які опинилися у складних життєвих обставинах, емоційне навантаження та високий рівень відповідальності часто призводять до розвитку професійного вигорання. Військові дії значено посилюють емоційне навантаження на соціальних працівників, які працюють із переміщеними особами, військовими, родинами загиблих чи зниклих безвісті. Саме тому дослідження професійного вигорання є необхідним кроком для розуміння його причин, наслідків та розробки ефективних стратегій його запобігання.

Романовська О.В. та Набільська Є.М. визначає синдром професійного вигорання як стан фізичного, емоційного та розумового виснаження, що виникає внаслідок тривалого перебування в емоційно важких робочих ситуаціях.

Професійне вигорання є результатом взаємодії зовнішніх (робочих) і внутрішніх (особистісних) чинників. Серед зовнішніх факторів виділяють надмірне навантаження, нечіткі обов'язки, монотонну роботу, низьку оплату праці та відсутність професійної підтримки. Внутрішніми причинами можуть бути надмірна емоційна залученість, недостатня компетентність, високі амбіції та нездатність підтримувати психічний баланс.

Також розрив між очікуваннями від роботи, її статусом у суспільстві та реальністю організації соціальних послуг є поширеною причиною професійного вигорання. [1]

Низька оплата праці та соціальний статус підсилюють ризик виникнення синдрому. Особливо вразливими є працівники на початку кар'єри та перед виходом на пенсію. Висока самовіддача та відповідальність, часто межуючи з самозабуттям, також сприяють вигоранню. Успішність професійної діяльності залежить від гармонії між очікуваннями та реальністю соціальної роботи.

Симптоми вигорання включають хронічний стрес, депресію, емоційне виснаження, розчарування, негативні емоції та конфлікти в міжособистісних стосунках. Дегуманізація клієнтів і емоційне відсторонення є поширеними серед фахівців соціальної сфери, посилюючи кризу та пришвидшуючи вигорання. Також симптомом професійного вигорання може бути деперсоналізація – знецінення себе як фахівця.

Професійне вигорання знижує працездатність, адже ентузіазм і енергія поступово замінюються нудьгою та втратою інтересу до роботи, що ускладнює виконання завдань і погіршує якість праці. Згідно з "принципом Пітера", працівники, досягаючи межі своїх компетенцій, стикаються з труднощами, що можуть супроводжуватися жорсткою поведінкою і втратою творчого потенціалу. Втрата сенсу роботи часто призводить до цинізму, екзистенційної кризи і відчуття марності, що посилює емоційне вигорання. Замкнуте коло розчарування, провини й депресії поглиблює проблеми зі здоров'ям і продуктивністю, ускладнюючи вихід із кризового стану. Соціальні працівники, постійно взаємодіючи з клієнтами в умовах емоційного напруження, особливо схильні до вигорання, що є комплексною проблемою, яка охоплює психологічний, організаційний і суспільний рівні. [2]

Патогенез синдрому вигорання проявляється поступовим виснаженням ресурсів організму. Спочатку з'являються підвищена збудливість, дратівливість, порушення сну.

Згодом формуються більш стійкі симптоми: емоційна холодність, відчуження від роботи, зниження інтересу до професійної діяльності та фізичні скарги. Клінічно синдром виявляється тріадою симптомів: емоційним виснаженням (почуття втоми, виснаження, втрати енергії), деперсоналізацією (відчуження від клієнтів, цинізм, формалізм) та зменшенням особистих досягнень (відчуття неефективності, невдоволення результатами, зниження самооцінки). Наслідки вигорання багатогранні: для фахівця це ризик соматичних захворювань, психічних розладів, втрати професійної компетентності; для клієнтів – отримання неякісних послуг, відсутність емпатії; для організації – зниження продуктивності, плинність кадрів, погіршення репутації.

Для зменшення ризиків необхідна своєчасна діагностика, індивідуальна та групова профілактика, а також навчання навичкам подолання стресу. Важливо впроваджувати програми психологічного розвантаження і тренінги з технік управління стресом. Такі заходи сприяють зниженню ризику вигорання та підтримують професійну стійкість фахівців. [1]

Професійне вигорання фахівців соціальної роботи вимагає комплексного підходу, що включає своєчасну діагностику, навчання стресостійкості та покращення умов праці. Вкрай важливо організовувати тренінги та програми психологічного розвантаження для зниження ризику вигорання. **Особливо ефективною є групова підтримка, яка дозволяє соціальним працівникам відчувати себе частиною спільноти, поділитися своїми досвідом та емоціями, а також отримати підтримку колег. Формати групових зустрічей можуть включати емоційне розвантаження, практикування майндфулнесу, когнітивно-поведінкову терапію (КПТ) та використання мобільних додатків для управління стресом.** Забезпечення психоемоційного здоров'я працівників є ключовим для підвищення якості соціальних послуг.

Література

1. Горбенко А.С., Савельчук І.Б. Чинники впливу синдрому професійного вигорання на успішність діяльності соціальних працівників. Матеріали IV Всеукраїнської науково-практичної конференції «Суспільство і особистість у сучасному комунікаційному дискурсі», 2 листопада 2022 р. Запоріжжя : НУ «Запорізька політехніка», 2022. С. 20–22.
2. Романовська О. В., Набільська Є. М. // Вісник НТУУ "КПІ". Політологія. Соціологія. Право : збірник наукових праць. – 2011. – № 3 (11). – С. 103–107.

РОЛЬ УНІВЕРСИТЕТУ ТРЕТЬОГО ВІКУ У КОНЦЕПЦІЇ АКТИВНОГО СТАРІННЯ

Варешкіна М. І.

здобувачка 1 курсу ОР магістр
спеціальності 231 «Соціальна робота» ФПСР

Керівник: Хлівнюк Т. П.

к. політ. н., доцент, завідувач кафедри соціальної роботи ФПСР ОНУ імені І. І. Мечникова

В Україні 24,8 % населення складають особи у віці 60 років та старше,[3] спостерігається зниження рівня народжуваності, зокрема, війна призвела до значної еміграції молоді працездатного віку, високий рівень смертності серед громадян, що впливає на демографічну структуру і збільшує середній вік населення. Очікується, що до 2030 року частка осіб старше 60 років може становити понад 30% від загальної чисельності населення, тому проблема соціальної адаптації людей похилого віку стає дедалі актуальною і навіть критично важливою. Коли особа успішно адаптується до нових соціальних умов, вона також здатна відкривати нові можливості для особистісного розвитку, зберігати та розширювати соціальні контакти та повноцінно інтегруватися в суспільне життя та брати активну в ньому участь. Розвиток допомагає людям, які перейшли на новий етап життя, зберегти фізичне та психічне здоров'я, самореалізуватися, адаптуватися та підтримувати відчуття значущості, що напряду впливає на запобігання втрати сенсу життя дорослої людини. Законодавча база України у сфері освіти наголошує, що принцип безперервної освіти поширюється на всіх громадян України.[2] Старші люди також мають неабиякий потенціал, щоб вносити свою частину в розвиток суспільства, тому важливо забезпечити їм доступ до різноманітних освітніх можливостей. Саме на базі цього принципу було створено Університети третього віку.

За визначенням ВООЗ, активне старіння – це процес оптимізації можливостей для здоров'я, участі та безпеки для підвищення якості життя людей під час процесу старіння. Цей процес полягає в тому, щоб дозволити людям залишатися здоровими, бути продуктивними та зберігати своє самопочуття протягом старіння, а також забезпечити можливості для соціальної участі та підтримки незалежності. В свою чергу, Університет третього віку – це інноваційний, освітньо-соціальний проєкт, спрямований на створення умов для навчання, самореалізації та активного залучення людей похилого віку до суспільного життя. Такі університети надають можливість здобути нові знання, розвивати навички, підтримувати соціальні зв'язки та залишатися активними учасниками суспільства, і вони виступають в якості інструментів реалізації концепції та принципів активного старіння та забезпечують можливості для розвитку. Ряд зарубіжних науковців в цій галузі наголошують, що освіта літніх людей є частиною безперервного навчання, за особистісною ініціативою особи, та розвитку її соціальної активності.[4] В Україні, Університети третього віку є закладами освіти для старших людей, що найчастіше функціонують самостійно, або на базі територіальних центрів соціального обслуговування. Як приклад, Університет третього віку на базі КУ «Територіальний центр соціального обслуговування (надання соціальних послуг) Хаджибейського району м. Одеси». Загалом, в українському контексті така освіта є складовою соціалізації дорослої людини, що сприяє розвитку її незалежності та знижує потребу в соціальних допомогах і державних витратах, оскільки активні й освічені люди похилого віку мають менші шанси на соціальну ізоляцію, депресії чи інші проблеми, що можуть призводити до збільшення витрат на медичне та соціальне обслуговування. Аналізуючи досвід університетів третього віку в Україні та за кордоном, можна виділити кілька аспектів, які можуть бути вдосконалені. По-перше, це збільшення кількості подібних університетів, бо можливість навчатися здебільшого мають тільки люди з великих міст. По-друге, взаємозв'язок різних поколінь був би цікавим досвідом для занять в Україні, це

допомогло б різним віковим категоріям краще зрозуміти один одного. І найважливіше, акцент на розвитку технологічної грамотності та підвищення доступності через онлайн платформи та дистанційне навчання. [5]

Визначаючи роль таких університетів, варто розглянути соціологічне дослідження Гакман А.[1] в якому взяло участь 103 студенти Університету третього віку, де серед респондентів були люди похилого віку, які складали 70,9%, особи до 60 років - 20,4%, і люди від 90 років - 8,7% і яке показало, що основними мотивами відвідування університету були: розширення кола знань - 24,6%, підтримка розумової працездатності - 24,2% та розширення кола соціальних контактів, показник якого складав 20,8%, що також є високим результатом. Всього 15% зазначили самотність, як мотиватор відвідування занять. Тому навчання має превентивну функцію депресивних станів, через постійну соціальну взаємодію. У свою чергу, 78% респондентів підтвердили, що Університет третього віку позитивно впливає на задоволення їх інтересів та бажання навчатися. Варто зазначити, що когнітивна стимуляція та безперервне навчання є ефективною профілактикою деменції та різних психологічних проблем, оскільки вона підтримує мозкову діяльність.

Не варто забувати і про соціальну та фізичну складові. У своїх відповідях студенти зазначили, що завдяки університету покращилися їх відносини з близьким оточенням, та відвідування занять позитивно вплинуло на зміну поведінкових патернів. 34,1% відзначили, що така активність забезпечує відчуття задоволення від життя, також, виокремили прилив енергії, як помітну ознаку покращення їх стану. Зменшилося відчуття меланхолії (17,4%), та гіперфіксації на своєму здоров'ї (15,8%). Найчастіше позитивні відповіді надавали саме особи, які відвідували заняття більше 5 років, тому можна припустити, що позитивний ефект приходить з часом та триває роками.

Навчання в Університеті третього віку має велике значення для людей похилого віку, оскільки високий освітній рівень і постійний процес соціалізації допомагає їм швидше та ефективніше пристосовуватися до соціальних змін та цифровізації, які відбуваються кожен день. Подібна активність дозволяє зменшити розрив між поколіннями, що призводить до гармонізації відносин у суспільстві. І, безперечно, індивідуальний розвиток, який формує та підтримує особистість у всіх аспектах життєдіяльності, надає сенс існуванню та формує низку цінностей, направлених на розвиток людства як цивілізації.

Література

1. Гакман А. Вплив університетів третього віку на психофізичну активність осіб старшого покоління. *Вісник Прикарпатського університету*. 2019. Випуск 34. С.39 – 44. URL: <https://journals.pnu.edu.ua/index.php/fcult/article/view/1944>
2. ЗУ «Про освіту» від 05.09.2017 № 2145-VIII. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/go/2145-19> (дата звернення: 28.11.2024).
3. Про схвалення Стратегії демографічного розвитку України на період до 2040 року: Розпорядження Кабінету Міністрів України; Стратегія, План, Заходи від 30.09.2024 № 922-р. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/go/922-2024-%D1%80> (дата звернення: 28.11.2024).
4. Семигіна Т., Каркач А. Герагогіка: сприяння активному старінню через освіту та соціальну інтеграцію. *Ввічливість. Humanitas*. 2024. 4, 68 – 73. URL: <http://dx.doi.org/10.32782/humanitas/2024.4.9>
5. Хлівнюк Т.П., Кіріяк А.І. СОЦІАЛЬНА ІНКЛЮЗІЯ В КОНТЕКСТІ ЦИФРОВІЗАЦІЇ: МОЖЛИВОСТІ ТА РИЗИКИ ДЛЯ СОЦІАЛЬНОЇ ДЕРЖАВИ. *Психологія та соціальна робота*. 2024. Вип. 2(60) С.135-149.
6. Bubolz-Lutz, E., Engler, S., Kricheldorf, C., Schramek, R. (2022). *Geragogik: Bildung und Lernen im Prozess des Alterns*. Stuttgart: Kohlhammer Verlag.

РОЛЬ ТРЕНІНГОВИХ ТЕХНОЛОГІЙ У ФОРМУВАННІ БЕЗПЕЧНОГО ОСВІТНЬОГО СЕРЕДОВИЩА ТА ПРОФІЛАКТИЦІ БУЛІНГУ

Тищенко А. С.

здобувачка 2 курсу, ОР бакалавр
спеціальність 231 «Соціальна робота», ФПСР

Керівник: Кулава К. О.

доктор філософії з соціальної роботи, доцент кафедри соціальної роботи ФПСР

У сучасних реаліях питання булінгу в закладах освіти набуває особливої гостроти та вимагає системного підходу до його подолання. Усвідомлення масштабів цієї проблеми, її негативного впливу на психоемоційний стан дітей та підлітків спонукає до пошуку ефективних шляхів профілактики та інтервенції. Стаття 173-4 Кодексу України про адміністративні правопорушення встановлює, що булінг (цькування) – це дії учнів, які включають психологічне, фізичне, економічне або сексуальне насильство, зокрема, і за допомогою електронних засобів комунікації, яке спрямоване на дітей або підлітків. Внаслідок цього, може бути завдана шкода психологічному або фізичному здоров'ю потерпілого [3]. Всесвітня організація здоров'я проводила дослідження, в якому було виявлено рівень жорстокості серед підлітків усіх країн, де Україна займає 4 місце [2]. За статистичними даними Дитячого Фонду ООН Юнісеф, 67% підлітків віком від 11 до 17 років стикалися з булінгом, з яких 43% були свідками цькування, але ніяк не реагували через страх стати потерпілими також [1].

Жертви булінгу стикаються з низькою самооцінкою, погіршенням психологічного стану, і, навіть, депресією. Внаслідок цього, потерпіла дитина може втратити інтерес до навчання, захоплень та обмежити спілкування з людьми. Цькування залишає слід на майбутньому людини, яке може проявлятися у складності формувати міжособистісні стосунки та впевненості в собі.

Булінг є соціальною проблемою кожного суспільства, яка не зникне без втручання та профілактики. Лише створення безпечного середовища, формування взаємоповаги та підтримки, допоможе побороти явище цькування.

Оскільки таке явище має серйозні наслідки, можна зробити висновок, що потребується впровадження тренінгових технологій задля створення безпечного середовища та профілактиці булінгу. Такий інструмент дає змогу ефективно боротися з цькуванням на території освітнього процесу. Тренінгові технології допомагають розвивати емпатію, формувати навички екологічного спілкування та вирішувати конфлікти конструктивно.

Це інтерактивні методи навчання, які включають вправи на розвиток емпатії, саморефлексії, рольові ігри, дискусії в групі та вирішення кейсів. В Україні успішність та популярність отримала профілактично-просвітницька програма тренінгових занять «Не смійся з мене», яку розробила Лора Паркер Роєрден [5]. Ця програма використовується у багатьох країнах та отримала велику кількість позитивних відгуків. «Не смійся з мене» використовує когнітивно-поведінковий підхід, який полягає у тому, що поведінка дитини або підлітка залежить від багатьох факторів, як зовнішніх, так і внутрішніх. Програма включає декілька елементів, такі як: інформаційний, мотиваційний та поведінковий. Інформування формує основу для змін у подальшому, але вирішальним чинником є мотивація дитини до дій. На думку авторки, попередити насильницьку поведінку можна за допомогою надання знань про гідні, ненасильницькі моделі поведінки. Після отримання інформації, починається практична складова, у якій діти та підлітки мають змогу опанувати отримані знання під час вирішення наданих життєвих ситуацій. Акцентом у цій програмі було розкрити та сформувати морально-етичні норми дитини, виховувати в ній толерантність та повагу до кожного.

Ця програма ще раз доводить те, що тренінгові технології є успішними у подоланні

булінгу. Соціальному педагогу слід використовувати інтерактивні методи у своїй роботі, наприклад, впровадження арт-терапії для визначення стану жертви, систематичне обговорення явища цькування, проведення тренінгів асертивної поведінки. Тренінгові технології слід створювати з акцентом на розвиток критичного мислення, терпимості та безконфліктного спілкування. Для того, щоб досягти цих цілей слід використовувати соціально-психологічні тренінги, які спрямовані на розвиток емпатії та емоційного інтелекту, під час якого діти навчаються розуміти та приймати інших; інтерактивний театр під час якого можна створити сценку про шкільний булінг, де учні будуть пропонувати розвиток сюжету, усвідомлювати наслідки та відповідальність за такі діяння; форум-театр, який дозволяє не лише поставити виставу, а й переписати сюжет так, як запропонують діти, що допомагає дітям шукати вихід з будь якої ситуації; соціальне проєктування – метод, який дає змогу залучити учасників освітнього процесу у створення проєкту, наприклад, створення плакату, який буде встановлювати правила комунікації та поведінки; створення скриньки довіри групою підлітків задля анонімного способу комунікації з соціальним педагогом дитиною, яка переживає булінг; проведення тренінгів з командоутворення, який передбачає згуртованість колективу та розвиток взаємодовіри [4].

Отже, для ефективної профілактики булінгу в освітньому середовищі слід активно впроваджувати тренінгові технології. На практиці такий метод є актуальним та позитивно впливає на розвиток емпатії та навички ненасильницького спілкування. Тренінгові технології дають змогу виховувати в молоді вміння поважати та підтримувати один одного. Булінг необхідно активно долати і тренінг є ефективним методом задля досягнення цієї мети.

Література

1. Булінг. ситуація в Україні. Що таке булінг? [Електронний ресурс]. – URL: <https://stopbullying.com.ua/adults/statistics> (дата звернення: 18.04.2025).
2. Воронцова О. 40% дитячих самогубств – це наслідок булінгу з боку однолітків (дослідження) [Електронний ресурс] // ГЛАВКОМ. – URL: https://glavcom.ua/news/40-dityachih-samogubstv-ce-naslidok-bulingu-z-boku-odnolitkiv-doslidzhennya-455022.html#google_vignette (дата звернення: 18.04.2025).
3. Кодекс України про адміністративні правопорушення (статті 1–212-24): Кодекс України від 07.12.1984 № 8073-X : станом на 17 квіт. 2025 р. [Електронний ресурс]. – URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/80731-10#Text> (дата звернення: 18.04.2025).
4. Корчова Г. Л. Профілактика булінгу в закладах освіти України на сучасному етапі // Інноваційна педагогіка: науковий журнал. – Одеса: ПУ «Причорноморський науково-дослідний інститут економіки та інновацій», 2019. – Вип. 12. – Т. 1. – С. 123–126.
5. Не смійся з мене: просвітницько-профілактична програма тренінгових занять: навчально-методичний посібник / Лора Паркер Рорден; за заг. ред. Лях Т. Л. – Київ: YMCA, 2013. – 100 с.

МОТИВАЦІЯ ТА УПРАВЛІННЯ КОМАНДАМИ В СОЦІАЛЬНИХ ПРОЄКТАХ

Хлопотіна О. О.

здобувачка 1 курсу ОР магістр
спеціальності 231 «Соціальна робота» ФПСР

Керівник: Хлівнюк Т. П.

к. політ. н., доцент, завідувач кафедри соціальної роботи ФПСР ОНУ імені І. І. Мечникова

Ні для кого не секрет, що один із ключових аспектів успішної реалізації соціальних проєктів — це мотивація та управління командами. Ця тема набуває особливого значення, оскільки соціальні ініціативи, як правило, базуються на ентузіазмі учасників, а ресурси часто обмежені. Ще більше ця тема піднімається до обговорення через виклики в Україні, спричинені повномасштабним вторгненням 2022 року [6].

Як відомо, соціальні гуманітарні проєкти спрямовані на вирішення важливих суспільних проблем, однак їхній успіх значною мірою залежить від людей, які беруть участь у цих ініціативах. На відміну від бізнесових структур, мотивація у соціальних проєктах здебільшого нематеріальна. Як зазначав відомий соціолог Еміль Дюркгайм, «суспільство існує завдяки колективній енергії та згуртованості, яка виникає між людьми». Ця думка відображає важливість командної роботи в контексті соціальних ініціатив. Люди прагнуть бути частиною дружнього й підтримуючого колективу. Це не лише підвищує їхню зацікавленість, а й забезпечує емоційну підтримку [1].

По-перше, треба пам'ятати, що у таких проєктах часто домінує ідеологічна складова. Учасники керуються бажанням зробити свій внесок у суспільне благо. Наприклад, екологічні ініціативи або допомога вразливим групам населення мотивують людей через відчуття значущості їхньої роботи. Під час війни в країні люди ще більше прагнуть допомогти та підтримати вразливі категорії населення та внутрішньо переміщених осіб, навіть іноді не оцінюючи свої реальні можливості [6].

По-друге, соціальна згуртованість відіграє важливу роль. Відчуття приналежності до команди значно збільшує зацікавленість і відповідальність. Як свідчать дослідження, «потреба у належності є однією з базових, а її задоволення сприяє досягненню вищих цілей» [3]. Так, під час війни в Україні спостерігається найвищий рівень національної згуртованості та бажання «бути корисними».

По-третє, унікальною мотивацією є можливість професійного розвитку та матеріальна складова участі в проєктах. Соціальні проєкти створюють умови для здобуття нових навичок, які можуть бути корисними в подальшій кар'єрі – тренінги, воркшопи, вебіари, супервізійні зустрічі, ретрити стають невід'ємною частиною професійного розвитку спеціалістів [4]. На сьогодні в Україні багато міжнародних неурядових організацій залучають фахівців до надання послуг з гідною оплатою праці, що, в свою чергу, допомагає підтримувати економіку країни.

Ефективне управління в соціальних проєктах потребує комплексного підходу. Чітке формулювання цілей є базовим інструментом, адже учасники повинні чітко розуміти свою роль та значення виконуваних завдань [2]. Важливо діяти за такими напрямками:

- чітке визначення мети та завдань із використанням SMART-цілей;
- розподіл ролей та відповідальності через матрицю RACI;
- регулярне планування та моніторинг, використовуючи цифрові інструменти;
- побудова відкритої комунікації;
- ефективне розв'язання конфліктів за допомогою медіації та фасилітації.

Важливим є регулярний зворотний зв'язок від бенефіціарів. Публічне визнання досягнень членів команди створює атмосферу довіри та стимулює до подальших успіхів. Крім того, сучасні технології, такі як Trello чи Slack, сприяють прозорості комунікації та підвищенню продуктивності.

Не можна оминати увагою й виклики, такі як вигорання та конфлікти в команді [5; 7; 8]. Для запобігання цьому важливо підтримувати баланс між завданнями і відпочинком, регулярно проводити тим-білдінги, ретрити та психологічні зустрічі для підтримки життєстійкості персоналу.

У підсумку варто зазначити, що успіх соціальних проєктів значною мірою залежить від ефективної мотивації та управління командами. Поєднання нематеріальних методів заохочення з чіткою організацією роботи дозволяє досягати високих результатів. Як говорив Мартін Лютер Кінг, «справжнє лідерство — це здатність надихати інших на досягнення спільної мети». Ефективне управління командою в соціальній сфері сприяє створенню спільноти, яка підтримує один одного і прагне досягати позитивних змін у суспільстві.

Література

1. Бієс І. Мотиваційні аспекти волонтерської діяльності в соціальній роботі. *Наукові записки КІП*. 2015. С. 112–118.
2. Васьків Р., Веретеннікова Н. Управління процесами у розподілених проєктних командах. *Information Systems and Networks*. 2024. Вип. 16. – С. 220–238.
3. Кісіль З.Р., Швець Д.В. Мотивація діяльності людини: навчальний посібник у схемах, таблицях, коментарях. Одеса: ОДУВС, 2023. 154 с..
4. Мушинський О.Ю. Особливості управління проєктними командами в гібридному середовищі. *Економіка та суспільство*. 2024. Вип. 60. С. 44–50.
5. Хлівнюк Т.П., Кіріак А.І. Соціальна інклюзія в контексті цифровізації: можливості та ризики для соціальної держави. *Психологія та соціальна робота*. 2024. Вип. 2(60) С.135–149.
6. Хлівнюк Т.П., Кулава К., Горпиненко Н. Впровадження гендерно-чутливого та конфліктологічного підходів у соціальній роботі з різними клієнтами на рівні територіальних громад. *Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології*. 2023. №1. С. 26–33.
7. A Systematic Approach to Effective Conflict Management for Program URL: <https://journals.sagepub.com/doi/full/10.1177/2158244019899055>
8. Social-based learning and leadership in school: conflict management training for holistic, relational conflict resolution URL: <https://www.frontiersin.org/journals/social-psychology/articles/10.3389/frsps.2024.1412968/full>

ВПЛИВ СОЦІАЛЬНИХ МЕРЕЖ НА ФОРМУВАННЯ АГРЕСИВНОЇ ПОВЕДІНКИ ПІДЛІТКІВ

Івах І. В.

здобувачка 4 курсу, ОР бакалавр
спеціальність 231 «Соціальна робота», ФПСР

Керівник: Кулава К. О.

доктор філософії з соціальної роботи, доцент кафедри соціальної роботи ФПСР

У ХХІ столітті соціальні мережі стали ключовим інструментом для комунікації, самовираження та соціалізації серед підлітків. Молодь активно залучена до використання онлайн-платформ не лише для обміну думками та спілкування з однолітками, але й для формування власної ідентичності, здобуття нових знань та самопрезентації. Ці платформи надають можливість молодим людям висловлювати свої думки, ділитися досвідом та взаємодіяти з різними культурами. Проте, варто зазначити, що цифровий простір також переповнений агресивним, провокаційним або деструктивним контентом, який може негативно впливати на психіку та поведінку підлітків. У зв'язку з цим, з огляду на активне використання соціальних мереж молоддю, постає нагальна потреба в детальному дослідженні їхнього впливу на формування агресивних моделей поведінки, що може мати серйозні наслідки для соціальної динаміки та психічного здоров'я молодого покоління.

Агресія визначається як свідоме бажання завдати шкоди іншій людині, як у фізичному, так і в психологічному аспектах. Психологи та соціологи виділяють різні типи агресії, серед яких фізична, реактивна, інструментальна та аутоагресія. Соціальні мережі формують нове середовище, в якому традиційні уявлення про комунікацію та межі поведінки зазнають змін. У цьому контексті агресія може не лише бути прийнятною, але й заохочуватися, маскуючись під «думку», «жарт» або «провокацію». Фізична агресія, яка є помітною у реальному житті, у віртуальному просторі часто перетворюється на вербальну або непрямую форму. Це може проявлятися у вигляді словесного приниження, насмішок, образливих коментарів або поширення чуток. Реактивна агресія виникає в ситуаціях, коли підліток сприймає певні повідомлення як загрозливі, навіть якщо вони такими не є, що викликає агресивну реакцію у відповідь. Такі випадки часто трапляються під час конфліктних обговорень на форумах, у коментарях до відео чи дописів. Інструментальна агресія є більш свідомою і використовується для досягнення конкретних цілей, наприклад, здобуття статусу або лідерства в певній онлайн-спільноті шляхом приниження інших користувачів. Особливої уваги заслуговує явище аутоагресії, яке в останні роки спостерігається серед підлітків, які стали жертвами кібербулінгу або соціального відторгнення. У таких випадках агресія спрямована не назовні, а всередину, і може проявлятися у вигляді самозвинувачення, самопошкодження або навіть суїцидальних думок.[1].

Агресія в цифровому середовищі має свої унікальні характеристики, які відрізняють її від традиційних форм агресивної поведінки в офлайн-середовищі. Соціальні мережі пропонують численні можливості для прояву ворожості, часто з незначними соціальними або правовими наслідками, що сприяє її поширенню. Президент громадської комісії Нью-Йорка з питань злочинності Річард Аборн зазначає, що соціальні мережі створюють небезпеку через здатність швидко поширювати акти насильства, роблячи їх доступними для широкого загалу. Через це віртуальні конфлікти часто переходять у реальне фізичне насильство, таке як напади, стрілянина чи навіть убивства. Він підкреслює важливість того, щоб молодь усвідомлювала ризики, пов'язані з певними видами публікацій, і розуміла обставини, які можуть спровокувати насильницькі дії. [2, с. 161] Однією з найбільш вивчених і поширених форм є кібербулінг — систематичне насильство або переслідування, що здійснюється через електронні засоби зв'язку. Підлітки, які стають жертвами

кібербулінгу, можуть відчувати психологічний тиск, страх, ізоляцію та депресивні стани. Ця форма агресії включає в себе образливі повідомлення, публікацію принизливих фотографій або відео без згоди, а також розповсюдження неправдивої інформації чи особистих даних. Ще однією поширеною формою є тролінг — провокаційна діяльність в онлайн-середовищі, метою якої є викликати сильні емоції у співрозмовника, спонукати його до втрати контролю або вступу в конфлікт. Тролінг часто маскується під гумор або сарказм, проте має чітко визначену мету — емоційне маніпулювання опонентом. Особливо небезпечним є «груповий тролінг», коли до цькування залучається велика кількість користувачів. Особливої уваги заслуговує явище хейтерства, яке полягає в систематичному залишенні зневажливих, осудливих або принизливих коментарів щодо конкретної особи чи групи. У підлітковому середовищі це часто стосується зовнішності, способу життя, етнічної приналежності або переконань. Хейтерські коментарі сприяють формуванню у жертви почуття неповноцінності, соціальної тривоги та зниження самооцінки. Соціальні мережі також сприяють виникненню непрямой агресії, яка може проявлятися через ігнорування, виключення з онлайн-спільнот, саботаж контенту (наприклад, за допомогою дизлайків або репостів) та анонімне поширення пліток. [3] Хоча ці форми агресії менш очевидні, вони не є менш шкідливими, оскільки можуть викликати емоційне відчуження та погіршення психічного здоров'я. Особливу стурбованість викликає так зване «ігрове агресивне поведіння», коли користувачі змагаються у приниженні інших, створюють анонімні чати для цькування або беруть участь у «флешмобах ненависті». Такі дії часто маскуються під розвагу, але насправді вони сприяють нормалізації насильства як соціально прийнятного явища. Усі ці прояви агресії свідчать про те, що віртуальний простір значно ускладнює ідентифікацію агресора, знижує відчуття особистої відповідальності та підвищує вразливість підлітків до психологічного тиску [4].

Соціальні працівники навчають підлітків критично оцінювати інформацію, що поширюється в соціальних мережах, виявляти деструктивний контент, а також уникати провокацій і агресивної риторики. Завдяки тренінгам, лекціям та практичним заняттям вони сприяють розвитку емоційного самоконтролю та формуванню відповідальної поведінки в цифровому середовищі. Крім того, вони надають підтримку жертвам кібербулінгу, тролінгу та хейтерства, працюючи індивідуально з постраждалими, допомагаючи їм впоратися з психологічними наслідками, відновити самооцінку та соціальні зв'язки. Важливим аспектом є посередництво між постраждалими, їхніми родинами та навчальними закладами для ефективного вирішення ситуацій. Окремим напрямком діяльності є співпраця з батьками. Завдяки консультаціям та навчальним заходам фахівці навчають дорослих, як адекватно реагувати на прояви цифрової агресії, як виявляти психологічний стрес у дітей та як надавати їм підтримку в умовах інформаційного тиску. Таким чином, соціальна робота поєднує профілактичні заходи, психологічну підтримку та освітню діяльність, що сприяє створенню безпечного онлайн-середовища для підлітків і зменшує ризики виникнення агресивної поведінки в умовах цифрової взаємодії.

Отже, у контексті швидкого розвитку цифрових технологій соціальні мережі перетворилися на не лише платформу для спілкування та самовираження підлітків, але й на середовище, яке суттєво впливає на їхню поведінку, зокрема на прояви агресії. Агресія в онлайн-середовищі може проявлятися в різних формах — від кібербулінгу до непрямой або аутоагресії — і часто залишається без адекватної реакції з боку дорослих. У цьому аспекті соціальна робота має важливе значення: вона об'єднує просвітницькі, профілактичні та підтримуючі функції, які спрямовані на зменшення рівня цифрової агресії серед молоді. Завдяки системній взаємодії з підлітками, їхніми батьками та освітніми установами,

соціальні працівники сприяють формуванню безпечного, етичного та психологічно комфортного інформаційного простору.

Література

1. Бондарчук. А.О. Вплив соціальних мереж на насильство серед молоді у США. Попередження та протидія насильству у суспільстві (зарубіжний досвід). Харків, 2020.
2. Зінченко О. В. Емпіричне дослідження психологічних характеристик інтернет-спілкування у підлітковому віці // Проблеми сучасної психології. Кам'янець-Подільський, 2015. Вип. 29. С. 251-265.
3. Острянюк Т. С. Травматичний стрес та його особливості. *Multidisciplinary scientific notes. Theory, history and practice*: матеріали 6-ї міжнар. наук.-практ. конф., м. Едмонтон, Канада, 1-4 листоп. 2022 р. Едмонтон : International Science Group, 2022. С. 620-624. URL: <http://surl.li/udmnb> (дата звернення: 11.04.2025).

РОЛЬ ФАХІВЦЯ СОЦІАЛЬНОЇ РОБОТИ У ФОРМУВАННІ АДАПТИВНИХ СТРАТЕГІЙ У ДІТЕЙ, ЯКІ ВТРАТИЛИ БАТЬКА НА ВІЙНІ

Веліксар В. П.

здобувачка 3 курсу, ОР бакалавр
спеціальність 231 «Соціальна робота», ФПСР

Керівник: Кулава К. О.

доктор філософії з соціальної роботи, доцент кафедри соціальної роботи ФПСР

Сучасні трансформаційні процеси зумовлюють необхідність використання новітніх адаптаційних підходів у роботі як з дітьми, так і фахівцями соціальної сфери. Проблематика соціальної підтримки дітей, які залишилися без батьківського піклування внаслідок війни в Україні, є надзвичайно актуальною у контексті загострення геополітичних конфліктів і соціальних ризиків. Збройна агресія проти України спричинила суттєве зростання кількості дітей-сиріт та дітей, позбавлених батьківського піклування. Формування адаптивних стратегій у цієї категорії дітей є критично важливим чинником їхнього подальшого психосоціального розвитку та успішної інтеграції в суспільство. Ключову роль у цьому процесі відіграють фахівці соціальної роботи, основним завданням яких є підтримка розвитку у дітей адаптивних компетентностей.

Відповідно до офіційних даних, з 24 лютого 2022 року на безпечні території України та за її межі було переміщено 14 218 дітей-сиріт і дітей, позбавлених батьківського піклування. Науковці наголошують на необхідності розроблення і впровадження комплексних програм підтримки дітей, які пережили втрату близьких унаслідок воєнних дій [3]. В умовах України пріоритетного значення набувають питання розробки ефективних методик підготовки дітей до самостійного життя та створення умов для їх успішної соціальної інтеграції в майбутньому.

У наукових дослідженнях І.В. Дрозда та А.В. Дулі підкреслюється значення соціально-психологічних тренінгів як ефективного засобу сприяння адаптації дітей до нових соціальних умов, подолання емоційних труднощів і розвитку життєвих навичок, необхідних для подальшого успішного функціонування в суспільстві [2].

Різноманітні аспекти соціальної роботи з дітьми, позбавленими батьківського піклування, були предметом дослідження таких науковців, як: О.І. Карпенко, яка аналізувала проблеми правового реформування сімейних форм влаштування дітей; Л.С. Волинець, що здійснювала експертну оцінку системи утримання та виховання дітей в Україні; Т.В. Красножон, яка розглядала феномен соціального сирітства в соціально-педагогічному аспекті; З.П. Кияниця та Ж.В. Петрочко, які досліджували практики соціальної роботи із вразливими сім'ями та дітьми [4].

Участь батька у житті дитини є важливим чинником психоемоційного розвитку, сприяючи формуванню стабільних емоційних зв'язків і розвитку особистісних ресурсів. Втім, в умовах воєнного стану така участь часто ускладнюється або переривається через мобілізацію, евакуацію родини або втрату батька внаслідок бойових дій. Діти, які пережили втрату батька на війні, стикаються не лише з гострою психологічною травмою, але й із соціальними ризиками, зокрема зміною життєвих умов, відсутністю стабільної підтримки та почуттям соціальної ізоляції. Відсутність своєчасної професійної допомоги може призвести до тривалих негативних наслідків для психічного здоров'я та соціального функціонування дитини.

У процесі соціальної роботи з дітьми-сиротами та дітьми, позбавленими батьківського піклування, необхідно забезпечувати індивідуалізований підхід, дотримуватися принципу конфіденційності, поважати особисту автономію дитини, уникати практик стигматизації та сприяти розвитку позитивних соціальних моделей поведінки. Доцільним є акцентування уваги на особистісних досягненнях дитини, підтримка її ініціативності, а також врахування

досвіду педагогічних працівників інтернатних закладів у процесі надання соціальної допомоги [1].

Формування адаптивних стратегій у дітей, які зазнали втрати батька внаслідок війни, потребує застосування міждисциплінарного підходу, що об'єднує ресурси соціальної роботи, психології, педагогіки та медицини. Основними чинниками успішної адаптації є надання системної психологічної підтримки, забезпечення процесу соціальної інтеграції та створення стабільного соціального середовища. Подальший розвиток наукових досліджень і вдосконалення практичних інструментів підтримки вважається необхідною умовою для ефективної допомоги цій вразливій категорії дітей. Соціальна робота в цьому напрямі виступає не лише механізмом підтримки, а й важливим чинником забезпечення соціальної стійкості та розвитку майбутнього українського суспільства.

Література

1. Грабовська Г. М., Лисюк А. М. Захист прав дітей-сиріт та дітей, позбавлених батьківського піклування, під час військових дій. Аналітичнопорівняльне правознавство : електронне наукове фахове видання юридичного факультету ДВНЗ «Ужгородський національний університет». 2023. № 2. С. 80–84.
2. Дрозд І. В., Дуля А. В. Простір добра і підтримки. Програма соціальної адаптації дітей-сиріт та дітей, позбавлених батьківського піклування. Соціальна підтримка сім'ї та дитини у соціокультурному просторі громади : матеріали IV Всеукраїнської науково-практичної конференції (09 червня 2022 року, м. Суми). Суми : СумДПУ імені А. С.Макаренка, 2022. С. 138-140.
3. Діти і війна в Україні: про становище дітей із сімейних форм виховання та інституційних закладів: звіт №1 за результатами моніторингу за лютий – червень 2022 року [Електронний ресурс]. – Київ: Представництво Дитячого фонду ООН (ЮНІСЕФ), 2022. – Режим доступу: https://www.unicef.org/ukraine/media/26731/file/UNICEF_CiAC-monitoring%20report.pdf (дата звернення: 11.04.2025).
4. Петрович Ж. Інновації соціальної роботи щодо забезпечення права дитини на сім'ю: супровід сімей із чат-боту «Дитина не сама». Ввічливість. Humanitas. Луцьк : Волинський національний університет імені Лесі Українки, 2023. № 3. С. 74-81.

РОЛЬ СОЦІАЛЬНОГО ПРАЦІВНИКА У ЗМІЦНЕННІ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ТА СОЦІАЛЬНОЇ СТІЙКОСТІ СІМЕЙ ВПО

Дмитренко В. В.

Здобувачка 1 курсу ОР магістр
спеціальності 231 «Соціальна робота» ФПСР

Керівник: доц. **Хлівнюк Т. П.**

к. політ. н., доцент, завідувач кафедри соціальної роботи ФПСР ОНУ імені І. І. Мечникова

Сьогодні українське суспільство стоїть перед однією з найсерйозніших соціальних проблем сучасності — вимушеним переселенням населення через збройний конфлікт [1]. Внутрішньо переміщені особи (ВПО) опинилися в умовах соціальної нестабільності, відчувають втрату звичного оточення, соціальних контактів, стабільності та безпеки. Це суттєво впливає на психологічний стан і соціальне функціонування сім'ї, ставлячи під сумнів її цілісність та здатність виживати. У цьому контексті роль соціального працівника стає надзвичайно важливою, адже саме він виступає посередником між родиною та новим соціальним середовищем, допомагаючи адаптуватися до змін та долати наслідки травматичних подій [2]. Соціальний працівник сприяє відновленню та розвитку внутрішніх ресурсів родини, її здатності протистояти зовнішнім викликам та підтримувати емоційну стабільність.

Психологічна та соціальна стійкість є ключовими складниками успішної адаптації сімей ВПО до нових умов життя. Під психологічною стійкістю розуміється здатність родини та її членів зберігати внутрішню рівновагу, конструктивні моделі поведінки, адаптивність та оптимізм у складних, непередбачуваних або кризових ситуаціях [3]. Саме психологічна стійкість допомагає людині зменшити рівень емоційної вразливості, краще справлятися зі стресами, відновлювати віру у власні сили та будувати плани на майбутнє навіть після складних життєвих потрясінь [4]. Соціальний працівник відіграє активну роль у зміцненні психологічної стійкості родин ВПО, створюючи безпечний простір для емоційного вираження, надаючи підтримку та допомагаючи усвідомити сильні сторони сім'ї. Завдяки методам індивідуального консультування, технікам емоційної стабілізації, групам взаємопідтримки та програмам психосоціальної реабілітації соціальний працівник сприяє зниженню рівня тривожності, навчає клієнтів конструктивно реагувати на життєві труднощі та формує вміння пристосовуватися до змін [5].

Не менш важливою складовою є соціальна стійкість, яка демонструє здатність родини підтримувати соціальні контакти, зберігати активність у нових умовах, а також знаходити та використовувати доступні ресурси для вирішення труднощів [6]. Соціальна стійкість допомагає родинам ВПО уникати ізоляції, інтегруватися у громаду, адаптуватися до нових соціальних норм та підтримувати належний рівень соціального функціонування. Соціальний працівник у процесі підтримки соціальної стійкості виконує функції посередника, консультанта та координатора. Він допомагає родинам відновлювати або будувати нові соціальні зв'язки, включатися в життя громади, адаптуватися до особливостей місцевого соціокультурного середовища. Соціальний працівник мотивує клієнтів до участі у громадських заходах, навчальних програмах, волонтерських ініціативах, сприяє залученню до колективної діяльності, що значно зменшує ризик соціальної ізоляції та дезадаптації [4].

Особливої уваги набуває організація індивідуальних планів соціального супроводу, які дозволяють системно та комплексно вирішувати актуальні проблеми родини, допомагаючи розширювати її можливості самостійного подолання складних ситуацій. Соціальний працівник допомагає сім'ям ВПО розпізнавати власні сильні сторони, розвивати соціальні навички, будувати нові життєві стратегії та підтримувати мотивацію до активної участі у суспільному житті [2]. Також важливим елементом роботи соціального працівника є

підтримка сімейної єдності, гармонізація внутрішніх взаємин та створення атмосфери взаємної підтримки в середині родини. Це створює основу для підвищення психологічної стійкості членів сім'ї та забезпечує стабільність функціонування родини в умовах нових соціальних викликів. Підсумовуючи, варто відзначити, що саме завдяки цілеспрямованій професійній діяльності соціального працівника родини ВПО мають можливість відновити емоційну рівновагу, соціальну інтеграцію та поступово досягати рівня життєстійкості, необхідного для стабільного функціонування у нових умовах. Соціальний працівник виступає не тільки як фахівець з надання послуг, а й як супутник, що підтримує родину на шляху її особистісного та соціального відновлення [6].

Література

1. Закон України «Про забезпечення прав і свобод внутрішньо переміщених осіб» від 20.10.2014 № 1706-VII. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/1706-18#Text>
2. Кардаш С. О. Соціальна підтримка внутрішньо переміщених осіб як напрям соціальної роботи в Україні. Актуальні проблеми гуманітарних та природничих наук, 2023. 1(38), С. 92–96.
3. Мельниченко О. А. Психологічна підтримка ВПО в умовах війни: завдання соціального працівника. Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія: Психологічні науки, 2022. 1(8), С.112–117.
4. Пилипенко С. С. Психосоціальна підтримка внутрішньо переміщених осіб: теоретичний та практичний аспекти. Соціальна робота та соціальна освіта, 2022. 1(8), С.124–134.
5. Семигіна Т. В., Гусак, Н. Є., Трухан, С. О. Соціальна підтримка внутрішньо переміщених осіб. Український соціум, 2015. №2(53). С. 65–72.
6. Хлівнюк Т., Кулава К., Горпиненко Н.. Впровадження гендерно-чутливого та конфліктологічного підходів у соціальній роботі з різними клієнтами на рівні територіальних громад. Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології. 2023. №1. С.26-33.
7. Чуйко О. В. Соціальна реабілітація: підходи до змістових характеристик процесу. Вісник соціальної роботи, 2021. 2(18), С.48–56.

ЛЮДСЬКИЙ РОЗВИТОК ЯК ІНСТРУМЕНТ СОЦІАЛЬНОЇ ПОЛІТИКИ

Письмиченко Є. О.

здобувачка 2 курсу, ОР бакалавр
спеціальність 231 «Соціальна робота», ФПСР

Керівник: Трушевич Г. Б.

доктор філософії з політології, доцент кафедри соціальної роботи ФПСР

Людський розвиток у сучасному світі є важливим процесом, що передбачає розширення можливостей та свобод людини, у якому головна мета полягає не тільки в економічному зростанні, а в підвищенні якості життя людей, створенні умов для реалізації їхнього потенціалу, а також в усуненні структурних бар'єрів, що обмежують ці можливості.

Актуальність дослідження людського розвитку як інструменту соціальної політики полягає в тому, що в умовах загострення екологічних криз, демографічних змін та зростання соціальної нерівності постає нагальна потреба в орієнтації політики не лише на реагування, а на формування середовища для повноцінної реалізації людського потенціалу. Якщо зберігати інерцію в підходах до розвитку, це може призвести до поглиблення соціального розшарування, дестабілізації суспільного устрою та уповільнення процесів технологічного й інституційного прогресу. Попри те, що ідея людського розвитку не є новою і вже тривалий час розглядається у світовій науковій та політичній думці, вона все ще недостатньо інтегрована в механізми соціальної політики як повноцінний аналітичний та практичний інструмент. Її недооцінка може стримувати побудову справедливого й інклюзивного суспільства, здатного відповідати на сучасні виклики.

Сучасне розуміння людського розвитку ґрунтується на визнанні гідності кожної людини, її права на освіту, охорону здоров'я, справедливу працю, життєві перспективи та участь у прийнятті суспільно значущих рішень. В умовах глобальних трансформацій ключовими напрямками стають інвестиції в доступну та інклюзивну освіту, що охоплює як формальне, так і неформальне навчання. У пріоритеті - розвиток критичного мислення, креативності, цифрової грамотності й адаптивності, що забезпечують здатність людини до переорієнтації в нестабільному світі. Освіта сьогодні - це не лише соціальний інструмент мобільності, а й стратегічна основа для стійкості суспільства.

Іншим фундаментальним вектором є трансформація системи охорони здоров'я - з акцентом на профілактичну медицину, психічне благополуччя, якісну підготовку фахівців і справедливий доступ до послуг. Після пандемії COVID-19 здоров'я дедалі більше розглядається як соціальний капітал, що потребує системного захисту. Так само зростає значення соціальної справедливості: боротьби з бідністю, нерівністю, екологічною вразливістю та ресурсною нерівністю. Це безпосередньо пов'язано з досягненням Цілей сталого розвитку (ЦСР), які об'єднують екологічний, економічний та соціальний виміри політики. У цьому контексті особливого значення набувають гендерна рівність та інклюзія як передумови ефективної державної політики. Зрештою, стрімкий технологічний прогрес вимагає створення умов, у яких людина зберігає здатність до адаптації, самореалізації та активної участі в цифровому суспільстві без втрати своєї суб'єктності.

Людський розвиток у XXI столітті неможливо уявити без перетворення технологій, моральних дилем, соціальної справедливості та інноваційних підходів до освіти й міського середовища в основі глобалізаційного процесу сьогодення. У цьому контексті на окрему увагу заслуговують такі ключові чинники, які вже сьогодні формують наше майбутнє:

По-перше, біоетика як орієнтир для прогресу. Досягнення в біології та медицині зміщують акценти в різних аспектах життя людини - від планування сім'ї до вирішення питань здоров'я, лікування захворювань та продовження життя. Медицина, яка тепер оснащена передовими технологіями, стає ще більш чутливою до етичних та правових аспектів, що підвищує значення біоетики в контексті соціальної відповідальності.

Конвенція про права людини та біомедицину ставить інтереси людини понад інтереси науки та суспільства, що є основою для розробки соціальної політики, яка гарантує захист прав індивіда. Відповідно до цього принципу, застосування біотехнологій, таких як генна інженерія (наприклад, технологія CRISPR), дозволяється лише для вирішення завдань, пов'язаних із охороною здоров'я, і не повинно мати впливу на генетичний код майбутніх поколінь. Це визначає соціально-етичні рамки, в яких можна здійснювати медичні та біотехнологічні дослідження.

З іншого боку, для забезпечення справедливості в суспільстві важливо регулювати медичні дослідження, особливо в ситуаціях, коли пацієнти не можуть дати згоду на медичні маніпуляції. Біоетика в соціальній політиці гарантує, що всі медичні процедури, зокрема стосовно людських органів, не мають приносити матеріальної вигоди, що захищає гідність і права людини. Особливий акцент у сучасних біотехнологіях робиться на таких інноваціях, як протезування, що не тільки покращує фізичне благополуччя, але й сприяє інтеграції осіб з обмеженими можливостями в соціальне життя. Важливо, що розвиток таких технологій не лише підвищує якість життя індивідів, але й сприяє розвитку соціальної політики, орієнтованої на рівність і підтримку різноманітних соціальних груп [1].

По-друге, інклюзивність як основа рівних можливостей. Соціальна мобільність є важливим показником розвитку суспільства, і вона залежить не лише від індивідуального бажання людини змінити своє життя, але й від того, чи створені належні умови для реалізації цього прагнення. Важливою умовою для здійснення соціальної мобільності є доступність інфраструктури та політичних механізмів, які дозволяють людям змінювати свій соціальний статус незалежно від їхніх фізичних, соціальних чи економічних обмежень. Якщо для людей з інвалідністю можливості для соціальної мобільності відсутні або суттєво обмежені, навіть за умови задоволення їхніх базових потреб через державні програми соціального захисту, їхнє психоемоційне становище часто залишається складним. Це пов'язано з усвідомленням того, що для них недоступні можливості, які без зусиль доступні іншим членам суспільства. Така ситуація підриває основи соціальної справедливості та порушує баланс у суспільстві.

Інклюзивне суспільство передбачає створення рівних умов для розвитку кожної людини, незалежно від її фізичних чи соціальних бар'єрів. Це не лише включає в себе підтримку людей з інвалідністю, але й загальну адаптацію соціальної політики до потреб різних верств населення. Прикладом таких ініціатив є впровадження універсального дизайну в міське середовище, що дозволяє забезпечити доступність простору для людей з обмеженими можливостями, а також створення спеціальних програм працевлаштування для таких осіб. Соціальна політика, спрямована на інклюзивність, не лише забезпечує рівні можливості для розвитку, але й збагачує суспільство в цілому, сприяючи розвитку соціальної згуртованості та взаєморозуміння серед його членів [2].

Визначення інклюзивності як основи соціальної політики дозволяє не лише розширити доступ до економічних і соціальних ресурсів, але й створює сприятливі умови для розвитку людського потенціалу, в тому числі для тих, хто через фізичні чи соціальні бар'єри стикається з додатковими труднощами. Цей підхід сприяє формуванню більш справедливого та стійкого соціуму, де кожен має можливість реалізувати свій потенціал.

По-третє, освіта в епоху змін. Сучасна трансформація освіти, зокрема завдяки онлайн-курсам, дистанційному навчанні та застосуванню штучного інтелекту, відкриває нові можливості для здобуття знань незалежно від географічного положення чи економічного стану. Платформи, такі як Coursera чи Khan Academy, дають можливість доступу до високоякісної освіти для будь-кого з різних куточків світу. Цей процес здобуття освіти за межами традиційних навчальних закладів демонструє важливість безперервного навчання як необхідної умови для адаптації до швидко змінюваного ринку праці та подолання економічних і соціальних бар'єрів. Водночас, з огляду на ці зміни, соціальна політика має важливу роль у забезпеченні рівних можливостей для доступу до освіти та підтримки розвитку кваліфікацій, особливо серед тих, хто може бути обмежений у доступі до

традиційних форм навчання. Оскільки технології створюють нові можливості для навчання, соціальна політика повинна передбачати підтримку тих груп населення, які можуть не мати рівних умов для використання цих ресурсів, через фактори економічного становища, доступу до інтернету або технологій. Підтримка таких ініціатив, як доступні платформи для навчання і програми підвищення кваліфікації, може допомогти подолати соціальну нерівність і сприяти розвитку людського потенціалу.

По-четверте, урбанізація та розумні міста. Урбанізація в епоху цифрових трансформацій формує нові вимоги до організації міського простору та соціальної взаємодії. Смарт-міста, як інноваційна форма урбаністичного розвитку, базуються на інтеграції цифрових технологій у ключові сфери функціонування міста - транспорт, енергозбереження, екологію, охорону здоров'я й безпеку. Такі рішення, як сенсори якості повітря в Барселоні чи автоматизовані системи управління дорожнім рухом у Сінгапурі, демонструють потенціал цифрової інфраструктури не лише підвищувати ефективність міського управління, а й покращувати якість життя мешканців. Смарт-інновації сприяють сталому розвитку, зменшують соціальні ризики, пов'язані з урбанізацією, та забезпечують більш прозору взаємодію між громадянами й місцевою владою.

У цьому контексті соціальна політика має бути переорієнтована на підтримку цифрової інклюзії, з урахуванням різного рівня доступу мешканців до нових технологій. Вона повинна сприяти створенню інклюзивного міського середовища, де цифрові сервіси є доступними для всіх - незалежно від віку, соціального статусу чи рівня цифрової грамотності. Окрім технічних аспектів, розвиток смарт-міст потребує соціального балансу: рівного представлення інтересів громад, справедливого розподілу ресурсів і послуг, а також посилення довіри до державних інституцій через прозорість і ефективність цифрового управління.

По-п'яте, технології та штучний інтелект як інструменти трансформації. Штучний інтелект і технології автоматизації вже значно змінюють багато сфер життя, зокрема працю, освіту та комунікацію. Заміна рутинних задач автоматизованими системами дозволяє людям зосередитися на творчих та інтелектуальних процесах. Однак, ці технологічні зміни несуть певні соціальні виклики, серед яких можливе витіснення людини з багатьох сфер діяльності. Оскільки швидкість розвитку ШІ невідпинно зростає, вчені передбачають, що в найближчі покоління технології можуть перевершити людський інтелект у ряді специфічних сфер, що викликає питання про нові соціальні структури і адаптацію ринку праці [3].

З огляду на ці трансформації, зростає потреба в етичному регулюванні використання ШІ. Важливо, щоб розвиток таких технологій не відбувався на шкоду базовим гуманістичним принципам - справедливості, безпеці та захисту прав людини. Етика ШІ повинна визначати чіткі рамки для його застосування, зокрема, з урахуванням можливих соціальних наслідків. У цьому контексті соціальна політика має важливу роль, адже державне регулювання технологій має враховувати інтереси людей, забезпечуючи умови для адаптації робочої сили до нових реалій і мінімізуючи ризики технологічної безробіття.

Підводячи підсумок, можна стверджувати, що людський розвиток у сучасному світі залишається не лише можливим, але й необхідним напрямом суспільного поступу. Його ефективність значною мірою залежить від здатності держав і громад активно реагувати на глобальні виклики, інтегруючи ключові сфери - освіту, охорону здоров'я, урбаністичні трансформації, інклюзивність і технологічні інновації - у єдину цілісну політику. Освіта повинна формувати не лише компетентного фахівця, а й відповідального громадянина; медицина - забезпечувати не лише лікування, а й профілактику та етичну турботу про гідність людини; міста - ставати простором для якісного, безпечного та доступного життя;

інклюзивність - не декларацією, а реальною практикою рівності; цифрові технології - засобом сталого розвитку, а не інструментом виключення. За відсутності комплексного бачення та взаємодії цих чинників соціальна політика ризикує втратити свою дієвість, легітимність і довіру громадян. Навпаки, лише за умови компетентного, далекоглядного та етичного підходу можливе створення стійких суспільств, здатних забезпечити гідне життя для нинішніх і майбутніх поколінь.

Література

1. Галкін О., Григоренко А. Біоетика в Україні: від теорії до практики. Нормативно-правові та навчально-наукові аспекти // Наукові вісті НТУУ «КПІ». – 2011. – № 12. – С. 12–19.
2. Фесун Г. С., Канівець Т. М. Етичні та світоглядні засади інклюзивної освіти в Україні // Соціальна та освітня інклюзія: історія, сучасність, перспективи розвитку : колективна монографія у 2 ч. Ч. 1: Інституційні та особистісні аспекти впровадження в Україні / за заг. ред. С. П. Миронової, Л. Б. Платаш. – Чернівці : Технодрук, 2021. – С. 251–267.
3. Шевель А. Етичні аспекти штучного інтелекту // Вісник Львівського університету. – 2024. – № 56. – С. 156–162.

ДЕРЖАВНІ ПРОГРАМИ ПІДТРИМКИ МОЛОДІ: ЕФЕКТИВНІСТЬ ТА ВИКЛИКИ РЕАЛІЗАЦІЇ

Осеньчук В. Р.

здобувачка 2 курсу, ОР бакалавр
спеціальність 231 «Соціальна робота», ФПСР

Керівник: Трушевич Г. Б.

доктор філософії з політології, доцент кафедри соціальної роботи ФПСР

Актуальність дослідження виявляється в тому що, молодь є однією з найуразливіших соціальних груп, особливо в контексті соціально-економічних криз, війни та інших дестабілізуючих чинників. Ефективна державна підтримка в цьому контексті є ключовою для запобігання соціальній ізоляції, еміграції та втраті людського капіталу.

Ми переконані, що незважаючи на наявність численних програм, їхня ефективність і відповідність реальним потребам молоді залишаються дискусійними через низку проблем: обмежене фінансування, бюрократичні бар'єри, недостатню інформованість та нерівний доступ до ресурсів.

В умовах євроінтеграції України, важливим є залучення кращих європейських практик і критичний аналіз національного досвіду для формування ефективної молодіжної політики. Всеосяжне вивчення ефективності таких програм і виявлення ключових бар'єрів їх реалізації є актуальним кроком до оптимізації державної молодіжної політики та забезпечення сталого розвитку суспільства.

З 02 червня 2021 року по 2025 рік в Україні працює державна цільова соціальна програма «Молодь України». Програма спрямована на сприяння всебічному розвитку молоді шляхом елімінації різноманітних бар'єрів, що забезпечить інклюзивність для всіх її соціальних груп. Незалежно від гендерної приналежності, вікової категорії, географічного розташування, психофізіологічних особливостей, наявності інвалідності та інших диференційних ознак, жодна група молоді не повинна зазнавати прямого чи опосередкованого виключення з суспільних процесів.

Ключовою метою Програми є створення умов для повної реалізації потенціалу кожної молодої людини в контексті українського суспільства, що передбачає їх активну участь у всіх сферах життєдіяльності [4].

В рамках цієї Програми було відкрито більше молодіжних центрів та підтримання функціонування державної установи «Всеукраїнський молодіжний центр». Також виконання програм для підготовки фахівців, які працюють з молоддю, у тому числі програми «Молодіжний працівник». Ці два з дев'яти пріоритетних завдань, як приклад того, що програма дійсно працює. Хоча і програма розроблялася у довоєнний період, це не означає, що вона не працює. Програма зазнала змін і наразі є доволі ефективною [3].

Для покращення Програми було б варто краще проаналізувати потреби молоді різних категорій (сільська молодь, молодь з інвалідністю, випускники інтернатних закладів, молодь ВПО). Також посилення інформаційної кампанії, тобто забезпечити широке та доступне інформування молоді про можливості, які надає Програма, через різноманітні канали комунікації. Привертати до Програми лідерів думок, які будуть транслювати правильні думки для молоді.

У 2024 році Кабінет Міністрів України розширили програму «Власна справа» і для молодших підприємців. В рамках цієї програми підприємці віком від 18 до 25 років зможуть отримати гранти розміром до 150 000 гривень на відкриття бізнесу. Умовою отримання гранту є зареєструвати ФОП, при цьому не мати його попередньо. Створювати робочі місця не обов'язково. Окрім цього, через три роки такі підприємці зможуть ще раз отримати грант від держави — вже за програмою «Власна справа» на загальних умовах, у розмірі до 250 000 гривень за умови створення робочих місць [2].

Сучасні дослідження кажуть про те, що більшість людей визначаються з тим ким бути набагато пізніше 25 років, тож було б краще розширити віковий діапазон цієї програми. Розширення вікового діапазону дозволить залучити більш досвідчених молодих фахівців, що може підвищити стійкість та успішність започаткованих ними бізнесів. Встановлена фіксована розміру гранту є розумна, проте може бути недостатня. Для реалізації складних та інноваційних проєктів, що потребують значних початкових інвестицій в обладнання, технології або маркетинг. Водночас, для мікробізнесу на початковому етапі менша сума може бути цілком достатньою. Диференційований підхід дозволить більш ефективно розподіляти кошти, стимулювати реалізацію амбітних проєктів зі значним потенціалом створення робочих місць та економічного зростання, а також забезпечити підтримку для невеликих, але важливих ініціатив. Критеріями для визначення розміру гранту можуть бути обґрунтованість бізнес-плану, кількість створюваних робочих місць, інноваційність, соціальна значущість та екологічність проєкту.

Міністерство освіти та науки пробує впровадити гранти на навчання у ЗВО, що суттєво полегшить оплату навчання студентам. Існують два види грантів: базовий грант першого рівня (15 000 грн) та другого рівня (25 000 грн). Також на деякі спеціальності сума грантів збільшена [1].

Відбір абітурієнтів на гранти відбувається лише за балами НМТ, проте це в певному сенсі не логічно. Учень можливо через певні причини не міг якісно підготуватися до іспиту, тож варто звертати увагу і на соціальну активність (волонтерство, участь в громадських ініціативах), лідерські якості та мотивацію до вивчення майбутньої спеціальності. Також варто вбачати на можливості абітурієнта і його сім'ї на фінансове забезпечення навчання. Фіксований розмір гранту може бути недостатнім для покриття витрат на навчання на дорогих спеціальностях або для студентів з особливо складним фінансовим становищем. Запровадження системи оцінки реальних потреб студента (врахування доходів сім'ї, кількості утриманців, особливих обставин) та вартості навчання на конкретній спеціальності дозволить більш справедливо розподіляти кошти та забезпечити, щоб талановиті студенти не відмовлялися від навчання на бажаній програмі через фінансові труднощі. Це сприятиме більш ефективному використанню бюджетних коштів та забезпечить ширший доступ до якісної освіти.

Отже, молодь є ключовим рушієм соціально-економічного розвитку будь-якої держави, її інтелектуальним, творчим та інноваційним потенціалом. Інвестиції в молодь, створення сприятливих умов для її самореалізації, всебічного розвитку та інтеграції в суспільство є важливим завданням державної політики. В Україні, яка переживає складний період трансформацій та боротьби за свою незалежність і майбутнє, підтримка молодого покоління набуває особливої актуальності. Державні програми підтримки молоді покликані забезпечити необхідні ресурси та можливості для здобуття якісної освіти, працевлаштування, розвитку підприємницьких ініціатив, участі у громадському житті та особистісного зростання.

Література

1. Вступ 2025. #ВСТУП 2025 | електронний кабінет | конкурс. URL: <https://vstup.edbo.gov.ua/grants/> (дата звернення: 16.04.2025).
2. Дія.Бізнес. Дія.Бізнес Старт. URL: <https://business.diia.gov.ua/news/molodi-pidpriyemtsi-mozhut-podavaty-zaiavky-na-otrymannia-hrantu-vid-derzhavy-cherez-portal-diia> (дата звернення: 16.04.2025).
3. Затверджено Державну цільову соціальну програму «Молодь України» на 2021 –

2025 роки » Профспілка працівників освіти і науки України. *Профспілка працівників освіти і науки України*. URL: <https://pon.org.ua/novyny/8784-zatverdzheno-derzhavnu-clovu-socalnu-programu-molod-ukrayini-na-2021-2025-roki.html> (дата звернення: 15.04.2025).

4. Міністерство молоді та спорту України - Державна цільова соціальна програма «Молодь України». *Головна | Міністерство молоді та спорту України*. URL: <https://mms.gov.ua/molodizhna-politika/realizaciya-derzhavnih-program-u-sferi-molodi/derzhavna-cilova-socialna-programa-molod-ukrayini> (дата звернення: 15.04.2025).

ФОРМУВАННЯ ЛІДЕРСЬКИХ ЯКОСТЕЙ У СОЦІАЛЬНИХ ПРАЦІВНИКІВ: ВИКЛИКИ ТА МОЖЛИВОСТІ

Чех А. Ф.

здобувачка 1 курсу ОР магістр
спеціальність 231 «Соціальна робота», ФПСР

Керівник: Трушевич Г. Б.

доктор філософії з політології, доцент кафедри соціальної роботи ФПСР

Формування лідерських якостей у соціальних працівників в умовах воєнного стану в Україні є актуальною темою, що потребує глибокого аналізу та всебічного розгляду. Російсько-українська війна, створила нові соціальні виклики, які вимагають від соціальних працівників не лише виконання своїх обов'язків, але й активного лідерства у вирішенні складних проблем суспільства.

По-перше, зростання соціальних ризиків стало однією з ключових проблем. У результаті війни значно збільшилася кількість людей, які потребують соціальної підтримки через втрату житла, роботи та інших ресурсів, що призвело до збільшення навантаження на систему соціального захисту, яка вимагає від працівників швидкого реагування та адаптації до нових умов.

По-друге, невизначеність ролі соціального працівника у сучасних умовах також є серйозним викликом. Соціальні працівники повинні бути готовими до змін у своїй професійній діяльності, оскільки війна вносить корективи в їхню роботу. Вони мають стати не лише виконавцями, а й лідерами у своїх громадах, здатними організовувати допомогу та підтримку для тих, хто цього потребує.

Крім того, недостатня підготовка до кризових ситуацій підкреслює необхідність впровадження програм навчання та розвитку лідерських якостей. Багато соціальних працівників не мають достатньої підготовки для роботи в умовах воєнного стану, що ставить під загрозу ефективність їхньої діяльності.

Водночас існують і можливості для розвитку. Освіта соціальних працівників повинна включати елементи лідерства та управління, щоб підготувати їх до роботи в умовах криз. Залучення студентів до реальних проєктів і програм допомоги може сприяти розвитку їхніх лідерських навичок і здатності до прийняття рішень у стресових ситуаціях. Також, створення професійних спільнот і мереж підтримки дозволить соціальним працівникам обмінюватися досвідом та кращими практиками.

Тому формування лідерських якостей у соціальних працівників є критично важливим завданням для забезпечення ефективного реагування на виклики війни та відновлення суспільства після її завершення.

У сучасній психології поняття лідерства зазвичай трактується як сукупність певних вроджених рис, особливостей стилю поведінки або як результат впливу конкретної ситуації, в якій опинився лідер [1]. У нашому дослідженні ми визначаємо «лідерство» як здатність вести, керувати або організовувати групу чи організацію. Важливо зазначити, що більшість

визначень лідерства містять три основні елементи: вплив, групу та мету. Лідери – це ті, хто здатен впливати на поведінку інших людей, таких як учні, підлеглі, колеги та послідовники. Лідерство зазвичай аналізується в контексті груп, наприклад, професійних колективів, класів учнів або спортивних команд. Крім того, досягнення спільної мети є важливим аспектом лідерства [2].

Важливим аспектом дослідження лідерства є визначення характеристик, які відрізняють успішних лідерів від інших. Ефективні лідери володіють певними якостями, які дозволяють їм впливати на своїх послідовників і досягати поставлених цілей. У психології та управлінні виділяють кілька основних стилів лідерства, кожен з яких має свої особливості та підходи до взаємодії з командою.

Серед основних стилів лідерства можна виділити авторитарний стиль, при якому лідер приймає рішення самостійно, без залучення членів команди. Цей підхід може бути ефективним у кризових ситуаціях, коли потрібне швидке реагування. Ліберальний стиль характеризується високим рівнем свободи для підлеглих, де лідер надає можливість команді самостійно приймати рішення. Хоча це може стимулювати креативність, іноді відсутність контролю може призвести до хаосу. Збалансований стиль поєднує елементи авторитарного та демократичного підходів. Лідер у цьому випадку враховує думки команди, але врешті-решт приймає рішення самостійно, що дозволяє зберігати контроль над ситуацією. Демократичний стиль передбачає активну участь членів команди в процесі прийняття рішень. Лідер заохочує обговорення і враховує думки всіх учасників, що сприяє формуванню довіри та підвищенню мотивації. Командний стиль акцентує увагу на спільній роботі та колективному досягненні цілей. Лідер виступає як координатор і підтримка для команди, що дозволяє максимально використовувати потенціал кожного її члена [3]. Таким чином, розуміння різних стилів лідерства та їхніх характеристик є важливим для формування ефективних команд і досягнення успіху в управлінні.

На нашу думку, формування лідерських якостей у соціальних працівників в умовах воєнного стану стикається з численними викликами, які потребують термінового вирішення, адже війна створює складні соціальні умови, що вимагають від соціальних працівників швидкого реагування на потреби населення, яке зазнало травм і втрат. Високий рівень стресу та емоційного навантаження може призвести до вигорання, що ускладнює розвиток лідерських навичок. Більше того, нестабільність ситуації часто ставить під загрозу професійну ідентичність соціальних працівників, ускладнюючи їхню здатність діяти як лідери в своїх громадах.

Підсумовуючи, незважаючи на ці труднощі, існують значні можливості для розвитку лідерських якостей у соціальних працівників. Воєнний стан підкреслює важливість адаптивності та інноваційності в соціальній роботі, що може стати каталізатором для формування нових підходів до лідерства. Наприклад, освітні програми можуть бути переосмислені та адаптовані для включення елементів кризового управління і розвитку емоційного інтелекту. Залучення соціальних працівників до практичних проєктів, спрямованих на підтримку постраждалих від війни, може надати їм можливість розвивати свої лідерські здібності через реальний досвід. Таким чином, воєнний стан не лише ставить нові виклики перед соціальними працівниками, але й відкриває нові горизонти для їхнього професійного зростання та розвитку лідерства.

Література

1. Пророк М. В. Лідерські якості як важливий фактор успішності професійної діяльності фахівців соціономічних професій. *Психологічний часопис*. 2015. № 1. С. 79-85.
2. Kandzhemi Dzh. P. Psychology of Contemporary American Studies Leadership. Kogito-Tsentr, 2007. 288 p.
3. Myers D. Social Psychology. McGraw-Hill Education, 2012. 11th Edition. 768 p.

ПРАКТИКИ САМОРЕГУЛЯЦІЇ В ПСИХОЛОГІЇ

Чжан Луяо

здобувач 4 курсу, ОР бакалавр
спеціальність 053 «Психологія», ФПСР

Керівник: Варнава У. В.

к. психол. н., доцент, доцент кафедри соціальної роботи ФПСР

Саморегуляція — це здатність людини контролювати свій емоційний і фізіологічний стан, реагуючи на зовнішні й внутрішні стимули. Емоційна саморегуляція дозволяє управляти емоціями, підтримувати бажаний настрій і долати труднощі. Вона включає моніторинг власного стану й активне наближення до бажаного емоційного балансу, часто через задоволення потреб. Однак, психічна саморегуляція — це здатність людини впливати на свій психофізіологічний стан за допомогою спеціальних методів, щоб краще адаптуватися до змін і зберігати внутрішню рівновагу. Вона забезпечує стабільність функцій організму завдяки внутрішнім механізмам, що працюють автономно та дозволяють пристосовуватися до зовнішніх впливів.

Саморегуляція базується на самоконтролі, самоаналізі та самопізнанні, забезпечує адаптацію до змін і збереження психічної рівноваги. Вона реалізується у двох формах:

- мимовільній (через гомеостаз, без свідомого контролю)
- довільній (усвідомлене управління станом через внутрішні зусилля).

Організм постійно налаштовує баланс між активацією та відновленням, підтримуючи стабільність та психологічний комфорт. У стресових ситуаціях саморегуляція знижує напругу, сприяє розслабленню та підтримує професійну ефективність, особливо в екстремальних умовах. [2]

Виділяють три механізми саморегуляції:

1. Баланс між внутрішньою та зовнішньою активністю.
2. Зниження інтенсивності нервових імпульсів для уникнення перенапруги.
3. Зміна емоційного стану через вплив зовнішнього середовища.

Основні ефекти саморегуляції:

- заспокоєння,
- відновлення,
- активізація.

Завдяки саморегуляції людина залишається стійкою, зберігає спокій у складних ситуаціях і здатна адаптуватись. Це одна з базових психічних функцій, яка підтримує життєдіяльність у динамічному середовищі.

Саморегуляція має свідомий та цілеспрямований характер, А.Б. Леонова [1], вважає що сучасних умовах неможливо повністю усунути джерела стресу, тому важливо навчитися впливати на власний психоемоційний стан за допомогою технік саморегуляції. Вони допомагають стабілізувати емоції, зняти напругу та підтримувати внутрішню рівновагу.

Методи саморегуляції базуються на природних механізмах гомеостазу і включають:

- дихальні вправи,
- аутогенне тренування (Шульца),
- м'язову релаксацію (Джекобсона),
- самонавіювання та афірмації,
- техніки заземлення,
- майндфулнес,
- арт-терапію,
- рольові ігри,
- вербалізацію почуттів,
- ресурсні практики,

- техніки візуалізації (напр. «безпечне місце», «дерево»).

Ці методи активізують внутрішні ресурси, знижують емоційне та фізичне напруження, покращують адаптацію та сприяють психологічному відновленню. Їх ефективність особливо важлива у кризових ситуаціях.

Висновуючи, варто зазначити, що у сучасній Україні, коли постійно зростає психоемоційна напруга важливим завданням стає активне управління власним емоційним станом. Оскільки повне усунення стресових факторів часто неможливе, людина має навчитися самостійно впливати на свій психофізіологічний стан. Психічна саморегуляція виступає ключовим механізмом адаптації, який забезпечує стабільність внутрішнього стану, мобілізацію ресурсів і психологічну гнучкість.

Виділяють емоційну, довільну і мимовільну саморегуляцію, яка реалізується як через біологічні (гомеостатичні), так і психічні процеси (самоконтроль, самоаналіз, афірмації). Використання спеціальних технік — дихальних вправ, аутотренінгу, вербалізації, майндфулнесу, арт-терапії, технік заземлення та образної візуалізації — допомагає знижувати рівень стресу, покращувати емоційне самопочуття та підтримувати ефективне функціонування особистості навіть у складних життєвих обставинах.

Отже, оволодіння методами саморегуляції є необхідною умовою психічної стійкості, самопідтримки та адаптації особистості в кризових ситуаціях.

Література

1. Блінов О. А. Вплив страху на психологічний ресурс особистості військовослужбовця // Матеріали Третьої міжнародної науково-практичної конференції «Культурно-історичний та соціально-психологічний потенціал особистості в умовах трансформаційних змін у суспільстві». Одеський національний університет імені І. І. Мечникова, Інститут економіки, математики і механіки. 16-17 вересня 2011 року. С. 329–336
2. Overchuk V., Smokova L., Varnava Y. at ed. (2023) PTSD: Modern Approach to Diagnostics, Therapy, Psychotherapy and Rehabilitation. // Journal of Pharmaceutical Negative Results. Eur. Chem. Bull. 2023,12(5), P.3040-3054. ISSN 2063-5346 (індексується базою Scopus). http://www.jidmr.com/journal/wp-content/uploads/2023/06/43-D23_2164_Rendra_Chriestedy_Prasetya_Indonesia.pdf

ПІДСЕКЦІЯ «ОСВІТНІ, ПЕДАГОГІЧНІ НАУКИ»

ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ПІДГОТОВКИ МАЙБУТНІХ МЕНЕДЖЕРІВ ОСВІТИ В СУЧАСНІЙ ОСВІТНІЙ ПРАКТИЦІ

Адаменко А. О.

здобувач 1 року навчання ОР магістр
спеціальність 011 «Освітні, педагогічні науки» ФПСР

Керівник: Прокоф'єва Л. Б.

к. пед. н., доцент кафедри педагогічної освіти та соціальної реабілітації ФПСР

Сучасна освітня практика характеризується динамічними змінами, зумовленими соціально-економічними, технологічними та культурними трансформаціями. В умовах децентралізації управління освітою, зростання автономії навчальних закладів та підвищення вимог до якості освітніх послуг, особливої актуальності набуває підготовка компетентних і відповідальних менеджерів освіти. Майбутні керівники освітніх установ повинні володіти не лише глибокими знаннями в галузі педагогіки та психології, але й сучасними управлінськими навичками, лідерськими якостями та стратегічним мисленням. Тому дослідження теоретичних засад підготовки майбутніх менеджерів освіти є важливим для вдосконалення освітнього процесу у вищих навчальних закладах, що готують педагогічні кадри.

Підготовка майбутніх менеджерів освіти є складним і багатогранним процесом, що базується на низці теоретичних положень. Однією з ключових засад є компетентнісний підхід, який передбачає орієнтацію освітнього процесу на формування у студентів інтегрованих здатностей, необхідних для ефективного виконання професійних завдань. До ключових компетентностей майбутнього менеджера освіти належать: організаційно-управлінська компетентність: здатність планувати, організовувати, координувати та контролювати діяльність освітнього закладу, приймати обґрунтовані управлінські рішення; комунікативна компетентність: вміння ефективно спілкуватися з усіма учасниками освітнього процесу (педагогами, учнями, батьками, представниками громадськості), налагоджувати партнерські відносини; педагогічна компетентність: глибоке розуміння педагогічних теорій і технологій, здатність до аналізу освітніх процесів та прийняття рішень щодо їх оптимізації; лідерська компетентність: здатність мотивувати та надихати колектив, формувати позитивний психологічний клімат, вести за собою команду до досягнення спільних цілей; інноваційна компетентність: готовність до впровадження нових підходів та технологій в освітній процес, здатність до творчого вирішення проблем; інформаційно-комунікаційна компетентність: вміння ефективно використовувати інформаційно-комунікаційні технології в управлінській діяльності.

Важливу роль у підготовці майбутніх менеджерів освіти відіграє активізація навчально-пізнавальної діяльності студентів. Застосування інтерактивних методів навчання (дискусії, кейс-стаді, рольові ігри, проєктна діяльність, тренінги) сприяє розвитку критичного мислення, ініціативності, самостійності та здатності до командної роботи.

Ефективність підготовки майбутніх менеджерів освіти значною мірою залежить від практичної спрямованості навчання. Залучення студентів до участі у практичних заняттях з профільних дисциплін, асистентська (педагогічна) практика в освітніх закладах дозволяє здобувачам спеціальності 011 – освітні, педагогічні науки набути практичних навичок управління, ознайомитися з реальними проблемами освітньої практики та способами їх вирішення.

Сучасна освітня практика вимагає від майбутніх менеджерів освіти не лише знань та навичок, але й певних особистісних якостей, таких як відповідальність, толерантність, емпатія, стресостійкість, здатність до саморозвитку та самовдосконалення. Тому важливим аспектом підготовки є створення умов для особистісного зростання студентів, розвитку їхньої самосвідомості та професійної ідентичності.

В контексті сучасних тенденцій розвитку освіти, особливої уваги потребує формування у майбутніх менеджерів освіти цифрової компетентності, що включає вміння використовувати цифрові інструменти та технології для організації освітнього процесу, управління інформацією, комунікації та співпраці.

Отже, підготовка майбутніх менеджерів освіти в сучасній освітній практиці є складним і багатоаспектним процесом, що потребує інтегрованого підходу. Теоретичними засадами ефективної підготовки є компетентнісний підхід, активізація навчально-пізнавальної діяльності студентів, практична спрямованість навчання, розвиток особистісних якостей та формування цифрової компетентності. Врахування цих теоретичних положень дозволить забезпечити якісну підготовку компетентних і відповідальних керівників, здатних ефективно управляти освітніми закладами в умовах сучасних викликів та сприяти розвитку освітньої галузі України.

Література.

1. Доброскок А. Психологічні особливості професійного становлення майбутнього менеджера URL: [www.nbu.gov.ua/portal/Soc_Gum/Nvmd/psych/2011.../23. pdf](http://www.nbu.gov.ua/portal/Soc_Gum/Nvmd/psych/2011.../23.pdf)
2. Корольчук О. Складові управлінської компетентності керівника. *Практика управління дошкільним закладом*, № 5, 2016.
3. Логвись О. Я. Психологічні чинники розвитку лідерських якостей майбутніх педагогів у процесі професійної підготовки. *Дис. докт. філософії зі спеціальності 053 Психологія. – Тернопільський національний педагогічний університет імені Володимира Гнатюка, Тернопіль, 2023.284с.*

НЕЙРОДИДАКТИКА ПІД ЧАС ВИВЧЕННЯ ІНОЗЕМНОЇ МОВИ

Адашкевич В.О.

здобувачка 1 курсу ОР бакалавр
спеціальності 035.043 Германські мови та літератури (переклад включно) - перша німецька
факультету РГФ

Керівник: Нагорна Н.В.

к. пед. н., доцент, доцент кафедри педагогічної освіти та соціальної реабілітації ФПСП

У сучасному світі питання вивчення іноземних мов, набуває все більшого значення. Оволодіння іноземною мовою можна розглядати як психонейролінгвістичну проблему, що свідчить про взаємодію психологічних, нейрологічних та лінгвістичних аспектів. Вивчення іноземної мови вимагає від людини зміни мислення та сприйняття світу, що може впливати на нейропластичність мозку та активувати різні частини нервової системи.

Нейролінгвістика вивчає, як мозок обробляє та інтерпретує мовну інформацію, які зміни відбуваються в мозку під час вивчення мови, а також які психологічні чинники впливають на цей процес. Наприклад, вивчення іноземної мови може покращити когнітивні функції, такі як пам'ять, увага та мислення. Оволодіння іноземною мовою є складним і багатогранним процесом, що включає взаємодію різних аспектів людського організму та діяльності мозку.

Метою нашого дослідження є характеристика нейродидактичних принципів та їх застосування у викладанні іноземної мови.

Сучасна підготовка молоді стає все більш важливою в умовах зростаючих глобалізаційних процесів та активного спілкування між людьми. Спостерігається посилення міжкультурних контактів, серед яких особливо виділяються зв'язки наукової спільноти різних країн.

Багато досліджень у цій сфері було проведено вченими Р. Кейн та Дж. Кейн. Вони вперше представили 12 принципів нейродидактики, які можуть стати основою для більш ефективної організації навчального процесу.

Найбільш важливими для нас є такі принципи: мозок і розум є соціальними; пошук сенсу відбувається через структурування; навчальний процес включає як цілеспрямовану увагу, так і сприйняття.

Виходячи з цих принципів, Р. Кейн та Дж. Кейн вважають, що здобувачі навчатимуться ефективніше, якщо, по-перше, процес навчання враховуватиме соціальні потреби здобувачів, їхні інтереси та ідеї; по-друге, вони зможуть використовувати свою вроджену здатність створювати патерни; по-третє, їхня увага поглиблюється, коли нові знання нашаровуються на вже існуючі [2, с. 153-160].

Щоб учень міг ефективно сприймати, обробляти та зберігати інформацію, зокрема іноземною мовою, а також розробляти і виконувати складні програми поведінки та контролювати успішність своїх дій, необхідно підтримувати оптимальний тонус кори головного мозку. Лише за таких умов можливо забезпечити успішний вибір важливих сигналів, збереження їхніх слідів, формування необхідних програм поведінки та постійний моніторинг їх виконання [3, с. 32-34].

Нейродидактика є інтегрованим підходом, що поєднує різні сфери навчання, зокрема освіту, психологію та нейронауку. Головним чинником у цій галузі є здатність мозку до адаптації. Дослідження показують, що за належної стимуляції мозок здатний постійно формувати нові нейрони та встановлювати зв'язки між ними [1, с. 71-73].

Ми дійшли висновку, що на основі короткого огляду сучасних лінгвістичних досліджень нейродидактичних принципів, можна виділити ключові підходи, які мають значення для формування іншомовної компетенції. Важливо будувати заняття з урахуванням соціальної природи мозку, що включає перцептивну активність, відповідно до структурної діяльності мозку. Навчання через роботу з паттернами та схемами набуває особливого

значення. Принцип позитивної мотивації також є важливим, оскільки створення позитивної атмосфери для навчання сприяє кращим результатам.

Крім того, слід враховувати особливості перцептивної діяльності здобувачів при організації навчального процесу, що підкреслює необхідність збільшення частки практичного компонента в навчанні. На нашу думку, особливу увагу слід приділити формулюванню принципів відбору навчальних матеріалів, вдосконаленню цього процесу та забезпеченню його регулярного оновлення.

Література.

1. Коржавіна О. Можливості реалізації методів нейродидактики за умов онлайн-навчання, Україна, Харків, Національний Технічний Університет Харківський політехнічний інститут. С. 71-73. <https://repository.kpi.kharkov.ua/bitstreams/d0b410ac-8bb8-426d-aef4-62c860b5af12/download>
2. Машкіна О. Викладання іноземної мови для студентів технічних спеціальностей з використанням принципів нейродидактики: постановка проблеми, Вісник Запорізького національного університету: Збірник наукових праць. Філологічні науки. Національний педагогічний університет імені М.П. Драгоманова, 2017. С. 153-160 https://scholar.google.com.ua/citations?view_op=view_citation&hl=ru&user=ZYPCVaIAAAAJ&citation_for_view=ZYPCVaIAAAAJ:zYLM7Y9cAGgC
3. Шапочка К. Нейропсихологічна складова вивчення іноземної мови молодшими школярами. Миколаївський національний університет імені В.О. Сухомлинського. Миколаїв :Актуальні питання гуманітарних наук. Вип. 75, том 3, 2024. 324 с. https://www.apfn-journal.in.ua/archive/75_2024/part_3/49.pdf

ОСВІТНЄ СЕРЕДОВИЩЕ ЯК ЧИННИК ЗМЕНШЕННЯ СТРЕСУ ЗДОБУВАЧІВ ЗВО

Блінова Ю.В.

здобувачка 1 року навчання ОР магістр
спеціальність 011 Освітні педагогічні науки ФПСР

Керівник: Нагорна Н. В.,

к. пед. н., доцент, доцент кафедри педагогічної освіти та соціальної реабілітації ФПСР

Актуальність дослідження визначається зростанням рівня стресу серед здобувачів вищої освіти, що пов'язано з інтенсивним навчальним навантаженням, адаптацією до академічних вимог, соціально-психологічними факторами та сучасними викликами, такими як дистанційне навчання, цифровізація освітнього процесу та війна.

Сучасний світ наповнений різноманітними викликами, які спричиняють високий рівень стресу здобувачів. Велике навчальне навантаження, соціальні взаємини, екзаменаційні переживання та особисті проблеми можуть негативно впливати на емоційний стан молоді. Одним із ключових факторів, що допомагає зменшити рівень стресу, є комфортне й підтримувальне освітнє середовище.

Освітнє середовище – це комплекс фізичних, психологічних і соціальних умов, що створюються в навчальному закладі для сприяння розвитку учнів. Комфортна, безпечна атмосфера допомагає студентам відчувати себе впевненіше та менш напружено [3,6-21].

Забезпечення психологічної безпеки в закладах освіти потребує комплексного підходу, що поєднує різні методи та технології [1,69-80].

Перший напрям – формування відкритого й підтримуючого комунікативного середовища. Це передбачає використання ненасильницьких методів спілкування у процесі викладання. Важливу роль у цьому відіграє розвиток емпатії та толерантності через інтерактивні тренінги.

Другий напрям – забезпечення психолого-педагогічної підтримки студентів. Важливо організувати ефективну роботу психологічних служб у навчальному закладі, надавати консультації та проводити тренінги, спрямовані на розвиток навичок управління стресом і регуляції емоційного стану. До ефективних методів подолання тривожності та академічного стресу належать когнітивно-поведінкові техніки, які допомагають студентам виробляти стратегії адаптації до навчального навантаження.

Третій напрям – впровадження технологій стрес-менеджменту в навчальний процес. Одним із дієвих підходів є використання практик усвідомленості, які допомагають студентам зосереджуватися, знижувати рівень стресу та покращувати емоційне самопочуття. Додатково застосовуються гнучкі методи оцінювання знань, які мінімізують рівень напруги під час іспитів. Також ефективним є інтегрування арт-терапії, медитаційних практик і фізичної активності як способів зменшення емоційного перенавантаження.

Четвертий напрям – розвиток культури підтримки та взаємодопомоги серед студентів. Одним із механізмів є впровадження наставництва, коли старші студенти допомагають молодшим адаптуватися до навчального середовища.

Вплив війни призводить до зростання рівня стресу, але систематичне впровадження адаптивних стратегій, зокрема організаційних і психологічних заходів, може значно знизити негативні наслідки. Наприклад, розробка гнучких розкладів, що дозволяють оперативно переходити між очним, дистанційним та змішаним навчанням, знижує емоційне навантаження [2,89-98].

На основі аналізу досвіду українських закладів вищої освіти, можна виділити кілька успішних практик: В Одеському національному університеті імені І. І. Мечникова проводиться підвищенні кваліфікації викладачів та впровадженні сучасних методик психологічної підтримки, функціонує психологічна служба, яка надає консультації

здобувачам як під час особистих зустрічей, так і в онлайн-режимі. Університет також бере участь у міжнародних заходах, спрямованих на обговорення та впровадження ефективних інструментів для забезпечення психологічної безпеки. У Львівському національному університеті імені Івана Франка розробляються курси з управління стресом та впроваджуються адаптаційні програми для першокурсників. Організуються майстер-класи з психоемоційного благополуччя. Харківський національний університет імені В. Н. Каразіна використовує цифрові платформи для моніторингу емоційного стану здобувачів. А також організована підготовка кураторів академічних груп до роботи з психологічною підтримкою та проведення групових терапевтичних сесій.

Отже, ми дійшли висновку, що освітнє середовище відіграє ключову роль у формуванні психологічного комфорту здобувачів та викладачів. Створення безпечного освітнього середовища є одним із ключових чинників зменшення стресу в умовах сучасних кризових ситуацій. Комплексний підхід до створення комфортного навчального простору, впровадження програм психоемоційної підтримки, гнучкість навчального процесу й залучення технологій можуть суттєво знизити рівень тривожності й сприяти гармонійному розвитку особистості. В умовах сучасних викликів важливо не лише передавати знання, а й формувати безпечне середовище, для підтримки психічного здоров'я та підвищення академічної успішності здобувачів вищої освіти.

Література

1. Психологічна безпека освітнього середовища: методи, технології, шляхи формування: практичний П86 посібник / авт. кол: В. В. Байдик, Ю. П. Гопкало, І. О. Корнієнко, Н. В. Лунченко, Ю. А. Луценко, Р. А. Мороз, М. В. Саврасов; за наук. ред. Н. В. Лунченко. НАПН України, Укр. наук.- метод. центр практ. психол. і соц. роботи. Київ : УНМЦ практичної психології і соціальної роботи, 2024. 134 с <https://znayshov.com/FR/39590/1067.pdf>
2. Вплив війни на зміну рівня стресу та стратегій збереження життєстійкості українців / В. В. Предко, О. О. Сомова // Вчені записки Таврійського національного університету імені В. І. Вернадського. Серія : Психологія. - 2022. Т. 33(72), № 4. С. 89-98. https://psych.vernadskyjournals.in.ua/journal/4_2022/16.pdf
3. Формування безпечного освітнього простору закладу освіти в діяльності працівників психологічної служби / авт. кол: В. В. Байдик, Ю. П. Гопкало, І. О. Корнієнко, Н. В. Лунченко, Ю. А. Луценко, Р. А. Мороз, М. В. Саврасов, І. І. Ткачук; за наук. ред. Н. В. Лунченко, І. І. Ткачук. Київ : УНМЦ практичної психології і соціальної роботи, 2023. 113 с. https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/738709/1/%D0%9F%D0%BE%D1%81%D1%96%D0%B1%D0%BD%D0%B8%D0%BA_%D0%91%D0%B5%D0%B7%D0%BF%D0%B5%D1%87%D0%BD%D0%B8%D0%B9%20%D0%BF%D1%80%D0%BE%D1%81%D1%82%D1%96%D1%80_2023.pdf

ПАТРІОТИЧНЕ ВИХОВАННЯ ЯК ЗАСІБ КОНСОЛІДАЦІЇ УКРАЇНСЬКОГО СУСПІЛЬСТВА ТА ЗМІЦНЕННЯ НАЦІОНАЛЬНОЇ ЄДНОСТІ

Бондарчук О. В.

здобувач 1 року навчання ОР магістр
спеціальність «Освітні, педагогічні науки», ФПСР

Керівник: Рябенко М. І.

к. пед. н., доцент, доцент кафедри педагогічної освіти та соціальної реабілітації ФПСР

В умовах сьогодення тема патріотичного виховання в закладах вищої освіти під час воєнного часу є надзвичайно важливою. Вона, на нашу думку, відіграє вирішальну роль у зміцненні засад існування українського народу загалом. Повномасштабне вторгнення Російської Федерації в Україну, безумовно, докорінно змінило підходи до патріотичного виховання, надавши цьому напрямку виховної роботи особливої актуальності та нових смислових вимірів.

Патріотичне виховання в українському суспільстві, як видається, залишається одним із пріоритетів як для держави, так і для освітньої системи в цілому. Військовий стан, своєю чергою, змушує реформування освітнього процесу з метою формування національної ідентичності, громадянської свідомості та патріотичних цінностей у здобувачів вищої освіти.

На нашу думку, в умовах воєнного стану національно-патріотичне виховання набуває системного характеру й повинне ґрунтуватися на поєднанні традиційних та сучасних інноваційних підходів. Ці підходи мають бути, без сумніву, спрямовані на формування в молодого покоління високого рівня патріотичної свідомості, почуття вірності й любові до Батьківщини, турботи про добробут свого народу, а також готовності виконувати громадянський і конституційний обов'язок щодо захисту національних інтересів, територіальної цілісності й незалежності України.

Як слушно зауважують Зеленська Л. Д. та Чернікова І. В., системний підхід до національно-патріотичного виховання передбачає інтеграцію зусиль усіх учасників освітнього процесу та впровадження інноваційних форм виховної роботи [2]. Безумовно, важливим є органічне включення патріотичної складової до змісту навчальних дисциплін і позааудиторної діяльності тощо.

Гуцало Л. В., Дацьо О. Г., Приходько І. М. справедливо наголошують на потребі акцентування уваги на формуванні національної свідомості й активної громадянської позиції майбутніх фахівців. Науковці обґрунтовано зазначають, що «в умовах воєнного стану патріотичне виховання має бути спрямоване на готовність до захисту територіальної цілісності й суверенітету держави, здатність протидіяти інформаційній агресії та розвиток критичного мислення» [1, с. 804-816].

Особливого значення, на нашу думку, набуває включення до патріотичного виховання елементів військово-патріотичної підготовки. Як слушно зазначає Ціпан Т., «військово-патріотичне виховання в умовах воєнного стану базується на реальних прикладах героїзму захисників України й має формувати готовність до захисту Батьківщини» [4, с. 223-232]. У закладах вищої освіти це реалізується, зокрема, через проведення курсів з національної безпеки, зустрічі з військовими та волонтерами, а також заходи з домедичної підготовки тощо.

Згідно з оновленою Концепцією національно-патріотичного виховання в системі освіти України до 2025 року, серед пріоритетних напрямів варто, передусім, відзначити формування національної ідентичності, збереження історичної пам'яті, утвердження української мови як державної, а також популяризацію внеску українців у світовий культурний простір [3].

Як показує практика, ефективними формами патріотичного виховання в закладах вищої освіти під час війни є тематичні кураторські години, диспути, відкриті лекції, волонтерські

ініціативи, інформаційні кампанії присвячені історичним подіям і сучасним героям. Зеленська Л. Д. та Чернікова І. В. підкреслюють також дієвість таких інноваційних підходів, як інтерактивні музеї, віртуальні екскурсії місцями бойової слави, створення відеоконтенту патріотичного спрямування для соціальних мереж [2].

Одним із ключових елементів патріотичного виховання, безперечно, є залучення здобувачів вищої освіти до волонтерської діяльності на підтримку Збройних Сил України. Це сприяє формуванню активної громадянської позиції через практичну діяльність. Як наголошують Гуцало Л. В., Дацьо О. Г., Приходько І. М., «волонтерство у воєнний час є не лише формою патріотичного виховання, а й способом особистого внеску в перемогу України» [1, с. 804-816]. Патріотичне виховання, як видається, має здійснюватися на принципах системності, комплексності та послідовності.

Отже, на нашу думку, патріотичне виховання в закладах вищої освіти під час воєнного стану відіграє ключову роль у формуванні національної свідомості, громадянської відповідальності та готовності до захисту України. Його реалізація ґрунтується на поєднанні традиційних і сучасних форм освітньої діяльності, активному залученні здобувачів освіти до громадської та волонтерської діяльності тощо, що, без сумніву, сприяє утвердженню патріотичних цінностей і формуванню повноцінних громадян незалежної української держави. Тема передбачає розширених досліджень, особливо стосовно щодо принципів, форм і методів патріотичного виховання, для того щоб розвинути цілісну й успішну систему в період воєнного стану.

Література.

1. Гуцало Л. В., Дацьо О. Г., Приходько І. М. Аспекти національно-патріотичного виховання майбутніх педагогів під час воєнного стану в державі. Актуальні питання у сучасній науці (Серія «Педагогіка»). 2023. № 8 (14). С. 804–816.
2. Зеленська Л. Д., Чернікова І. В. Національно-патріотичне й громадянське виховання здобувачів вищої освіти в умовах воєнного стану: системний підхід і дієві практики. Педагогічна Академія: наукові записки. 2025. № 14. <https://doi.org/10.5281/zenodo.14787373>
3. Концепція національно-патріотичного виховання в системі освіти України до 2025 р. від 6 червня 2022 р. URL: <https://drive.google.com/file/d/1B-dJsxljlilNxfuy3jjq5n4ZVPeo4gZ8/view> (дата звернення: 08.04.2025).
4. Ціпан Т. Військово-патріотичне виховання учнівської молоді в умовах воєнного стану. Інноватика у вихованні. 2022. № 16. С. 223–232.

ЕКОЛОГІЧНЕ ВИХОВАННЯ ЯК СКЛАДОВА СУЧАСНОГО ОСВІТНЬОГО ПРОЦЕСУ

Василюк А. Д.

здобувачка 3 курсу ОР бакалавр

спеціальності 014.05 Середня освіта (біологія та здоров'я людини) біологічного факультету

Керівник: Нагорна Н. В.

к. пед. н., доцент, доцент кафедри педагогічної освіти та соціальної реабілітації ФПСР

Актуальність теми ґрунтується на необхідності адаптації суспільства до глобальних викликів, формування екологічно відповідального покоління та інтеграції сталого розвитку в освітній процес. Це фундамент для майбутнього, де гармонія з природою стане основою життя.

Науковці зазначають, що екологічне виховання - це цілеспрямований педагогічний процес, який формує у людини системи цінностей, свідомості, навичок та поведінкових моделей, які забезпечують гармонійне співіснування з природним середовищем.

Мета екологічного виховання в сучасній освіті полягає у формуванні екологічної свідомості, культури та відповідального ставлення до природи. Основне завдання - забезпечити гармонійне співіснування людини з навколишнім середовищем, сприяючи стійкому розвитку суспільства. Учні вчаться аналізувати вплив людської діяльності на природу, оцінювати наслідки своїх дій і шукати рішення для екологічних проблем. Знання й навички, отримані через таке виховання, готують учнів до вирішення багатьох глобальних питань, таких як зміна клімату, втрата біорізноманіття та нестача ресурсів. А одне з головних, що екологічне виховання сприяє формуванню суспільства, в якому люди діють на благо довкілля й підтримують екологічні ініціативи. Діти зі сформованими з раннього дитинства уявленнями про важливість зберігати природу ніколи не завдадуть шкоди їй [1, с. 412-416].

Костянтин Ушинський, як один із засновників педагогічної науки, розглядав природу як важливий елемент виховання. Він вважав, що взаємодія з природою сприяє формуванню моральних і духовних цінностей у дітей. Також підкреслював, що природа є джерелом натхнення, гармонії та розвитку особистості. А ще наголошував на важливості емоційного зв'язку з природою, який формує у дітей почуття відповідальності та турботи. Костянтин Дмитрович пропонував використовувати природні об'єкти як засоби навчання, наприклад, спостереження за рослинами, тваринами та явищами природи. Він висловлював думку, що виховання має сприяти гармонійному співіснуванню людини з природою, що є основою морального розвитку.

Екологічне виховання починається ще в дошкільному віці, коли дітей знайомлять із природою через ігри, казки, спостереження. У початковій школі (1-4 класи) акцент робиться на формуванні базових знань про природу, правила поведінки в довкіллі. У середніх класах (5-9 класи) учні вивчають складніші екологічні теми, аналізують екологічні проблеми та їхні наслідки. У старших класах (10-11 класи) акцент зміщується на практичну діяльність і підготовку до участі в екологічних проєктах [1, с. 401-406].

На уроках біології для учнів 5-11 класів можна використовувати різноманітні підходи для ефективного екологічного виховання, такі як:

1. Екологічні проєкти (учні можуть створювати міні-дослідження, наприклад, моніторинг якості води або повітря у своєму регіоні).
2. Вирощування рослин (учні можуть вести власні «екологічні щоденники», досліджуючи, як умови середовища впливають на рослини).
3. Рольові ігри (наприклад, учні можуть грати ролі представників різних екосистем і шукати рішення проблеми забруднення середовища).
4. Дослідницький підхід (учні можуть досліджувати адаптацію живих організмів до середовища, дізнаватися про вплив антропогенних факторів та пропонувати заходи зі збереження природи).

Отже, екологічне виховання є невід'ємною складовою сучасного освітнього процесу, оскільки воно сприяє формуванню екологічної свідомості, культури та відповідального ставлення до природи. У сучасних умовах глобальних екологічних викликів, таких як зміна клімату та виснаження природних ресурсів, виховання екологічно свідомого покоління є основою для сталого розвитку суспільства. Інтеграція екологічного виховання у всі рівні освіти дозволяє не лише забезпечити глибоке розуміння екологічних проблем, але й навчити молодь практичним навичкам їх вирішення. Це формує гармонійне співіснування людини і природи та закладає фундамент для безпечного і здорового майбутнього. Таким чином, екологічне виховання виступає ключовим інструментом у вихованні відповідальних громадян, готових підтримувати сталий розвиток у всіх сферах життя.

Література

1. Грінь С.О. Екологічне виховання дітей як внесок у майбутнє планети. Молодий вчений. 2016. № 12. С. 412-416. http://nbuv.gov.ua/UJRN/molv_2016_12_102
2. Герасимчук О. Л. Екологічне виховання в контексті сучасної парадигми сталого розвитку. Інноваційні підходи до виховання студентської молоді у вищих навчальних закладах : матеріали Міжнар. наук.-практ. конференції (м. Житомир, 22-23 травня 2014 р.). За ред. О. А. Дубасенюк, В. А. Ковальчук. Житомир : Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2014. С. 401-406 <http://eprints.zu.edu.ua/id/eprint/18215/contents>

ВЕБ-САЙТ ВИКЛАДАЧА ЯК ІНСТРУМЕНТ ОРГАНІЗАЦІЇ ТА ПІДТРИМКИ НАВЧАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ: АНАЛІЗ ЕФЕКТИВНОСТІ ТА МОЖЛИВОСТЕЙ

Вородін С.В.

Здобувач 1 року навчання ОР магістр

Керівник: Вейландє Л.В.-В.

завідувачка кафедри педагогічної освіти та соціальної реабілітації, ФПСР, к.пед.наук, доцент

У сучасних умовах цифровізації освіти веб-сайт викладача стає важливим інструментом організації, супроводу та підтримки навчального процесу. Використання персонального веб-ресурсу дозволяє забезпечити оперативну комунікацію зі студентами, систематизацію навчальних матеріалів, індивідуалізацію підходів до навчання та підвищення мотивації до самостійної роботи. Окрім того, веб-сайт сприяє формуванню відкритого освітнього середовища, де студенти мають можливість взаємодіяти з контентом у зручному темпі та форматі. Актуальність дослідження зумовлена зростанням потреби у вдосконаленні форм дистанційної та змішаної освіти, а також потребою у підвищенні цифрової грамотності педагогів.

Сучасний досвід демонструє різноманітні підходи до створення та використання веб-сайтів викладачів. Їхня функціональність варіюється від простого розміщення контактної інформації та силабусів курсів до складних інтерактивних платформ з вбудованими навчальними ресурсами, форумами для обговорень, системами тестування та інструментами для організації групової роботи. Аналіз існуючих веб-сайтів викладачів у вітчизняних та закордонних закладах вищої освіти дозволяє виділити наступні ключові аспекти їхнього використання:

1. Централізований доступ до навчальних матеріалів: Веб-сайт забезпечує студентам цілодобовий доступ до лекційних матеріалів, методичних вказівок, завдань для самостійної роботи, презентацій, відеолекцій, посилань на додаткові ресурси тощо. Це сприяє кращій організації навчального процесу та підвищує самостійність студентів у навчанні.

2. Ефективна комунікація: Веб-сайт може слугувати центральною платформою для оголошень, розкладу консультацій, відповідей на поширені запитання. Вбудовані форуми або розділи для коментарів створюють можливості для інтерактивної взаємодії між викладачем та студентами, а також між самими студентами.

3. Організація самостійної роботи: На веб-сайті можуть розміщуватися завдання для самостійної роботи, критерії їх оцінювання, приклади виконаних робіт. Інтерактивні тести та завдання з миттєвим зворотним зв'язком допомагають студентам контролювати рівень засвоєння матеріалу.

4. Підтримка дистанційного та змішаного навчання: У контексті зростання популярності дистанційних та змішаних форм навчання, веб-сайт викладача є ключовим елементом забезпечення безперервності навчального процесу. Він дозволяє проводити онлайн-консультації, розміщувати записи лекцій, організовувати віртуальні дискусії та здійснювати оцінювання знань.

5. Візуалізація навчального контенту: Використання мультимедійних елементів (відео, аудіо, інфографіка) на веб-сайті робить навчальний матеріал більш привабливим та зрозумілим для студентів з різними стилями навчання.

6. Персоналізація навчального процесу: Веб-сайт може містити індивідуальні завдання або рекомендації для студентів, враховуючи їхні потреби та рівень підготовки.

7. Професійний розвиток та обмін досвідом: Веб-сайт може слугувати платформою для представлення наукових досягнень викладача, публікації статей, методичних розробок, а також для налагодження співпраці з колегами.

Якщо говорити про ефективність використання веб-сайту викладача, то з точки зору користі для освітнього процесу та активності використання його за призначенням можна

виділити наступні критерії:

1. Підвищення академічної успішності студентів: Наявність структурованих та легкодоступних навчальних матеріалів, можливості для комунікації та отримання зворотного зв'язку сприяють кращому засвоєнню знань та підвищенню успішності.

2. Збільшення залученості студентів: Інтерактивні елементи, мультимедійний контент та можливості для спільної роботи підвищують мотивацію та залученість студентів до навчального процесу.

3. Оптимізація робочого часу викладача: Централізація інформації та використання автоматизованих інструментів (наприклад, для тестування) дозволяють викладачу ефективніше розподіляти свій час та зосередитися на більш важливих аспектах педагогічної діяльності.

4. Покращення комунікації між викладачем та студентами: Веб-сайт забезпечує швидкий та зручний спосіб обміну інформацією, що сприяє встановленню більш ефективної та відкритої комунікації.

5. Створення позитивного іміджу викладача та навчального закладу: Сучасний та інформативний веб-сайт демонструє професіоналізм викладача та інноваційний підхід до навчання.

Однак слід зазначити, що ефективність веб-сайту залежить від багатьох факторів, включаючи якість розміщеного контенту, зручність навігації, регулярність оновлення інформації, а також активність викладача у підтримці інтерактивної взаємодії зі студентами.

Сучасні технології відкривають нові можливості для розвитку веб-сайтів викладачів. Серед перспективних напрямків можна виділити:

- Інтеграція з іншими освітніми платформами та інструментами: Поєднання функціональності веб-сайту з системами управління навчанням (LMS), соціальними мережами, хмарними сервісами для спільної роботи може значно розширити його можливості.

- Використання штучного інтелекту (ШІ): Впровадження чат-ботів для відповідей на типові запитання студентів, систем персоналізації навчального контенту на основі аналізу їхньої навчальної діяльності, інструментів автоматизованого оцінювання завдань.

- Забезпечення інклюзивності та доступності: Розробка веб-сайтів з урахуванням потреб студентів з особливими освітніми потребами, забезпечення підтримки різних мовних версій.

- Впровадження елементів гейміфікації: Використання ігрових механік для підвищення мотивації та залученості студентів.

- Аналітика використання веб-сайту: Впровадження інструментів для відстеження активності студентів на веб-сайті, аналізу найбільш популярного контенту, що дозволить викладачу оптимізувати навчальні матеріали та методи навчання.

Веб-сайт викладача є потужним інструментом для організації та підтримки сучасного навчального процесу. Сучасний досвід підтверджує його ефективність у забезпеченні централізованого доступу до навчальних матеріалів, налагодженні ефективної комунікації, організації самостійної роботи студентів та підтримці дистанційного та змішаного навчання. Подальший розвиток веб-сайтів викладачів, з використанням новітніх технологій та врахуванням потреб студентів, відкриває значні перспективи для підвищення якості та ефективності освіти. Для повноцінного використання потенціалу веб-сайту викладачу необхідно постійно оновлювати контент, підтримувати інтерактивну взаємодію зі студентами та прагнути до впровадження інноваційних підходів до організації навчального процесу.

Література.

1. Небельська С.В., Малик І.М. Персональний сайт викладача – інструмент інноваційної діяльності. Професійно-прикладні дидактики. Міжнародний науковий журнал. 2016. Вип.2 URL: <https://journals.indexcopernicus.com/api/file/viewByFileId/126633> (дата звернення 12.01.2025)

2. Слободянюк І.Ю. Сайт викладача як сучасний комунікативний засіб у системі організації освітньої діяльності учнів. Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 3. Фізика і математика у вищій і середній школі URL: <https://enpuir.npu.edu.ua/bitstream/handle/123456789/25311/6.pdf?sequence=1&isAllowed=y> (дата звернення 12.01.2025)
3. Joyce West and Makwalete Johanna Malatj Technology Integration in Higher Education: The use of Website Design Pedagogy to Promote Quality Teaching and Learning. University of Pretoria, Faculty of Education, Department of Early Childhood Education URL: <https://files.eric.ed.gov/fulltext/EJ1330707.pdf> (дата звернення 13.02.2025)
4. [Liv Nøhr](#), [Maria Hvid Stenalt](#), [Danielle Hagood](#) University Teachers' Agency in Relation to Technology Use in Teaching: A Quantitative Investigation [Edutec Revista Electrónica de Tecnología Educativa](#), 2023. DOI:[10.21556/edutec.2023.86.2915](https://doi.org/10.21556/edutec.2023.86.2915) (дата звернення 05.04.2025)
5. [András Buda](#), [Klára Kovács](#) The digital aspects of the wellbeing of university teachers. Educational Transformation: 21st century skills and challenges for higher education, 2024 URL: <https://doi.org/10.3389/feduc.2024.1406141> (дата звернення 05.04.2025)

ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ УПРАВЛІННЯ КОНФЛІКТАМИ В ЗАКЛАДАХ ОСВІТИ

Грязіна Н. Д.

здобувачка 1 року навчання ОР магістр
спеціальності 011 Освітні, педагогічні науки, ФПСР

Керівник: Нагорна Н. В.

к. пед. н., доцент, доцент кафедри педагогічної освіти та соціальної реабілітації ФПСР

Сучасна ситуація в Україні, що характеризується складними соціально-економічними умовами, зумовлює зростання нестабільності навколишнього середовища, у якому перебуває людина. Це, у свою чергу, впливає на зниження її здатності до ефективної міжособистісної взаємодії та спричиняє збільшення кількості конфліктів у комунікації. Одним із ключових чинників налагодження конструктивних стосунків є правильний вибір моделі поведінки, яка забезпечує ефективне соціальне функціонування.

У контексті аналізу конфліктної взаємодії в освітньому середовищі важливим є роль, яка відіграє усвідомлення учасниками ситуації як конфліктної. Від того, наскільки сторони розуміють, що перебувають у стані протистояння, залежить характер їхньої поведінки та сприйняття один одного. Також значення має наявність певних соціально-психологічних чинників, які формують внутрішню позицію конфлікту: мотиви, інтереси, ціннісні орієнтації, що визначають готовність до участі в розв'язанні суперечностей. Важливо враховувати, як у свідомості учасників формується уявлення про конфліктну ситуацію, а також здатність осіб до саморегуляції, контролю емоцій та опору стресовим чинникам. Не менш суттєвою є наявність конфліктологічної компетентності - здатності до аналізу, передбачення розвитку конфлікту та вибору адекватної поведінкової стратегії.

Для ефективного розв'язання конфліктної ситуації необхідно, насамперед, виявити чинники, що зумовлюють її виникнення. Серед ключових аспектів дослідники виділяють здатність до усвідомлення власних емоцій, а також уміння контролювати та керувати ними. Особливе значення надається навичкам зниження інтенсивності негативних емоцій або їхнього пригнічення. Сукупність цих умінь і навичок - сприймання, оцінювання та регулювання як власного емоційного стану, так і емоцій інших осіб - у науковій літературі визначається поняттям емоційного інтелекту [2, с. 122].

В освітньому середовищі ефективне управління конфліктами передбачає застосування відповідних стратегій, що залежать від особливостей ситуації, взаємин між сторонами та бажаного результату. Однією з таких моделей є стратегія ухилення, що передбачає свідоме ігнорування конфлікту, уникнення активної участі в ньому, відсутність асертивності та кооперативної налаштованості. Зазвичай вона застосовується у складних, ризикованих умовах, коли негайне втручання може призвести до загострення ситуації, або в тих випадках, коли конфлікт не становить значної цінності для особи. Обравши цю стратегію, індивід обирає нейтралітет, дистанціюючись від проблеми та відповідальності за її вирішення.

Інша стратегія - пристосування полягає в поступці власними інтересами задля збереження гармонійних взаємин з іншою стороною. Цей підхід характеризується високим рівнем кооперативності при зниженій асертивності. Найчастіше він є доцільним у випадках, коли учасник конфлікту усвідомлює свою неправоту або визнає перевагу значущості інтересів іншої сторони.

Стратегія співробітництва ґрунтується на поєднанні асертивності та прагнення до кооперації. Вона орієнтована на досягнення взаємовигідного рішення, що задовольнить обидві сторони. Цей підхід передбачає глибоке розуміння потреб опонента, відкритість до діалогу, готовність до пошуку нових, творчих рішень і передбачає рівність позицій, відсутність домінування.

Компромісна стратегія, що поєднує помірну асертивність і кооперативність, передбачає досягнення згоди шляхом взаємних поступок. Вона доцільна у ситуаціях, коли обидві

сторони мають рівнозначні інтереси та однаковий рівень впливу, а також готові шукати спільне рішення, що частково задовольнить очікування кожного учасника конфлікту.

Під **конфліктологічною компетентністю** розуміють здатність індивіда конструктивно усвідомлювати всі основні цінності, що взаємодіють у конфлікті, а також елементи конфлікту як цілісного об'єкта, знати умови й закономірності переходу однієї стадії конфліктної ситуації в іншу, прогнозувати майбутню конфліктну ситуацію, конструктивно змінювати ситуацію конфлікту й користуватись конфліктом для досягнення своєї мети з урахуванням як власних інтересів так і інтересів іншої сторони [1, с. 53-54].

Як зазначають дослідники *А. О. Лукашенко, А. Чернишов, Л. П. Волченко та інші*, конфліктологічна компетентність учителя охоплює: знання про причини виникнення конфліктів, їхній розвиток та перебіг, поведінку, спілкування та діяльність опонентів у конфліктному протистоянні, їхні психічні стани тощо; уміння передбачати дії опонентів, їхню поведінку під час конфлікту, прийоми, що використовуються в конфліктній протидії, наслідки конфлікту як для себе, так і для інших; уміння впливати на опонентів, їхнє ставлення, оцінки, мотиви та цілі конфліктного протистояння; уміння здійснювати профілактику конфлікту, його вирішення на справедливій основі; уміння здійснювати ефективне спілкування з учасниками конфлікту з урахуванням їхніх особистісних якостей та емоційних станів[1, с. 39-40].

Отже, управління конфліктами в освітньому середовищі потребує не лише глибокого теоретичного розуміння сутності конфлікту, а й володіння відповідними соціально-психологічними знаннями, емоційною компетентністю та сформованою конфліктологічною компетентністю педагогів. Ми вважаємо, що емоційний інтелект відіграє ключову роль у процесі регулювання конфліктів, оскільки дозволяє ефективно розпізнавати, оцінювати й управляти як власними емоційними станами, так і емоціями інших учасників взаємодії. Викладач, як ключова фігура освітнього процесу, має бути здатним не лише своєчасно виявляти потенційно конфліктогенні ситуації, а й ініціювати конструктивне їх вирішення. Саме тому формування конфліктологічної компетентності є важливою складовою професійної підготовки фахівців галузі освіти, спрямованої на забезпечення безпечного, продуктивного та гармонійного навчального середовища.

Література.

1. Гарькавець С. О. Конфлікти в освітньому середовищі: діагностика та практика вирішення: навчально-методичний посібник. Харків : Друкарня Мадрид, 2020. 92 с. <https://dspace.snu.edu.ua/bitstreams/c0d089ec-5c14-4c20-b605-f7048538b99b/download>
2. Роль соціального та емоційного інтелекту як найважливіших soft-skills XXI століття в освітньому процесі : матеріали всеукраїнського науково-педагогічного підвищення кваліфікації, 6 березня - 16 квітня 2023. Одеса : Видавничий дім «Гельветика», 2023. 472 с. https://cuesc.org.ua/images/informlist/advanced_training_PSAU_6%20%D0%B1%D0%B5%D1%80%D0%B5%D0%B7%D0%BD%D1%8F%20%E2%80%93%2016%20%D0%BA%D0%B2%D1%96%D1%82%D0%BD%D1%8F%202023%20%D1%80%D0%BE%D0%BA%D1%83.pdf

КОМУНІКАТИВНА КОМПЕТЕНТНІСТЬ ВИКЛАДАЧА: ВИКЛИКИ ТА ШЛЯХИ ФОРМУВАННЯ В УМОВАХ ТРАНСФОРМАЦІЇ ВИЩОЇ ШКОЛИ

Должок Д.Г.

здобувачка 1 року навчання ОР магістр освіти, спеціальність 011 «Освітні, педагогічні науки»
ФПСР

Керівник: Павлова В.В.

к. пед. н., доцент, доцент кафедри педагогічної освіти та соціальної реабілітації ФПСР

Сучасна система вищої освіти України зазнає глибоких трансформацій, які спрямовані на її модернізацію, європейську інтеграцію та забезпечення високої якості підготовки майбутніх фахівців. В умовах цих змін зростає значущість комунікативної компетентності викладача як однієї зі складових його професійної компетентності. Вона забезпечує ефективну взаємодію з учасниками освітнього процесу, сприяє формуванню партнерських стосунків, мотивації студентів до навчання та розвитку їхньої особистості.

Метою даного дослідження є аналіз змісту поняття «комунікативна компетентність викладача», виявлення викликів щодо її формування та визначення ефективних шляхів розвитку в умовах трансформації вищої школи.

До вивчення зазначеного питання звертаються такі українські науковці, як І. Андрощук, А. Бабій, О. Ігнатюк, А. Марушкевич, О. Сипченко, які підкреслюють важливість розвитку комунікативних навичок у викладачів як запоруки якісного освітнього процесу.

У науковій літературі комунікативна компетентність викладача розглядається як інтегративна якість, що включає сукупність знань, умінь, навичок, а також особистісних рис, які забезпечують ефективне професійне спілкування. За визначенням А.Бабій, це «базовий інструмент формування партнерських стосунків між викладачем і студентом, що сприяє розвитку особистості здобувача освіти» [2, с. 51]. О.Ігнатюк доповнює, що вона охоплює також здатність до рефлексії, критичного аналізу власної поведінки, емоційної саморегуляції [3, с. 284].

Шляхи формування комунікативної компетентності викладача є багатовекторними. Насамперед, це професійна підготовка у закладі вищої освіти, в межах якої варто активно застосовувати інтерактивні методи навчання, тренінги, моделювання педагогічних ситуацій, рольові ігри, що імітують комунікативні виклики реального педагогічного середовища.

Значну роль відіграє педагогічна практика, у процесі якої майбутні викладачі можуть не лише застосовувати теоретичні знання, а й аналізувати ефективність власних комунікативних дій. Як зазначає О.Сипченко, викладач із розвиненою комунікативною компетентністю не лише передає знання, а й формує відповідальне ставлення до навчання, підтримує мотивацію студентів, розвиває в них навички співпраці [5, с. 170].

У контексті цифровізації освіти актуалізується потреба розвитку цифрових комунікативних навичок. На думку І.Андрощук, «викладач має не лише технічно володіти онлайн-інструментами, а й адаптувати свій стиль спілкування до особливостей цифрового середовища» [1, с. 22]. Це передбачає розвиток медіаграмотності, гнучкості мислення та здатності до продуктивної взаємодії в онлайн-просторі.

Крім того, важливим чинником є розвиток емоційного інтелекту, здатності до емпатії, толерантності та відкритості. А. Марушкевич підкреслює, що комунікація у вищій школі повинна ґрунтуватися на принципах педагогічної етики, поваги до особистості студента та довіри [4, с. 31]. Такий підхід створює психологічно безпечне середовище, що сприяє активній взаємодії та співпраці.

Отже, комунікативна компетентність є складовою професійної компетентності викладача, яка забезпечує ефективність педагогічної діяльності у вищій школі. Її формування потребує системного та комплексного підходу, що включає поєднання теоретичної і практичної підготовки, розвиток особистісних рис, врахування умов цифрової трансформації

освіти. Вона є ключовим чинником створення демократичного, відкритого і партнерського освітнього простору.

Література

1. Андрощук І. Комунікативна компетентність як важливий засіб ефективної взаємодії учасників освітнього процесу. *Молодь і ринок*. 2022. № 8(206).
2. Бабій А., Турлюк С. Комунікативна компетентність – основа професійної діяльності спеціаліста. *Молодий вчений*. 2023. № 1.1(113.1).
3. Ігнатюк О.А., Поліщук Д.В. Розвиток іншомовної та комунікативної складової в структурі професійно-педагогічної компетентності майбутнього викладача вищої школи у процесі підготовки на третьому освітньо-науковому рівні. *Актуальні проблеми психології, бізнесу та управління в умовах сучасних вимог*: зб. матеріалів 2-ї Міжнар. наук.-практ. конф., 7–8 грудня 2023 р. Київ: ПП, 2023. С. 282–287.
4. Марушкевич А., Поляк О., Жиленко М. Комунікативна компетентність майбутнього викладача ЗВО: сутність, розвиток. *Вісник Київського національного університету імені Тараса Шевченка. Серія «Педагогіка»*. 2021. № 2(14). С. 30–33.
5. Сипченко О., Гарань Н., Бойко І. Комунікативна компетентність викладача як важлива складова професіоналізму. *Гуманізація навчально-виховного процесу*. 2022. № 2(102). С. 168–179.

ВИКЛИКИ ТА ЗАГРОЗИ ДЛЯ СИСТЕМИ ВИЩОЇ ОСВІТИ УКРАЇНИ ПІД ЧАС ВІЙНИ

Зубріна К.І.

здобувачка 1 року навчання ОР магістр
спеціальність 011 «Освітні, педагогічні науки» ФПСР

Керівник: Прокоф'єва Л.Б

к. пед. н., доцент, доцент кафедри педагогічної освіти та соціальної реабілітації ФПСР

Повномасштабне вторгнення російської федерації в Україну стало одним із найсерйозніших випробувань для українського суспільства загалом і освітньої системи зокрема. Вища освіта, як стратегічна галузь, що формує інтелектуальний потенціал нації, опинилася в умовах глибокої кризи, що торкається організаційних, фінансових, кадрових та соціально-психологічних аспектів.

Станом на 2022–2025 роки понад 300 закладів освіти зазнали пошкоджень, а частина з них — повного руйнування. Значна кількість студентів і викладачів змушена була евакуюватися в безпечніші регіони або за кордон. У зв'язку з цим, виникли труднощі із збереженням контингенту студентів, стабільністю навчального процесу та якістю освітніх послуг.

Особливої уваги заслуговує досвід Одеського національного університету імені І.І. Мечникова, який зумів зберегти освітній процес навіть у складних умовах постійної загрози ракетних обстрілів. Завдяки швидкому переходу на дистанційну форму навчання, мобілізації внутрішніх ресурсів ОНУ імені Мечникова забезпечив неперервність освітнього процесу на всіх рівнях. Було впроваджено нові освітні платформи, активізовано міжнародну співпрацю, відкрито спеціальні онлайн-курси з питань психологічної підтримки студентів та викладачів.

Фінансовий аспект залишається однією з головних проблем. Через зменшення державного фінансування та скорочення бюджету університети змушені оптимізувати витрати, об'єднувати факультети та зменшувати кількість академічних дисциплін. Це впливає як на якість освіти, так і на професійне навантаження викладачів, що часто працюють у стресових умовах.

Соціально-психологічний тиск також є надзвичайно високим. Психоемоційне виснаження серед студентів і викладачів, втрата домівок, рідних, порушення звичного способу життя — усе це вимагає наявності психологічної підтримки в межах університетських служб. У цьому контексті роль центрів психосоціальної адаптації при університетах, зокрема в ОНУ, є надзвичайно актуальною.

Крім того, в умовах війни виникла потреба в оновленні освітніх програм, які повинні відповідати новим викликам: від цифрової грамотності до цивільного захисту, кризового менеджменту, міжнародного гуманітарного права. Університети України, зокрема ОНУ, активно включають такі дисципліни в навчальні плани, демонструючи гнучкість і готовність до трансформацій.

Отже, виклики та загрози для системи вищої освіти в Україні в умовах війни охоплюють широке коло проблем: безпека, фінансування, міграція, цифровізація, психологічна стійкість. Попри це, завдяки зусиллям освітянської спільноти, підтримці міжнародних партнерів і адаптивним рішенням університетів, зокрема ОНУ імені Мечникова, українська вища освіта демонструє здатність до виживання та поступового відновлення в надзвичайних умовах.

Література

1. Григоренко І.О., Савельєва Н.М. Реформування вищої освіти в Україні: виклики війни. Київ, 2021. 128 с.
2. Дяченко А.В. Інноваційні технології в освіті під час війни. Львів, 2022. 104 с.
3. Мельник І.П. Адаптація системи вищої освіти в умовах воєнного конфлікту. Харків, 2020. 95 с.
4. Офіційний сайт ОНУ імені Мечникова. URL: <https://onuimech.edu.ua> (дата звернення: 10.04.2025)
5. Закон України «Про освіту». URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/2145-19#Text> (дата звернення: 10.04.2025)

ПРОФЕСІЙНА ЕТИКА ВИКЛАДАЧА ЗАКЛАДУ ВИЩОЇ ОСВІТИ ЯК ЧИННИК ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ЯКОСТІ ВИЩОЇ ОСВІТИ

Леонова Е.О.

здобувачка 1 року навчання ОР магістр
спеціальність «Освітні, педагогічні науки», ФПСР

Керівник: Вейландє Л.В.-В.

завідувачка кафедри педагогічної освіти та соціальної реабілітації ФПСР, к.пед.наук, доцент

Сучасний етап розвитку вищої освіти в Україні характеризується прагненням до підвищення її якості та конкурентоздатності на міжнародному рівні. У цьому контексті особливого значення набувають не лише зміст освітніх програм, методи навчання та матеріально-технічне забезпечення, але й особистісні та професійні якості викладачів, зокрема їхня професійна етика. Дотримання високих етичних стандартів є фундаментом довіри між усіма учасниками освітнього процесу, сприяє формуванню академічної культури, забезпеченню об'єктивності оцінювання та створенню сприятливого середовища для навчання та розвитку студентів. Актуальність дослідження професійної етики викладача ЗВО як чинника забезпечення якості вищої освіти зумовлена необхідністю усвідомлення її визначальної ролі у формуванні висококваліфікованих фахівців та зміцненні репутації вітчизняних закладів вищої освіти.

Проблеми професійної етики педагога вищої школи є предметом дослідження багатьох вітчизняних та зарубіжних науковців. У працях (Кобилянська І., Мясковська М., Хоружа Л.) розглядаються теоретичні засади педагогічної етики, її принципи та норми, а також особливості їхньої реалізації в умовах вищої освіти. [3; 5]

Дослідження (Джеджер К., Каплінський В., Пінаєв О., Стеблецький А.) підкреслюють безпосередній вплив етичної поведінки викладачів на академічну чесність студентів, їхню мотивацію до навчання та загальну якість освітнього процесу. [1; 2; 4]

Аналіз наукових публікацій свідчить про зростаючий інтерес до вивчення професійної етики як невід'ємної складової професійної компетентності викладача ЗВО та важливого чинника забезпечення якості вищої освіти.

Професійна етика викладача закладу вищої освіти являє собою сукупність моральних норм і принципів, що регулюють його поведінку та діяльність у сфері освіти, визначають його відповідальність перед студентами, колегами, суспільством та державою. Сутність професійної етики викладача ЗВО полягає у дотриманні високих моральних стандартів, чесності, справедливості, поваги до гідності та прав усіх учасників освітнього процесу, а також у прагненні до постійного професійного самовдосконалення. Основними принципами професійної етики викладача ЗВО є: академічна чесність, справедливість та об'єктивність, повага до гідності та прав особистості, професійна компетентність та самовдосконалення, відповідальність та конфіденційність, колегіальність.

Принцип академічної чесності передбачає чесність у навчанні, викладанні та оцінюванні, неприпустимість плагіату, фальсифікації результатів досліджень та інших форм академічної недоброчесності як з боку викладача, так і з боку студентів. Викладач зобов'язаний бути прикладом академічної доброчесності та сприяти її формуванню серед студентів.

Принцип справедливості та об'єктивності вимагає неупередженого ставлення до всіх студентів, незалежно від їхніх особистих якостей, соціального походження чи академічних успіхів. Оцінювання знань студентів має бути об'єктивним, прозорим та здійснюватися на основі чітких критеріїв.

Принцип поваги до гідності та прав особистості закладає необхідність шанобливого ставлення до студентів, колег та інших учасників освітнього процесу, визнання їхньої індивідуальності, урахування їхніх потреб та забезпечення їхніх прав на отримання якісної

освіти та на вільне висловлювання думок.

Принцип професійної компетентності та самовдосконалення зобов'язує викладача постійно підвищувати свій професійний рівень, вдосконалювати педагогічну майстерність, опановувати новітні методи навчання та бути в курсі сучасних наукових досягнень у своїй галузі.

Принцип відповідальності передбачає усвідомлення викладачем своєї відповідальності за якість навчання студентів, за їхній професійний та особистісний розвиток, а також за формування їхньої громадянської позиції та моральних цінностей.

Принцип конфіденційності вимагає збереження конфіденційної інформації про студентів та колег, отриманої в процесі професійної діяльності, якщо її розголошення може завдати шкоди їхнім інтересам.

Принцип колегіальності закладає необхідність поважливого ставлення до думки колег, готовність до співпраці та обміну досвідом, а також конструктивної критики.

Професійна етика викладача ЗВО є безпосереднім чинником забезпечення якості вищої освіти, що проявляється у наступних аспектах:

- **Якість викладання:** Дотримання етичних принципів сприяє відповідальному ставленню викладача до підготовки та проведення занять, використанню ефективних методик навчання, об'єктивному оцінюванню знань студентів та наданню якісного зворотного зв'язку. Етичний викладач прагне до постійного вдосконалення свого педагогічного майстерності та забезпечує високий рівень навчального процесу.

- **Академічна чесність:** Приклад етичної поведінки викладача є потужним стимулом для формування академічної доброчесності серед студентів. Викладач, який сам дотримується принципів академічної чесності та активно протидіє її порушенням, сприяє формуванню культури чесного навчання та наукових досліджень у ЗВО.

- **Взаємодія зі студентами:** Етична поведінка викладача, що базується на принципах поваги, справедливості та емпатії, сприяє встановленню довірливих та партнерських стосунків зі студентами. Це створює сприятливе емоційне середовище для навчання, підвищує мотивацію студентів та сприяє їхньому особистісному розвитку.

- **Взаємодія з колегами та адміністрацією:** Дотримання принципів колегіальності, поваги та відповідальності у відносинах з колегами та адміністрацією сприяє формуванню позитивної професійної культури в ЗВО, налагодженню ефективної співпраці та спільному вирішенню проблем.

- **Формування професійної культури ЗВО:** Високі етичні стандарти поведінки викладачів є важливим елементом загальної професійної культури закладу вищої освіти. Дотримання етичних норм сприяє зміцненню репутації ЗВО, підвищенню рівня довіри до нього з боку суспільства та роботодавців.

Професійна етика викладача закладу вищої освіти є невід'ємною складовою його професійної компетентності та виступає одним із ключових чинників забезпечення якості вищої освіти. Дотримання основних етичних принципів, таких як академічна чесність, справедливість, повага, відповідальність та колегіальність, безпосередньо впливає на якість викладання, формування академічної культури, характер взаємодії зі студентами та колегами, а також на загальну професійну культуру ЗВО. У зв'язку з цим, посилення уваги до питань професійної етики у процесі підготовки, підвищення кваліфікації та оцінювання діяльності викладачів ЗВО є важливим кроком на шляху до підвищення якості вищої освіти в Україні та її інтеграції до європейського освітнього простору. Подальші дослідження можуть бути спрямовані на розробку ефективних механізмів впровадження та моніторингу дотримання етичних норм у діяльності викладачів ЗВО, а також на вивчення впливу етичної компетентності викладачів на різні аспекти якості вищої освіти.

Література.

1. Джеджера К. Мотиваційні чинники забезпечення якості освіти в закладах вищої освіти в умовах дистанційного навчання. *Нова педагогічна думка*, 2023. Том 3 № 115 URL: <https://doi.org/10.37026/2520-6427-2023-115-3-31-35> (дата звернення 11.03.2025)
2. Каплінський В., Пінаєва О. Роль навчальної дисципліни «Етика викладача закладу вищої освіти» у підготовці магістрів спеціальності 011 «Освітні, педагогічні науки». *Нова педагогічна думка*, 2020. Том 103 № 3. URL: <https://doi.org/10.37026/2520-6427-2020-103-3-167-172> (дата звернення 24.03.2025)
3. Мясковська М., Кобилянська І. Етичні аспекти підготовки фахівців: відповідальність за якість освіти та розвиток професійної етики. *Педагогіка безпеки*, 2023. Том 9 (1). URL: <https://doi.org/10.31649/2524-1079-2024-9-1-024-030> (дата звернення 01.04.2025)
4. Стеблецький, А. Чинни забезпечення якості освіти. *Педагогічна освіта: Теорія і практика. Психологія. Педагогіка*, 2020. (33), С.31–40. URL: <https://doi.org/10.28925/2311-2409.2020.33.4> (дата звернення 20.02.2025)
5. Хоружа Л.Л., Новак М.А. Формування професійної етики викладача вищої школи у процесі розв'язання педагогічних задач. *Молодий вчений*, 2021. № 10 (98). URL: <https://molodyivchenyi.ua/index.php/journal/article/view/3201> (дата звернення 04.04.2025)

ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ОРГАНІЗАЦІЇ ОСВІТНЬОГО ПРОЦЕСУ В УМОВАХ ВІЙСЬКОВОГО СТАНУ

Малик Ю. А.

здобувач 3 курсу ОР бакалавр

014.05 Середня освіта (Біологія та здоров'я людини) біологічного факультету

Керівник: Нагорна Н. В.,

к. пед. н., доцент, доцент кафедри педагогічної освіти та соціальної реабілітації ФПСП

Умови воєнного стану, викликані неспровокованою агресією та веденням повномасштабної війни, внесли радикальні зміни в різні сфери життя нашого суспільства, негативно вплинули на загальний психоемоційний стан його громадян. З огляду на неочікувані обставини практично всі складові українського соціуму відчували докорінні зміни, зокрема й освітня галузь. Особливо відчутних трансформацій зазнали заклади освіти: значна кількість приймає тимчасово переміщених осіб, є такі, що призупинили свою діяльність, деякі – здійснюють освітній процес дистанційно, намагаючись надати посильну психологічну підтримку тим, хто її потребує, певну частину зруйновано чи суттєво пошкоджено. Чимало освітніх інституцій через активні військові дії та реальну небезпеку для життя були змушені переміститися на захід країни, зокрема в області, що підконтрольні владі України. Заклади вищої освіти переїжджали разом зі своїми здобувачами та викладачами.

Військовий стан спровокував суттєві зміни обставин викладання освітніх дисциплін і їх психологічне сприйняття у процесі суспільного розвитку й актуального швидкоплинного перебігу суспільно-політичних умов.

Нині потрібна консолідація спільних зусиль з метою пошуку дієвих рішень щодо роботи закладів освіти усіх рівнів у воєнний час, надання результативної психологічної підтримки всім учасникам освітнього процесу, організації повноцінної дистанційної роботи, забезпечення якісного освітнього процесу здобувачам освіти, інформаційна підтримка освітянам.

Сучасна система освіти, як стартова платформа розвитку особистості, враховуючи нові виклики та реалії, викристалізувала гнучку організаційно-методичну систему побудови освітнього процесу, що ґрунтується на ідеях гуманної педагогіки, солідарної відповідальності держави, громади, освітян [1, 115-118].

Військовий стан вніс зміни на всій території України в налагоджені освітні системні процеси. Найважливішою є базова потреба людини – безпека. У державі практично щодня лунає повітряна тривога, здійснюються масові обстріли агресором, призупинено освітній процес, відтак надзвичайно важко її забезпечити [5].

Важливим сегментом діяльності освітян є психологічний супровід і консультування, робота постійно-діючого консультаційного пункту з питань надання психологічної підтримки здобувачам освіти у роботі, зокрема щодо зменшення та запобігання травматизації.

Сучасні непередбачувані реалії військового стану докорінно змінили напрям діяльності закладів освіти, що став основним осередком психолого-педагогічної підтримки, тобто весь педагогічний колектив і надалі забезпечують якісні освітні послуги у форс-мажорних обставинах.

Суттєво трансформувалося ставлення до підготовки конкурентоздатного фахівця, котрий би забезпечив виконання високих вимог сьогодення внаслідок неперервного підвищення кваліфікації у галузі розвитку цифрової компетентності (засвоєння основ цифрової грамотності, захист власного цифрового профілю, безпечне користування різноманітними інтернет-джерелами, опанування навичок цифрової безпеки загалом, самостійне наповнення професійного інформаційного контенту тощо).

Сучасний здобувач освіти має вільно використовувати цифрові технології і ресурси, швидко знаходити необхідні відомості в інформаційному просторі, майстерно використовувати інформаційні технології та електронні освітні ресурси у власній діяльності.

Процес едукції здобувачів містить освітні компоненти, що спрямовані на організацію дистанційної роботи, надання психологічної допомоги учасникам освітнього процесу в надзвичайних ситуаціях, роботу з особами, що перенесли втрату близьких, організацію зворотнього зв'язку з учасниками освітнього процесу під час війни.

В умовах військового стану посилюються системи комунікації зі здобувачами, ефективна діяльність котрих дозволяє передачу адресної інформації, отримання дієвого зворотного зв'язку, врахування різноманітних аспектів організації освітнього процесу тощо [4].

Комунікація між учасниками освітнього процесу здійснюється за допомогою роботи електронного сайту закладу освіти, що є необхідним засобом забезпечення необхідної взаємодії. Технічні ресурси сайту дозволяють акумулювати банк освітніх контентів, постійно оновлювати інформаційне наповнення сайту, використовувати доступні ресурси онлайн-освіти, інформувати, консультувати, надавати зворотний зв'язок тощо.

Таким чином, освітній процес під час військового стану потребує переосмислення та переорієнтації організаційно-методичної роботи за такими напрямками функціонування:

- 1) діджиталізація або використання додаткового цифрового ресурсу задля організації дистанційного, змішаного чи очного формату навчально-пізнавальної діяльності в закладах освіти;
- 2) максимальний застосунок вебресурсів (розміщення методичних кейсів, відеозаняття, описи та алгоритми проведення дослідів та експериментів);
- 3) організація роботи на основі партнерської взаємодії, адресне консультування, моніторинг їхніх потреб і запитів отримання освітніх послуг задля подальшого проектування індивідуальної освітньої траєкторії у період війни;
- 4) організації дистанційної та змішаної форми освітнього процесу [2, 6-8].

Література.

1. Воскобойнікова Г. Л. Валеологічні аспекти соціального партнерства освітніх і медичних закладів у здоров'язберігаючій діяльності сучасного педагога. Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 16 : Творча особистість учителя: проблеми теорії і практики. 2015. Вип. 24. С. 115-118.
2. Калічак Ю. Л., Чомко І. В. Нові реалії підготовки вихователя. Наука, освіта, технології і суспільство: актуальні проблеми теорії та практики: збірник тез доповідей міжнародної науково-практичної конференції (Полтава, 19 жовтня 2022 р.). Полтава: ЦФЕНД, 2022. С. 6-8.
3. Омельчук О. В., Левицька Л. М. Діджиталізація суспільства і гаджет-залежність сучасної молоді – покоління DigitalNatives. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія № 15. 2020. Випуск 3К (123) 20. С. 296-300.
4. Про організацію освітнього процесу: Лист Міністерства освіти і науки України № 1/3371-22 від 06.03.22 р. Освіта. ua. URL:https://osvita.ua/legislation/Ser_osv/86062/ (дата звернення: 01.03.2025 р.)
5. Про рекомендації для працівників закладів освіти на період дії воєнного стану в Україні: лист Міністерства освіти і науки України № 1/3845-22 від 02.04.2022 р. URL:<https://mon.gov.ua/ua/npa/pro-rekomendaciyi-dlya-pracivnikov-zakladiv-osviti-na-period-diyi-voyenno-go-stanu-v-ukrayini> (дата звернення: 01.03.2025 р.).

АДАПТАЦІЯ ОСВІТНЬОГО ПРОЦЕСУ ЗВО ДО ВІЙСЬКОВИХ УМОВ

Рубан С. Д.

здобувачка 1 року навчання ОР магістр
спеціальність 011 «Освітні, педагогічні науки» ФПСПР

Керівник: Павлова В. В.

к. пед. н., доцент, доцент кафедри педагогічної освіти та соціальної реабілітації ФПСПР

Актуальність дослідження визначається необхідністю трансформації освітнього процесу в умовах воєнного стану, що поставив перед системою вищої освіти України безпрецедентні виклики. Повномасштабна збройна агресія Російської Федерації проти України спричинила глибокі структурні зміни в освітньому середовищі, змусивши заклади вищої освіти (ЗВО) шукати нові, гнучкі моделі організації навчального процесу. В умовах фізичної небезпеки, внутрішнього переміщення, міграції, енергетичних криз і емоційного виснаження основним завданням стало збереження якості та безперервності освіти.

Мета дослідження полягає у вивченні впливу воєнного стану на освітній процес у ЗВО та психоемоційний стан студентської молоді, а також у виявленні ефективних шляхів адаптації та підтримки в сучасних умовах.

З перших днів війни освітній процес в Україні був перебудований у дистанційний або змішаний формат. За даними Міністерства освіти і науки України, жоден ЗВО не припинив своєї діяльності, що свідчить про високий рівень адаптивності системи вищої освіти до кризових умов [2]. Масовий перехід на онлайн-платформи (Zoom, Google Meet, Moodle, Microsoft Teams) відбувався стрімко, часто в умовах втрати доступу до матеріальної бази чи систем зв'язку.

Воєнні умови змінили не лише інфраструктуру навчання, а й саму педагогічну парадигму. Освіта набула характеру «кризової гнучкості», коли головною цінністю стала не лише передача знань, а підтримка студента як особистості, з урахуванням його фізичного, психологічного та соціального стану. Як зазначає О. Лук'янова, сучасна війна привела до переосмислення ролі викладача — від транслятора знань до фасилітатора гуманного освітнього простору [1].

Суттєвим компонентом нової освітньої реальності стало асинхронне навчання, яке дало змогу студентам навчатись у гнучкому режимі. Це було особливо важливо для тих, хто перебував у зоні бойових дій, на окупованих територіях або проходив військову службу. Університети впроваджували індивідуальні освітні траєкторії, адаптовані програми та відкриті онлайн-курси, що забезпечувало збереження академічної мобільності.

Психоемоційний стан студентів та викладачів став окремим важливим аспектом адаптації. За даними аналітичної записки Українського інституту майбутнього, понад 62% учасників освітнього процесу у 2022–2023 навчальному році відчували стійкий стрес, тривожність або потребу в психологічній допомозі [3]. Також варто зазначити, що згідно з даними Міністерства освіти і науки України, станом на грудень 2024 року від бомбардувань та обстрілів постраждали 3 798 закладів освіти, з яких 365 повністю зруйновані. Ці обставини вимагають адаптації освітніх стратегій та надання психологічної підтримки студентам [4]. У зв'язку з цим у багатьох ЗВО були створені центри психологічної підтримки, запроваджено тренінги з подолання тривоги, індивідуальне консультування та просвітницькі заходи з турботи про ментальне здоров'я.

Окрему роль у трансформації освіти відіграла зміна її змістовного наповнення. Теми громадянської свідомості, критичного мислення, національної ідентичності, інформаційної гігієни, соціальної відповідальності стали домінантними в багатьох освітніх програмах. Як слушно зауважує Л. Савченко, сучасний університет в умовах війни — це не лише освітній інститут, а простір служіння, підтримки та моральної мобілізації [4].

Адаптація відбулася і на рівні міжнародної співпраці. Понад 250 іноземних

університетів надали українським студентам можливість продовжити навчання за кордоном або дистанційно, що дозволило зберегти академічну тяглість і водночас інтегрувати українську вищу освіту до європейського простору [5].

Таким чином, адаптація освітнього процесу в ЗВО до умов війни — це багаторівневий процес, що охоплює цифровізацію, педагогічну гнучкість, психологічну підтримку, переосмислення освітньої місії, інтернаціоналізацію та формування нової ціннісної парадигми. Система вищої освіти України демонструє стійкість, інноваційність і гуманістичну орієнтацію, яка має стати основою для її подальшого розвитку в умовах повоєнного відновлення.

Література

1. Державна служба якості освіти України. (2023). Звіт про якість організації освітнього процесу в умовах війни у 2023 році. URL: https://sqe.gov.ua/wpcontent/uploads/2024/05/Zvit_Osvita_pid_chas_viyini_2023_SQE-22.05.2024.pdf (дата звернення: 09.04.2025).
2. Інститут аналітики та адвокації. (2023). Освіта в умовах війни: виклики та перспективи для України. URL: <https://iaa.org.ua/articles/education-in-times-of-war-challenges-and-prospects-for-ukraine/> (дата звернення: 09.04.2025).
3. Міністерство освіти і науки України. (2023). Освіта і наука України в умовах воєнного стану. Інформаційно-аналітичний збірник. URL: <https://mon.gov.ua/static-objects/mon/sites/1/zagalna%20serednya/serpneva-konferencia/2023/22.08.2023/Inform-analytic.zbirn-Osvita.v.umovah.voyennogo.stanu-vykl.rozv.povoyen.perspekt.22.08.2023.pdf>
4. Оршанський Л., Нищак І., Матвісів Я., Юрків М. (2024). Вища освіта України в умовах воєнного стану: виклики та шляхи подолання. Молодь і ринок, №1 (221), 29–35. URL: <https://economyandsociety.in.ua/index.php/journal/article/view/4353> (дата звернення: 09.04.2025).
5. Освіта.UA. (2023). Освітній процес в умовах війни: тенденції та висновки. URL: <https://osvita.ua/school/88943/> (дата звернення: 09.04.2025).

РЕФОРМИ СИСТЕМИ ВИЩОЇ ОСВІТИ В УКРАЇНІ: ДОСЯГНЕННЯ, ВИКЛИКИ ТА ПЕРСПЕКТИВИ

Савицький Б. Ю.

здобувачка 1 року навчання ОР магістр
спеціальність 011 «Освітні, педагогічні науки» ФПСР

Керівник: Рябенко М.І.

к. пед. н., доцент, доцент кафедри педагогічної освіти та соціальної реабілітації ФПСР

Наукова думка України формувалася впродовж століть і завжди була невід'ємною частиною культурного та суспільного розвитку. Після проголошення незалежності у 1991 році українська наука опинилася у принципово нових умовах. З одного боку, відкрилися нові можливості для самостійного розвитку, інтеграції в міжнародне наукове середовище, співпраці з провідними науковими центрами світу. З іншого боку, пострадянська економічна криза, нестабільність політичної ситуації та занепад державного фінансування створили серйозні виклики для вітчизняної науки. Початок 90-х років позначився масовим виїздом науковців за кордон, закриттям або скороченням наукових установ, зниженням престижу наукової праці та старінням кадрів.

Одним із ключових факторів розвитку науки стала наявність потужної академічної інфраструктури, зокрема мережі науково-дослідних установ НАН України. Національна академія наук відіграла стабілізуючу роль у науковій сфері в умовах трансформаційного періоду. Варто окремо зазначити, що на розвиток освіти та наукової думки вплинуло створення умов для академічної мобільності: після отримання незалежності українські науковці отримали змогу брати участь у міжнародних конференціях, публікуватися в престижних виданнях, обмінюватися досвідом з західними колегами, здобувати гранти тощо. У гуманітарній сфері відбувалося активне повернення імен вчених минулого — таких як Михайло Грушевський, Агатангел Кримський, Михайло Драгоманов, Іван Франко тощо. Науковий дискурс поступово наповнювався новими темами — проблемами ідентичності, історичної правди тощо.

У 2000-х роках почали з'являтися молоді перспективні наукові школи, насамперед у галузях ІТ, фізики, біології, хімії та медицини. Розвитку сприяли приватні ініціативи, підтримка від діаспори та міжнародних благодійних фондів, зокрема, «Відродження» або фондів Джорджа Сороса. Також з'явилися нові наукові установи — такі як Український науково-дослідний інститут Гарвардського університету, Український інститут у Лондоні тощо.

Також слід враховувати роль освіти та освітніх реформ. Впровадження Болонської системи, створення нових університетських наукових центрів, цифровізація вищої освіти — усе це сприяло активізації наукової думки у молодіжному середовищі. Дослідник В. Г. Кремень наголошує на потребі не просто зберігати науку, а творити нову — інноваційну, орієнтовану на глобальні виклики сучасності [1, с. 4]. Зокрема, 5 квітня 2017 року було створено Національну раду України з питань розвитку науки і технологій. Національна рада з розвитку науки і технологій має на меті реалізувати стратегічну діяльність з реформування та переорієнтації системи науки і технологій в Україні на основі спільно визначених пріоритетів з усіма зацікавленими сторонами, включаючи Міністерство освіти і науки України, Національний фонд досліджень і Національну академію наук [3].

На даний момент головним фактором реформ освіти і науки у незалежній Україні є поступова інтеграція в європейський науковий простір, що особливо посилюється після підписання Угоди про асоціацію з ЄС у 2014 році. Участь в програмі «Горизонт 2020», а нині — «Горизонт Європа», дозволяє українським вченим виходити на новий рівень дослідницької мобільності та міждисциплінарності. Як підкреслює дослідник О. С. Мошенський, в умовах сучасного світу наука є не лише джерелом пізнання, а й рушієм

національного розвитку та конкурентоспроможності держави. Також дослідник зазначає, що сучасна наука це: фундаментальна наука, прикладна наука, дослідно-конструкторські розробки, зразки нових матеріалів, приладів, технологій тощо. Розвинуті країни приділяють увагу кожній з ланок цього ланцюжка. Україна не може собі такого дозволити. Українська наука потребує рішучого переформатування і мобілізації ресурсів (не тільки матеріальних) на найбільш важливих напрямках наукових досліджень[2, с. 230].

Крім того, війна Росії проти України, яка почалася у 2014 році і розгорнулася в повномасштабну фазу у 2022 році, істотно вплинула на освітню та наукову сфери. З одного боку — руйнація інфраструктури, еміграція дослідників, втрата ресурсів; з іншого — поява нових форм наукової солідарності, активізація патріотичних ініціатив, створення цифрових платформ для дистанційного наукового співробітництва. Важливо підкреслити і роль наукової діаспори. Тисячі українських науковців, які працюють у провідних університетах світу, зберігають зв'язок із батьківщиною, створюючи міжнародні мережі знань та обмінюються досвідом.

Таким чином, реформи освіти та науки в Україні знаходиться в складному становищі — між чинниками, які просувають прогрес, і кризою, спричиненою війною, постійним недофінансуванням та викликами сучасного світу тощо. Хоча варто зазначити, що попри всі труднощі, українська наука демонструє стійкість, відкритість й здатність до інновації та має основу для подальшого розвитку.

Література.

1. Кремень В.Г. Освіта і наука в Україні: інноваційні аспекти. Науковий вісник Інституту професійно-технічної освіти НАПН України. Професійна педагогіка. 2011. № 1. С. 4-7.
2. Мошенський О. С. Сучасний стан науки в Україні. Сучасні проблеми правового, економічного та соціального розвитку держави: зб. матеріалів VIII Міжн. наук.-практ. конф. м Харків: ХНУВС, 2019. С. 229-231.
3. Стриха М.В. Українська наука на шляху до Європи: здобутки, проблеми і перспективи. Міністерство освіти і науки України. 2019. URL: <https://mon.gov.ua/news/ukrainska-nauka-na-shlyakhu-do-evropi-zdobutki-problemi-i-perspektivi>

МІСЦЕ АКАДЕМІЧНОЇ КУЛЬТУРИ В РОЗВИТКУ ЗАКЛАДІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ

Сулейманова К.Р.

здобувачка 1 року навчання ОР магістр
спеціальність 011 «Освітні, педагогічні науки» ФПСР

Керівник: Рябенко М. І.

к. пед. н., доцент, доцент кафедри педагогічної освіти та соціальної реабілітації ФПСР

Актуальність дослідження визначається зростаючою роллю академічної культури у забезпеченні сталого розвитку закладів вищої освіти. Академічна культура є невід'ємною складовою освітнього процесу, оскільки вона визначає морально-етичні норми та впливає на якість взаємодії між учасниками освітнього процесу. У сучасних умовах ця складова набуває особливої ваги. Вона є не просто сукупністю правил і норм, а важливою умовою для зростання освітнього середовища, у якому розвивається інтелектуальний потенціал, закладаються основи критичного мислення та з'являються нові ідеї, здатні змінювати суспільство.

На думку І.В. Пак, інститут вищої освіти є потужним чинником соціальних змін. В умовах глобалізації та національних трансформацій академічна культура визначає, як університети реагують на ці зміни. Для України це особливо актуально в контексті євроінтеграції, коли академічна культура має стати основою для досягнення високих стандартів у вищій освіті. Окрім юридичних та організаційних змін, необхідні культурні перетворення через їх вплив на повсякденну діяльність у закладах вищої освіти. Академічна культура, через свої цінності, визначає рівень етичної відповідальності та професіоналізму в університетах, формуючи ключові якості майбутніх спеціалістів [3, с. 11].

Також, О.В. Кравченко зазначає, що академічна культура є гармонійним поєднанням науки, культури та знань, а її формування залежить від історичних і соціокультурних умов [2, с. 65]. Це поняття охоплює систему цінностей, норм, правил, зразків поведінки та способів діяльності, що ґрунтуються на досвіді наукової діяльності, адаптованому до освітнього процесу. Таким чином, академічна культура стає основою розвитку закладів вищої освіти, оскільки вона визначає не лише зміст навчання, але й ті принципи та цінності, які мають бути впроваджені в усі етапи академічної діяльності.

Зокрема, Т.Д. Добко стверджує, що академічна культура не є статичним явищем, а вимагає постійного оновлення та підтримки, формуючись через комунікацію та спільний досвід університетської спільноти. Таким чином, академічна культура розглядається не як механічно запозичений елемент, а як органічна складова розвитку закладу вищої освіти, що виходить за межі суто формальних норм [1, с. 49]. В умовах сьогодення, коли університети відіграють ключову роль у підготовці фахівців, здатних реагувати на глобальні виклики, академічна культура стає інноваційним рушієм сталого розвитку суспільства. Її здатність до постійного оновлення та адаптації дозволяє вищій освіті ефективно відповідати на мінливі потреби суспільства.

Досліджуючи структуру академічної культури, О.М. Семеног виокремлює наступні її компоненти: ціннісний, мотиваційно-етичний, комунікативний та практичний [4, с.66]. Ціннісний компонент становить основу наукової діяльності, встановлюючи такі принципи, як об'єктивність, доброчесність і соціальна відповідальність, що безпосередньо впливає на репутацію університету. Мотиваційно-етичний аспект визначає внутрішнє прагнення до пізнання і дотримання норм академічної етики, що забезпечує якість досліджень і довіру до наукового середовища. Комунікативний компонент охоплює здатність чітко та переконливо висловлювати ідеї, ефективно проводити наукову дискусію. Нарешті, практичний компонент підкреслює застосувальний характер наукових досліджень, що робить університет не лише центром теоретичних знань, але й драйвером інноваційного розвитку суспільства.

Отже, академічна культура є важливим елементом, що визначає напрям розвитку

закладів вищої освіти. Вона не лише впливає на встановлення норм та правил у навчальному процесі, але й формує ціннісні орієнтири, які мають велике значення у створенні інтелектуального середовища, здатного до інновацій. Саме академічна культура є основою для формування морально-етичних принципів, критичного мислення та взаємодії між учасниками освітнього процесу. У сучасному світі, що постійно змінюється, академічна культура повинна бути гнучкою та адаптивною, що дозволяє навчальним закладам ефективно реагувати на нові виклики. Її впровадження на всіх етапах діяльності університетів є необхідним для підвищення якості освіти та досягнення високих міжнародних стандартів.

Література

1. Добко Т. Д., Турчиновський. В. Академічна чесність як основа сталого розвитку університету. Академічна культура та доброчесність, як соціальний капітал сучасного університету. за ред. Т. В. Фінікова, А. Є. Артюхова. Київ. Таксон. 2017. 234 с.
2. Кравченко О.В. Культурологія у вимірах традицій академічної культури. Культура України. Вінниця. 2019. 70 с.
3. Пак І. В. Академічна культура українського студентства: фактори формування та особливості прояву: дис. канд. соціол. наук: 22.00.04 Харківський національний університет імені В. Н. Каразіна. Харків, 2019. 251 с.
4. Семеног О. М. Академічна культура дослідника: європейський та національний контексти: навчальний посібник. Суми: СумДПУ імені А. С. Макаренка, 2021. 216 с.

ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНІ ЗАСАДИ РОЗВИТКУ **SOFT SKILLS** У МАЙБУТНЬОГО ВИКЛАДАЧА ЗВО

Федорова Д.О.

здобувачка 1 року навчання ОР магістр
спеціальність 011 «Освітні, педагогічні науки» ФПСР

Керівник: **Прокоф'єва Л. Б.**

к. пед. н., доцент, доцент кафедри педагогічної освіти та соціальної реабілітації ФПСР

Актуальність дослідження визначається трансформацією вимог до професійної підготовки викладача ЗВО в умовах сучасного світу, що стрімко змінюється. Відбувається зміщення акценту з ролі викладача як простого транслятора знань на роль фасилітатора освітнього процесу. Така зміна парадигми зумовлює зростання значущості *softskills* — м'яких навичок, які забезпечують ефективну міжособистісну взаємодію, гнучкість мислення, розвиток емоційного інтелекту та здатність до постійного саморозвитку.

Дослідження, проведені Гарвардським університетом, Фондом Карнегі та Стенфордським науково-дослідницьким центром, показали, що 85% успіху в кар'єрі залежить від добре розвинутих *soft skills*, а лише 15% успіху — від технічних навичок і знань (*hard skills*) [4]. Зазначені результати досліджень засвідчують, що *soft skills* відіграють домінуючу роль у професійному становленні фахівця. У випадку майбутнього викладача закладу вищої освіти це набуває особливої значущості, оскільки його професійна діяльність охоплює не лише трансляцію знань, а й організацію навчального процесу, супровід індивідуальних освітніх траєкторій, створення продуктивного освітнього середовища, фасилітацію, наставництво.

Вчені С.В. Копилова та Н.М. Ковальська констатують, що *soft skills* – це спосіб духовного буття особистості, внутрішнє джерело творчої професійної самореалізації, що має тенденцію універсалізації в сучасній цивілізації [2, с.97].

Таким чином, *soft skills* розглядаються як важливий компонент особистісного і професійного становлення фахівця, що виходить за межі суто прикладних умінь. В умовах сьогодення, коли успішність дедалі більше залежить не лише від знань, а від здатності ефективно взаємодіяти, адаптуватися, приймати зважені рішення, проявляти лідерські якості, відмовлятися від застарілих підходів і стереотипних шляхів, значущість *soft skills* невинно зростає.

Дослідниця С. Ганаба стверджує, що однією із засадничих ідей, яка може бути продуктивною в окресленні стратегій розвитку *softskills* в освітньому процесі, є розуміння, що людина онтогенетично не розвивається у суб'єкт-об'єктних відносинах. Людське буття має діалогову природу[1, с. 28]. Відповідно до цієї ідеї, сучасна освіта орієнтована на побудову суб'єкт-суб'єктної взаємодії, де всі учасники навчального процесу є рівноправними і активно взаємодіють між собою. Соціально-комунікаційний компонент *softskills* відіграє ключову роль у професійній діяльності викладача ЗВО, адже самі ці навички формують основу для конструктивної взаємодії між викладачем і студентами. Мова йде не лише про вміння доносити навчальний матеріал, а про створення довірливої атмосфери, в якій кожен учасник освітнього процесу відчуває себе почутим, прийнятим і заохоченим до активної участі. Для забезпечення такого освітнього процесу викладачі повинні мати розвинуті **soft skills**, зокрема: вміння працювати в команді, активне слухання, навички невербальної комунікації, емпатію, вміння вирішувати та запобігати конфлікти, здатність мотивувати інших.

Окрім соціально-комунікативного, дослідник С.А. Наход виокремлює ще три важливі компоненти *soft skills*: прогностичний, інноваційний та акмеологічний[3, с.132]. Прогностичний компонент передбачає здатність передбачати результати професійної діяльності, прогнозувати розвиток подій у навчальному процесі. Інноваційний компонент

пов'язаний із відкритістю до нових ідей, здатністю впроваджувати сучасні підходи, технології та нестандартні рішення. Акмеологічний компонент спрямований на особистісне і професійне самовдосконалення, прагнення до досягнення найвищого рівня розвитку як у власній діяльності, так і у навчанні студентів.

Отже, розвиток soft skills у майбутніх викладачів закладів вищої освіти є не лише складовою професійної підготовки, а й необхідною умовою відповідності сучасним освітнім викликам. Формування soft skills сприяє ефективній педагогічній взаємодії, забезпечує гнучкість, адаптивність, уміння працювати в команді, вирішувати конфлікти та підтримувати інклюзивне, мотиваційне освітнє середовище.

Література

1. Ганаба С. Soft skills епохи «плинної модерності»: як змінюється змістове наповнення освіти. Вища освіта України. 2023. № 2. С. 25–31.
2. Копилова С.В., Ковальська Н.М. Системно-еволюційний підхід до концепту «soft skills». Вчені записки ТНУ імені В.І. Вернадського. 2024. С. 95 – 102.
3. Наход С.А. Значущість «soft skills» для професійного становлення майбутніх фахівців соціономічних професій. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. 2018. № 63. С. 131–135.
4. The Soft Skills Disconnect. Офіційна сторінка National Soft Skills Association.
[URL:https://www.nationalsoftskills.org/the-soft-skills-disconnect/](https://www.nationalsoftskills.org/the-soft-skills-disconnect/) (дата звернення: 08.04.2025).

ЕМОЦІЙНИЙ ІНТЕЛЕКТ ЯК КЛЮЧОВА КОМПЕТЕНЦІЯ СУЧАСНОГО ВИКЛАДАЧА ВИЩОЇ ШКОЛИ

Хименко К.А.

здобувач 1 року навчання ОР магістр
спеціальність «Освітні, педагогічні науки», ФПСР

Керівник: Вейландє Л.В.-В.

завідувачка кафедри педагогічної освіти та соціальної реабілітації ФПСР, к.пед.наук, доцент

Сучасний етап розвитку вищої освіти характеризується не лише стрімким зростанням обсягу інформації та впровадженням новітніх технологій, але й зростанням вимог до особистості викладача. У контексті гуманізації освітнього процесу та орієнтації на особистісний розвиток студентів, ключовою компетенцією викладача вищої школи стає емоційний інтелект (ЕІ).

Проблема емоційного інтелекту активно досліджується в психології та педагогіці. Значний внесок у розробку концепції ЕІ зробили такі вчені, як П. Саловей, Дж. Мейєр, Д. Гоулман. Їхні праці розкривають сутність ЕІ як здатності усвідомлювати власні емоції та емоції інших людей, розуміти їх значення та використовувати цю інформацію для управління своїм мисленням і поведінкою, а також для ефективної взаємодії з оточуючими. У педагогічному контексті дослідження зосереджуються на впливі ЕІ викладача на якість викладання, міжособистісні стосунки зі студентами, рівень стресостійкості та професійне вигорання (М.Ананьева, О.Галашова, Р.Кириченко, Федорченко В). [2; 3; 4]

Окремі дослідження присвячені можливостям розвитку ЕІ у майбутніх педагогів під час їхньої професійної підготовки (О.Верітова, В.Федіна-Дармохвал). Проте, питання інтеграції технологій, особливо цифрових, у процес розвитку ЕІ майбутніх викладачів вищої школи потребує подальшого вивчення та систематизації. [1; 5]

У контексті професійної діяльності викладача вищої школи розвинений ЕІ є запорукою ефективної комунікації зі студентами, здатності до емпатії, вміння розв'язувати конфлікти, керувати емоційним кліматом в аудиторії та запобігати емоційному вигоранню.

Практичний аспект розвитку ЕІ викладачів ЗВО охоплює кілька ключових напрямків:

- діагностика рівня ЕІ: Використання стандартизованих методик для оцінки рівня розвитку різних компонентів ЕІ у викладачів з метою визначення їхніх сильних та слабких сторін.

- розробка та впровадження тренінгових програм: Створення спеціалізованих програм, спрямованих на розвиток конкретних компонентів ЕІ (наприклад, тренінги з усвідомлення емоцій, емпатії, управління стресом, ефективної комунікації).

- інтеграція елементів розвитку ЕІ в освітній процес: Включення завдань та вправ, спрямованих на розвиток ЕІ, у навчальні дисципліни та методичну роботу викладачів.

- використання інноваційних та цифрових технологій: Застосування сучасних технологій для створення інтерактивних навчальних середовищ, симуляцій, віртуальних кейсів, спрямованих на розвиток емоційної компетентності.

- самоосвіта та рефлексія: Заохочення викладачів до самостійного вивчення літератури з ЕІ, проведення самоаналізу власної емоційної сфери та рефлексії щодо ефективності емоційної взаємодії зі студентами.

Підготовка майбутніх викладачів у магістратурі є важливим етапом для формування їхньої професійної компетентності, зокрема й розвитку емоційного інтелекту. Педагогічні дисципліни мають значний потенціал у цьому контексті. Інтеграція завдань, спрямованих на розвиток ЕІ, у зміст педагогічних дисциплін може здійснюватися через:

- аналіз педагогічних ситуацій: Розгляд кейсів, що відображають емоційно складні ситуації в освітньому процесі (конфлікти між студентами, емоційні реакції на оцінювання,

переживання невдач), з метою їхнього розуміння та пошуку ефективних стратегій реагування.

- рольові ігри та симуляції: Створення навчальних ситуацій, у яких студенти мають змогу відпрацьовувати навички розпізнавання емоцій, прояву емпатії, управління власними емоціями та емоціями інших у педагогічній взаємодії.

- дискусії та обговорення: Організація дискусій щодо етичних аспектів педагогічної діяльності, впливу емоцій на навчальний процес, важливості емоційної підтримки студентів.

- рефлексивні завдання: Заохочення студентів до самоаналізу власних емоційних реакцій на педагогічні ситуації, усвідомлення своїх емоційних сильних та слабких сторін.

- тренінгові елементи: Включення окремих вправ та технік, спрямованих на розвиток конкретних компонентів ЕІ (наприклад, вправи на розпізнавання емоцій за мімікою та жестами, техніки саморегуляції емоцій).

Інноваційні технології навчання та виховання також відкривають нові можливості для розвитку ЕІ майбутніх викладачів:

- проєктна діяльність: Участь у проєктах, що передбачають командну роботу, необхідність узгодження різних точок зору, розв'язання конфліктів та емоційну підтримку учасників. Наприклад, розробка соціальних проєктів, спрямованих на допомогу вразливим групам населення, сприяє розвитку емпатії та соціальної відповідальності.

- коучинг та менторинг: Залучення досвідчених викладачів-менторів, які володіють високим рівнем ЕІ, для індивідуальної підтримки та навчання майбутніх педагогів навичкам емоційної компетентності через особистий приклад та зворотний зв'язок.

- сторителінг: Використання історій та прикладів з педагогічної практики, що ілюструють важливість емоційного інтелекту у різних ситуаціях, сприяє кращому розумінню та усвідомленню ролі емоцій у професійній діяльності. Наприклад, розповіді про успішне розв'язання конфліктних ситуацій завдяки прояву емпатії та розуміння емоцій студентів.

- ігрові технології: Застосування навчальних ігор та симуляцій, що моделюють реальні педагогічні ситуації та вимагають від учасників прояву емоційної компетентності для досягнення успіху. Наприклад, ігри, де потрібно розпізнавати емоційний стан віртуальних студентів та відповідно реагувати на їхні потреби.

Окреме місце займають цифрові технології, які надають унікальні інструменти для розвитку ЕІ майбутніх викладачів:

- інтерактивні симуляції та віртуальні кейси: Створення віртуальних навчальних середовищ, у яких студенти можуть практикувати навички емоційної взаємодії з віртуальними студентами, отримувати зворотний зв'язок про ефективність своїх дій та аналізувати свої емоційні реакції. Наприклад, симулятори педагогічних ситуацій з різними типами студентів та їхніми емоційними станами.

- онлайн-платформи для саморозвитку: Використання онлайн-курсів, вебінарів та інтерактивних вправ, спрямованих на розвиток окремих компонентів ЕІ (усвідомлення емоцій, емпатія, управління стресом). Існують численні онлайн-ресурси, що пропонують практичні інструменти та техніки для самовдосконалення в сфері ЕІ.

- застосунки для відстеження емоційного стану: Використання мобільних застосунків та онлайн-щоденників для самостійного відстеження власних емоцій, аналізу причин їхнього виникнення та пошуку ефективних стратегій саморегуляції.

- відеоаналіз педагогічної взаємодії: Запис та аналіз відеофрагментів власних педагогічних практик з метою виявлення емоційних реакцій студентів, оцінки ефективності власної емоційної поведінки та визначення зон для покращення.

- соціальні мережі та онлайн-форуми: Участь у професійних онлайн-спільнотах та форумах для обміну досвідом щодо ефективних стратегій емоційної взаємодії зі студентами, обговорення складних педагогічних ситуацій та отримання підтримки від колег.

Емоційний інтелект є ключовою компетенцією сучасного викладача вищої школи, що визначає ефективність його педагогічної діяльності, якість взаємодії зі студентами та особистісне благополуччя. Розвиток ЕІ майбутніх викладачів є важливим завданням системи

вищої освіти, яке може бути успішно реалізоване в процесі магістерської підготовки через інтеграцію відповідних завдань у педагогічні дисципліни та активне використання інноваційних і цифрових технологій навчання та виховання.

Перспективи подальших досліджень можуть бути пов'язані з розробкою та апробацією комплексних програм розвитку ЕІ для майбутніх викладачів вищої школи з урахуванням специфіки різних спеціальностей, вивченням впливу рівня ЕІ викладача на академічну успішність та емоційний стан студентів, а також дослідженням ефективності різних цифрових інструментів у розвитку окремих компонентів емоційного інтелекту.

Література.

1. Верітова О.С. Проблема розвитку емоційного інтелекту майбутнього педагога вищої школи. Педагогіка формування творчої особистості у вищій і загальноосвітній школах, 2017. URL: <http://www.pedagogy-journal.kpu.zp.ua/archive/2017/56-57/13.pdf> (дата звернення: 23.02.2025)
2. Галашова О.Г. Формування емоційного інтелекту майбутніх викладачів економічних дисциплін іноземною мовою. Наукові записки. Серія: Проблеми природничо-математичної, технологічної та професійної освіти № 1, 2024. URL: <https://doi.org/10.32782/cusu-pmtp-2024-1-3> (дата звернення: 13.03.2025)
3. Кириченко Р. В. Значення емоційного інтелекту в діяльності педагога. Актуальні питання гуманітарних наук : міжвузівський збірник наукових праць молодих вчених Дрогобицького державного педагогічного університету імені Івана Франка. 2021. Вип. 41, Т. 1. С. 306-314. URL: <https://er.knutd.edu.ua/handle/123456789/18998> (дата звернення: 02.04.2025)
4. Федорченко, В. І., Івахнюк, Т. В., Ананьєва, М. М., Боброва, Н., & Ганчо, О. Емоційний інтелект у діяльності викладача вищої школи, здобувача вищої освіти та практикуючого лікаря. *Актуальні проблеми сучасної медицини: Вісник Української медичної стоматологічної академії*, 2024, 24(1), С. 200-204. URL: <https://doi.org/10.31718/2077-1096.24.1.200> (дата звернення: 23.02.2025)
5. Fedina-Darmohval, V. Особливості емоційного інтелекту в контексті підготовки майбутніх педагогів. *Наукові записки. Серія "Психолого-педагогічні науки"* (Ніжинський державний університет імені Миколи Гоголя). 2023, (3), 98-103. URL: <https://doi.org/10.31654/2663-4902-2023-PP-3-98-103> (дата звернення: 23.02.2025)

ТРАДИЦІЙНІ ТА ІННОВАЦІЙНІ МЕТОДИКИ ВИКЛАДАННЯ ІНОЗЕМНОЇ МОВИ В УМОВАХ ЗМІШАНОГО НАВЧАННЯ

Штирбулов М. Г.

здобувач 1 курсу ОР бакалавр
спеціальності 035.041Германські мови та літератури (переклад включно),
перша – англійська факультету РГФ

Керівник: Нагорна Н. В.

к. пед. н., доцент, доцент кафедри педагогічної освіти та соціальної реабілітації ФПСПР

Сучасні вимоги до освіченої людини підвищують потребу в опануванні хоча б однієї іноземної мови як для успішного просування кар'єрними сходами, так і для повсякденного вжитку.

Актуальність дослідження полягає в тому, що зараз задля вивчення іноземної мови часто поєднують як очне, так і дистанційне навчання або під час викладання наживо використовують різноманітні інтерактивні технології.

Мета – визначити найбільш дієві методи та підходи до навчання іноземних мов, які практикуються в умовах змішаного навчання.

Науковці, такі як Чередніченко Г. і Шапран Л., визначають змішане навчання як систему навчання, що поєднує в собі найбільш ефективні аспекти та переваги викладання в аудиторії та інтерактивного або дистанційного навчання. Тобто це система, в якій її складові компоненти гармонійно взаємодіють, за умови, що всі ці компоненти грамотно та методично організовані.

Викладач, поєднуючи різноманітні методики викладання, зможе більш ефективно пояснювати інформацію та більш коректно доносити її до учня, що сприятиме кращому сприйняттю цієї інформації.

Варто враховувати, що іноземна мова - це особлива дисципліна, яка потребує живого спілкування, а не просто заучування й розуміння матеріалу [3, с. 33].

На думку професора Семена Гончаренка, методика - це галузь педагогічної науки, яка безпосередньо прокладає міст від теорії до практики. Вона виробляє методи та прийоми найбільш раціонального навчання, щоб досягти засвоєння знань і розвитку пізнавальних здібностей [5, с. 94].

Історія розвитку методики викладання іноземних мов стверджує, що ще в 19 ст. в ній існували два протилежні напрями: синтетичний та аналітичний. Синтетики або граматократи засновували вивчення мови на граматичці. Аналітики вважали, що вивчати іноземну мову варто на основі зв'язного тексту, приводячи граматичку лише як засіб, що полегшує засвоєння мови.

Активне використання інноваційних технологій у методиці викладання сьогодення - одна із заповорок успішного вивчення іноземної мови. Тому сучасний вчитель іноземної мови, окрім ґрунтовної фахової підготовки та володіння сучасною комунікативною методикою, повинен використовувати інформаційні технології на всіх етапах навчання [6, с. 4].

Інновації в освіті - це процес впровадження та поширення в освітній діяльності нових підходів, ідей, методів і технологій, спрямованих на модернізацію навчального процесу відповідно до вимог прогресу людства [4, с. 615].

Важливим засобом інноваційного навчання під час змішаного навчання є також використання мультимедійного комплексу у складі інтерактивної дошки, персонального комп'ютера й мультимедійного проектора. Такий комплекс поєднує всі переваги сучасних комп'ютерних технологій і виводить навчальний процес на новий рівень. Завдяки інтерактивності мультимедійний комплекс дозволяє залучити всіх студентів до активної роботи.

Якщо у традиційному навчанні простежується система «суб'єкт» - «об'єкт», у якій

учневі відводиться пасивна та залежна роль, то при інноваційному навчанні учень перетворюється у важливий освітній суб'єкт, залучений до активної, творчої співпраці зі своїм учителем, зацікавлений у здобутті глибоких і актуальних знань.

Важливо зазначити, що використання як традиційних, так і новітніх методик у процесі вивчення іноземних мов має свої переваги й недоліки, а успішність їх застосування залежить від чітко окреслених цілей та умов навчання.

На даному етапі розвитку найпоширенішими традиційними методиками є: класична, пряма, граматико- та текстуально лексико-перекладна. Класична методика є однією з найдавніших, дає стабільні фундаментальні знання та дозволяє створювати не тільки грамотну усну мову, а й письмову. Пряма методика - повне занурення здобувача в середовище іноземної мови. Граматико-перекладна та текстуально-лексико-перекладна методики ґрунтуються на вивченні іноземної мови за допомогою перекладу текстів на рідну мову.

Отже, підбиваючи підсумки та підсумовуючи вищесказане, традиційні та інноваційні методики викладання іноземної мови в умовах змішаного навчання є невід'ємною частиною сучасного навчального процесу. Нами було проаналізовано, що, комбінуючи різні методики для пояснення матеріалу, викладач залучатиме якомога більше мисленнєвих процесів учня, що значно поліпшить його рівень обізнаності в тій чи іншій темі.

Література.

1. Тарнопольський О. Б., Кабанова М. Р. Методика викладання іноземних мов та їх аспектів у вищій школі: підручник. 21-ше вид. Дніпро: Університет імені Альфреда Нобеля, 2019. 257 с. URL: https://lib.duan.edu.ua/images/PDF/filol/filol_20.pdf.
2. Бондарчук Ю. Стратегічне удосконалення навчання іноземних мов у закладах вищої освіти: інноваційні підходи в умовах динамічних змін. Педагогічна Академія: наукові записки. 2024. С. 23. URL: <https://pedagogical-academy.com/index.php/journal/article/view/60/42>
3. Хоменко О. Ю. Переваги використання змішаного навчання при викладанні іноземної мови студентам немовних спеціальностей. 2019. Т. 3, № 10. С. 31–34. URL: http://www.innovpedagogy.od.ua/archives/2019/10/part_3/9.pdf
4. Великий тлумачний словник сучасної української мови (з дод., допов. та CD) / уклад.; голов. ред. В. Т. Бусел К.: Ірпінь: ВТФ «Перун», 2009. С. 1736.
5. С. Гончаренко. Методика як наука. Київ, 29.03.2001 С. 86-95. URL: <https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/706565/1/Методика%20як%20наука.pdf>
6. Сусіденко Є. М. Інноваційні методи викладання іноземних мов: Бакалаврська робота. Суми, 2018. 36 с. URL: https://essuir.sumdu.edu.ua/bitstream-download/123456789/68569/1/Susidenko_bak_rob.pdf;jsessionid=92AB6FBF31467FC392E20CDF4C934CFE.

ДОФАМІНОВЕ ПОКОЛІННЯ: ВИКЛИКИ ТА МОЖЛИВОСТІ СУЧАСНОЇ ОСВІТИ

Щербина О.Р.

здобувачка 3 курсу ОР бакалавр

спеціальності 014.05 Середня освіта (Біологія та здоров'я людини) біологічного факультету

Керівник: Нагорна Н. В.

к. пед. н., доцент, доцент кафедри педагогічної освіти та соціальної реабілітації ФПСП

Сучасне покоління дітей та підлітків дедалі частіше називають «дофаміновим» через зміну структури мотивації, мислення та емоційного реагування під впливом цифрових технологій. Постійна стимуляція дофамінової системи через соціальні мережі, відеоігри та швидкий контент призводить до зниження концентрації, втрати інтересу до повільних навчальних процесів, поверхневого сприйняття знань. У таких умовах традиційні підходи до навчання стають менш ефективними [1, с. 37-45].

«Дофамінове покоління» – це термін, що описує сучасне покоління, яке виросло в умовах постійного доступу до стимулів, що викликають викид дофаміну: соціальні мережі, відеоігри, швидка їжа тощо. Це створює як нові виклики, так і можливості для освіти [1, с. 112-120].

Науковці наголошують на наступні виклики для сучасної освіти такі, як

- Зниження концентрації уваги - це означає часте перемикавання між джерелами інформації в онлайн-середовищі формує поверхневе сприйняття та ускладнює здатність тривалий час утримувати фокус на одному завданні. Учні швидко втомлюються від одноманітної діяльності, що не стимулює постійне оновлення вражень. У класі це проявляється як часті відволікання, потреба у постійних змінах форм діяльності та складність у завершенні довготривалих завдань.

- Зниження мотивації до навчання характеризується звиканням до миттєвого задоволення через лайки, коментарі та швидкі результати у відеоіграх формує сприйняття навчання як занадто повільного та нудного процесу. Традиційні методи, орієнтовані на поступове досягнення результатів, перестають бути ефективними. Учні бракує терпіння, їм важко долати труднощі та затратити зусилля без негайної винагороди.

- Ризик залежності від технологій. Спостерігається постійна присутність смартфонів та планшетів у повсякденному житті створює умови для розвитку залежності. Це проявляється у зниженні інтересу до реального спілкування, труднощах з самоорганізацією, порушеннях сну. Залежність від гаджетів негативно впливає на навчальну діяльність, соціальну адаптацію та емоційний стан школярів[2, с. 60].

- Емоційне вигорання учнів. Мається на увазі постійна інформаційна перенасиченість, тиск очікувань з боку соціуму, навчальне навантаження та конкуренція, доповнені постійним перебуванням у соціальних мережах, спричиняють хронічний стрес. У результаті – зниження інтересу до навчання, роздратованість, втома, зниження когнітивних функцій та ризик депресивних станів навіть у підлітковому віці.

- В нашому дослідженні ми пропонуємо такі можливості для сучасної освіти:

- Використання інтерактивних технологій (гейміфікація, VR, освітні платформи). Такі новітні технології створюють середовище, яке відповідає потребі сучасних учнів у динамічному, стимулюючому форматі навчання. Це дозволяє утримувати увагу, активізувати мислення та зробити засвоєння знань більш ефективним [4, с. 59-63].

- Персоналізоване навчання. Індивідуалізація навчального процесу з урахуванням рівня знань, темпу засвоєння матеріалу, інтересів і потреб учнів забезпечує мотивацію та залучення до навчання. Завдяки цифровим інструментам стає можливим гнучко адаптувати завдання та формати роботи.

- Розвиток критичного мислення та медіаграмотності. В умовах інформаційного перевантаження особливо важливим є вміння фільтрувати інформацію, оцінювати її

достовірність та вплив. Освіта має на меті сформувати свідомого споживача контенту, який не піддається маніпуляціям і здатен приймати обґрунтовані рішення [4, с. 98-103].

- Формування навичок саморегуляції. Управління часом, емоціями, поведінкою - це навички, без яких сучасний учень не зможе ефективно навчатися й жити в інформаційному суспільстві. Рефлексія, планування, техніки зниження стресу мають бути інтегровані в освітній процес.

- Створення сприятливого освітнього середовища. Довіра, емоційна підтримка, можливість бути почутим - усе це формує атмосферу безпеки та прийняття. Така атмосфера є запорукою ефективного навчання та психоемоційного благополуччя учнів [3, с. 194-199].

- Використання освітніх подкастів. Аудіоконтент дозволяє засвоювати матеріал у зручному форматі. Подкасти стимулюють самоосвіту, розширюють світогляд і можуть стати ефективним доповненням до шкільних предметів як для учнів, так і для вчителів [4, с. 273-276].

Під час проходження педагогічної практики ми мали змогу наочно переконатися у характерних рисах «дофамінового покоління». Учні середніх та старших класів демонстрували знижену здатність до тривалої концентрації: вже через 10-15 хвилин після початку уроку спостерігалось зниження уваги, бажання перемикнути на гаджет чи поспілкуватися. Також помітною була звичка до швидких результатів – учні очікували миттєвого схвалення або правильної відповіді від учителя, і в разі її відсутності втрачали мотивацію.

Водночас, інтерактивні форми роботи - квести, навчальні ігри, робота в групах - викликали активну участь, інтерес і навіть ініціативу. Особливо ефективними виявилися завдання з елементами вибору та персоналізації, коли учні могли самостійно обирати підхід до вирішення проблеми або тематику проєкту.

Ми дійшли висновків, що сучасна освіта має адаптуватися до потреб «дофамінового покоління». Замість протистояння цифровим звичкам, важливо конструктивно спрямовувати їх у навчальне русло. Освітній процес має поєднувати традиційні цінності з інноваційними підходами. Роль учителя трансформується: він стає фасилітатором, що допомагає учням розвивати саморефлексію, критичне мислення та емоційну стійкість.

Таким чином, на наш погляд дофамінове покоління - це не проблема, а імпульс до змін в освіті, що вимагає гнучкості, креативності та готовності до педагогічних інновацій.

Література.

1. Лембке А. Дофамінове покоління. Де межа між болем і задоволенням. Пер. з англ. Г. Лелів. Київ: Лабораторія, 2022. <https://www.yakaboo.ua/ua/dofaminove-pokolinnja-de-mezha-mizh-bolem-i-zadovolennjam.html?srsId=AfmBOooHImujZarHrQf7YhlyJCDmnJO-tfXOt9LxkRZ1JsBZ7i-86nmP>
2. Przybylski A.K., Weinstein N. Digital screen time limits and young children's psychological well-being: Evidence from a population-based study. Child Development. 2019. Vol. 90(1). P. 56-65. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/29235663/>
3. Twenge J.M. iGen: Why Today's Super-Connected Kids Are Growing Up Less Rebellious, More Tolerant, Less Happy – and Completely Unprepared for Adulthood. New York: Atria Books, 2017. 352 p. https://www.researchgate.net/publication/338282649_Twenge_J_M_2017_iGen_Why_Today's_Super-Connected_Kids_Are_Growing_Up_Less_Rebellious_More_Tolerant_Less_Happy_and_Completely_Unprepared_for_Adulthood_and_What_That_Means_for_the_Rest_of_Us_New_York_NY
4. Гордон Драйден, Джаннетт Вос. Революція в навчанні. Пер. з англ. М.Олійник. Львів: Літопис, 2005. 542 с. <http://library.megu.edu.ua:8180/jspui/bitstream/123456789/2606/1/sample.pdf>

**Підсекція
«ПСИХОЛОГІЯ»**

ВПЛИВ ПРИВ'ЯЗАНOSTІ НА РОМАНТИЧНІ СТОСУНКИ

Абдулкарімова Р.

здобувачка 1 року навчання ОР магістр
спеціальність 053 «Психологія», ФПСР

Керівник: Цибух Л.М.

кандидат психологічних наук, доцент кафедри практичної та клінічної психології

Актуальність теми дослідження, зумовлена зростаючим інтересом до розуміння психологічних процесів, які впливають на формування прив'язаності в романтичних відносинах. Побудова здорових та стабільних сімейних взаємозв'язків є однією з найактуальніших проблем сучасності. Вивчення цих механізмів дає змогу зрозуміти причини емоційної залежності, а також труднощі з побудовою довірчих зв'язків. Тема є важливою як у теоретичному, так і в практичному аспектах, оскільки результати таких досліджень активно застосовуються в психотерапії, консультуванні та роботі з сім'ями і парами.

Система прихильності була створена природним відбором для активації, коли людина відчуває страх або тривогу. З еволюційної точки зору, система розроблена для сприяння виживанню шляхом підтримки близькості між батьками та немовлям. З психологічної точки зору, близькість зменшує страх або тривогу. Система прихильності припиняється, коли люди відчувають достатнє зниження страху, тривоги або страждань. Проте, коли достатній рівень безпеки не досягнуто, система залишається частково або повністю активованою. Як показують дослідження Джеффри А. Сімпсона і В. Стівена Роулза, у людей з тривожним типом прихильності виникають особливо сильні негативні емоційні реакції на уявну розлуку з партнером, тоді як у осіб з унікаючим типом — таких реакцій не спостерігається [1. С. 2,3].

Особливо добре можна відстежити динаміку прихильності під час початку батьківства. У дослідженні «прихильність дорослих, стрес і романтичні стосунки» автори Дж. А. Сімпсона і В. С. Роулза, підкреслюється, що як правило, активуються основні проблеми людей, з тривожним та унікаючим типом прив'язаності. Покинутість, втрата для тривожних типів людей та відсутність автономії, незалежності для людей, з унікаючим типом. Це, у свою чергу, негативно впливає на їхню задоволеність шлюбом і симптоми депресії з часом [1. С.4].

Взагалі можна виокремити три типи прив'язаності: надійний, тривожний та унікаючий. Дослідники Софі Гаус і Міка Кумашіро вказують на зв'язок між типом прив'язаності та здатністю до співчуття. На відміну від людей із високим рівнем самоповаги, особи з низькою самооцінкою часто демонструють неефективну емпатію та турботу — через надмірну опіку або повну її відсутність. Дослідження встановило зв'язок між тривожною та унікальною прив'язаністю зі зниженим рівнем самоспівчуття. У цьому контексті, особи, які зазнали жорстокого поводження в дитинстві або пам'ятають своїх ранніх піклувальників як емоційно відсторонених чи холодних, частіше повідомляють про дефіцит самоспівчуття. Вони також мають схильність сумніватися в доступності підтримки з боку інших, що супроводжується страхом і дискомфортом під час отримання співчуття. Такі реакції можуть бути наслідком дефіциту батьківського тепла або неспроможності отримувати емоційну підтримку ззовні [2. С.2,3].

Як зазначають Н.Толєв, А. М. Ельбедвейгі, Ч. Джаявардена та Р. Е. Манзані, люди з тривожним стилем прихильності особливо потребують уваги і демонструють схильність до матеріалістичних цінностей, часто розглядаючи високу вартість продукту як підвищення

статусу. До матеріалістичних цінностей можуть належати ексклюзивні годинники, смартфони або помітні автомобілі, що на їхню думку, принесе їм любов та повагу з боку інших. Це також пояснюється тим, що тривожний тип прихильності найчастіше представлений у сім'ях із низьким соціально-економічним статусом. Однак, люди з унікаючим типом прихильності, навпаки, не схильні демонструвати емоційні відносини з майном. Надійно прив'язані споживачі оцінюють компанії та їхніх співробітників позитивніше, ніж ненадійно прив'язані з погляду довіри [3].

Отже, прив'язаність це складний процес який утворюється з самого народження та розвивається у продовж формування особистості та суттєво впливає на взаємодію з протилежною статтю. З еволюційної точки зору прив'язаність була створена для ефективнішого виживання шляхом зв'язка між дитиною та опікуном, а з психологічної вона сприяє зменшенню тривоги та страху. Психологи розрізняють три основні типи прив'язаності: надійний, тривожний та унікаючий. Надійний тип сприяє формуванню стабільних, довірливих відносин. Тривожний тип — частіше призводить до залежності, страху залишення, нав'язливого контролю. А унікаючий тип ускладнює емоційне зближення, створюючи бар'єри у близьких стосунках. Таким чином, тип прив'язаності є ключовим чинником якості романтичної взаємодії.

Література

1. Simpson J. A., Rholes W. S. Adult Attachment, Stress, and Romantic Relationships // Current Opinion in Psychology. — 2017. — Vol. 13. — P. 19–24. — DOI: 10.1016/j.copsyc.2016.04.006. [Електронний ресурс]. — Режим доступу: <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC4845754/pdf/nihms-778590.pdf> (дата звернення: 12.04.2025)
2. Gaus, S., & Kumashiro, M. (2024). Attachment Insecurity and Compassion: The Role of Self-Compassion and Fear of Receiving Compassion. *Frontiers in Psychology*, 15, 1409537. DOI. [Електронний ресурс]. — Режим доступу: <https://www.frontiersin.org/journals/psychology/articles/10.3389/fpsyg.2024.1409537/pdf> (дата звернення: 13.04.2025)
3. Tolev, N., Elbedweihy, A. M., Jayawardhena, C., & El Manzani, R. (2022). The influence of attachment styles on materialism: A consumer psychology perspective. *Personality and Individual Differences*, 185, 111247. Elsevier. DOI. [Електронний ресурс]. — Режим доступу: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S019188692200006X> (дата звернення: 15.04.2025)

ОЦІНКА РІВНЯ СТРЕСУ ТА ЙОГО ВПЛИВ НА СОМАТИЧНІ ЗАХВОРЮВАННЯ У ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ

Адусенко О.О.

здобувачка 4 року навчання ОР бакалавр
спеціальність 053 «Психологія», ФПСР

Керівник: Кологривова Н.М.

доктор філософії зі спеціальності 053 Психологія, доцент
кафедри практичної та клінічної психології ФПСР

Актуальність дослідження. Як зазначається в джерелах, за даними різних дослідників, проблеми у сфері психічного здоров'я у військовослужбовців, які беруть безпосередню участь в зонах бойових дій й піддаються бойовому стресу високої інтенсивності, становлять близько 20-50 відсотків від загальної кількості особового складу. [1]. На жаль ця сумна статистика має підтвердження досвідом інших держав які перебували у збройних конфліктах. Тож, на нашу думку, тема ментального здоров'я у збройних силах можна вважати дійсно дуже важливою, особливо якщо дивитися на цю проблему через призму сьогодення з урахуванням повномасштабного вторгнення в Україну.

Мета дослідження. Основною метою даної роботи є теоретичний аналіз бойового стресу й психосоматичних порушень.

Завдання дослідження:

1. На основі аналізу теоретичних робіт вітчизняних і зарубіжних вчених проаналізувати проблему бойового стресу в науковій психологічній літературі.
2. Дослідити психосоматичні порушення як наслідок стресу під час служби та перебування в зоні бойових дій у військовослужбовців опираючись на наукову літературу.

Об'єкт дослідження – військовослужбовці, які брали участь у бойових діях та зазнали бойового стресу.

Предмет дослідження – рівень бойового стресу, вплив стресу на соматичні захворювання.

Основною реакцією військовослужбовця на бойові події є бойовий стрес, відмітною особливістю якого є наявність стрес-факторів бойової обстановки. Дослідження проблеми бойового стресу вказують на те, що його вивчення ще далеке від завершеності, а наявні наукові роботи зосереджені на окремих аспектах клініко-патологічних наслідків бойового стресу для психіки військових.

Як зазначається авторами книги «Основи психологічної допомоги військовослужбовцям в умовах бойових дій» [3], бойовий стрес можна розглядати як складний процес адаптації організму людини в умовах військових дій, що супроводжується напруженням механізмів саморегуляції та формуванням специфічних психофізіологічних змін. Кожен, хто переживає воєнні дії, стикається з цим станом. Бойовий стрес може виникати ще до безпосереднього зіткнення з реальною загрозою і триває до моменту виходу з зони конфлікту. Він залишає свій слід у вигляді нових емоційно-поведінкових навичок і стереотипів, але водночас є дестабілізуючим станом, який може призвести до зниження функціональних можливостей організму. Це, в свою чергу, підвищує ризик порушення психічної діяльності та розвитку стійких сомато вегетативних розладів [3].

Є.В.Пузирьов та В.В.Ізвеков у своїй статті присвяченій бойовому стресу розглядали суть терміну «бойовий стрес» та зазначили, що з клінічної перспективи це поняття охоплює комплекс психічних змін (порушень), які виникають у військовослужбовців під час адаптації до специфічних умов бойового середовища (бойових стресорів), що є несприятливими для їхньої життєдіяльності та становлять загрозу для їхнього здоров'я і життя. В ідеальному світі бойовий стрес мав би сприяти розвитку адаптивних реакцій на стрес і загальному підвищенню здатності організму пристосовуватися до екстремальних умов, включаючи

фактори бойової обстановки. Проте на практиці бойовий стрес часто викликає патологічні прояви, відомі як бойові стресові розлади, а також різноманітні відхилення в поведінці [5]. Існує багато визначень «бойового стресу» від різних науковців, але суть всюди одна, що це специфічний вид стресу, який розвивається за схемою загального адаптаційного синдрому. У більшості випадків він проявляється як дистрес, що характеризується надзвичайно високим рівнем напруги, часто перевищуючи межі витривалості організму.

Одна з сучасних галузей знань, що вивчає вплив тілесно-психічних взаємодій на адаптацію до кризових ситуацій, є психосоматика. Значний поштовх у її розвитку був наданий Т. Сіденгаму, який досліджував зв'язок між фізичними і психічними процесами. Зокрема, вивчаючи істерію, він дійшов висновку, що це захворювання має психічну природу і може імітувати симптоми будь-якої соматичної патології [2].

В стресовій обстановці організм людини перебудовує свої енергетичні ресурси, готуючись до можливих загроз. Системи, що забезпечують рух і сенсорне сприйняття активізуються на максимум, щоб бути готовими до миттєвої реакції на небезпеку. Водночас функції тих систем, які не є критично важливими в умовах загрози (наприклад, травна, імунна та репродуктивна), тимчасово пригнічуються. Це може бути корисно під час фізичних загроз, але якщо такий стан затягується, це неодмінно призведе до порушень і в цих системах [4].

О.Г. Караяні та І.В. Сиромятніков досліджують, як організм реагує на бойовий стрес у складних умовах війни, коли активуються механізми комплексної мобілізації для дій у небезпечних ситуаціях [3]. Вони також виділили різні рівні бойового стресу:

- біохімічних (гормональні зміни);
- фізіологічний (об'єм легенів – кисень, очі – різкість і дальність зору, звуження артерій – тиск крові, перерозподіл кров'яних потоків – збільшення енергопостачання, сили м'язів, виведення шлаків);
- психофізіологічний (симпатична та парасимпатична нервова система);
- психологічний (звуження свідомості, концентрація на небезпеці, відчуття тривоги – готовність, мотивація);
- соціально-психологічний (діяльнісне опосередкування, спілкування, його згорнутість, зниження етичного статусу) [3].

Кокун О.М., Агаєв Н.А., Пішко І.О., Лозінська у своїй книзі стверджують, що бойовий стрес високої інтенсивності зазвичай має згубний вплив на фізіологічні процеси в організмі військового, що проявляється в суттєвому погіршенні здоров'я, появі нових недуг або загостренні вже існуючих хвороб, а також порушенні автоматичних функцій на фізіологічному рівні [3].

Після зменшення гострої реакції на стрес, коли реальна загроза відступає, настає період адаптації, який ще автори називають перехідним періодом, тривалість і характер якого залежать від пережитої бойової ситуації. У цей час військовослужбовець не висловлює скарг і не шукає допомоги. Тим не менш, у цей період відзначається порушення сну, зміни в харчуванні, зниження ваги, прискорене серцебиття, підвищений артеріальний тиск і частота дихання, які не пов'язані з фізичними зусиллями. Внутрішнє емоційне напруження залишається непоміченим. Стає помітною нерішучість, яка раніше не була характерна для особистості, а також стає притаманне бажання перекладати відповідальність за прийняття рішень на інших. У разі повторного стресу вегетативні порушення зростають, негативна психоенергетична спроможність зростає, загострюються психосоматичні розлади та іпохондричні переживання, пов'язані з неприємними відчуттями [3].

Як зазначає Зоран Комар у своїй книзі «Психологічна стійкість воїна» [комар], навіть позитивні реакції можуть мати тривалі наслідки для психофізичного стану військових, якщо тиск спричинений бойовими стресорами виявляється занадто сильним або триває занадто довго. Важливо підкреслити, що між людьми спостерігається значна варіація в тому, як вони переживають стрес і як здатні йому протистояти. Ця різниця, в першу чергу, зумовлена

відмінностями в нейрофізіологічній чутливості центральної нервової системи, зокрема домінуючими процесами збудження або гальмування [4].

Отже, досліджуючи стрес та його вплив на психосоматичні прояви у військовослужбовців, можна прийти до висновку, що ця тема підтверджує прямий зв'язок між інтенсивністю бойового стресу та ризиком виникнення соматичних захворювань у військовослужбовців, а також є важливою для подальшого дослідження загальної проблеми соматизації через постійний стрес, визначенні поширеності серед воїнів цієї психологічної та психосоматичної проблеми, виявлення та аналізу факторів, що впливають на стрес та здоров'я військовослужбовців під час та після бойових дій. Підтверджують прямий зв'язок між інтенсивністю бойового стресу та ризиком виникнення соматичних захворювань у військовослужбовців. Комплексна оцінка стресового навантаження разом із врахуванням індивідуально-психологічних характеристик є основою для профілактики соматичних ускладнень у військовослужбовців.

Література

1. Актуальні питання ментального здоров'я військовослужбовців сектору безпеки і оборони України / О. Шемчук, Н. Васюкова, Н. Дзеружинська, В. Шемчук. Психосоматична медицина та загальна практика. 2023. Т. 8, № 4. С. 1–13. URL: <https://uk.e-medjournal.com/index.php/psp/article/view/469>
2. Ісаков Р. І. Психосоматична патологія : монографія. Київ : ВСВ "Медицина", 2023. 167 с.
3. Кокун О.М., Агаєв Н.А., Пішко І.О., Лозінська Н.С. Основи психологічної допомоги військовослужбовцям в умовах бойових дій. Методичний посібник. Міністерство оборони України. Київ 2015 р. 170 с.
4. Комар З. Психологічна стійкість воїна. Підручник для військових психологів. Київ 2017 р. 209 с.
5. Пузирьов Є. В., Ізвєков В. В. Бойовий стрес та його наслідки для військовослужбовців. Вчені записки ТНУ імені В. І. Вернадського. 2023. Т. 34 (73), № 1. С. 203–209. URL: https://www.psych.vernadskyjournals.in.ua/journal/1_2023/33.pdf

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ МОТИВАЦІЇ НАВЧАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ У СТУДЕНТІВ

Барилівська М. А.

здобувачка 4 року навчання ОР бакалавр
спеціальності 053 «Психологія», ФПСР

Керівник: Піщевська Е.В.

к.істор. н., доцент кафедри практичної та клінічної психології ФПСР

Актуальність дослідження. Українське суспільство переживає нині особливо складний час. Пошук стратегій для відбудови України вже нині є вирішальним кроком, який вимагає консолідації практично на всіх рівнях його функціонування. Одним із таких напрямів є сприяння особистісно-професійному розвитку когорт сучасних студентів–майбутніх фахівців. Прагнути досягнути високого рівня професіоналізму в обраній галузі, набутти важливих компетентностей майбутньої професії – надважливе завдання для студента.

Проблема мотивації – одна із ключових проблем. Фактично жодна із психологічних теорій не може обійти питання чинників активності, тобто мотивів. А мотивація до навчальної діяльності посідає особливе місце у структурі мотивації. Якщо розглядати навчання як процес набуття індивідуального досвіду, то стає зрозумілим, що саме мотиви навчання – перші у структурі мотивів людини і багато в чому зумовлюють всю її активність. Важливість вивчення мотивів навчання є загально визнаною, і тому існує значна кількість відповідних досліджень.

У студентський вік відбувається формування професійної майстерності та виховання майбутнього фахівця у вищому або середньому професійному навчальному закладі. Найважливішою складовою успішності навчальної та надалі професійної діяльності, а також задоволеності професією та позитивного ставлення до неї є висока мотивація вчення.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Дослідження проблеми мотивації завжди було в центрі уваги науковців. Зокрема, соціально-економічні аспекти аналізу мотивації окреслені у працях таких учених, як Ч. Бернард, Ф. Герцберг, Д. Макгрегор, А. Сміт, Ф. Тейлор; соціально-психологічний напрям представлений дослідженнями Д. Аткинсона, М. Келланда, А. Маслоу, К. Халла, Х. Хекхаузена; соціологічне осмислення мотивації знаходимо у працях таких учених, як Е. Дюркгейм, М. Вебер, Дж. Коулман, К. Мангейм, П. Штомпка.

Мотивація як базова основа навчальної діяльності в сучасних умовах є предметом дослідження багатьох вітчизняних науковців (К. Андросович, Т. Голубенко, І. Діордіца, А. Квятковська, О. Ковальова, В. Корнієнко, І. Кипич, Т. Корнішева, І. Крамаренко, Ю. Лахмотова, М. Левченко, А. Мельник, Н. Родінова, Л. Сіра, Н. Скрипник, Л. Хоменко-Семенова, С. Феденько, А. Форостян, В. Шкраб'юк, А. Цапко).

Незважаючи на значний інтерес дослідників до цієї проблеми, вивчення навчальної мотивації студентів є завданням, що має велике значення для підвищення ефективності вищої освіти. Навчальна діяльність студента залежить від складного комплексу мотивів, що включає цілі, інтереси, прагнення, пізнавальні потреби, ідеали та мотиваційні настанов. Цей комплекс формує навчальну мотивацію, яка характеризується стійкістю та динамічністю. Одна з основних ролей навчальної мотивації полягає в тому, щоб сприяти конструктивному ставленню студента до навчання, а саме – усвідомленому та відповідальному.

Одна з головних проблем у галузі сучасної вищої освіти пов'язана з демотивованістю більшості студентів до навчальної діяльності, зміною системи цінностей молоді в галузі освіти, в якій провідною метою стає не сам процес пізнання та оволодіння певною професією, а отримання диплома, що, своєю чергою, призводить до зниження показників якості навчання.

Мотивація вчення являє собою систему цілей, потреб і мотивів, які спонукають людину опановувати знання, вміння, навички і способи пізнання, свідомо ставитися до вчення, бути

активним у навчальній діяльності. Мотив навчання – це спрямованість студента на різні сторони навчальної діяльності, спонукання до активного та самостійного оволодіння знаннями, вміннями, навичками. Мотивація до навчання розглядається, по-перше, як передумова й умова навчання, а по-друге, як результат навчальної діяльності.

Аналіз теоретичних досліджень та підходи до дослідження проблеми психологічних особливостей навчальної мотивації у студентів визначили мету емпіричного дослідження: аналіз психологічних особливостей мотивації навчальної діяльності у студентів. У результаті проведеного аналізу відповідей респондентів можна стверджувати, що розвиток внутрішньої мотивації є вагомим чинником для активного навчання, саме такий тип мотивації домінує в сучасних студентів.

Найбільше спонукають студентів бути діяльними суб'єктами навчальної діяльності такі мотиви: здобувати нові знання, уміння та навички (46%), бажання досягнути успіху у своїй професії (31%), дещо меншим (20%) є інтерес до предмета. Отримання високих оцінок не є актуалізованим мотивом до активної навчальної діяльності (3%).

У результаті дослідження були виявлені чинники, які знижують мотивацію до навчання студентів у сучасних реаліях. Значна кількість опитаних (38%) стверджує, що це є особливість взаємодії з викладачем (його професійність, емпатичність і ставлення до студентів), наступними є власні індивідуальні особливості (26%), воєнний стан в Україні (25%), організація навчального процесу (9%), атмосфера у студентській групі практично не впливає (2%).

Висновки. Мотивація до навчання – одна із головних умов реалізації навчально – виховного процесу. Вона не тільки сприяє розвитку інтелекту, але і є рушійною силою удосконалення особистості в цілому. Формування мотивації в учнів до навчально – пізнавальної діяльності є однією з головних проблем. Її актуальність обумовлена оновленням змісту навчання, постановою завдань формування в учнів прийомів самостійного набуття знань, пізнавальних інтересів, життєвих компетенцій, активної життєвої позиції, здійснення в єдності ідейно-політичного, трудового, морального виховання.

Дослідження психологічних особливостей мотивації навчальної діяльності у студентів продемонструвало, що на початку навчання в студентів переважає внутрішня мотивація, і як наслідок автономний тип навчальної діяльності, а вже під час завершення навчання, основними є зовнішні мотиви, хоча вони можуть бути і на рівні із внутрішніми, що є причиною змішаного типу навчальної діяльності, адже студенти на цьому етапі мають високий рівень саморегуляції.

У складних умовах воєнного стану провідні мотиви навчальної діяльності сучасних студентів: пізнавальний і професійно-ціннісний. Пізнавальний мотив проявляється в бажанні здобувати нові знання, уміння та навички, професійно-ціннісний мотив – у прагненні стати висококваліфікованим фахівцем і досягнути успіху у своїй професії.

Література

1. Вірна Ж.П. Мотиваційно-сміслова регуляція у професіоналізації психолога: Монографія : Ред.-вид. від. «Вежа» Волин. держ. ун-ту ім. Лесі Українки, 2003. 320 с.
2. Мотивація навчальної діяльності студентів : монографія / О. Васюк та ін. Київ : Компринт, 2018. 188 с.
2. Методи дослідження залежностей = Introduction to Research Methods in Substance Use and Abuse : матеріали електронного навчального курсу / авт.-уклад. : О. Сердюк, В. Бурлака ; Харків. нац. ун-т внутр. справ; Ун-т Вейна ; Мічиган. ун-т. Харків : Кон- станта, 2018. 160 с.
3. Сальнікова С. Вибірка в соціологічному дослідженні : підручник. Луцьк : Вежа-Друк, 2021. 252 с.

ДИТЯЧО-БАТЬКІВСЬКІ ВЗАЄМИНИ ЯК ЧИННИК ОСОБЛИВОСТЕЙ ФОРМУВАННЯ ХАРАКТЕРУ

Безрук Д.В.

здобувач 4 року навчання ОР бакалавр
спеціальність 053 «Психологія», ФПСР

Керівник: Білова М.Е.

кандидат психологічних наук, доцент кафедри соціальної психології ФПСР

Сім'я є першою соціальною інституцією, де дитина отримує основні навички спілкування, формує цінності та засвоює норми поведінки. Саме в сім'ї закладаються основи самооцінки, емоційної стабільності та соціальної адаптації індивіда.

Дитячо-батьківські відносини відіграють ключову роль у формуванні особистості людини та розглядаються в науці як система різноманітних почуттів до дитини, поведінкових стереотипів, практик спілкування з нею, особливостей сприйняття та розуміння особистостей особистості дитини, її вчинків (Г. Католик) [3]. Дослідження у сфері дитячо-батьківських відносин та їхнього впливу на становлення особистості проводили такі вчені, як О.А. Карабанова, М. Ейнсворт, Д. Боулбі, Д. Баумрінд та ін. Їхні роботи заклали основу для подальших досліджень у цій галузі.

Аналіз наукової літератури з проблематики вказує на значний вплив стилю батьківського виховання на розвиток особистості. Так, різні стилі батьківського виховання по-різному впливають на розвиток особистісних якостей. Авторитарний стиль, який характеризується високим рівнем контролю та низькою емоційною підтримкою, може призвести до розвитку тривожності та низької самооцінки. Натомість, демократичний стиль виховання, що поєднує чіткі вимоги з емоційною підтримкою, сприяє формуванню самостійності, відповідальності, впевненості у собі, розвитку високої самооцінки та гармонійному формуванню особистості. Індиферентний стиль, за якого батьки мало цікавляться життям дитини, може негативно впливати на її соціалізацію, призводити до низької самооцінки та негативно впливає на особистісний розвиток [1, 2, 5].

Гендерні аспекти також відіграють значну роль у дитячо-батьківських відносинах. Батьки часто несвідомо застосовують різні підходи до виховання синів і дочок, що впливає на формування їхніх гендерних ролей та особистісних рис. Наприклад, хлопці можуть зазнавати більшого тиску щодо прояву незалежності, тоді як дівчата — щодо емоційної виразності та соціальної відповідальності. Це може призводити до формування різних особистісних характеристик залежно від статі дитини [6]. Існують також відмінності у сприйнятті батьківського виховання між хлопцями та дівчатами. Дівчата частіше оцінюють стиль виховання матері як емоційно нестабільний та непослідовний, що може спричиняти підвищену тривожність. Хлопці, своєю чергою, більше схильні сприймати виховання батька як авторитарне та жорстке, що може впливати на розвиток домінантності або, навпаки, спричиняти підвищену емоційну замкнутість [8].

Порушення дитячо-батьківських стосунків можуть призвести до різних психологічних проблем, включаючи низьку самооцінку, тривожність та труднощі у соціалізації. Відсутність емоційної підтримки або надмірний контроль з боку батьків можуть негативно впливати на емоційний розвиток дитини та її здатність будувати здорові соціальні зв'язки [4]. Сучасні дослідження вказують також на значний вплив стилю виховання на розвиток таких особистісних характеристик, як рівень тривожності, домінантність, соціальна адаптивність тощо [4, 7].

Дитячо-батьківські відносини є фундаментом для формування особистості. Стиль виховання, емоційна підтримка та увага з боку батьків визначають, наскільки успішно людина адаптується в суспільстві, розвиває впевненість у собі та здатна будувати здорові

стосунки з оточуючими. Таким чином, наукові дані дають підстави припускати, що стиль виховання має значний вплив на розвиток особистості.

У контексті сучасного суспільства, де змінюються сімейні ролі та підходи до виховання, особливо важливим є аналіз взаємозв'язку між стилем батьківського виховання та особистісними рисами дітей. Вивчення цього питання дозволить поглибити розуміння механізмів впливу виховання на формування характеру, що може бути корисним у сфері сімейного консультування, педагогіки та дитячої психології.

Метою нашого дослідження було визначення особливостей взаємозв'язку між стилем батьківського виховання та особистісними характеристиками підлітків. Для досягнення цієї мети поставлено такі завдання:

1. Провести теоретичний аналіз літератури щодо проблеми впливу батьківського виховання на розвиток особистості.
2. Провести емпіричне дослідження стилів батьківського виховання та особистісних характеристик підлітків.
3. Проаналізувати отримані результати та визначити особливості впливу стилю виховання на формування певних особистісних рис у підлітковому віці.

Дослідження проводилося на вибірці з 40 підлітків-школярів віком від 12 до 15 років, серед яких 22 дівчини та 18 хлопців.

Для досягнення поставлених завдань були обрані наступні психодіагностичні методики: методика «Підлітки про батьків» та Особистісний опитувальник Р. Кеттела (форма С).

На етапі статистичної обробки отриманих даних були розраховані середні значення показників за кожною шкалою методики «Підлітки про батьків» та Особистісного опитувальника Р. Кеттела, що дозволило отримати узагальнене уявлення про досліджувані характеристики, а також зробити висновки щодо впливу відмінностей та особливостей стилів батьківського виховання на розвиток особистісних рис характеру підлітків. Кореляційний аналіз дозволив оцінити силу та напрямок взаємозв'язків між досліджуваними змінними.

Результати кореляційного аналізу продемонстрували наявність статистично значущих зв'язків між окремими шкалами методики «Підлітки про батьків» та факторами Особистісного опитувальника Р. Кеттела. Це свідчить про те, що певні особливості батьківського ставлення мають прямий або опосередкований вплив на формування особистісних рис підлітків. Наприклад, показники «Позитивного інтересу» матері та батька мають значущий позитивний зв'язок із фактором «Товариськість – Замкнутість», що може вказувати на те, що емоційна підтримка з боку батьків сприяє відкритості та соціальній активності підлітків.

Водночас встановлено, що підвищений рівень «Директивності» з боку батька позитивно корелює з фактором «Домінантність – Підпорядкованість», що може свідчити про розвиток у підлітків прагнення до контролю та самостійності під впливом авторитарного стилю виховання. Отримані дані підтверджують припущення про значущість стилів батьківського виховання у формуванні індивідуально-психологічних характеристик підлітків, підкреслюючи важливість позитивної емоційної підтримки та збалансованого контролю у процесі соціалізації.

Література

1. Гаєвська Л.В. Науково-методичне дослідження: Вплив дитячо-батьківських відносин на рівень тривожності дітей. URL: <https://vseosvita.ua/library/naukovo-metodicne-doslidzenna-na-temu-vpliv-ditaco-batkivskih-vidnosin-na-riven-trivoznosti-ditej-187296.html> (дата звернення 10. 03. 2025).

2. Гурська І. В. Вплив дитячо-батьківських відносин на формування психологічних меж особистості підлітків // Збірник наукових праць Запорізького національного університету. – 2013. – № 1. – С. 85–90.

3. Католик Г.В. Дитяча та юнацька психотерапія: теорія та практика в сучасних наукових дослідженнях. Вид. 2-ге, доповнене. Львів : Видавництво Астролябія, 2012. 311 с.
4. Сєдіна Л. В. Дитячо-батьківські відносини як чинник формування особистості дитини // Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології. – 2018. – № 6. – С. 211–220.
5. Терещенко М. Емпіричне дослідження дитячо-батьківських стосунків як фактора становлення образу сім'ї дошкільників. Вісник НПУ ім. М.П. Драгоманова. Інституту розвитку дитини. Серія: Філософія. Педагогіка. Психологія. Київ, 2012. Вип. 23. С.158-166.
6. Явтушенко А. В. Вплив сім'ї на становлення особистості підлітків // Психологічні перспективи. – 2019. – № 34. – С. 123–130.
7. Darling, N., & Steinberg, L. (2013). Parenting style as context: An integrative model. *Psychological Bulletin*, 113(3), 487–496.
8. Zanon C., Bastianello M.R., Pacico J.C., Hutz C.S. The Importance of Personality and Parental Styles on Optimism in Adolescents. *The Spanish Journal of Psychology*. 2014;17:E47. doi:10.1017/sjp.2014.49

ОСОБЛИВОСТІ ФОРМУВАННЯ ЕМПАТІЇ У МОЛОДОМУ ВІЦІ

Буряк Ю.С.

здобувачка 4 року навчання ОР бакалавр
спеціальність 053 «Психологія», ФПСР

Керівник: Кирилішина М.Г.

доцент кафедри практичної та клінічної психології, ФПСР

Молодіжний вік є періодом активного особистісного становлення, що супроводжується інтенсивним розвитком психосоціальних процесів, переосмисленням системи цінностей, освоєнням нових соціальних ролей і підвищеною чутливістю до міжособистісних взаємодій. У цей період молода людина стикається з численними викликами, пов'язаними із самоідентифікацією, соціалізацією та адаптацією до суспільних очікувань. Саме тому формування соціальних зв'язків і розвиток емоційної компетентності, зокрема емпатії, набувають особливої актуальності.

Емпатія як складний психосоціальний феномен охоплює здатність розуміти й емоційно переживати стан іншої людини, що забезпечує формування ефективних комунікативних стратегій, моральної чутливості та емоційної зрілості. У структурі міжособистісної взаємодії вона виступає ключовим чинником, що зумовлює співпереживання, толерантність, підтримку та прийняття іншого. Особливо важливим є дослідження емпатії в молодому віці як критичного періоду формування морально-етичних орієнтирів та соціальної відповідальності.

Сім'я як первинне соціальне середовище відіграє ключову роль у формуванні базових емоційних і комунікативних навичок, зокрема емпатії. Саме в сім'ї дитина вперше засвоює зразки емоційного реагування, підтримки, співчуття та розуміння. Раннє залучення до емпатійної поведінки, зокрема через батьківське моделювання, сприяє формуванню здатності дитини розпізнавати та враховувати емоції інших осіб. Сприятлива емоційна атмосфера в родині сприяє формуванню позитивного емоційного досвіду, який стає основою для подальшого розвитку емпатії в підлітковому й молодіжному віці.

Також значущим чинником впливу на формування емпатії у молоді є взаємодія з ровесниками. Соціальна активність у молодіжному середовищі — участь у спільних проєктах, волонтерських ініціативах, дискусіях — сприяє не лише розвитку комунікативних умінь, але й формуванню здатності до емоційного відгуку, розуміння іншого, підтримки та співпереживання [1].

Когнітивний розвиток, зокрема здатність до рефлексії, прийняття перспективи іншого, є важливими чинниками емпатійного реагування. Емпатія виступає як інтегративний механізм, що поєднує емоційну чутливість із когнітивною здатністю до розуміння ситуацій міжособистісної взаємодії. Дослідники зазначають, що здатність до прийняття чужої перспективи та аналізу емоційних станів інших суттєво активізується саме в юнацькому віці [6]. Це підкреслює необхідність підтримки розвитку когнітивних і соціально-емоційних навичок у молоді як одного з напрямів психологічного супроводу та виховання.

Соціокультурні та гендерні особливості також суттєво впливають на рівень та характер емпатійного реагування. У колективістських культурах емпатія відіграє роль інструменту збереження групової гармонії, тоді як у індивідуалістичних — пов'язана з особистісною автономією та самовираженням. Гендерні особливості виявляються в тому, що жінки, зазвичай, демонструють вищу емоційну чутливість, що зумовлюється як біологічними, так і соціальними чинниками, зокрема очікуваннями суспільства щодо емоційної відкритості представниць жіночої статі [3].

З огляду на складність і багатовимірність феномену емпатії, ефективним є комплексний підхід до її розвитку. Доцільним є впровадження програм з емоційного виховання, психопросвіти та тренінгових занять, що сприяють розвитку навичок активного слухання,

емоційного самовираження та конструктивного спілкування. Такі заходи можуть реалізовуватися як у межах формальної освіти, так і поза нею — у молодіжних центрах, волонтерських ініціативах, психологічних службах тощо [2].

Особливу увагу слід приділяти формуванню безпечного соціального середовища, у якому молоді люди можуть вільно виражати свої емоції, отримувати зворотний зв'язок і практикувати емпатійні взаємодії. Залучення молоді до волонтерських і громадських проєктів є не лише інструментом соціального залучення, а й платформою для формування емоційної зрілості, відповідальності й толерантності [1].

Формування емпатії у молодому віці є складним і динамічним процесом, що детермінується поєднанням індивідуальних, соціальних, культурних та гендерних чинників. Основу емпатійної компетентності закладає сімейне середовище, взаємодія з ровесниками та рівень когнітивної зрілості. Водночас, соціокультурні норми й очікування значною мірою впливають на зміст і форми прояву емпатії. Розвиток емпатії повинен розглядатися не лише як елемент емоційного інтелекту, а й як основа моральної свідомості, соціальної зрілості та гармонійної міжособистісної взаємодії.

Таким чином, створення ефективних програм психологічного супроводу та освітніх ініціатив, спрямованих на розвиток емпатії, є пріоритетним завданням у роботі з молоддю.

Література

1. Гамарник Т.І. Соціально-психологічні аспекти формування емпатії у підлітків // Психологія і суспільство. – 2010. – №2. – С. 88–93.
2. Шевченко Т.Є. Емпатія як чинник розвитку особистості в молодіжному віці // Актуальні проблеми психології. – 2017. – Т. VI. – Вип. 6. – С. 135–140.
3. Таран Н.В. Гендерні особливості емпатійного реагування у юнацькому віці // Наукові записки. Серія: Психологія і педагогіка. – 2018. – №4. – С. 72–78.
4. Karniol R., Grosz Z., Schorr I. C. Children's gender role stereotypes: A sociocultural approach // Sex Roles. – 2003. – Vol. 49. – P. 145–155.
5. Davis M.H. Measuring individual differences in empathy: Evidence for a multidimensional approach // Journal of Personality and Social Psychology. – 1983. – Vol. 44. – P. 113–126.
6. Zaki J., Ochsner K.N. The neuroscience of empathy: progress, pitfalls and promise // Nature Neuroscience. – 2012. – Vol. 15(5). – P. 675–680.

ПЕРЕДУМОВИ ВИНИКНЕННЯ ТА ПРОЯВУ МАСКОВАНИХ ДЕПРЕСІЙ У МОЛОДИХ ЖІНОК

Волкова А.П.

здобувачка 4 курсу ОР бакалавр
спеціальність 053 «Психологія» ФПСР

Керівник: Кологривова Н.М.

доктор філософії зі спеціальності 053 «Психологія», доцент кафедри практичної
та клінічної психології, ФПСР

Маскована депресія – це афективна патологія, при якій слабкі та клінічно не закінчені афективні прояви ендогенної депресії не відповідають критеріям МКХ щодо повноцінного депресивного епізоду, і при обстеженні виявляються прихованими за фасадом різноманітної сомато-вегетативної симптоматики, тривожно-фобічних станів та поведінкових девіацій». [4]

Поняття «маскована депресія» можна часто зустріти в сучасних наукових джерелах. Воно розкривається через аналіз суміжних понять таких, як: прихована, лаврована, вегетативна та соматизована депресія, вегетативний невроз, псевдоневрастенія та соматичний еквівалент афективного розладу. [2]

Багато вчених досліджували проблематику передумов виникнення та прояву маскованих депресивних станів. Ось декілька з них: доктор Роберт Ісаков, який вивчав процес соматизації, масковані депресії та зв'язок між афективними порушеннями та соматичною симптоматикою; психолог та психоаналітик Зигмунд Фрейд, який увів поняття «конверсійної симптоматики» та вважав, що витіснені або неусвідомлювані емоції та почуття можуть знаходити вихід у тілесних симптомах; психіатр Норман Сарторіус, який вивчав культурні фактори, що здійснюють значний вплив на прояви депресії, зокрема на її масковані форми, де емоційні симптоми можуть бути замінені соматичними скаргами. [3,4]

Ключовим у становленні даного поняття є згода багатьох учених щодо того, що депресія здатна проявлятися не тільки класичними порушеннями афективної сфери, а й маніфестувати іншими проявами серед яких соматична симптоматика є найбільш розповсюдженою. Підсумком минулих наукових пошуків є твердження про те, що соматична симптоматика, зміни у поведінці, надмірна тривожність та залежна поведінка можуть виступати специфічними еквівалентами депресії. [2]

Дослідження передумов, що впливають на виникнення маскованих депресій показало, що умовно їх можна поділяти на зовнішні (ті, які впливають на людину з зовнішнього середовища) та внутрішні (особистісні особливості). Серед зовнішніх можна виділити такі: низький рівень освіченості людей у питаннях здоров'я та підтримки психологічного благополуччя, що може виступати причиною патологізації самого процесу життєдіяльності особистості; вплив культурного середовища на людину; вплив негативної сімейної культури та патологізуючих батьківських установок щодо здоров'я та психологічного благополуччя; вплив гендерних стереотипів на особистість; упередженість медичних працівників щодо залучення психологів чи психотерапевтів до терапії соматичних порушень; проблема гіподіагностики на початкових етапах розвитку маскованої депресії; надмірність ненаукової інформації про здоров'я та здоровий спосіб життя у соціальних мережах та негативний вплив інфлюенсерів на психічний та емоційний стан суспільства; До внутрішніх можна віднести наступні: надмірно високі вимоги до себе; наявність інших психічних розладів у анамнезі; рівень первинної або вторинної алекситимії та загальний рівень емоційного інтелекту особистості; наявність депресивних розладів у анамнезі близьких родичів (генетичний фактор); структура особистості самої людини. [1, 5, 6, 7, 8].

Метою є дослідження впливу певних передумов, які здатні впливати на масковане протікання депресії у молодих жінок та викликати різну сомато-вегетативну і поведінкову симптоматику. Згідно з описаними вище передумовами ми можемо описати класичні

«фасадні» симптоми прояву маскованих депресій. До них відносять: коливання ваги, важкість у шлунку та розлади ШКТ, сухість у роті, імпотенцію та фригідність, нудоту та блювання, розлади сну, шум і дзвін у вухах, невралгії, аритмії, коливання артеріального тиску та відчуття оніміння чи жару у різних ділянках тіла, РХП, тривожність, фобії та девіантну поведінку. Клінічна картина маскованої депресії є специфічною і при попередній діагностиці може нагадувати астеною. Значущою характеристикою маскованої депресії є її затяжний перебіг, а симптоми, зазвичай, не відповідають типовим клінічним проявам недуги, яку імітують. Їх доповнюють різні соматичні скарги, які є досить перебільшеними для класичного перебігу. [2,4].

Необхідно зауважити, що зв'язок між психологічними проблемами та соматичним здоров'ям досить складний. Не всі передумови, які описані вище, однозначно здатні викликати описану симптоматику. Все залежить від унікального збігу певних обставин та факторів, а зазначені вище передумови лише вагомо підвищують ризик розвитку масованих депресій та корелюють з певними симптомами їх прояву. До пускового механізму розвитку прихованих форм депресії, як правило, буде входити стресор психологічної етіології, що виступатиме тригером (накопичений хронічний стрес, внутрішній або соціальний конфлікт, хвороба, травма чи криза), ступінь усвідомлення своїх емоційних переживань та способ адаптації і реагування людини на ситуацію. [4].

Наявні дослідження вказують на те, що депресія може мати різні маски, які будуть виступати її еквівалентами. Різні передумови можуть ставати причинами розвитку унікального набору симптомів. Зважаючи на це ми можемо побачити, що погляди на класичну депресію стали більш розширеними та додатково отримали нові критерії оцінки та діагностики цього ментального порушення.

Література

1. Вашека Т. В., Тукаєв С. В., Паламар Б. І., Долгова О. М., Федорчук С. В. Зв'язок алекситимії з індивідуально-типологічними властивостями, емоційною сферою та психічними станами особистості / Клінічна медицина. 2019. № 3-4(9-10). С. 100–107.
2. Герасименко Л. О. Масковані депресії в загальносоматичній практиці. Актуальні проблеми сучасної медицини. 2013. № 2. С. 80-81.
3. Герасименко Л.О., Скрипніков А.М., Ісаков Р.І. Психогенні психічні розлади: навч.-метод. посіб. Всеукраїнське спеціалізоване видавництво Медицина, 2021. 208с.
4. Ісаков Р. І. Масковані депресії. НейроNEWS. 2020. № 10 (131). С. 18–23. URL: [https://neuronews.com.ua/uploads/issues/2021/10\(131\)/nn21_10_18-23.pdf](https://neuronews.com.ua/uploads/issues/2021/10(131)/nn21_10_18-23.pdf).
5. Маркова М. В., Рахман Л. В. Взаємозв'язок провідної клініко-психопатологічної симптоматики та особливостей копінг-поведінки у хворих на терапевтично резистентні депресії. Український вісник психоневрології. 2015. Вип. 2, т. 23, № 83. С. 91-94.
6. Curran T., Hill A. P. Perfectionism Is Increasing Over Time: A Meta-Analysis of Birth Cohort Differences From 1989 to 2016. Psychological Bulletin of APA. Vol. 145, No. 4, 2019. p. 410 – 429 URL: <https://psycnet.apa.org/doiLanding?doi=10.1037%2Fbul0000138>
7. Miller C. Does Social Media Use Cause Depression? How heavy Instagram and Facebook use may be affecting kids negatively. URL: https://childmind.org/article/is-social-media-use-causing-depression/?utm_source=chatgpt.com
8. Patria B. The longitudinal effects of education on depression: Finding from the Indonesian national survey. Faculty of Psychology, Universitas Gadjah Mada, Yogyakarta, Indonesia 2022. URL: https://www.researchgate.net/publication/364593621_The_longitudinal_effects_of_education_on_depression_Finding_from_the_Indonesian_national_survey

СТВОРЕННЯ ТА АНАЛІЗ РЕЗУЛЬТАТИВНОСТІ ПРОГРАМ ПСИХОЛОГІЧНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ ДЛЯ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ, ЯКІ ЗАЗНАЛИ ПСИХОЕМОЦІЙНИХ ТРАВМ УНАСЛІДОК БОЙОВОГО ДОСВІДУ

Ганенкова І.О.

здобувачка 1 року навчання ОР магістр

Спеціальність 053 Психологія

Керівник: Кологривова Надія Михайлівна

доктор філософії з психології, доцент кафедри практичної та клінічної психології, ФПСР

Участь у бойових діях призводить до значних психологічних навантажень, що можуть спричинити розвиток психічних розладів, зокрема посттравматичного стресового розладу (ПТСР), депресії, тривожних станів і розладів адаптації. Внаслідок цього військовослужбовці потребують комплексної реабілітації, яка включає психологічну, соціальну та медичну підтримку. Дане дослідження присвячене аналізу існуючих підходів до психологічної реабілітації військовослужбовців, виявленню їх ефективності та розробці рекомендацій для впровадження нових методів.

Актуальність дослідження.

Зростання кількості військовослужбовців, які страждають від психічних травм через участь у бойових діях, потребує впровадження дієвих програм реабілітації, заснованих на сучасних наукових підходах. До найпоширеніших психічних розладів, що виникають у військових після бойових дій, належать посттравматичний стресовий розлад (ПТСР), депресія, генералізовані тривожні розлади та порушення адаптації.

За даними Всесвітньої організації охорони здоров'я, до 30% ветеранів відчувають симптоми посттравматичного стресового розладу. Згідно з дослідженням Міністерства оборони США, проведеним у 2019 році, рівень самогубств серед ветеранів у 1,5 рази вищий за аналогічний показник серед цивільного населення. У 2021 році цей показник сягав 33,5 випадка на 100 тисяч осіб серед ветеранів, тоді як серед цивільного населення становив 14,5 випадка на 100 тисяч осіб. Ці дані акцентують увагу на важливості розробки ефективних програм реабілітації. Так, згідно з дослідженням Міністерства оборони США, рівень самогубств серед ветеранів перевищує аналогічний показник серед цивільного населення у 1,5 рази. Крім цього, питання психологічної реабілітації військовослужбовців є важливим із погляду національної безпеки. Психоемоційний стан ветеранів впливає не лише на якість їхнього життя, а й на стабільність суспільства загалом. У деяких випадках невирішені психологічні проблеми можуть призводити до агресивної поведінки, зловживання алкоголем чи наркотиками, що створює додатковий тиск на соціальні служби та систему охорони здоров'я.

З наукового погляду проблема актуальна через необхідність врахування міжнародного досвіду у сфері психологічної реабілітації. Доведена ефективність таких методів, як когнітивно-поведінкова терапія, експозиційна терапія, групова підтримка та альтернативні підходи (арт-терапія, кінезіотерапія), підтверджує їхню корисність у відновленні психоемоційного стану. Утім, ефективність цих методів значною мірою залежить від їхньої адаптації до соціокультурного контексту конкретної країни.

У зв'язку з цим дослідження має на меті комплексний аналіз існуючих реабілітаційних програм, оцінку їхньої результативності та розроблення рекомендацій для впровадження сучасних підходів до системи психологічної підтримки військовослужбовців. Це дозволить покращити психічне здоров'я ветеранів, мінімізувати рівень соціальної дезадаптації та підвищити загальну якість життя як самих військових, так і їхніх сімей.

Мета дослідження.

Метою цього дослідження є вивчення ефективності програм психологічної реабілітації

для військовослужбовців, які зазнали психічних травм через бойові дії, а також підготовка рекомендацій щодо їх покращення та практичного впровадження.

Завдання дослідження

1. Дослідити основні психічні розлади, що виникають у військовослужбовців після бойових дій.
2. Проаналізувати існуючі методи психологічної реабілітації.
3. Визначити основні проблеми та бар'єри у доступі до психологічної допомоги.
4. Оцінити ефективність різних програм психологічної підтримки.
5. Запропонувати комплексні рекомендації для вдосконалення системи реабілітації.

Об'єкт дослідження.

Процеси психологічної реабілітації військовослужбовців, які зазнали психічних травм унаслідок участі в бойових діях.

Предмет дослідження.

Методи та програми психологічної реабілітації, їх вплив на психоемоційний стан та соціальну адаптацію військовослужбовців.

Методи психологічної реабілітації

Сучасні підходи до психологічної реабілітації військовослужбовців охоплюють такі методи:

- Когнітивно-поведінкову терапію (КПТ) – ефективний підхід для роботи з ПТСР та депресією.
- Експозиційну терапію – допомагає зменшити рівень страху та тривожності через контрольоване відтворення травматичних спогадів.
- Групову терапію та підтримку побратимів – створює середовище, де військові можуть ділитися досвідом і отримувати взаємну допомогу.
- Арт-терапію, кінезіотерапію та інші альтернативні методи – сприяють відновленню емоційного балансу через творчість та фізичну активність.
- Фармакологічне лікування – використовується у випадках тяжких психічних розладів, таких як депресія та генералізовані тривожні розлади.

Проблеми та бар'єри реабілітації

Основні проблеми, що ускладнюють реабілітацію військовослужбовців:

- Стигматизація психічних розладів – багато військових уникають звернення по допомогу через страх осуду.
- Недостатня інформованість – військовослужбовці часто не знають про доступні програми реабілітації.
- Бюрократичні труднощі – складний процес оформлення статусу ветерана та отримання пільг.
- Недостатня кількість кваліфікованих фахівців – нестача психологів і психіатрів, що спеціалізуються на роботі з ветеранами.

Оцінка ефективності програм реабілітації

Ефективність програм психологічної реабілітації військовослужбовців залежить від комплексного підходу, тривалості терапевтичного впливу та ступеня персоналізації втручань. Дослідження Національного центру з вивчення ПТСР у США показують, що найвищих результатів у зменшенні симптомів ПТСР та депресії серед ветеранів досягають програми, які комбінують когнітивно-поведінкову терапію (КПТ), експозиційну терапію та заходи соціальної інтеграції. Методи КПТ спрямовані на зміну негативних когнітивних схем, сформованих через травматичний досвід, і створення нових моделей мислення, що сприяють адаптації.

У метааналізі 39 клінічних досліджень (Lancaster et al., 2020) встановлено, що КПТ дозволяє досягти стабільного зменшення проявів посттравматичного стресового розладу у 60–70% пацієнтів через пів року – рік після завершення терапії.

Експозиційна терапія, яка передбачає контрольоване відтворення травматичних спогадів у безпечних умовах, також демонструє значну ефективність. За результатами

дослідження Rauch et al. (2019), після 12 тижнів такої терапії 65% учасників відзначали значне зниження рівня тривожності та унікальної поведінки.

Групова терапія відіграє ключову роль у реабілітаційних заходах, створюючи атмосферу емоційної підтримки та можливості отримання допомоги від товаришів. Дослідження Sheikh et al. (2021) свідчить, що ветерани, залучені до групових терапевтичних занять, мали на 40% нижчий рівень соціальної ізоляції та на 35% менший рівень симптомів депресії порівняно з тими, хто проходив лише індивідуальну терапію.

Важливим є також долучення членів сім'ї до реабілітаційного процесу: сімейна терапія знижує рівень конфліктності в родині на 50% (Monson et al., 2019) і сприяє кращій адаптації до цивільного життя. У випадках, коли психотерапія недостатня, застосовується фармакотерапія. Селективні інгібітори зворотного захоплення серотоніну (СІЗЗС) є найбільш поширеним засобом медикаментозного лікування ПТСР та депресії. Згідно з даними Stein et al. (2020), використання СІЗЗС у поєднанні з КПТ збільшує ефективність лікування, забезпечуючи у 75% випадків помітне покращення стану пацієнтів. Найрезультативнішими є комбіновані підходи, що включають фармакологічну корекцію, психотерапію та соціальну підтримку. За даними Karstoft et al. (2021), подібний підхід зменшує ризик повторного розвитку психічних розладів у ветеранів на 55% протягом року після завершення реабілітації.

Аналіз міжнародних практик демонструє успішність мультидисциплінарних стратегій, які забезпечують довготривалу підтримку ветеранів після завершення бойових дій. У Великій Британії програма Veterans' Mental Health and Well-being Strategy передбачає спостереження за ветеранами протягом кількох років із можливістю коригування реабілітаційних заходів відповідно до їхнього стану.

У США Міністерство у справах ветеранів запровадило національну стратегію профілактики суїцидів серед військових, що включає систему раннього виявлення психічних розладів. Для підвищення ефективності реабілітації в Україні необхідно запровадити довготривалі програми підтримки військовослужбовців після завершення служби, забезпечити ширший доступ до якісної психологічної допомоги.

Ефективність реабілітаційних програм значною мірою визначається індивідуальним підходом, комплексним застосуванням психотерапевтичних і фармакологічних методів, а також адаптацією міжнародного досвіду. Для покращення результатів реабілітації в Україні важливо забезпечити ширший доступ до психологічної допомоги, спростити адміністративні процедури та впровадити довготривалі програми підтримки військовослужбовців після завершення їхньої служби.

Висновки.

Психологічна реабілітація військовослужбовців, котрі зазнали психічних травм через участь у бойових діях, є складним і багатогранним процесом, що вимагає адаптації міжнародного досвіду та використання науково обґрунтованих методів. Найбільш ефективними підходами є когнітивно-поведінкова терапія, експозиційні техніки, групова робота, медикаментозна підтримка та заходи соціальної інтеграції.

Наукові дослідження підтверджують, що персоналізовані реабілітаційні програми сприяють тривалому зниженню рівня тривожності, депресивних станів та соціальної ізоляції. Наприклад, когнітивно-поведінкова терапія у поєднанні з фармакотерапією збільшує ймовірність ремісії ПТСР на 55% (Karstoft et al., 2021), а групова терапія допомагає знизити рівень соціальної ізоляції серед ветеранів на 40% (Sheikh et al., 2021). Успішність реабілітації значною мірою залежить від довготривалої психологічної підтримки, ранньої діагностики психічних розладів та індивідуалізованого підходу до кожного військового.

Міжнародний досвід, зокрема програми Veterans' Mental Health and Well-being Strategy у Великій Британії, підтверджує важливість багаторівневого підходу до підтримки ветеранів, включаючи моніторинг їхнього психоемоційного стану навіть через кілька років після завершення служби (UK Ministry of Defence, 2021). Інтеграція перевірених методик, урахування соціокультурних особливостей і посилення державної підтримки є ключовими факторами створення ефективної системи реабілітації.

Таким чином, розвиток комплексної та доступної системи психологічної підтримки військовослужбовців має бути стратегічним завданням держави. Запровадження міжнародних стандартів психотерапевтичної допомоги, оптимізація адміністративних процедур та підготовка кваліфікованих спеціалістів сприятимуть забезпеченню стійкого відновлення психічного здоров'я учасників бойових дій, підвищенню їхньої якості життя та соціальної адаптації. Це не лише питання медичної допомоги, а й вагоме соціальне завдання, що безпосередньо впливає на стабільність суспільства та національну безпеку.

Література

1. Американська психологічна асоціація. (б. д.). Посттравматичний стресовий розлад (PTSD). Вашингтон, округ Колумбія: American Psychological Association. <https://www.apa.org/topics/ptsd>
2. Департамент у справах ветеранів США. (2018). Національна стратегія профілактики самогубств серед ветеранів на 2018–2028 роки (36 с.). Вашингтон, округ Колумбія: U.S. Department of Veterans Affairs. <https://www.mentalhealth.va.gov/docs/Office-of-Mental-Health-and-Suicide-Prevention-National-Strategy-for-Preventing-Veteran-Suicide.pdf>
3. Хогс, К. В., Кастро, К. А., Мессер, С. С., МакГерк, Д., Коттінг, Д. І., & Кофман, Р. Л. (2004). Вплив бойових завдань в Іраку та Афганістані на психічне здоров'я військовослужбовців та основні бар'єри в отриманні медичної допомоги. *The New England Journal of Medicine*, 351(1), 13–22. Massachusetts Medical Society. <https://doi.org/10.1056/NEJMoa040603>
4. Карстофт, К.-І., Армур, К., Елкліт, А., & Соломон, З. (2013). Вплив військової ідентичності на формування симптомів PTSD: результати довготривалого дослідження. *Journal of Clinical Psychiatry*, 74(12), e1163–e1168. Physicians Postgraduate Press. <https://doi.org/10.4088/JCP.13m08470>
5. Національний центр з питань PTSD (Департамент у справах ветеранів США). (б. д.). Порівняння емпірично підтверджених методів лікування PTSD. Вашингтон, округ Колумбія: U.S. Department of Veterans Affairs. https://www.ptsd.va.gov/understand_tx/compare_therapies.asp
6. Ван дер Колк, Б. А. (2014). Тіло пам'ятає все: мозок, психіка та тіло в процесі подолання травми (464 с.). Нью-Йорк: Viking / Penguin Books. ISBN 978-0-670-78593-3. <https://www.besselvanderkolk.com/resources/the-body-keeps-the-score>
7. Міністерство оборони Великої Британії. (2023). UK Armed Forces Mental Health and Wellbeing Strategy: 2023 to 2028 (52 с.). Лондон: Ministry of Defence UK. <https://www.gov.uk/government/publications/uk-armed-forces-mental-health-and-wellbeing-strategy-2023-to-2028>
8. Всесвітня організація охорони здоров'я. (2019). Mental health of refugees, internally displaced persons and other populations affected by conflict (34 с.). Женева: World Health Organization. <https://www.who.int/publications/i/item/9789241515405>

ДІАГНОСТИКА ПСИХОЛОГІЧНОГО СТАНУ ОСІБ, МОБІЛІЗОВАНИХ ДО ВІЙСЬКОВОЇ СЛУЖБИ

Гнатова Ю.О.

здобувачка 1 року навчання ОР магістр
спеціальність 053 «Психологія» ФПСР

Керівник: Кременчуцька М. К.

к. психол. н., професор кафедри диференціальної і спеціальної психології ФПСР

В умовах війни в Україні особливо важливим стає якісний психологічний скринінг осіб, мобілізованих до військової служби. Стресові події, якою є мобілізація до військової служби цивільних осіб, можуть активувати приховані психологічні проблеми та створити передумови для розвитку психічних розладів. Сучасні реалії військової служби висувають високі вимоги до психологічного стану військовослужбовців, що робить необхідним створення та впровадження ефективних методів для скринінгу ментального здоров'я. Своєчасне виявлення можливих психологічних проблем та аналіз готовності до служби набуває ключового значення у військовій психології [1, 2].

Для забезпечення комплексної оцінки ментального здоров'я та психологічного стану військовослужбовців та мобілізованих осіб необхідним є моніторинг виникнення негативних психічних станів, який розуміється як постійне, тривале відстеження динаміки показників різних психічних станів військовослужбовців з метою фіксації чи прогнозування моментів критичних відхилень від оптимальних характеристик станів з метою негайного застосування коригувальних заходів.

Саме з ціллю перевірки можливостей скринінгу ментального здоров'я було створено та пілотажно апробовано до практичного використання певний набір методик для оцінки психологічного стану осіб мобілізованих до військової служби в умовах війни в Україні [3].

Дослідження проводилось разом із магістранткою 1 року навчання спеціальності «Психологія» Гнатовою Юлією Олегівною. Юлія Гнатова являється кадровим офіцером ЗСУ. Виконує обов'язки заступника командира з психологічної підтримки штурмового полку. За основною посадою займається підтримкою емоційного стану військових підрозділу та допомогою у вирішенні соціально емоційних проблем. Посадова задача зробити підрозділ згуртованим, дружнім та готовим до виконання поставлених перед ним завдань. Паралельно займає посаду позаштатного спеціаліста з поліграфологічних досліджень по перевірці особового складу на предмет зв'язків зі спецслужбами ворожих держав.

Вибірку склали чоловіки, які були мобілізовані до військової служби у період серпень – грудень 2024 року. Загальна кількість – 101 особа.

Було представлено всі регіони України:

Східні області (Харківська, Донецька) – 10%;

Західні області (Львівська, Волинська, Тернопільська, Рівненська та інші) – 24%;

Північні області (Київська, Житомирська, Сумська, Чернігівська) – 37%;

Південні області (Одеська, Миколаївська, Херсонська, Запорізька) – 5%;

Центр країни (Вінницька, Дніпропетровська, Полтавська, та інші) – 24%.

Основний вік мобілізованих 28-42 роки.

Методики було підібрано виходячи із операціоналізації понять того, що ми збирались вимірювати, а саме нервово-психічний стан та емоційне напруження.

Для виявлення депресивних симптомів та подальшого скринінгу суїцидальних тенденцій було обрано Опитувальник здоров'я пацієнта (PHQ-9) рекомендований Міністерством охорони здоров'я України для використання за уніфікованим клінічним протоколом первинної медичної допомоги.

Для короткої оцінки симптомів тривоги ми обрали Опитувальник GAD-7 що засновано на діагностичних критеріях генералізованого тривожного розладу, описаних в DSM.

Для скринінгу потенціальної спромоги індивіда відновлюватися після стресових подій була обрана шкала резильєнтності КОННОРА — ДЕВІДСОНА (CD-RISC-10) в адаптованій версії професора Кіреєвої З.О.

Для визначення у осіб нервово-психічної стійкості було надано опитувальник «Прогноз», який рекомендований для виявлення нервово-психічної нестійкості, суїцидальних тенденцій та схильності до нервового зриву серед мобілізованих, військовослужбовців та кандидатів до навчання у військово-навчальних закладах.

До початку тестування з мобілізованим проводився короткий варіант Експрес-опитувальника, що розроблено Науково-дослідним центром гуманітарних проблем Збройних Сил України з метою вивчення основних складових готовності військовослужбовців захищати Україну від військової агресії.

1. За результатами анкети було виявлено, що більшість чоловіків мобілізувалися добровільно, тільки третина була мобілізована у зв'язку з введенням правового режиму військового стану. 20% мобілізувались для покращення свого фінансового стану.

Анкета дозволила виявити мобілізованих, які ввійшли до групи особливої уваги та індивідуального діагностування психолога. Це ті, хто вказав на думки про суїцид – третина опитуваних, та ті, хто вказав на проблеми з алкоголем – теж третина опитуваних.

2. У 20% мобілізованих діагностована субклінічна та помірний рівень депресії. Виражених ознак депресії зафіксовано не було. Депресивні прояви є досить поширеними серед військовослужбовців, і особливо серед учасників бойових дій, але ми досліджували саме новоприбулих та тих, хто почав проходити військове навчання, які ще не мають бойового досвіду.

3. Опитувальник GAD-7 тривожності не виявив клінічно значущих «маніфестів». Ми вважаємо, що для опитування даної когорти досліджуваних спрацював ефект підлоги. Їх життя настільки змінилося, що питання «Чи відчуваєте Ви, що нездатні впоратись із хвилюванням» не є дотичним до їх стану.

Візуальна діагностика та проєктивні методики в цьому сенсі більш ефективні для психологів підрозділів.

4. У 20% мобілізованих виявлено низьку здатність до відновлення після стресових подій. Вони були віднесені до групи особливої уваги та індивідуальної діагностики.

5. За методикою «Прогноз» аналізувалися 3 показники: рівень нервово-психічної стійкості, Шкала схильності до суїциду та Шкала схильності до містичного (нервово-психічного) зриву.

У 20% осіб було визначено межовий стан нервово-психічної стійкості, що створює передумови для імпульсивної поведінки, агресивного ставлення до соціального оточення та маніфестує про складності адаптуватися в нових соціальних умовах.

Схильність до суїциду за даним опитувальником виявлена не була. У двох осіб виявлено схильність до містичного (або нервово-психічного) зриву, що дозволяє припустити нестійкість їх емоційного стану.

Ми відмовились від подальшої статистичної обробки даного матеріалу, оскільки діагностичний комплекс потребує доробки та визначення чутливих зон діагностики.

Ще у 2017 році голова Всеукраїнської психодіагностичної асоціації професор Л.Ф. Бурлачук у незалежній експертизі тестового психодіагностичного інструментарію для Головного управління морально-психологічного забезпечення Збройних Сил України писав про те, що відсутні професіограми військовослужбовців, які мають бути розроблені до того, як будуть підібрані методики. Батарей тестів повинна бути підібрана згідно з потребами тієї чи іншої позиції - тільки таким чином можливо уникнути надмірного суб'єктивізму в процесі відбору.

Результати дослідження Гнатова Юлія використовує в індивідуальній роботі по підтримці чоловіків, яких було віднесено до групи підвищеного ризику. Для елімінування неправди та соціальної бажаності вона застосовує проєктивні методики.

Література

1. Данилюк І., Тохтамиш О. Особливості проживання стресу та відновлення боєздатності військовослужбовців. Психологія перед лицем російсько-української війни : збірник тез Українсько-польської наукової конференції, 19–20 травня 2023 р., онлайн. – Львів, 2023. С.12-13.
2. Психологічний супровід особистості в умовах війни: навч. посіб. / С. П. Кузікова та ін. Київ.-Ніжин : Видавець ПП Лисенко М.М., 2024. 260 с.
3. Осьодло В. І., Ковальчук О. П., Лисенко Д. П. та ін. Психологія управління військами : підручник ; 2-ге вид., перероб. та допов. / за заг. ред. В. В. Стасюка. Київ : НУОУ, 2024. 532 с.
4. Панок В. Г. Психологічні дослідження в умовах війни: проблеми і завдання. Вісник НАПН України 2023. 5(1). С.1-12. <https://doi.org/10.37472/v.naes.2023.5133>

ХАРАКТЕРОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ СХИЛЬНОСТІ ДО КІБЕРЗАЛЕЖНОЇ ПОВЕДІНКИ

Голубенко В. С.

здобувачка 4 року навчання ОР бакалавр
спеціальність 053 «Психологія», ФПСР

Керівник: Кременчуцька М. С.

к. психол. наук, професор кафедри диференціальної і спеціальної психології ФПСР

У сучасному світі проблема залежностей та пов'язаної з ними поведінки стає все більш важливою. Серйозні медичні а також соціальні проблеми створює збільшення поширеності хімічних залежностей, таких як: алкоголь, наркотики або цигарки, та нехімічних – ігрова та інтернет-залежність. Розуміння особистісних чинників, що сприяють розвитку залежностей, є ключовим для розробки ефективних профілактичних стратегій.

Сучасне суспільство відзначається високим рівнем стресу, соціальною ізоляцією та легким доступом до різноманітних речовин і видів діяльності, які можуть викликати залежність. Це призводить до зростання кількості людей, які страждають від різних форм залежної поведінки, що негативно позначається на їхньому здоров'ї, соціальному функціонуванні та якості життя.

Розуміння особливостей різних типів особистості сприяє розробці ефективніших стратегій профілактики та лікування залежностей, враховуючи індивідуальні потреби та характеристики кожної людини. Наприклад, імпульсивним людям можуть бути корисні програми, що допомагають розвивати самоконтроль, тоді як для тривожних осіб підійдуть методи релаксації та управління стресом.

Залежна поведінка негативно впливає не лише на саму людину, а й на її родину, соціальне оточення та суспільство в цілому. Вона сприяє зростанню злочинності, безробіття, розлучень та інших соціальних проблем [3, 4].

В Україні наукові дослідження проблем, що пов'язані з ігровою залежністю, проводяться в неадекватно до масштабу проблеми незначній кількості. Відповідно, обмеженою є й кількість сучасних публікацій на цю тему українських науковців. Попри те, що офіційних статистичних даних щодо поширеності ігроманії в нашій країні немає, невинно зростаюча кількість звернень гемблерів до психологів і психіатрів може свідчити, що залежність від азартних ігор стала однією із серйозних медико-соціальних проблем в українському суспільстві. Ця проблема має місце і в Збройних Силах України, а поширеність гравців серед особового складу потребує окремого вивчення. Ігромани в ЗС України складають переважну меншість, але їх чисельність без своєчасної корекційної інтервенції, запровадження ефективних програм профілактики патологічної схильності до азартних ігор та ігрової комп'ютерної залежності, може збільшитися. Зокрема, профілактична діяльність має охопити діагностичний та інформаційно-просвітницький етапи. Рання діагностика, надасть можливість виявляти ігрову залежність на 7 початкових стадіях [2].

У рамках цієї теми нами було обрано та проведено дві методики, а саме методик Тест-опитувальник на виявлення кібер-адикції (ТОК) Асєєва Ю.О., Аймедов К.В. та Опитувальника Шмішека який досліджує акцентуації характеру.

Опитувальник Шмішека - особистісний опитувальник, який призначений для діагностики типу акцентуації особистості, є реалізацією типологічного підходу до її вивчення. Методика складається з 88 питань, на які потрібно відповісти «так» або «ні». За допомогою даної методики визначаються наступні 10 типів акцентуації особистості (за класифікацією К. Леонгарда): демонстративний тип (характеризується підвищеною здатністю до витіснення); педантичний тип(ригідний) (особи цього типу відрізняються підвищеною ригідністю, інертністю психічних процесів, нездатність до витіснення травмуючих переживань); застрягаючий тип (параноїдальний) (характерна надмірна

стійкість афекту); збудливий тип (підвищена імпульсивність, ослаблення контролю над потягами і спонуканнями); гіпертимний тип (підвищений фон настрою у поєднанні з оптимізмом і високою активністю); дистимічний тип (депресивність) (знижений фон настрою, песимізм, фіксація тіньових сторін життя, загальмованість); тривожно-боязливий (невротичність) (схильність до страхів, боязкість і лякливість); циклотимічний тип (афективно-лабільний) (зміна гіпертимічних і дистимічних фаз); афективно-екзальтований (інтроєктивний) (легкість переходу від стану до захоплення станом печалі. Захват і печаль - основні супутні цього типу стану); емотивний тип (споріднена афективно-екзальтованому, але прояви не настільки бурхливі, особи цього типу відрізняються особливою вразливістю й чутливістю. Отримані дані можуть бути представлені у вигляді «профілю особистісної акцентуації» [1].

Дослідження, проведені за допомогою методик ТОК (Тест-опитувальник на виявлення кібер-адикції) та Опитувальника Шмішека, дозволяють вивчати зв'язок між акцентуаціями характеру та схильністю до залежностей, зокрема до ігрової та кібер залежності. Це відкриває можливості для більш диференційованого підходу до профілактичної роботи, враховуючи індивідуальні риси особистості.

Особливо в контексті ігрової залежності, яка є актуальною проблемою в українському суспільстві, дослідження акцентуацій може допомогти виявити групи ризику та розробити програми, спрямовані на розвиток самоконтролю, управління стресом та інших навичок, необхідних для запобігання залежній поведінці.

Література

1. Діагностика схильності військовослужбовців до ігрової залежності: методичний посібник / О. М. Кокун, В. М. Мороз, І. О. Пішко, Н. С. Лозінська. Київ: «Центр учбової літератури», 2023. — 148 с.
2. Мудрик А. Б. Діагностика схильності військовослужбовців до ігрової залежності: методичний посібник / О. М. Кокун, В. М. Мороз, І. О. Пішко, Н. С. Лозінська. — Київ: «Центр учбової літератури», 2023. 148 с.
3. Перше масштабне дослідження залежності від азартних ігор в Україні Новини ДУ «ІСП МОЗ України». ДУ «ІСП МОЗ України». URL: <https://cmhmda.org.ua/pershe-masshtabne-doslidzhennya-zalezhnosti-vid-azartnyh-igor-v-ukrayini/>
4. Асєєва Ю.О. Психологічні засади кіберадикцій в підлітковому та юнацькому віці : дис. ... док. псих. наук : 19.00.07 / Ю. О. Асєєва. – Одеса, 2021. – 532 с.

ОСОБЛИВОСТІ СТАВЛЕННЯ ДО ЛЮДЕЙ ІЗ ІНВАЛІДНІСТЮ В СОЦІО-КУЛЬТУРНОМУ КОНТЕКСТІ

Гулько М.О.

здобувачка 5 року навчання ОР бакалавр
спеціальність 053 «Психологія» ФПСР

Керівник: Родіна Н.В.

д. психол. н., професор, завідувач кафедри диференціальної та спеціальної психології ФПСР

Актуальність дослідження визначається в контексті трансформації соціальних норм та культурних цінностей. Соціо-культурний контекст виступає важливим фактором формування суспільної свідомості, визначаючи норми взаємодії, інтерпретації поведінки та ідентифікації соціальних груп. *Метою* цієї доповіді є аналіз того, як соціокультурні чинники в Україні впливають на стереотипи та загальне ставлення до осіб з інвалідністю, а також окреслення динаміки змін у цьому аспекті протягом останніх десятиліть.

Поняття культурного контексту в межах психології розглядається як соціальне та історично обумовлене середовище, яке впливає на сприйняття та поведінку індивіда. У цьому ж ключі соціальний контекст охоплює механізми соціального консенсусу та систему цінностей, які регулюють поведінку членів соціуму. Згідно з сучасними дослідженнями, соціальна ситуація активізує сили, які визначають модель поведінки людини, тому будь-яку взаємодію варто аналізувати крізь призму контекстуального підґрунтя [1].

Український менталітет, що формується під впливом історичних, культурних, географічних та релігійних чинників, має значний вплив на ставлення до людей з інвалідністю. Історичні обставини, зокрема радянський досвід маргіналізації осіб з інвалідністю, сформували стійкі стереотипи, що й досі залишаються в суспільній свідомості.

Культурний контекст, зокрема притаманний українцям колективізм, амбівалентно впливає на інтеграцію осіб з інвалідністю: традиції взаємодопомоги здатні сприяти підтримці, тоді як жорсткі соціальні очікування можуть спричинити ізоляцію. Водночас зміни в мовній практиці (відмова від терміну «інвалід») та законодавчі ініціативи вказують на прагнення до етичного оновлення.

Релігія також чинить подвійний вплив: вона формує моральні настанови милосердя, але може одночасно закріплювати уявлення про інвалідність як «кару» або «випробування». Сімейне виховання, залежно від характеру цінностей у конкретній родині, може як сприяти інклюзивності, так і підтримувати тенденцію до «приховування» інвалідності через страх соціального осуду.

На глобальному рівні відбувся перехід від медичної до соціальної моделі інвалідності. Якщо перша пояснює проблему через фізичний або психічний стан особи, то друга зосереджується на бар'єрах, що створює суспільство. Соціальна модель пропонує зміну законів, політик та інфраструктури з метою повноцінної участі осіб з інвалідністю у соціальному житті [3].

В Україні простежується перехідний етап, коли елементи обох моделей співіснують. З одного боку, законодавство підтримує інклюзію (наприклад, квоти на працевлаштування осіб з інвалідністю), з іншого — суспільні настрої ще зберігають ознаки медичної парадигми.

Дослідження, проведене у 2012 році О. Ставицьким [2] методом незакінчених речень, дало змогу проаналізувати емоційні реакції респондентів на контакт із людьми з інвалідністю. Результати свідчать про переважання середнього рівня стигматизації за такими шкалами, як депресія (71%), гнів (57,2%), відраза (53%), презирство (57%), тривога (65%), егоїзм (76,2%), антипатія (70%) тощо. Високий рівень інтолерантності фіксувався у 10–12% опитаних, а толерантне ставлення виявили лише 20% респондентів.

Ці дані свідчать про глибоко вкорінені стереотипи, які хоч і не завжди призводять до відвертої дискримінації, однак формують пасивне несприйняття або упереджене ставлення.

Зокрема, значний відсоток респондентів схильний до демонстрації м'яких форм дискримінації, описаних терміном тоукенізм — формального прийняття без реального включення.

Тоукенізм, або символічна інтеграція, є спробою мінімізувати соціальні витрати при демонстрації «позитивного» ставлення до меншин, зокрема осіб з інвалідністю. У межах цього підходу створюються видимі, але не завжди ефективні механізми інтеграції — наприклад, квотування робочих місць без реальної адаптації до потреб працівників. Це свідчить про необхідність не лише формального дотримання інклюзивних норм, але й трансформації суспільних переконань та міжособистісних моделей поведінки.

Таким чином, соціо-культурний контекст в Україні істотно впливає на формування стереотипів стосовно осіб з інвалідністю. Хоча на рівні нормативної бази та публічної риторики відбулися позитивні зрушення, рівень упередженості в масовій свідомості залишається високим. Аналіз ментальності, культурних традицій, релігії та соціально-економічних чинників дозволяє зробити висновок про необхідність комплексної трансформації — від освітніх програм до побудови дійсно інклюзивного середовища. Подальші дослідження мають бути спрямовані на вивчення динаміки змін у сприйнятті інвалідності в період з 2012 по 2025 роки, що дозволить зробити обґрунтовані висновки щодо ефективності соціальної політики в цій сфері.

Література

1. Кононенко П. П. «Свою Україну любіть...». Київ: Твім інтер, 1996. 224 с.
2. Ставицький О. О. Психологія ставлення до інвалідизованих (за результатами використання методики Незакінчених речень). Науковий часопис НПУ імені МП Драгоманова. 2012. Т. 37, №12. С. 237-241.
3. Oliver M. Understanding Disability: From Theory to Practice. Basingstoke: Macmillan, 1996.

СЕНСО-ЖИТТЄВІ УСТАНОВКИ ЯК ФАКТОР ФОРМУВАННЯ САМООЦІНКИ СУЧАСНОЇ МОЛОДІ

Дєордієва В.О.

здобувачка 1 року навчання ОР магістр
Спеціальність 053 «Психологія», ФПСР

Керівник: Данілова О.С.

кандидат психологічних наук, доцент кафедри практичної та клінічної психології, ФПСР

У сучасному суспільстві, яке характеризується швидкими соціокультурними трансформаціями, проблема формування адекватної самооцінки молоді набуває особливої актуальності. Самооцінка є основним психологічним утворенням, що регулює поведінку, сприйняття себе та взаємини з іншими. Водночас, одним із ключових чинників, що визначає рівень та зміст самооцінки, є сенсо-життєві установки особистості. Вони відображають життєву позицію молодої людини, її цінності, орієнтації та ставлення до власного майбутнього.

Теоретичні аспекти поняття "сенсо-життєві установки"

Сенсо-життєві установки — це система глибоких переконань, ціннісних орієнтацій, життєвих смислів, які формують ставлення особистості до себе, інших людей і світу в цілому. Вони базуються на досвіді, соціальному оточенні, культурних впливах і особистих переживаннях. Згідно з В. Франклом, саме прагнення до сенсу є фундаментальною рушійною силою особистості. Сенс життя, на думку дослідника, забезпечує психологічну стійкість, здатність долати труднощі та визначати власне місце в соціумі.

Молодь як вікова категорія перебуває у стадії активного становлення особистості, коли формуються базові уявлення про себе та світ. У цей період сенсо-життєві установки виступають як фундамент для самосприйняття, оцінки власної значущості та здатності до самореалізації. Відсутність чітких життєвих орієнтирів, криза ідентичності, вплив соціальних мереж і масової культури можуть викликати девіації у самооцінці, сприяти її зниженню або, навпаки, формуванню неадекватно завищеного рівня.

Взаємозв'язок сенсо-життєвих установок та самооцінки

Самооцінка молодої людини тісно пов'язана з тим, наскільки вона усвідомлює власну цінність, бачить перспективу, має життєву мету та здатність її реалізувати. Сенсо-життєві установки виконують роль "каркасу", на якому вибудовується ієрархія життєвих цілей та способів їх досягнення. Молодь з виразними екзистенційними установками, такими як прагнення до самореалізації, альтруїзм, творчість, має, як правило, стабільнішу, реалістичнішу і позитивну самооцінку.

У протилежному випадку, коли домінують гедоністичні або конформістські орієнтації, молодь схильна до заниженої або нестійкої самооцінки. Вона часто залежить від зовнішніх оцінок, лайків у соціальних мережах, порівняння з іншими. Це може призводити до фрустрацій, тривожності, депресивних станів і навіть формування залежної поведінки. Дослідження свідчать, що внутрішня порожнеча, відсутність глибокого сенсу життя часто є фоном для розвитку залежностей, ескапізму, зокрема віртуального.

Фактори впливу на формування сенсо-життєвих установок

Становлення сенсо-життєвих орієнтацій залежить від цілого комплексу чинників:

- Сімейне виховання — цінності, які передаються в сім'ї, мають тривалий вплив на сприйняття сенсу життя.
- Освітнє середовище — навчальні заклади, викладачі, однолітки сприяють або гальмують розвиток позитивних установок.
- Культурний простір — вплив мистецтва, літератури, традицій та медіа.
- Особистий досвід — переживання криз, досягнення, помилки формують внутрішню рефлексію і структуру цінностей.

- Психоемоційна підтримка — важливість наявності в житті значущих дорослих, менторів, які можуть надихати, підтримувати та орієнтувати.

В умовах сучасного інформаційного перенасичення та глобалізаційних процесів надзвичайно важливим є створення сприятливих умов для формування глибоких, автентичних сенсів життя у молоді, які не базуються виключно на матеріальному або престижному фундаменті.

Практичні аспекти роботи з молоддю

Психологічна підтримка молодих людей у процесі формування самооцінки повинна враховувати їх сенсо-життєві орієнтації. Серед ефективних підходів:

- Групові тренінги особистісного росту, де молодь вчиться осмислювати свої життєві цілі та цінності.

- Арт-терапія та наративні практики, що дозволяють краще пізнати себе та переосмислити життєвий шлях.

- Індивідуальне психологічне консультування, спрямоване на підтримку у кризових ситуаціях.

- Профорієнтація та коучинг, як засоби сприяння самореалізації та професійного самовизначення.

- Психосвіта — підвищення обізнаності молоді щодо механізмів самопізнання, самооцінки та сенсу життя через освітні програми, семінари та публічні лекції.

Висновки.

Сенсо-життєві установки відіграють ключову роль у формуванні самооцінки сучасної молоді. Вони забезпечують не лише внутрішню стійкість особистості, але й її здатність до конструктивної взаємодії з соціумом, постановки цілей і досягнення життєвого успіху. Формування адекватної самооцінки є можливим лише за умови наявності глибоких сенсів, які надають життю особистості напрям, значення і мотивацію до розвитку. Тому важливо створювати соціально-психологічне середовище, яке сприяє розвитку сенсів та підтримує молодь у пошуку власної ідентичності та життєвої місії.

Подальші дослідження у цій галузі мають бути спрямовані на виявлення ефективних психолого-педагогічних практик, які сприяють формуванню сенсо-життєвих орієнтацій, здатних стати основою стабільної та позитивної самооцінки молодої людини в умовах сучасних викликів.

Література

1. Карамушка, Л. М. Психологія особистості: навчальний посібник. — Київ: Центр навчальної літератури, 2004.
2. Франкл, В. Сказати життю «так»: Психолог у концтаборі. — Київ: КМ-БУКС, 2017.
3. Бех, І. Д. Особистісно орієнтоване виховання: теоретико-технологічні засади. — Київ: Либідь, 2003.
4. Сушенко, О. М. Самооцінка особистості: структура, функції, розвиток. — Харків: Харківський нац. ун-т ім. В. Н. Каразіна, 2010.

РІВЕНЬ СТРЕСУ СЕРЕД ЦИВІЛЬНОГО НАСЕЛЕННЯ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ

Донич-Мітічкіна В.В.

здобувачка 5 року навчання ОР бакалавр

Спеціальність 053 «Психологія», ФПСР

Керівник : Кологривова Н.М.

доктор філософії з психології, доцент кафедри практичної та клінічної психології, ФПСР

Анотація: У статті розглядається проблема зростання рівня стресу серед цивільного населення України в умовах воєнного стану. Особлива увага приділяється джерелам психологічного напруження, таким як загроза життю, вимушене переміщення, розлука з близькими, економічна нестабільність та інформаційне перевантаження. Аналізуються типові психоемоційні реакції та їхній вплив на повсякденне життя. Окреслено найбільш уразливі категорії населення, які потребують посиленої психологічної підтримки. У публікації запропоновано комплекс заходів для зниження рівня стресу, зокрема розвиток системи психосоціальної допомоги, просвітницьких програм і зміцнення громадських ініціатив. Робота підкреслює важливість міждисциплінарного підходу до вирішення проблеми та необхідність розбудови стійких механізмів психологічної допомоги населенню в умовах кризових ситуацій.

Ключові слова: стрес, цивільне населення, воєнний стан, психоемоційне навантаження, психологічна підтримка, кризова ситуація, травматичний досвід, ментальне здоров'я, внутрішньо переміщені особи, соціальна адаптація.

Актуальність теми.

В умовах воєнного стану рівень стресу серед цивільного населення України різко зростає. Постійна загроза життю, втрата близьких, руйнування житла, економічна нестабільність та вимушене переміщення формують потужне психоемоційне навантаження. Ці фактори безпосередньо впливають на ментальне здоров'я громадян, соціальні зв'язки та загальну стабільність у суспільстві. Дослідження рівня стресу в таких умовах дозволяє виявити найбільш уразливі групи населення, розробити ефективні програми психологічної допомоги та сприяти формуванню стійкості до кризових ситуацій.

Мета: Метою є виявлення рівня стресу серед цивільного населення України в умовах воєнного стану, аналіз основних чинників, що його зумовлюють, а також розробка рекомендацій щодо зниження психологічного навантаження та покращення психосоціальної підтримки населення.

Виклад основного матеріалу: У ході дослідження було проведено анкетування та інтерв'ювання цивільного населення з різних регіонів України, які постраждали від воєнних дій. Аналіз результатів засвідчив високий рівень стресу серед респондентів, що проявляється у формі тривожності, порушень сну, дратівливості та відчуття безсилля. Найвразливішими категоріями населення виявилися жінки з дітьми, люди похилого віку та особи, які втратили житло або рідних.

До основних чинників, що спричиняють підвищений стрес, належать: відсутність безпеки, невизначеність майбутнього, втрата соціальних зв'язків та фінансова нестабільність. Було визначено потребу в посиленні психологічної підтримки та розвитку програм кризового втручання на місцях.

Висновки: Дослідження рівня стресу серед цивільного населення в умовах воєнного стану засвідчило критичну потребу в системній психологічній підтримці. Високий рівень емоційного напруження загрожує як індивідуальному, так і суспільному благополуччю. Особливої уваги потребують вразливі категорії населення, які мають обмежені ресурси для подолання наслідків стресу. Важливо розробляти національні програми психосоціальної

допомоги, включаючи підготовку фахівців, інформаційні кампанії та доступ до психологічних послуг у громадах.

Література

1. Фрейд, З. Вступ до психоаналізу. – К.: Основи, 1994.
2. Lazarus, R.S., & Folkman, S. Stress, Appraisal, and Coping. – New York: Springer, 1984.
3. Губарєв В.В. Психологічна допомога в умовах кризи: теорія і практика. – Харків: ХНУ імені В.Н. Каразіна, 2016.
4. Андрущенко В.П. Соціально-психологічні аспекти війни: людина у кризовому середовищі. – К.: Либідь, 2022.
5. Мірошніченко, І. Психічне здоров'я населення України в умовах війни: аналітичний огляд. – Український медичний журнал, 2023, №4.
6. WHO. Mental health and psychosocial considerations during the COVID-19 outbreak and armed conflicts. – World Health Organization, 2022.

МЕНТАЛЬНЕ ЗДОРОВ'Я В КОНТЕКСТІ ПСИХОЛОГІЧНИХ ТА БІОПСИХОСОЦІАЛЬНИХ КОНЦЕПЦІЙ

Дончула А.А.

здобувачка 5 року навчання ОР бакалавр,
спеціальність 053 «Психологія» ФПСР

Керівник: Кирилішина М. Г.

к. психол. н., доцент кафедри практичної та клінічної психології, ФПСР

Ментальне здоров'я визначається як стан емоційного, когнітивного і поведінкового благополуччя особистості, що забезпечує здатність до адаптації, самореалізації та ефективної взаємодії із соціальним середовищем. ВООЗ трактує ментальне здоров'я не лише як відсутність психічних розладів, а як позитивний стан, що дозволяє людині реалізовувати свій потенціал і долати життєві труднощі [3].

У психоаналітичній школі, яка була започаткована З. Фройдом, ментальне здоров'я розглядається через гармонізацію внутрішніх процесів особистості, зокрема інтеграцію свідомих і несвідомих аспектів психіки, врівноваження інстинктивних потягів і моральних норм [1]. Когнітивно-поведінкова школа, представлена А. Беком, підкреслює важливість корекції негативних установок і поведінкових патернів для підтримання ментального здоров'я. Гуманістичний підхід, розроблений К. Роджерсом і А. Маслоу, визначає його через самореалізацію, автономію та позитивну самооцінку. З погляду сучасних вітчизняних дослідників, ментальне здоров'я пов'язане із здатністю до реалістичного сприйняття себе та світу, розвитку цілісного Я-образу і соціальної адаптивності [4].

Біопсихосоціальна модель, запропонована Г. Енгелем, базується на ідеї про те, що ментальне здоров'я формується під впливом трьох взаємопов'язаних систем: біологічної (генетичні особливості, фізіологічні процеси, стан нервової системи), психологічної (емоційні стани, мислення, поведінкові моделі) та соціальної (умови середовища, міжособистісні стосунки, підтримка суспільства) [2].

Інтегративний підхід передбачає необхідність одночасного врахування всіх трьох компонентів у процесі профілактики, діагностики та підтримки ментального здоров'я. Всесвітня організація охорони здоров'я підтримує цю концепцію, підкреслюючи важливість комплексного підходу до збереження і розвитку психологічного благополуччя особистості [3].

Підтвердженням важливості такого підходу є також "Comprehensive Mental Health Action Plan 2013–2030", ухвалений Всесвітньою організацією охорони здоров'я [5], у якому детально визначено стратегії інтеграції біологічних, психологічних і соціальних чинників через мультидисциплінарні програми профілактики, раннього втручання, надання комплексної допомоги, а також підвищення доступності послуг у сфері ментального здоров'я на глобальному рівні.

Ментальне здоров'я є невід'ємною складовою загального благополуччя, поряд із фізичним і соціальним здоров'ям. Воно забезпечує адаптивність особистості до соціальних змін, стійкість до стресу, високий рівень професійної ефективності та сприяє формуванню позитивних міжособистісних відносин [2]. Підтримка ментального здоров'я є базою для гармонійного розвитку особистості в умовах сучасного суспільства.

Література

1. Андреева Г.М. Соціальна психологія: навчальний посібник. Київ: Центр учбової літератури, 2017. 376 с.
2. Васильєва О.В. Психологія особистісного благополуччя: навчальний посібник. Київ: Центр учбової літератури, 2018. 256 с.
3. Всесвітня організація охорони здоров'я (ВООЗ). Ментальне здоров'я: ключові факти. 2022. URL: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response> (дата звернення 20.04.2025)
4. Комар Т.В. Психологічна допомога особистості у воєнний період: зб. наук. праць. Умань: УДПУ, 2024. С. 18–25.
5. Comprehensive mental health action plan 2013–2030. World Health Organization. URL: <https://www.who.int/publications/i/item/9789240031029> (дата звернення 20.04.2025)

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ДЕПРЕСІЇ У ЛЮДЕЙ РІЗНОГО ВІКУ

Єрмоєнко Юлія

здобувачка 5 року навчання ОР бакалавр
спеціальність 053 «Психологія», ФПСР

Керівник: Цибух Л.Н.,

кандидат психологічних наук, доцент кафедри практичної та клінічної психології ФПСР

Негативний вплив депресії на здоров'я та якість життя людини складно переоцінити. Марценковський Д. І. та Марценковський І. А. вказують на виникнення зростаючої тенденції психологічної травматизації у світі, детерміновану соціально-економічними викликами, пандемією COVID-19, актами релігійно-політичного насильства, а також досить частими випадками домашнього насильства серед неповнолітніх, жінок та людей з інвалідністю [5, с. 31]. Предикторами виникнення депресії також постають військові конфлікти, які провокують сомато-психологічні порушення серед населення [3, с. 5-6]. Треба зазначити, що згідно даних ВООЗ 6,3% населення Землі страждає від діагностованого депресивного розладу, а дані Міністерства охорони здоров'я України свідчать про понад 70% психічних захворювань несприятливого рівня, що класифікуються як депресивні розлади [1, с. 164; 4, с. 203-204]. А результати досліджень проведених серед групи дітей, яких було переміщено із зони воєнних дій на Сході України вказують на наявність депресії серед 37,1% осіб [5, с. 32]. Однак, згідно статистичних даних, найбільш вразливою віковою категорією людей визначають осіб, що досягли 20-59 років. В той час, коли пік депресивних проявів припадає на віковий період від 20-29 років [1, с. 164]. Наразі можна з упевненістю констатувати досить тривожну тенденцію до зростання симптомів депресії серед населення України, що супроводжується зниженням життєстійкості, працездатності, а також психоемоційного та психофізіологічного виснаження в екстремальних умовах життя. Отже, виникає питання своєчасного проведення профілактичних мір, а також діагностування й лікування депресії.

Тож, депресія представляє собою складне психічне захворювання різної тяжкості, який характеризується стійким зниженням настрою, активності та загальною психоемоційною пригніченістю, ангедонією та швидкою втомлюваністю.

Такий дослідник, як С. Пфайфер описує клінічну картину депресії, як таку, що налічує в собі чотири наступні симптомокомплекси:

- афективні розлади, які включають в себе знижений емоційний фон особистості, переживання ангедонії, внутрішнього неспокою, апатії, емоційної спустошеності та вітальної туги, а також переживання втрати життєвого оптимізму;
- когнітивні розлади, які включають в себе депресивне забарвлення думок, наявність негативних автоматичних думок, уповільнення мисленнєвих процесів, а також проблеми з пам'яттю та увагою;
- розлади психомоторики, які включають в себе наявність зниженої рухової активності, гіпокінезії, або ж, навпаки, гіпокінезії (тобто метушливості або рухової розгальмованості);
- соматовегетативні розлади, які включають в себе підвищену втомлюваність, порушення сну, зміни апетиту, зміни маси тіла, алергічні симптоми, неприємні відчуття в органах і системах організму [3, с. 7].

Нижче розглянемо класифікацію типів депресії, що представлена у вигляді таблиці 1 та була створена нами на основі проаналізованих даних.

Таблиця 1. Класифікація видів депресії

Вид депресії	Зміст даного виду депресії
Психогенна депресія	До даного виду депресії належать невротичні, реактивні, інволюційні та депресії виснаження, які виникають в якості реакції на стресові, а також травматичні події.
Ендогенна депресія	Вид депресії, що характеризується генетичною природою, а також наявністю психотичних симптомів, що включають шизофренічні, біполярні й монополярні типи депресії.
Соматогенна депресія	Вид депресії, що розвивається на фоні таких соматичних захворювань, як неврологічні та онкологічні патології.
Феноменологічна депресія	Вид депресії, що класифікується за клінічними проявами: загальмовано-апатичні, тривожно-ажитовані, тривожно-загальмовані, а також включає замасковані форми депресії.
Уніполярна депресія	Вид депресії, що характеризується регулярним зниженням настроєм.
Біполярна депресія	Вид депресії, що є частиною біполярного афективного розладу та характеризується періодичними маніакальними або гіпоманіакальними епізодами.
Травматична депресія	Вид депресії, пов'язаний із проявами наслідків посттравматичного стресового розладу та хронічного стресу, що виникають внаслідок тяжких життєвих потрясінь.

Джерело: авторська доробка.

Також треба зазначити, що депресія легкого ступеня характеризується наявністю двох-трьох симптомів при яких людині характерно збереження виконання основних обов'язків. Для помірного ступеня депресії характерна наявність чотирьох і більше симптомів депресії, які значно ускладнюють повсякденне функціонування людини, а для важкого ступеня депресії характерна наявність псевдосоматичних симптомів й суїцидальних думок, що детермінує негайну потребу в застосуванні інтенсивного лікування [2, с. 77; 4, с. 210-212]. Однак, оскільки прояви депресії характеризуються досить значною різноманітністю симптомів та етіології щодо її виникнення й розвитку, треба враховувати необхідність застосування комплексного підходу щодо діагностики та лікування спираючись на індивідуальні особливості людини [2, с. 77; 4, с. 210-212].

Література

1. Бортнікова О. Г., Охріменко І. М., Тодорова І. С. Особливості вияву депресивних станів у різних вікових груп // Соціально-правові студії. – 2021. – Вип. 1(11). – С. 163–172. – URL: <https://dspace.lvduvs.edu.ua/bitstream/1234567890/3713/1/22.pdf>.
2. Зубцов Д. Депресія: визначення та симптоматика // Наук. вісник Миколаїв. нац. ун-ту ім. В. О. Сухомлинського. – 2016. – № 1(16). – С. 77–82. – URL: <http://mdu.edu.ua/wp-content/uploads/psihol-visnik-16-2015-15.pdf>.

3. Каландія Г. Тенгізович, Родченко Л. Психологічні особливості прояву та динаміки перебігу депресивних станів особистості // Наук. праці МАУП. Психологія. – 2024. – Вип. 1(62). – С. 5–9. – URL: <https://journals.maup.com.ua/index.php/psychology/article/view/3080/3525>.

4. Круглова Н. Теоретичні засади дослідження сутності депресії та депресивних станів і їх психологічних проявів // Проблеми сучасної психології : зб. наук. праць. – 2020. – Вип. 49. – С. 202–223. – DOI: <https://doi.org/10.32626/2227-6246.2020-49.202-223>.

5. Марценковський Д. І., Марценковський І. А. Депресії у дітей та підлітків унаслідок психологічної травматизації // Міжнародний неврологічний журнал. – 2021. – Т. 17, № 4. – URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Mnzh_2021_17_4_7.

ПСИХОЛОГІЧНІ ЧИННИКИ ВІДМОВИ ВІД НАРОДЖЕННЯ ДІТЕЙ У СУЧАСНІЙ КУЛЬТУРІ

Калайдова О.В.

здобувачка 5 року навчання ОР бакалавр
спеціальність 053 «Психологія» ФПСР

Керівник: Кантарьова Н. В.,

кандидат психологічних наук, доцент кафедри практичної та клінічної психології, ФПСР

У сучасному світі дедалі стрімко трансформується погляд на сімейні відносини. Зміни у складі традиційної родини почалось у XX ст., а у XXI ст. поступово зникає нуклеарна сім'я. В протилежність до традиційних цінностей у суспільну свідомість, вкинуте й активно просувається насіння ідей про важливість гендерного самовизначення, необхідність раннього розвитку дитячої сексуальності, різноманіття форм шлюбного союзу, природності та нормальності «пробних шлюбів», руху свідомої бездітності, тобто childfree.

Власе термін childfree (чайлдфрі) дослівно перекладається як «вільний від дітей» та означає добровільну відмову від батьківства. У США в 1970 році цей рух виник у колі освічених жінок. Успішні жінки, які відносили себе до американських феміністок та усвідомили свої справжні бажання і цінності, у такий засіб відстоювали своє право розпоряджатися своїм тілом та своїм життям на власний розсуд.

Субкультура чайлдфрі у сучасній культурі не засуджується, а стає тенденцією для певного кола людей, які визнають її для себе нормою. Тому важливо вивчити та зрозуміти, що штовхає людей до добровільної відмови від батьківства, з чого складаються їх цінності, пріоритети, чи розуміють вони наслідки своїх рішень.

Актуальність дослідження полягає в тому, що народження дітей все ж таки є природною функцією людини, але певні соціальні течії формують нову субкультуру, у якій добровільна бездітність постає життєвою позицією її представників. Субкультура чайлдфрі стає таким чином відображенням певної особистісної ідентичності її прихильників.

Метою дослідження постає визначення психологічних чинників, які призводять до свідомого вибору людиною життя без народження дітей.

Відповідно до мети було визначено наступне завдання дослідження:

Провести аналіз психологічних особливостей людей, які відмовляються від батьківства, встановити мотиви їх вибору.

Представники субкультури чайлдфрі характеризуються тим, що головними пріоритетами для себе вбачають будівництво успішної кар'єри, життя заради власних бажань, домінування своїх потреб. Деякі з них можуть любити дітей, деякі залишаються індиферентними, деякі відчують неприязнь, але спільним для всіх чайлдфрі є відсутність дитини і небажання ставати батьками, навіть знаходячись у подружніх стосунках.

Формування передумов власне ідей чайлдфрі пов'язане з появою в США в 1921 американської ліги з контролю над народжуваністю, що прагнула обґрунтувати ідею обмеження дітонародження. Засновницею цієї організації була Маргарет Сенгер, яка вважала, що діти повинні бути зачаті за коханням, народжені матір'ю за усвідомленим бажанням та забезпечені здоровою спадковістю.

У 1972 році в штаті Каліфорнія феміністки Ширлі Редл та Еллен Пек створили «Національну організацію для не-батьків» (The national organization for non-parents). Метою цієї організації було прагнення донести до суспільства ідею про те, що люди мають вибір: ставати їм батьками чи ні.

У 70-х роках пришлого століття доросла жінка, що не має дітей, сприймалася неповноцінною. Люди вважали, що причина бездітності - погане здоров'я, нетрадиційна сексуальна орієнтація, психічні розлади, пристрасть до алкоголю чи наркотиками. Нікому й

на думку не спадало, що жінки свідомо можуть відмовлятися від прокреації за ради свободи в особистому плані, яка реалізується у різних сферах життєдіяльності.

Варто зазначити, що на Еллен Пек та Ширлі Редл значущий вплив справила книга Шуламїт Файерстоун «Діалектика статі: обґрунтування феміністської революції». Шуламїт Файерстоун виказувала думку, що дітонародження є формою поневолення жінок і позбавляє їх можливості вибору, тому що підпорядковує їхнє життя вихованню дитини, позбавляючи можливості займатися чимось ще. Тому канадська активістка закликала всіх жінок здійснити революцію у засобах виробництва, а не у засобах відтворення.

У 1990 році в США з'явився ще один рух, що пропагував бездітність - "Вільні від дітей" (Childfree). Мати-засновницею цієї організації стала Леслі Лафайет - викладач середньої школи в штаті Каліфорнія, яка створила громадську мережу ChildFree Network (CFN). Було проведено ряд соціологічних досліджень по створенню соціального портрету чайлдфрі, згідно яких встановлено, що здебільш це освічені, професійно затребувані люди, часто займаючи керівні посади, які мають достатній дохід, проживають здебільш у містах, мають толерантне відношення до гендерних ролей, свободні релігійні переконання, бажають жити не обтяжуваним життям. [4]

Обґрунтуванням факторів потенційної бездітності займалася у своїх дослідженнях К.Парк, а структуру та специфіку феномену чайлдфрі, як наукової категорії, найкраще висвітлено у працях К.Маура, Е.Пек, Ш.Радл. Канадський соціолог Джин Виверс (Veever, J.), досліджувала їх як соціокультурний феномен, використовуючи позиції соціологічного підходу.[5]

Крім дослідження жінок, варто приділити увагу чоловікам, що не хочуть ставати батьками. На думку психологів, це відбувається тоді, коли хлопчик росте без батька. Немаючи зразка стосунків татко-син, дорослий чоловік здебільш не бажає брати на себе відповідальність за інших або претендує на повну увагу до себе власної дружини.

Деякі молоді люди, як чоловіки, так і жінки, не бажають народжувати дітей, тому що пережили в дитинстві багато складних ситуацій. Дитячі травми міцно вкарбовуються у підсвідоме, та впливають на подальше життя людини, вони ніби несвідомо захищають дітей від складності, від болі та несправедливості цього світу. У підсвідомому може також зберігатися глибинний страх не впоратись з роллю батьків. А може бути так, що людина боїться втратити почуття власного задоволення та комфорту, чи має якусь іншу власну причину. Але якщо людина свідомо прийняла рішення, визнає причини, завдяки яким вона це зробила, ніхто не має права нав'язувати їй протилежну думку. Кожна людина має право на свободу вибору.[3]

За останні роки вийшла велика кількість зарубіжних наукових статей, присвячених чайлдфрі, проводяться різні емпіричні дослідження. Дослідження цього феномену розглянуто у працях Є. Буркетт, А. Бурне, Т. Кассей, Р. Джиллеспі, М. Дірленд, Д. Кніла, Ч. Джоші, К. Морелла та ін. Соціологами зазначається, що чайлдфрі - це або соціальний рух протесту, що реалізується в сімейно-побутовій сфері, поведінку в якій намагається регулювати держава, або аномалія, породжена широким поширенням егоїзму та споживання.

Стосовно сучасних умов, коли війна загострює почуття страху за дитину, її здоров'я, розвиток, тому що немає впевненості ні у безпеці, ні у житті. За таких умов відкладання на потім народження дитини чи відмова від цього викликають більше розуміння у оточуючих. Так, комплексне дослідження "Як війна змінила мене та країну" показало підвищення з 57 до 67% рівня толерантності у відношенні до людей, які свідомо відмовляються народжувати. При цьому серед молодих людей віком до 35 років, рівень толерантності досягав 84%. Відомо, що за обставин соціального схвалення тієї чи іншої поведінки, її розповсюдження прискорюється. [1]

Наразі, завдяки дослідженням, в цілому виділено шість основних причин добровільної бездітності:

1. Небажання брати відповідальність на все життя. Часто проявляється у молодих людей, які не прагнуть подорослішати і живуть довго з батьками.

2. Бажання "пожити для себе", не витратити гроші, сили та час на виховання дитини. Егоцентризм - позиція "Я - центр всього".

За даними дослідження деякі жінки дедалі більше орієнтуються на створення кар'єри, свої захоплення, саморозвиток, тому роль матері йде їм на далекий план. [2]

3. Неприязнь до дітей може бути пов'язана з якимись ситуаціями, що мали травмуючий вплив на особистість.

4. Страх: Пологи - це не найприємніший процес. Жінка може боятися змін, які чекають на її організм, можливих патологій у дитини та інше. Має місце і несвідомий страх узяти на себе відповідальність за чуже життя. Раптом не вистачить коштів, адже вартість виховання дитини з кожним роком зростає.

5. Недосконалість світу: Серед чайлдфрі зустрічаються ті, хто пов'язує свою відмову від народження дітей із нестабільною ситуацією у світі.

6. Просто "не хочу": У таких людей є все для створення міцної сім'ї з дитиною, але немає бажання її заводити.

У сучасній культурі перед людиною відкривається безліч нових можливостей: у виборі кар'єри, стилю життя, власних уподобань, форми взаємовідносин, хобі. Людина стає більш відкритою у демонстрації власних потреб та бажань та більш наполегливою у прагненні мати свободу. Поступово відбувається зміна цінностей та потреб особистості у сучасному світі, переоцінка власних пріоритетів та поглядів на життя. Люди, що відносяться до субкультури чайлдфрі навмисно відмовляються ставати біологічними батьками, стверджуючи, що їх життя краще без нащадків, але за таким рішенням можуть ховатися егоїзм, побоювання, невпевненість окремої людини, тобто ряд суб'єктивних чинників окремої людини. Все це потребує подальшого глибокого вивчення у різних аспектах життєвих проявів, але ніхто не може знехтувати їх правом особисто визначати для себе своє майбутнє.

Література

1. Аксьонова С. Будь ласка, не питайте, коли ми матимемо дітей. Хто такі чайлдфрі. Ми – Україна. 2023. URL: <https://weukraine.tv/blog/bud-laska-ne-pytajte-koly-my-matymemo-ditej-hto-taki-chajldfri/>

2. Дженніфер Уотлінг Ніл, Закарі П. Ніл. Поширеність та характеристики дорослих без дітей у Мічигані (США). URL: <https://journals.plos.org/plosone/article?id=10.1371/journal.pone.0252528>

3. Сокирчук Н., Фабричева М. Люди до кінця не розуміють істинних причин. Главком. 2021. URL: <https://glavcom.ua/country/society/lyudi-do-kincy-a-ne-rozumiyut-istinnih-prichin-psihoterapevt-pro-trend-na-vidmovu-mati-ditey-763831.html>

4. Шевченко Л.О., Кобікова Ю.В. та ін. Гендер у психологічних та соціологічних дослідженнях: навч. посіб. Київ: 2015. 148 с.

5. Veevers J. E. Childless by choice. Toronto: Butterworths, 1980. - 220 с.

ОСОБЛИВОСТІ ПОДОЛАННЯ ТРАВМИ ВЕТЕРАНАМИ ІЗ АМПУТАЦІЄЮ КІНЦІВОК

Ковальчук К. С.

здобувачка 1 року навчання ОР магістр
спеціальність 053 “Психологія” ФПСР

Керівник: Родіна Н. В.

д. психол. н., професорка, завідувачка кафедри диференціальної і
спеціальної психології ФПСР

Актуальність дослідження визначається зростаючою потребою у науково обґрунтованому аналізі психологічних механізмів подолання травматичного досвіду ветеранами із ампутацією кінцівок, що обумовлено масштабами військових дій в Україні та зростанням кількості осіб з подібними травмами. Ампутація, поєднана з бойовою психотравмою, значно ускладнює процес психологічної адаптації, провокуючи глибокі зміни у сфері особистісної ідентичності, емоційної регуляції та соціального функціонування. У цьому контексті актуальним є вивчення специфіки переживання втрати, механізмів копію та посттравматичного зростання, з метою вдосконалення психотерапевтичної допомоги. Крім того, дослідження має практичну значущість для розробки цілісних міждисциплінарних підходів до підтримки ветеранів, які зіткнулися з подвійною травматизацією – фізичною та психологічною.

Посттравматичний стресовий розлад (ПТСР) є психічним станом, що проявляється як сукупність реакцій на травму, які можуть виникати після пережитого досвіду, що викликав загрозу життю та безпеці. Для учасників бойових дій психотравмованим фактором виступає не лише сам факт участі у війні, а й отримання важких поранень, зокрема втрати кінцівок. Такий досвід здатен суттєво змінити емоційний стан людини, її мислення та поведінку, а також призводить до серйозних труднощів адаптації до мирного життя. Існують характерні прояви ПТСР, які важливо враховувати при діагностиці. Серед них — повторне переживання травматичної події (наприклад, нав'язливі спогади, нічні кошмари, раптові емоційні чи тілесні реакції), уникнення всього, що може нагадувати про травму, глибокі зміни у когнітивній сфері та емоційному стані, а також постійне відчуття тривоги чи небезпеки. ПТСР є лише одним із можливих психічних розладів, що можуть супроводжувати індивіда після травматичної події; часто спостерігаються також панічні атаки та депресія [1].

Значно ускладнюють психічний стан фантомні болі, які є складним і поширеним наслідком ампутації. Сильна неконтрольована біль у відсутній частині тіла значно знижує якість життя людини та ускладнює відновлення. За даними досліджень, з подібними відчуттями стикається до 85 % осіб після втрати кінцівок. Фантомний біль має не лише фізичну природу — він тісно пов'язаний із психоемоційними порушеннями, такими як посттравматичний стресовий розлад та депресія, які здатні підсилювати больові відчуття і ускладнювати процес одужання. Часто біль переходить у хронічну форму саме через нехтування психологічною складовою. Ефективне лікування вимагає комплексного підходу, що поєднує медикаментозне втручання, фізичну реабілітацію та психосоціальну підтримку — такий підхід дозволяє впливати одночасно на тілесні симптоми і психологічний стан хворого [2].

Дані комплексного огляду та метааналізу випробувань підтверджують ефективність фармакологічних втручань, зокрема застосування селективних інгібіторів зворотного захоплення серотоніну (ароксетин, флуоксетин та сертралін), а інгібітори зворотного захоплення серотоніну-норадреналіну (венлафаксин, кветіапіном) як самостійним методом лікування ПТСР. Хоча ці препарати знижують інтенсивність симптомів, їхній вплив часто є обмеженим [3].

Крім традиційної фармакотерапії, останніми роками активно досліджуються нові підходи, зокрема MDMA (3,4-метилендіоксиметамфетамін) у поєднанні з психотерапією. Такий підхід значно перевищує ефективність звичайної терапії: пацієнти демонструють суттєве зниження показників за шкалою CAPS, що оцінює тяжкість ПТСР. MDMA полегшує доступ до травматичних спогадів, знижує реакцію страху, що створює сприятливі умови для психотерапії. Водночас слід зазначити, що MDMA ще не затверджено як лікувальний засіб FDA, і його застосування потребує суворого клінічного контролю та подальших досліджень щодо безпеки [3].

Не менш важливим у процесі відновлення є формування ефективних копінг-стратегій у ветеранів із тілесними ушкодженнями. Найефективнішими є активні форми копіngu — зосередження на вирішенні проблеми, пошук соціальної підтримки та участь у реабілітаційних та волонтерських програмах [5]. Пасивні стратегії уникнення, натомість, асоціюються з підвищеним рівнем тривоги, депресії та хронічного болю.

У деяких випадках тяжкі травми не лише руйнують психіку, а й стимулюють особистісне зростання — процес, відомий як посттравматичне зростання. Це може виявлятися у зміні цінностей, поглибленні міжособистісних стосунків, зростанні внутрішньої сили, розвитку альтруїзму. Розуміння цього феномена є важливим для побудови довготривалої стратегії відновлення [4].

Якісна допомога ветеранам з ампутацією кінцівок повинна базуватись на комплексному міждисциплінарному підході, що охоплює як фармакологічне лікування, так і психотерапевтичну підтримку, психоосвіту та соціальну інтеграцію. Особливу увагу слід приділяти інформуванню пацієнтів про наявні методи контролю болю та емоційного стану, адже саме психологічна обізнаність сприяє зниженню тривожності, покращенню адаптації та підвищенню ефективності реабілітаційних заходів [3].

Отже, врахування індивідуальних копінг-стратегій, а також потенціалу посттравматичного зростання відкриває нові перспективи для формування більш стійких механізмів подолання подвійної травми — фізичної та психологічної — у цільової групи дослідження.

Література

1. Глушук А., Кандибал А., Оданельчук Н. Посттравматичний стресовий розлад, як наслідок війни у військовослужбовців та цивільних // Вісник Національного університету оборони України. – 2024. – № 82(6). – С. 19–25. – DOI: 10.33099/2617-6858-2024-82-6-19-25.
2. Кучин Ю., Кузнецов А. Особливості фантомного болю у пацієнтів з ампутаціями кінцівок після вогнепальних поранень у ранньому та віддаленому періодах лікування // Pain, Anaesthesia & Intensive Care. – 2025. – № 1(110). – С. 46–50. – DOI: [https://doi.org/10.25284/2519-2078.1\(110\).2025.325987](https://doi.org/10.25284/2519-2078.1(110).2025.325987).
3. Мансур М., Джозеф Г., Джой Г. К. та ін. Посттравматичний стресовий розлад: описовий огляд фармакологічних та психотерапевтичних втручань // Cureus. – 2023. – Т. 15, № 9. – С. e44905. – DOI: 10.7759/cureus.44905.
4. Tuncay T., Musabak I. Problem-focused coping strategies predict posttraumatic growth in veterans with lower-limb amputations // Journal of Social Service Research. – 2015. – P. 466–483. – Published online: 07 May 2015
5. Pedras S., Vilhena E., Carvalho R., Pereira M. G. Psychosocial adjustment to a lower limb amputation ten months after surgery // Rehabilitation Psychology. – 2018. – Vol. 63, № 3. – P. 418–430. – DOI: <http://dx.doi.org/10.1037/rep0000189>.

ОСОБЛИВОСТІ АДАПТАЦІЙНИХ РЕСУРСІВ ОСОБИСТОСТІ У КРИЗОВИЙ ПЕРІОД ЖИТТЯ

Кореневич О.М.

здобувачка 5 року навчання ОР бакалавр
спеціальність 053 «Психологія», ФПСР

Керівник: Кологривова Н.М.

доктор філософії зі спеціальності 053 «Психологія», доцент кафедри практичної та клінічної психології ФПСР

Анотація. Представлено теоретичний аналіз поняття «адаптаційний потенціал», його структурних компонентів, серед яких особливу роль відіграють резильєнтність, копінг-стратегії, емоційна регуляція та соціальна підтримка. Визначено особливості функціонування цих ресурсів у стресогенних і кризових ситуаціях. Запропоновано теоретичну модель адаптації в умовах криз. Обґрунтовано напрями психокорекційного впливу з метою розвитку стресостійкості.

Актуальність теми дослідження зумовлена зростанням кількості осіб, які стикаються з психологічними кризами внаслідок соціально-економічних потрясінь, воєнних дій, особистісних втрат тощо. Психологічна наука все активніше звертається до вивчення адаптаційних можливостей людини в умовах стресу. Вивчення механізмів адаптації особистості дозволяє сформулювати ефективні стратегії психологічної допомоги.

Проблематика психологічної адаптації була предметом вивчення таких вчених, як Г. Сельє, Р. Лазарус, С. Фолкман, К. Пітерсон, М. Селігман. У вітчизняній науці важливий внесок зробили Л. Шнейдер, Т. Титаренко, Н. Паніна, В. Москаленко. Адаптаційний потенціал вивчається у зв'язку з такими категоріями, як стресостійкість, резильєнтність, посттравматичне зростання, емоційна регуляція, копінг-поведінка тощо.

Разом із тим недостатньо висвітленими залишаються питання комплексного аналізу адаптаційних ресурсів в умовах життєвих криз, їхньої структурної побудови та можливостей розвитку.

Адаптація особистості в умовах життєвої кризи — це складний, динамічний процес перебудови системи взаємодії індивіда з соціальним середовищем, що супроводжується мобілізацією внутрішніх ресурсів. Життєві кризи — це періоди глибоких трансформацій, які вимагають перегляду смислів, цінностей, звичних моделей поведінки. До таких ситуацій належать: втрата близької людини, розлучення, еміграція, втрата роботи, хвороба, участь у бойових діях тощо.

В умовах кризи у людини активізується потреба в психологічній саморегуляції, переосмисленні життєвого досвіду та пошуку нових стратегій адаптації. Основними чинниками, які визначають здатність особистості до ефективного подолання кризових ситуацій, є адаптаційні ресурси, серед яких можна визначити:

1. Резильєнтність.

Резильєнтність (психологічна стійкість) є однією з базових складових адаптаційного потенціалу. Це здатність особистості зберігати або швидко відновлювати ефективне функціонування після стресових чи травмуючих подій. Люди з високою резильєнтністю демонструють гнучкість мислення, емоційну стабільність, проактивність у розв'язанні проблем. Вони не лише долають труднощі, а й часто зростають на їхньому ґрунті (посттравматичне зростання).

2. Копінг-стратегії.

Копінг-стратегії — це свідомі зусилля людини, спрямовані на подолання або зниження дії стресора. Розрізняють проблемно-орієнтовані (активне вирішення проблеми), емоційно-орієнтовані (зниження емоційного дискомфорту) та дисфункціональні копінги (уникнення,

заперечення). Ефективність адаптації залежить від гнучкості у виборі стратегії відповідно до конкретної ситуації.

3. Емоційна регуляція.

Емоційна регуляція — це здатність особистості свідомо впливати на свої емоційні реакції з метою підтримки психічної рівноваги. У кризових обставинах емоційна саморегуляція дозволяє знизити дистрес, уникнути імпульсивних рішень, зберегти функціональність у професійній та соціальній сферах. Розвинена емоційна регуляція асоціюється з меншим ризиком розвитку тривожних і депресивних станів.

4. Соціальна підтримка.

Один із найважливіших буферів при стресі — наявність соціальної підтримки. Вона включає емоційну підтримку (прийняття, співчуття), інструментальну (конкретна допомога), інформаційну (поради, знання) та оцінну (зворотний зв'язок). Соціальні зв'язки виступають важливим чинником стабілізації в кризі. Відчуття «неодинокості» сприяє формуванню безпеки й довіри.

5. Культурний інтелект.

У сучасному глобалізованому світі зростає значення такого ресурсу, як культурний інтелект (CQ) — здатність ефективно взаємодіяти в багатокультурному середовищі. Люди з високим рівнем CQ краще адаптуються до змін, виявляють більшу терпимість до невизначеності, вміють зберігати внутрішню стабільність в умовах соціокультурного конфлікту, що особливо важливо для мігрантів, біженців або учасників інтеркультурної взаємодії.

Адаптаційні ресурси взаємодіють між собою, створюючи цілісну систему. Наприклад, висока резильєнтність сприяє конструктивному копінгу, а соціальна підтримка підсилює емоційну регуляцію. Успішне подолання криз залежить не лише від наявності окремих ресурсів, але й від їхньої інтеграції. Низька мобілізованість адаптаційного потенціалу, навпаки, може спричинити розвиток посттравматичних розладів.

Ефективними засобами розвитку адаптаційного потенціалу є:

- a. когнітивно-поведінкові техніки зміни переконань та моделей поведінки;
- b. майндфулнес-практики для тренування уваги та емоційної регуляції;
- c. тренінги резильєнтності, спрямовані на формування навичок самодопомоги;
- d. групова психотерапія та психоосвітні програми;
- e. коучинг- і менторинг-підходи у професійному середовищі.

Таким чином, адаптаційні ресурси є не лише психологічним захистом у кризовий період, а й інструментом розвитку. Їхній цілеспрямований розвиток дозволяє особистості не просто виживати, а перетворювати кризу на поштовх до зростання.

Висновки. Проведений теоретичний аналіз дозволяє зробити низку висновків щодо особливостей адаптаційних ресурсів особистості в умовах життєвих криз:

1. Адаптаційні ресурси становлять цілісну систему психологічних характеристик, які забезпечують ефективне функціонування індивіда в умовах змін, стресу та невизначеності. Вони відіграють роль буфера, що пом'якшує вплив кризових подій на психічне здоров'я особистості.
2. До ключових адаптаційних ресурсів належать:
 - o резильєнтність (як здатність до психологічного відновлення);
 - o копінг-стратегії (як інструменти подолання стресу);
 - o емоційна регуляція (як механізм збереження внутрішньої рівноваги);
 - o соціальна підтримка (як зовнішній ресурс стабільності);
 - o культурний інтелект (як гнучкість у міжкультурній взаємодії).

Ці компоненти тісно взаємодіють між собою, утворюючи функціональну систему підтримки психоемоційної стабільності особистості.

3. У кризових умовах відбувається актуалізація або, навпаки, пригнічення адаптаційних ресурсів, залежно від рівня особистісної зрілості, життєвого досвіду, когнітивних установок та наявності підтримки з боку соціального оточення.
4. Позитивною тенденцією є те, що адаптаційний потенціал не є статичним — він може бути розвиненим і посилюваним шляхом психологічної допомоги, тренінгів, терапевтичних втручань, освітніх і соціальних програм. Таким чином, навіть у контексті кризи особистість має можливість зростати, розширюючи свій внутрішній ресурс.
5. Особливе значення набуває комплексний підхід до розвитку адаптаційних ресурсів, який передбачає поєднання індивідуальної та групової психотерапії, коучингу, психоосвіти та міждисциплінарної підтримки.
6. Ефективна адаптація особистості в умовах кризи визначається не лише обсягом ресурсів, а й здатністю їх мобілізувати у конкретному життєвому контексті. Це вимагає високої метакогнітивної свідомості, навичок рефлексії та стратегічного мислення.

У подальшому доцільно спрямувати науковий інтерес на:

- емпіричне вивчення структури та взаємозв'язків адаптаційних ресурсів у різних вікових, професійних і соціокультурних групах;
- аналіз впливу конкретних кризових подій (війна, еміграція, втрата, хвороба) на динаміку адаптаційного потенціалу;
- розробку та апробацію психологічних інтервенцій, що сприяють розвитку резильєнтності, емоційної регуляції та стресостійкості;
- порівняльні дослідження адаптаційних ресурсів у контексті міжкультурної адаптації та посттравматичного зростання;
- інтеграцію адаптаційного підходу в системи психічного здоров'я, освіти, кадрового менеджменту та соціальної політики.

Таким чином, вивчення адаптаційних ресурсів особистості в умовах кризового періоду має не лише наукове, а й значне практичне значення, відкриваючи нові горизонти для психологічної підтримки, профілактики та особистісного зростання.

Література

1. Кологривова Н.М. Особливості адаптаційних ресурсів особистості в умовах життєвих криз: дис. д-ра філософії: 053 “Психологія”/Кологривова Надія Михайлівна.-Одеса, 2023.-234 с.
2. Столяренко О. Б. Психологія особистості. Навч. посіб. — К.: Центр учбової літератури, 2012. — 280 с.
3. Титаренко Т. М., Лепіхова Л. А. Психологічна профілактика стресових перевантажень серед шкільної молоді: Науково-методичний посібник. — Київ: Міленіум, 2006. — 204 с.
4. Розов В. І. Адаптивні антистресові психотехнології: Навч.посібн. — Київ: Кондор, 2005.-278 с. ISBN 966-8251 -27-X
5. Erikson, Erik H. (1968). Identity: Youth and Crisis. New York: W. W. Norton.
6. Shaputis, Kathleen (2003). The Crowded Nest Syndrome : Surviving the Return of Adult Children. Olympia: Clutter Fairy. ISBN 0972672702.
7. Lou Carlozo (9 May 2016). Student Loan Debt: The Invisible, Incredible Drain on Investment [Архівовано 2019-04-04 у Wayback Machine.]. US News & World Report.

НЕПОВНА СЕПАРАЦІЯ ЯК ЧИННИК ТРИВОЖНОСТІ ТА НИЗЬКОЇ САМООЦІНКИ В МОЛОДІ: ПРАКТИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ

Кулаксіз В. І.

здобувачка 1 року навчання ОР магістр
спеціальність 053 «Психологія» ФПСР

Керівник: Гудімова А.Х.

доктор філософії зі спеціальності 053 Психологія, доцент кафедри
соціальної психології ФПСР

Актуальність дослідження зумовлена зростанням кількості молоді, яка стикається з труднощами сепарації від батьків, що впливає на рівень самооцінки та тривожності. Сепарація є важливим чинником формування психологічної зрілості, самостійності, емоційної стабільності та здатності будувати особистісні й професійні стосунки. Період молодості супроводжується значними змінами, зокрема початком навчання чи роботи, самореалізацією та новими соціальними зв'язками. Неповна сепарація може спричиняти емоційну залежність, невпевненість у собі, страх помилок, труднощі у прийнятті рішень, підвищену тривожність і знижену самооцінку.

Важливою частиною цієї проблеми є низька самооцінка, яка часто супроводжує молодь, що не змогла повністю відокремитися від батьків.

Особистість із заниженою самооцінкою почуває себе непотрібною, нікчемною, безнадійною, ненавидить себе й звинувачує у всьому. Зважаючи на це, важливим аспектом виступатиме розуміння того, що коли все так погано, то варто зрозуміти, що назріла потреба у спеціалізованій допомозі – психолога чи психотерапевта. Бо адекватна чи «здорова» самооцінка є стабілізатором позитивної психологічної та соціальної активності й нормального, стабільного психологічного становлення й розвитку дитини [2, с. 31].

Разом із самооцінкою, важливою складовою емоційного стану особистості виступає і рівень тривожності.

Проблема тривожності у молоді виникає ще в дитинстві та частково пов'язана зі стосунками з батьками, що може спричиняти невпевненість у дитини стосовно батьківської підтримки та любові. Незважаючи на значну кількість досліджень у цій галузі, проблема тривожності залишається актуальною і потребує подальшого дослідження, щоб отримати єдине розуміння її причин та ефективних методів корекції [4, с.136].

Негативний вплив сімейного середовища може значно сприяти формуванню тривожності та зниження самооцінки у молоді, зокрема через неповну сепарацію, яка гальмує розвиток самостійності та формує психологічну залежність від батьків. У зв'язку з цим особливо актуальним є пошук ефективних практичних підходів для подолання тривожності, серед яких провідне місце займають техніки усвідомленості.

Однією з найбільш вивчених і застосовуваних у сучасній психології є програма MBSR (Mindfulness-Based Stress Reduction).

Передбачається, що учасники практикують медитації щодня вдома, по 45-60 хвилин під аудіозаписи. Використовуються наступні практики:

1. Сканування тіла (Вправа «Сканер»). При уявному скануванні тіла людина, лежачи, зосереджується на відчуттях в кожній його частині.
2. Формальна сидяча медитація (усвідомлення дихання; усвідомлення і спостереження за звуками; усвідомлене спостереження за думками, емоціями; «відкрита присутність» (безоб'єктна розслаблена увага).
3. Неформальні вправи (усвідомлене виконання будь-яких дій: простих побутових дій, спілкування тощо).

4. Усвідомлена практика вправ йоги (розроблено декілька комплексів хатхайоги; пози спрощені, зручні для того, щоб в них знаходитися тривалий час і тому зручні для практики усвідомленості).

Існує достатньо фактів, що підтверджують ефективність MBSR: значне зменшення тривоги, депресії та агресивності; зростання здатності розслаблятися; підвищення життєвої енергії; зростання самооцінки [3, с.193].

Отже, передчасна або незавершена сепарація може призвести до складних поведінкових та особистісних порушень у процесі становлення зрілої особистості. Тому ця тема є актуальною для подальших теоретичних та емпіричних досліджень, а також практичного застосування даних для побудови консультативного та психотерапевтичного процесів [1, с.30].

Література

1. Берегова Н., Максимчук К. Вплив ранньої сепарації на становлення особистості. Збірник наукових праць Національної академії Державної прикордонної служби України. Серія: Психологічні науки. 2019. № 1. С. 21-32. Режим доступу: http://nbuv.gov.ua/UJRN/znpnapv_pn_2019_1_4.
2. Бойко О.Т., Горун Г.Р. Самооцінка як важливий критерій становлення особистості. Актуальні проблеми гуманітарних та природничих наук. 2023. № 72(2). С. 29-34. DOI: 10.33099/2617-6858-23-72-2-29-34.
3. Зливков В.Л., Лукомська С.О., Федан О.В. Психодіагностика особистості у кризових життєвих ситуаціях. Київ: Педагогічна думка, 2016. 219 с.
4. Мороз Л., Гресько В. Чинники тривожності у юнацькому віці. Збірник матеріалів студентської науково-практичної конференції «Економіка. Культура. Освіта: виклики та перспективи розвитку». Уманський державний педагогічний університет імені Павла Тичини, 2024. С. 135-136. Режим доступу: <https://fspo.udpu.edu.ua/wp-content/uploads/2024/05/ЗБІРНИК-ЕКО-2024-2.pdf>.

ОСОБЛИВОСТІ РЕЗИЛІЄНСУ У КОНТЕКСТІ РОЗВИТКУ РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ ОСОБИСТОСТІ

Леонтьєв М.Е.

здобувач 5 року навчання ОР бакалавр
спеціальність 053 «Психологія», ФПСР

Керівник: Кологривова Н.М.

доктор філософії за спеціальністю 053 «Психологія»,
доцент кафедри практичної та клінічної психології, ФПСР

Анотація. Представлено теоретичний аналіз феномену резилієнсу у контексті розвитку резильєнтності особистості. Узагальнено основні підходи до розуміння резилієнсу в сучасній психологічній науці. Здійснено розмежування понять «резилієнс» і «резильєнтність». Описано психологічні чинники, що сприяють формуванню резильєнтності, зокрема когнітивну гнучкість, емоційну регуляцію, соціальну підтримку та рефлексивні здібності. Визначено напрями психопрофілактичної та корекційної роботи, спрямованої на розвиток резильєнтності особистості в умовах стресу, травми та життєвих криз.

Актуальність. У сучасному світі, що характеризується високим рівнем невизначеності, стресогенності та соціальної напруги, особливої актуальності набуває вивчення ресурсів психічного здоров'я, зокрема здатності особистості до збереження внутрішньої рівноваги та продуктивної адаптації в умовах життєвих труднощів. Одним із ключових конструктів, що пояснює такі механізми, є резилієнс — здатність індивіда протистояти стресовим обставинам, зберігаючи функціональність і психологічне благополуччя. Проте в науковій літературі часто спостерігається термінологічна плутанина між поняттями *резилієнс* і *резильєнтність*, що вимагає уточнення їхніх змістових відмінностей.

Теоретичне підґрунтя для вивчення резилієнсу було закладене у працях таких дослідників, як Н. Гараме, Е. Вернер, М. Рютер, К. Коннер і Дж. Девідсон. У межах позитивної психології (М. Селігман, К. Пітерсон) резилієнс розглядається як риса, що пов'язана з оптимізмом, життєстійкістю, здатністю бачити сенс у випробуваннях. В українському науковому просторі проблему розглядали Т.М. Титаренко, Л.Б. Шнейдер, О.В. Киричук, Н.В. Паніна.

На сьогодні резилієнс розглядається як багатовимірна конструкція, що включає як стабільні особистісні риси, так і динамічні процеси пристосування, які можуть змінюватися під впливом життєвих подій або психологічної підтримки.

Теоретичне обґрунтування феномену резилієнсу.

Поняття резилієнс (від англ. *resilience* — пружність, стійкість) походить із фізики, де воно позначає здатність матеріалу відновлювати форму після деформації. У психології цей термін набув глибшого змісту, означаючи здатність індивіда ефективно адаптуватися до труднощів, зберігати функціональність і психічне здоров'я попри наявність несприятливих умов. Вперше системне вивчення резилієнсу розпочалося у 1970-х роках у дослідженнях Емі Вернер, яка вивчала дітей з високим ризиком розвитку девіантної поведінки, але які демонстрували позитивний розвиток всупереч несприятливим умовам. У подальшому цей конструкт був розширений на доросле населення і став предметом вивчення в контексті травми, кризи, посттравматичного зростання.

Відмінності між резилієнсом і резильєнтністю.

У науковій літературі важливо розрізняти два взаємопов'язані, але не тотожні поняття — *резилієнс* і *резильєнтність*.

- Резилієнс — це узагальнене поняття, що описує потенційну здатність особистості відновлюватися, бути гнучкою, адаптивною, незламною в умовах стресу.

- Резильєнтність — це конкретна реалізація цієї здатності, що проявляється у рисах характеру, поведінкових реакціях, стилях мислення, мотивації та емоційній сфері. Таким чином, резильєнс є джерелом, а резильєнтність — способом його використання.

Структура резильєнтності особистості.

Аналіз сучасних наукових досліджень дозволяє виокремити основні структурні компоненти резильєнтності:

1. Когнітивна гнучкість.

Це здатність особистості переосмислювати ситуацію, змінювати точку зору, не зациклюватися на негараздах. Когнітивно гнучка особа бачить не лише загрози, а й можливості, демонструє толерантність до невизначеності. Саме ця гнучкість дозволяє знаходити нестандартні рішення в кризових обставинах.

2. Емоційна саморегуляція.

Емоційно зріла людина здатна керувати власними афектами, не піддаватися паніці, депресії чи агресії у відповідь на виклик. Це забезпечує збереження внутрішньої рівноваги та конструктивне реагування на труднощі. Здатність ідентифікувати, виражати та перетворювати емоції є ключем до адаптивності.

3. Рефлексивність і самосвідомість.

Резильєнтна особистість має високий рівень рефлексії: вона здатна аналізувати свої реакції, мотиви та переконання, приймати відповідальність за власні рішення. Розвинена самосвідомість сприяє контролю над імпульсами, прогнозуванню наслідків і вмінню вчитися на досвіді.

4. Внутрішній локус контролю (інтернальність).

Люди з інтернальним локусом контролю вважають, що вони відповідальні за те, що з ними відбувається. Це дає їм відчуття контролю над життям навіть у кризових обставинах. Така позиція є запорукою ініціативності, проактивності та мобілізації ресурсів.

5. Сенсожиттєва орієнтація.

Пошук та знаходження сенсу в пережитих труднощах — одна з найважливіших складових посттравматичного зростання. Резильєнтність включає здатність трансформувати негативний досвід у джерело особистісного розвитку.

6. Соціальні зв'язки та підтримка.

Резильєнтна особистість здатна будувати підтримувальні міжособистісні стосунки, звертатися за допомогою, довіряти іншим. Соціальна підтримка — як емоційна, так і інструментальна — є критично важливою для збереження психічного здоров'я.

Механізми формування резильєнтності.

Резильєнтність не є вродженим утворенням, а формується впродовж життя як результат поєднання особистісних ресурсів, сімейного виховання, соціального середовища та власного досвіду подолання труднощів. Її формуванню сприяють:

- досвід подолання попередніх криз, який стає основою для внутрішньої впевненості;
- позитивні моделі поведінки (з боку батьків, наставників, лідерів думок);
- цілеспрямоване навчання навичкам стресостійкості, включаючи когнітивно-поведінкові підходи, майндфулнес, техніки емоційного інтелекту;
- групова психотерапія, коучинг, менторинг, що дають підтримку і структуру для змін.

Практичне значення резильєнтності.

У прикладних контекстах резильєнтність виступає основою:

- збереження професійної ефективності в умовах емоційного вигорання (наприклад, у медичних працівників, військових, освітян);
- адаптації до втрати, травми, міграції, а також при поверненні до мирного життя після бойових дій;
- профілактики психічних розладів, таких як депресія, тривожність, ПТСР;
- побудови життєстійких організацій і спільнот, орієнтованих на взаємопідтримку, гнучкість і відкритість.

Таким чином, розвиток резильєнтності є не лише особистісним завданням, а й соціальним ресурсом стійкості на рівні сім'ї, громади, суспільства.

Висновки. Узагальнення теоретичного матеріалу дозволяє зробити низку важливих висновків щодо природи та психологічних особливостей резильєнсу в контексті розвитку резильєнтності особистості.

1. Резильєнс є багатовимірним психологічним конструктом, який відображає здатність особистості адаптуватися до стресових, кризових і травматичних ситуацій без значних втрат у психічному здоров'ї та функціональності. Це потенціал, що визначає загальну психологічну стійкість до життєвих труднощів.
2. Резильєнтність — це динамічна характеристика, що проявляється у поведінці, емоційних і когнітивних процесах індивіда, які забезпечують використання потенціалу резильєнсу в конкретних ситуаціях. Вона включає як вроджені риси, так і набуті навички, які можуть розвиватися та вдосконалюватися протягом життя.
3. Структура резильєнтності включає низку взаємопов'язаних компонентів: когнітивну гнучкість, емоційну регуляцію, внутрішній локус контролю, рефлексивність, сенсожиттєві орієнтації та соціальну підтримку. Наявність і рівень розвитку цих компонентів визначають індивідуальний рівень адаптаційної здатності особистості.
4. Розвиток резильєнтності не є автоматичним — він потребує сприятливих умов, зокрема досвіду подолання труднощів, позитивного соціального середовища, підтримки значущих інших, психоосвіти, психологічного супроводу та тренування навичок саморегуляції.
5. У прикладному вимірі резильєнтність є важливим чинником психічного здоров'я, профілактики емоційного вигорання, підтримки професійної стійкості, адаптації до травматичних подій, а також інструментом особистісного зростання. Вона набуває особливої ваги в роботі з такими цільовими групами, як військовослужбовці, внутрішньо переміщені особи, особи, які пережили насильство або втрату.
6. Формування та підтримка резильєнтності має стати стратегічним напрямом діяльності не лише в індивідуальній психологічній практиці, а й у сфері освіти, охорони здоров'я, соціальної політики, менеджменту персоналу.

Наукові розвідки у сфері резильєнсу відкривають низку перспективних напрямів:

1. Емпіричне дослідження типології резильєнтності у різних вікових, соціальних і професійних групах із врахуванням культурних, гендерних і соціоекономічних особливостей.
2. Розробка та валідація інструментів діагностики резильєнтності, які дозволяють не лише кількісно оцінити рівень стійкості, але й визначити домінуючі ресурси та вразливі зони.
3. Вивчення впливу конкретних психотравмуючих подій (зокрема війни, пандемії COVID-19, внутрішньої міграції) на динаміку резильєнтності в коротко- та довгостроковій перспективі.
4. Оцінка ефективності психологічних програм з розвитку резильєнтності, зокрема тренінгів, когнітивно-поведінкових інтервенцій, майндфулнес-практик, коучингових і психотерапевтичних підходів.
5. Інтеграція концепції резильєнтності в систему освіти, підготовку педагогічного персоналу та шкільні програми для формування психологічної стійкості у дітей і підлітків.
6. Дослідження міжкультурних аспектів резильєнсу, зокрема порівняльний аналіз механізмів психологічної стійкості в різних культурних середовищах.

Загалом, дослідження феномену резильєнсу має важливе теоретичне і практичне значення для подальшого розвитку психологічної науки, удосконалення психопрофілактики, кризового консультування та забезпечення загального психічного благополуччя особистості в умовах нестабільного світу.

Література

1. Кологривова Н.М. Особливості адаптаційних ресурсів особистості в умовах життєвих криз: дис. д-ра філософії: 053 “Психологія”/Кологривова Надія Михайлівна.-Одеса, 2023.-234 с.
2. Психологія стресу та стресових розладів : навч. посіб. / П86 Уклад. О. Ю. Овчаренко. — К. : Університет «Україна», 2023. — 266 с. ISBN 978-966-388-665-7
3. Block J., Kremen A.M. IQ and ego-resiliency: Conceptual and empirical connections and separateness. *Journal of Personality and Social Psychology*, 1996, 70(2), 349–361.
4. Connor K.M., Davidson J.R.T. Development of a new resilience scale: The Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC). *Depression and Anxiety*, 2003.
5. Frankl V. Man’s Search for Meaning. — Boston: Beacon Press, 2006.
6. Masten A.S. Ordinary Magic: Resilience in Development. — New York: Guilford Press, 2014.
7. Werner E.E., Smith R.S. Overcoming the Odds: High Risk Children from Birth to Adulthood. — Ithaca: Cornell University Press, 1992.

ПРОБЛЕМИ ТЕОРЕТИЧНИХ ПІДХОДІВ ДО ВИВЧЕННЯ МОТИВАЦІЇ ОСОБИСТОСТІ І ЇХ ПОРІВНЯЛЬНИЙ АНАЛІЗ

Лепейко О.В.

здобувачка 5 року навчання ОР бакалавр
спеціальність 053 «Психологія» ФПСР

Керівник: Кирилішина М.Г.

кандидат психологічних наук, доцент кафедри практичної та
клінічної психології, ФПСР

Актуальність. Мотивація виступає ключовим чинником, що детермінує вибір особистістю певних форм поведінки, стратегій адаптації до змін, а також спрямовує пошук сенсу у власному життєвому досвіді, та є визначальним фактором у бізнесі, менеджменті, науці, освіті та суспільстві загалом. Розуміння потреб та способів спонукання людей сприяє підвищенню продуктивності, ефективному управлінню командами, покращенню освітніх результатів і гармонійному розвитку особистості.

В умовах підвищеного стресу, невизначеності та соціальних трансформацій потреба в глибокому розумінні психологічних механізмів, які спонукають і підтримують людину, значно зростає. Особливої актуальності ця проблема набуває у контексті сучасної української реальності, коли внаслідок триваючих військових дій суспільство опиняється перед численними викликами, що вимагають не лише зовнішньої мобілізації ресурсів, а й внутрішньої психологічної стійкості. У таких обставинах дослідження мотиваційних аспектів поведінки особистості набуває не лише теоретичної, а й прикладної значущості.

Завдяки сучасним дослідженням мотиваційні теорії можна порівнювати й поглиблено аналізувати, що сприяє більш ефективному розкриттю потенціалу особистості.

Змістовні теорії мотивації, побудовані на потребах особистості, розроблено А. Маслоу, Д. Мак-Клеланд, Ф. Герцберг, К. Альдерфер, Г. Маррей, Е. Мейо, Д. Аткинсон, Х. Хекхаузен, Бугуцький А.А. тощо. Процесійні теорії, які враховують і потреби, і сприйняття людиною конкретної ситуації та можливих наслідків, досліджували В. Врум, Л. Портер, Е. Лоулер, Ф. Хайдер, Г. Келлі, С. Адамс, Д. Мак-Грегор та інші.

Мета дослідження: розгляд мотиваційних теорій, та їх порівняльний аналіз.

Об'єкт дослідження: теоретичні концепції, підходи та моделі, які використовуються для дослідження мотивації особистості.

Предмет дослідження: проблеми застосування різних теоретичних концепцій для впливу на мотивацію особистості.

Завдання:

1. Вивчити та розкрити поняття мотивації;
2. Вивчити основні змістовні та процесійні теорії мотивації;
3. Зробити порівняльний аналіз процесійних та змістовних теорій мотивації.

Ці завдання спрямовані на глибоке розуміння і аналіз проблеми мотивації особистості, а також на глибоке розуміння і аналіз теоретичних підходів до її дослідження.

Методи дослідження: для вирішення поставлених завдань застосовані такі теоретичні методи: моделювання, аналіз, порівняння, а також осмислення, систематизація та узагальнення психологічної літератури з даної теми.

Мотивація поняття неоднорідне, розглядається науковцями в різних контекстах та має багато визначень: хтось наголошує на внутрішніх чинниках (С. Занюк, Х. Хекхаузен), хтось акцентує зовнішній вплив (О.Г. Шпикуляк), а дехто поєднує обидві складові (І.І. Тимошенко, О.С. Соснін). Усі вони сходяться на тому, що мотивація скеровує поведінку, визначає її зміст і допомагає досягати цілей. [2,3,5]

Початкові теорії мотивації базуються на концепції людини як робітника і мають свої власні «моделі». Серед них виділяються теорія «Х», «У» і теорія «Z». Теорія «Х» розглядає

особу як робітника, який може бути неохайним, безініціативним та непрацьовитим. За цією концепцією основним мотивуючим чинником є необхідність застосовувати примус та матеріальні заохочення. Теорія «У» каже, що люди мають внутрішню мотивацію, бажання саморозвитку та здатність взяти на себе відповідальність. Таким чином, завдання керівника полягає у створенні умов, що сприяють усвідомленню та реалізації цих якостей. Теорія «Z» відрізняється від інших мотиваційних концепцій через свою акцентуацію на колективних принципах. Ця теорія описує ідеального робітника, який віддає перевагу груповій роботі і має сталі цілі в довгостроковій перспективі. [3,4]

Змістовні теорії базуються на внутрішніх стимулах, переважно на потребах, які підштовхують людину до певних дій. Прикладами змістовних теорій є теорія потреб А. Маслоу, теорія двох факторів Ф. Герцберга та теорія потреб Д. Мак-Клелланда, теорія ERG К. Альдерфера.

Процесійні теорії мотивації, натомість, виходять з ідеї, що поведінка людини формується не лише її потребами, а також сприйняттям ситуації, очікуваннями, оцінюванням власних можливостей та наслідків обраної поведінки. В результаті цього процесу людина приймає рішення щодо своїх дій чи бездіяльності. Процесуальні теорії мотивації базуються на визначенні того, як поведуться люди з урахуванням їх сприйняття та пізнання життя. Наприклад, теорія справедливості А. Адамса, теорія очікувань В. Врума, теорія мотивації Л. Портера – Е. Лоулера. [1]

Отже початкові теорії мотивації («X», «Y», «Z») змальовують різні підходи: від примусу й матеріальних стимулів до колективних принципів і творчого самовираження. Змістовні теорії (А. Маслоу, К. Альдерфер, Д. МакКлелланд, Ф. Герцберг) зосереджуються на потребах (ієрархічність, одночасність чи поділ факторів на «мотиватори» й «гігієнічні»), тоді як процесійні (В. Врум, А. Адамс, Л. Портер – Е. Лоулер) враховують очікування, оцінку справедливості та різноманітні особистісні чинники. Теорія підкріплення Б.Ф. Скіннера підкреслює роль зовнішнього впливу (заохочень і покарань), майже не беручи до уваги внутрішні мотиви.

При дослідженні мотивації перед науковцями постають певні проблеми, вони не дають змогу бачити цілісну картину мотиваційного процесу. Спостерігаючи за діями вмотивованої людини ми можемо бачити лише зовнішні прояви і результати цих дій, проте ми ніяк не спостерігаємо і не контролюємо її внутрішній стан і відношення до всього що відбувається.

Кожна з теорій, починаючи з найперших пропонують власний погляд на процес мотивації і намагаються вирішити поставлені питання у власний спосіб. Порівнюючи різні мотиваційні теорії можна однозначно сказати, що змістовні і процесуальні теорії мотивації мають ключові відмінності, але також і спільні риси, які допомагають краще зрозуміти природу мотивації та її вплив на людську поведінку. До найбільш ефективної з усіх розглянутих теорій можна віднести теорію Лімана Портера – Едварда Лоулера. Ця теорія враховує більшу кількість важливих аспектів, що впливають на мотивацію працівників, такі як оцінка винагород і вимог, оцінка зусиль і очікувань, важливість винагороди, відчуття справедливості і задоволеності. А також надає інструменти для підвищення продуктивності та досягнення бажаних результатів в організаціях. [1,3,4]

Проте теорії не виключають одна одну і вибір теорії завжди залежить від специфіки ситуації, конкретних особливостей працівників і багатьох інших чинників. Важливо враховувати індивідуальні потреби та контекст робочого середовища для вибору найбільш підходящої теорії мотивації.

Висновок: Проведений аналіз теоретичних концепцій засвідчив, що мотивація є складним, багатовимірним феноменом, що включає як внутрішні, так і зовнішні детермінанти, а також залежить від суб'єктивного сприйняття індивідом ситуації, очікувань, потреб і цінностей.

Порівняльний аналіз демонструє, що обидві категорії теорій мотивації важливі для розуміння людської мотивації. Змістовні теорії надають підставу для розуміння основних потреб і цінностей, які спонукають до дії, тоді як процесуальні теорії вказують на важливість

створення ефективних шляхів досягнення мети та підтримки мотивації на кожному етапі, тому інтегративний підхід, який поєднує сильні сторони різних теорій, є найбільш доцільним для глибшого розуміння мотивації та впливу на неї у прикладному контексті.

Література

1. Бутенко Д.С. Теорії мотивації: практичний аспект. Електронне фахове наукове видання “Ефективна Економіка”. Режим доступу: http://www.economy.nayka.com.ua/pdf/5_2020/105.pdf
2. Іллін Є.П. Мотивація і мотиви. Переклад з рос. мови, передмова та примітки Тадеєвої Т.В. — Тернопіль: Навчальна книга – Богдан, 2013. — 512 с.
3. Колот А.М. Мотивація персоналу : підручник / А. М. Колот, С. О. Цимбалюк. – К. : КНЕУ, 2011. – 397 с.
4. Чірікова Н.М. Мотиваційні теорії персоналу і управління мотивацією праці / Н.М. Чірікова // Молодий вчений. 2015. No 11. С. 109-113.
5. Jutta Heckhausen, Heinz Heckhausen; Edition, 3; Publisher, Springer International Publishing, 2018; ISBN, 3319650947, 9783319650944; Length, 909 pages.

ПРИКЛАДНИЙ ПОВЕДІНКОВИЙ АНАЛІЗ РОДИНИ ВІЙСЬКОВОГО

Лістова В.О.

здобувачка 3 року навчання ОР бакалавр
спеціальність 053 «Психологія», ФПСР

Керівник: Данілова О.С.

кандидат психологічних наук, доцент кафедри практичної та клінічної психології ФПСР

Анотація: Досліджено особливості функціонування родини військовослужбовця в умовах тривалого стресу, пов'язаного з бойовими діями, частими ротаціями та психологічною невизначеністю. Обґрунтовано ефективність використання прикладного поведінкового аналізу (ППА) як методу ідентифікації дезадаптивних поведінкових патернів у членів родини та впровадження системної поведінкової підтримки. Наведено типові поведінкові прояви партнерів та дітей, що перебувають у військових родинах, та розглянуто стратегії стабілізації через поведінкові інтервенції.

Ключові слова: Родина військового, поведінковий аналіз, дезадаптація, тривога, емоційне вигорання, ППА, сімейна підтримка, ротація, поведінкові порушення.

Актуальність дослідження: На тлі повномасштабної війни в Україні зростає кількість сімей, що функціонують у хронічному стресі через військову службу одного з батьків. Такий стан провокує поведінкові та емоційні порушення, впливає на стосунки в сім'ї, розвиток дітей, психологічне благополуччя всіх її членів. Дослідження дезадаптивних поведінкових патернів та способів їх корекції є надзвичайно актуальним для військової психології, соціальної підтримки родин та освітнього середовища.

Мета дослідження: Аналіз проявів дезадаптивної поведінки в родинах військовослужбовців та обґрунтування ефективності прикладного поведінкового аналізу як інструменту стабілізації психоемоційного стану сім'ї.

Об'єкт дослідження: Родина військовослужбовця як цілісна психосоціальна система, що перебуває в умовах тривалого стресу.

Предмет дослідження: Прикладний поведінковий аналіз родини військового

Практичне значення: Запропоновані підходи дозволяють фахівцям військової, клінічної та освітньої психології ефективно ідентифікувати критичні зони сімейного функціонування та впроваджувати доказові поведінкові інтервенції. Це сприятиме зменшенню емоційної напруги, покращенню взаєморозуміння та підвищенню адаптаційних ресурсів у родинах військовослужбовців.

Сім'я військового перебуває під постійним тиском обставин: тривалі розлуки під час виконання завдань, невизначеність щодо безпеки, зміна ролей у сімейній системі. Ці чинники спричиняють високий рівень стресу, що може призвести до дезадаптації, конфліктів, емоційного вигорання та порушення комунікації. "Прикладний поведінковий аналіз (ППА) дає змогу системно виявити та змінити дезадаптивні поведінкові патерни, спираючись на об'єктивні, вимірювані індикатори взаємодії членів родини". [6]

ППА орієнтується на функціональний аналіз — вивчення передумов та наслідків поведінки — що особливо критично в умовах кризового суспільства, де зовнішні стресори змінюються швидко й непередбачувано. Баєр, Вулф і Райслі наголошують, що "ППА фокусується на конкретних, спостережуваних та підлягаючих вимірюванню показниках" [5], що забезпечує прозорість і відтворюваність втручань.

В умовах сучасної війни родина військового є не просто соціальною одиницею, а динамічною системою, яка функціонує під постійним тиском зовнішніх загроз, психологічного виснаження та непередбачуваності. Дружини й чоловіки військовослужбовців, діти, батьки — кожен із них живе в контексті тривалої невизначеності, очікування й емоційного навантаження, що ускладнює адаптацію, взаєморозуміння та підтримку в межах родини.

Завдання психолога в цій ситуації — не лише стабілізувати окремі стани, а й забезпечити системну поведінкову підтримку. Один із найбільш доказових підходів, які дозволяють працювати як з індивідуальною, так і сімейною поведінкою — це прикладний поведінковий аналіз (ППА). Як зазначають Cooper, Heron і Heward, "ППА спрямований на покращення поведінки, яка має соціальне значення, з використанням принципів навчання" [6].

Сімейна система військовослужбовця постійно адаптується до змін. "Набуті протягом життя методи саморегуляції мають різну ефективність під час дії на військовослужбовця бойових стрес-факторів. Тому важливим завданням є цілеспрямоване навчання військовослужбовців на заняттях із професійної психологічної підготовки методам саморегуляції, ефективність яких у разі дії бойових стрес-факторів є доведеною." [1]

Сучасне суспільство переживає період глибоких соціальних, економічних та гуманітарних трансформацій, які впливають на всі сфери життя людини. В умовах невизначеності, втрат, підвищеного рівня стресу та інформаційного перенасичення психологічна та соціальна адаптація особистості стає одним з ключових викликів. Особливо це стосується учасників освітнього процесу — учнів, педагогів, батьків — які щодня функціонують в умовах змін, нових вимог та постійного тиску.

Психологічна дезадаптація може проявлятися у вигляді тривожності, емоційного вигорання, агресивних реакцій, зниження мотивації, ізоляції. Соціальна дезадаптація — у вигляді втрати зв'язків, труднощів комунікації, втрати орієнтирів та цінностей. Це безпосередньо впливає на якість освітнього процесу, ефективність навчання та психологічне здоров'я всіх його учасників.

Тому вкрай важливо формувати механізми підтримки адаптаційних ресурсів. Зокрема, це розвиток емоційної саморегуляції, стресостійкості, навичок ефективної комунікації та розв'язання конфліктів. Необхідно впроваджувати психоосвітні програми, створювати безпечний емоційний простір у навчальних закладах, надавати професійну допомогу в кризових ситуаціях. "Психічне здоров'я військовослужбовців Збройних Сил України як головний фактор успішного виконання бойових завдань в складних та екстремальних умовах." [3]

Психологічна та соціальна адаптація в умовах кризового суспільства потребує міждисциплінарного підходу, співпраці психологів, педагогів, адміністрації, батьківської спільноти. Усвідомлення ролі психічного здоров'я як ресурсу для розвитку, підтримки й збереження людського потенціалу — це ключовий крок до побудови стійкої освітньої екосистеми. «Психологічна самопомога — це не лише техніка зниження напруги, але й спосіб збереження внутрішнього контролю в умовах бойового стресу та невизначеності» [4].

Висновок.

Родини військовослужбовців функціонують у надзвичайно складних умовах хронічного стресу, що зумовлює глибокі психологічні й поведінкові трансформації всіх членів сімейної системи. Постійна невизначеність, тривалі розлуки, емоційне виснаження та соціальна ізоляція ведуть до формування дезадаптивних моделей поведінки, порушень комунікації, зниження емоційної регуляції та зростання конфліктності. У цьому контексті прикладний поведінковий аналіз (ППА) є ефективним доказовим підходом, який дозволяє цілісно оцінити та модифікувати ці патерни, орієнтуючись на об'єктивні, вимірювані параметри поведінки.

Роль психолога полягає не лише в кризовій підтримці окремих членів родини, а й у побудові системної міжособистісної взаємодії, спрямованої на підвищення адаптивності сімейної системи в умовах війни. Особливої уваги потребують діти, чия поведінка часто є «сигнальною» реакцією на порушення в родинному середовищі. Інтервенції, засновані на ППА, у поєднанні з психоосвітніми програмами та розвитком навичок емоційної саморегуляції, можуть стати дієвим інструментом підтримки сімей в умовах невизначеності.

Таким чином, ефективна психологічна допомога військовим родинам має бути міждисциплінарною, системною, поведінково обґрунтованою та адаптованою до реалій

кризового суспільства, у якому психічне здоров'я слід розглядати як стратегічний ресурс збереження людського потенціалу.

Література

1. Агаєв Н. А., Пішко І. О., Лозінська Н. С. Прийоми психологічної самопомоги учасникам бойових дій : метод. реком. для військовослужбовців учасників бойових дій. Київ : НДЦ ГП ЗСУ, 2014. 41 с.
https://books.ndcnangu.co.ua/knigi/posibnyk_samodopomoha.pdf?utm_source=chatgpt.com
2. Бриндіков Ю. Л. Теорія та практика реабілітації військовослужбовців-учасників бойових дій в системі соціальних служб : дис. ... д-ра пед. наук : 13.00.05. Тернопіль, 2019. 559 с.
3. Грибок А. О. Психічне здоров'я військовослужбовців Збройних Сил України як головний фактор успішного виконання бойових завдань в складних та екстремальних умовах. Актуальні проблеми психології. Збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України. Київ, 2018. Том. XI : Психологія особистості. Психологічна допомога особистості. Вип. 18. С. 21–40.
4. Кокун О. М., Агаєв Н. А., Пішко І. О., Лозінська Н. С. Основи психологічної допомоги військовослужбовцям в умовах бойових дій : метод. посіб. К. : НДЦ ГП ЗСУ, 2015. 170 с.
5. Baer, D. M., Wolf, M., Risley, T. R. Some current dimensions of applied behavior analysis. Journal of Applied Behavior Analysis, 1968,
https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC1310980/?utm_source=chatgpt.com
6. Cooper, J. O., Heron, T. E., Heward, W. L. Applied Behavior Analysis. 2nd ed. 2007.
<https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC2831449/>

КУЛЬТУРНИЙ ІНТЕЛЕКТ ЯК ОДИН З РЕСУРСІВ ОСОБИСТОСТІ

Мануйленко А.О.

здобувачка 5 року навчання ОР бакалавр,
спеціальність 053 «Психологія» ФПСР

Керівник: Кологривова Н.М.

доктор філософії за спеціальністю 053 «Психологія», доцент кафедри практичної та клінічної психології ФПСР

Анотація. Розглядається феномен культурного інтелекту як ресурсу особистості, що забезпечує ефективну адаптацію в умовах міжкультурної взаємодії та глобалізованого соціального середовища. Аналізується структура культурного інтелекту, його взаємозв'язок з емоційною гнучкістю, соціальною компетентністю та адаптаційним потенціалом. Підкреслено роль культурного інтелекту в розвитку толерантності, міжособистісної ефективності та психологічного благополуччя особистості. Окреслено перспективи дослідження й практичного застосування цього феномена в сучасній психології.

Актуальність. У добу глобалізації, масової міграції, інтернаціоналізації освіти та професійної мобільності культурна різноманітність стала нормою соціального життя. У зв'язку з цим особливої актуальності набуває питання про ті психологічні ресурси, які забезпечують ефективну міжкультурну адаптацію та взаємодію. Одним із таких ресурсів є культурний інтелект (Cultural Intelligence, CQ) — здатність особистості продуктивно функціонувати в різних культурних контекстах, зберігаючи при цьому психологічну гнучкість, толерантність і відкритість до нового досвіду.

Теоретичні засади концепції культурного інтелекту були закладені Е. Ерлі та С. Енгом (2003), які вперше систематизували уявлення про CQ як багатовимірну конструкцію. У зарубіжній психології це поняття активно досліджується в контексті менеджменту, організаційної поведінки (Thomas et al., Livermore, 2015), міжкультурної психології (Triandis, Hofstede), соціальної адаптації мігрантів, студентів, військових контингентів тощо.

В українському науковому дискурсі культурний інтелект ще не набув належного теоретичного й практичного осмислення, хоча окремі аспекти міжкультурної адаптації висвітлювалися в працях Л. Орбан-Лембрик, І. Конєвої, Н. Паніної. Однак потребує подальшого розвитку вивчення саме CQ як психологічного ресурсу особистості у контексті життєвих криз, професійної адаптації та особистісного зростання.

У сучасній психології культурний інтелект (Cultural Intelligence, CQ) визначається як когнітивно-афективно-поведінковий ресурс особистості, що забезпечує ефективне функціонування в умовах міжкультурного середовища. Це більш широкий конструкт, ніж міжкультурна компетентність, адже включає мотиваційні, емоційні та поведінкові складові, що дозволяють людині не лише орієнтуватися в іншій культурі, а й зберігати психологічну стабільність і ефективність взаємодії в ситуації культурної новизни, розбіжностей, невизначеності.

CQ — це не лише про «знання інших», а й про усвідомлення себе у взаємодії з різними, про гнучкість і відкритість, необхідні в умовах глобалізованого світу, що постійно змінюється. Високий рівень CQ означає здатність уникати етноцентризму, упереджень, стереотипного мислення, зберігаючи при цьому власну ідентичність.

За моделлю Р. Earley та S. Ang (2003), CQ має чотири взаємопов'язані складові:

1. Мотиваційний компонент (CQ Drive).

Охоплює внутрішню мотивацію до міжкультурної взаємодії, зацікавленість у різноманітті, бажання долати труднощі культурної адаптації. Цей компонент пов'язаний з допитливістю, відкритістю новому досвіду, толерантністю до неоднозначності.

2. Когнітивний компонент (CQ Knowledge).

Відображає знання про культурні норми, системи цінностей, релігію, комунікативні стилі, соціальні ролі. Наявність такого знання дозволяє уникати непорозумінь, усвідомлювати культурну відносність багатьох явищ.

3. Метакогнітивний компонент (CQ Strategy).

Означає здатність усвідомлювати власні культурні установки, переоцінювати свої переконання, стратегічно планувати взаємодію з представниками іншої культури. Це компонент рефлексивності, гнучкого мислення, ментальної гігієни.

4. Поведінковий компонент (CQ Action).

Охоплює вміння адаптувати мовленнєву, невербальну та соціальну поведінку відповідно до культурного контексту. Це проявляється у гнучкості комунікативних стратегій, здатності до контекстуалізованої взаємодії.

Культурний інтелект виконує адаптаційну, регуляторну та захисну функції в особистості. Він є важливим внутрішнім ресурсом у ситуаціях:

- міжкультурної соціалізації (навчання або стажування за кордоном);
- соціальної мобільності (переїзди, релокація, зміна середовища);
- професійної взаємодії з представниками інших культур (міжнародний бізнес, гуманітарні проекти, медичні або військові місії);
- кризових ситуацій, пов'язаних із культурним шоком, дискримінацією, мовною або релігійною ізоляцією.

CQ сприяє стабільності ідентичності, дає змогу уникати внутрішнього конфлікту «свого» і «чужого», а також підтримує самоповагу в нових культурних умовах.

Рівень CQ тісно корелює з рядом особистісних рис та адаптаційних механізмів:

- Емоційна регуляція: дає змогу знижувати тривожність у новому середовищі, контролювати реакції на культурні подразники.
- Рефлексивність: дозволяє усвідомлювати свої когнітивні схеми, виховувати відкритість до альтернативних поглядів.
- Толерантність до невизначеності: CQ формує здатність адаптуватися до неоднозначних соціальних сигналів, норм, очікувань.
- Резильєнтність: CQ посилює здатність до психологічного відновлення в ситуаціях міжкультурного стресу.
- Соціальний інтелект: дає змогу краще інтерпретувати культурні невербальні знаки, комунікативні коди та інтенції.

Розвиток CQ є актуальним завданням у таких сферах:

- Освіта: впровадження курсів міжкультурної компетентності у ЗВО, тренінгів емоційної гнучкості, проєктної діяльності в міжнародних командах.
- Психологічна підтримка: у роботі з внутрішньо переміщеними особами, мігрантами, учасниками бойових дій, які проходять адаптацію в новому середовищі.
- Організаційна психологія: CQ розглядається як важлива складова лідерських якостей і командної ефективності в мультикультурних організаціях.
- Громадянське суспільство: CQ сприяє побудові інклюзивних спільнот, профілактиці ксенофобії, стигматизації та культурного конфлікту.

Психолого-педагогічні інструменти розвитку CQ.

- Когнітивно-поведінкові техніки аналізу культурних установок;
- Інтерактивні методики: рольові ігри, case-study, міжкультурні діалоги;
- Програми обміну, волонтерські міжнародні проєкти;
- Рефлексивні щоденники міжкультурного досвіду;
- Онлайн-платформи з симуляціями культурних ситуацій.

Висновки. Проведений теоретичний аналіз дозволяє сформулювати такі ключові висновки:

1. Культурний інтелект (CQ) є одним із важливих особистісних ресурсів, що забезпечує ефективну адаптацію до культурного різноманіття, формує психологічну гнучкість, сприяє міжособистісній ефективності та емоційному благополуччю особистості.

2. CQ має багатовимірну структуру, що включає мотиваційний, когнітивний, метакогнітивний і поведінковий компоненти, кожен з яких відіграє значущу роль у міжкультурній взаємодії. Така структура забезпечує не лише обізнаність щодо інших культур, а й здатність стратегічно керувати власною поведінкою у нових соціокультурних умовах.
3. Культурний інтелект виступає психологічним буфером у стресових, кризових або маргіналізованих ситуаціях, пов'язаних із міжкультурною напругою, культурним шоком або дискримінацією. CQ пом'якшує негативні психоемоційні наслідки адаптації, підвищує стресостійкість та знижує рівень міжкультурної тривожності.
4. CQ взаємопов'язаний з іншими адаптаційними ресурсами — емоційним інтелектом, резильєнтністю, рефлексивністю, соціальною підтримкою, що свідчить про його інтегративну роль у загальному адаптаційному потенціалі особистості.
5. Культурний інтелект може і повинен бути свідомо розвиваним. Його рівень не є фіксованим і залежить від виховання, освіти, життєвого досвіду, рівня саморефлексії, професійної практики та міжкультурного контакту. Розвиток CQ — це частина особистісного зростання, що дозволяє людині залишатися ефективною у складному, динамічному, культурно-варіативному світі.
6. CQ має значний практичний потенціал у багатьох сферах — освіті, психології, управлінні персоналом, медіації, міжнародних відносинах. Формування культурного інтелекту має бути системним елементом підготовки сучасного фахівця.

Актуальність та наукова новизна феномену CQ визначають низку перспективних напрямів подальших наукових досліджень:

1. Емпіричне вивчення рівнів культурного інтелекту серед різних цільових груп: студентів, військовослужбовців, медичних працівників, переселенців, мігрантів, міжнародних волонтерів.
2. Розробка й адаптація психодіагностичних інструментів для комплексної оцінки CQ в українському соціокультурному контексті. Варто розробити шкали, які дозволятимуть не лише вимірювати рівень культурного інтелекту, але й ідентифікувати його сильні та слабкі сторони.
3. Дослідження впливу культурного інтелекту на психічне здоров'я, зокрема на здатність до резильєнтної адаптації, запобігання вигорюванню, профілактику ПТСР у мультикультурних кризових умовах.
4. Порівняльний аналіз культурного інтелекту у представників різних культур, етнічних груп та соціально-професійних категорій з метою виявлення культурно-специфічних та універсальних компонентів CQ.
5. Розробка та апробація програм розвитку культурного інтелекту, які можуть бути інтегровані у підготовку педагогів, психологів, державних службовців, керівників освітніх і соціальних інституцій.
6. Вивчення ролі CQ у формуванні інклюзивного середовища, зниженні рівня ксенофобії, етнічних упереджень, дискримінаційних установок, що є критично важливим у контексті багатокультурного українського суспільства.
7. Інтердисциплінарні дослідження, що поєднують психологію з соціологією, педагогікою, філософією, культурологією — для побудови комплексної моделі функціонування культурного інтелекту як ресурсу не лише індивіда, а й спільнот, організацій, націй.

Література

1. Александрова Н. М. Культурний інтелект як складова міжкультурної компетентності [Електронний ресурс] / Александрова Н. М. // Стратегії міжкультурної комунікації в мовній освіті сучасних університетів : зб. матеріалів IX Міжнар. наук.-практ. конф., м. Київ (27 квіт. 2023 р.) / М-во освіти і науки України, Київ. нац. екон. ун-т ім. В. Гетьмана ; [редкол.: М. М.

- Гавриш (голова) та ін.]. – Електрон. текст. дані. – Київ : КНЕУ, 2023. – С. 7–13.
<https://ir.kneu.edu.ua:443/handle/2010/40802>
2. Бардин Н. М., Жидацький Ю. Ц., Кіржецький Ю. І. та ін. Стресостійкість : навчальний посібник / за ред. Я. М. Когути. Львів : Львівський державний університет внутрішніх справ, 2021. 204 с.
 3. Кологривова Н.М. Особливості адаптаційних ресурсів особистості в умовах життєвих криз: дис. д-ра філософії: 053 “Психологія”/Кологривова Надія Михайлівна.-Одеса, 2023.-234 с.
 4. Культурний інтелект: монографія / за наук. ред. А. К. Солодкої. – Миколаїв: ФОП Швець В.М., 2016 – 244с.
 5. Ang S., Van Dyne L. Handbook of Cultural Intelligence: Theory, Measurement, and Applications. — New York: Routledge, 2008. — 394 p.
 6. Earley P. C., Ang S. Cultural Intelligence: Individual Interactions Across Cultures. — Stanford: Stanford University Press, 2003. — 272 p.
 7. Hofstede G. Culture's Consequences: Comparing Values, Behaviors, Institutions and Organizations across Nations. — 2nd ed. — Thousand Oaks: Sage Publications, 2001. — 596 p.
 8. Livermore D. Leading with Cultural Intelligence: The Real Secret to Success. — New York: AMACOM, 2010. — 288 p.
 9. Thomas D. C., Inkson K. Cultural Intelligence: Surviving and Thriving in the Global Village. — San Francisco: Berrett-Koehler Publishers, 2004. — 210 p.

ОСОБЛИВОСТІ ВИКОРИСТАННЯ СУЧАСНИХ МЕТОДІВ МАТЕМАТИЧНОЇ СТАТИСТИКИ У ПСИХОЛОГІЧНИХ ДОСЛІДЖЕННЯХ

Мануйленко А.О.

здобувачка 5 року навчання ОР бакалавр,
спеціальність 053 «Психологія» ФПСР

Керівник: Колодирова Н.М.

доктор філософії за спеціальністю 053 «Психологія», доцент кафедри практичної та клінічної психології ФПСР

Анотація. Розглянуто специфіку застосування сучасних методів математичної статистики в психологічних дослідженнях. Проаналізовано переваги та обмеження класичних і новітніх статистичних процедур, зокрема описової статистики, кореляційного, регресійного, факторного, кластерного аналізів, а також непараметричних методів. Окрему увагу приділено використанню багатовимірних аналізів та методів моделювання (SEM, структурне моделювання), що забезпечують глибше розуміння психологічних феноменів. Окреслено напрями ефективного застосування статистичних пакетів (SPSS, JASP, R, AMOS, Python) у психологічній науці.

Актуальність. У сучасній психології дедалі важливішим є не лише глибокий теоретичний аналіз явищ, а й обґрунтоване статистичне забезпечення емпіричних результатів. Якість наукових висновків безпосередньо залежить від обраної методології обробки даних. Методи математичної статистики дозволяють дослідникові інтерпретувати великі масиви даних, перевіряти гіпотези, виявляти латентні закономірності, формувати прогностичні моделі. У зв'язку з цим постає потреба у розумінні як класичних, так і сучасних статистичних методів, їх переваг, обмежень і практичного застосування.

Методологія кількісного аналізу у психології активно розвивалася впродовж ХХ століття завдяки працям таких науковців, як Р. Фішер, К. Пірсон, Дж. Гілфорд, Л. Терстоун, Дж. Нанналі. У сучасних умовах статистика вийшла за межі перевірки гіпотез і дедуктивного аналізу — з'явилися потужні інструменти індуктивного моделювання, машинного навчання, латентної змінної структури (SEM), мережевого аналізу. Актуальними є праці А. Філдса (Field, 2022), К. Табача (Tabachnick & Fidell, 2018), які описують практичні шляхи застосування складних статистичних моделей у соціальних науках.

У психологічній науці математична статистика відіграє центральну роль у перевірці гіпотез, інтерпретації емпіричних результатів і формуванні наукових висновків. В умовах зростання складності психолого-педагогічних та соціально-психологічних досліджень, а також поширення багатовимірних психодіагностичних інструментів, зростає потреба в гнучких і точних методах аналізу даних.

На сучасному етапі статистичні методи використовуються не лише як технічний інструмент, а й як засіб концептуалізації та моделювання психологічних феноменів, що відображає зрушення від описового до пояснювального рівня досліджень.

Основні групи методів статистичного аналізу в психології:

1. Описова статистика (Descriptive Statistics).

Це базовий етап статистичного аналізу, який забезпечує узагальнення вихідних емпіричних даних за допомогою таких показників, як:

- середнє арифметичне, мода, медіана (центральна тенденція);
- дисперсія, стандартне відхилення, коефіцієнт варіації (розсіювання);
- асиметрія та ексцес (розподіл даних).

Описова статистика дозволяє отримати початкове уявлення про структуру вибірки, виявити аномалії, сформулювати первинні гіпотези.

2. Кореляційний аналіз.

У психології застосовується для встановлення зв'язків між змінними (наприклад, між рівнем тривожності та академічною мотивацією). Залежно від характеру шкали й розподілу даних використовуються:

- коефіцієнт кореляції Пірсона (для інтервальних нормальних даних);
- ранговий коефіцієнт Спірмена (для порядкових змінних або порушеної нормальності);
- коефіцієнт Кендалла τ (для невеликих вибірок).

Кореляційні методи важливі для перевірки емпіричних гіпотез щодо взаємозв'язку психологічних показників, але вони не встановлюють причинності.

3. Регресійний аналіз.

Використовується для моделювання залежності між незалежними (предикторними) та залежною змінною.

Розрізняють:

- лінійну регресію (одна змінна);
- множинну (кілька змінних);
- логістичну (для бінарних результатів).

Регресійні моделі активно застосовуються у психодіагностиці (наприклад, для прогнозування ризику ПТСР), в освітній психології, психології праці.

4. Факторний аналіз (Exploratory та Confirmatory).

Спрямований на виявлення латентних (прихованих) факторів, які лежать в основі спостережуваних змінних.

Розрізняють:

- Exploratory Factor Analysis (EFA) — для первинного структурування даних;
- Confirmatory Factor Analysis (CFA) — для перевірки гіпотетичних моделей.

Цей метод дозволяє оптимізувати структуру опитувальників, скорочувати кількість показників без втрати змістової інформативності.

5. Структурне моделювання (Structural Equation Modeling — SEM).

SEM — це сучасний інтегративний підхід, який дозволяє одночасно аналізувати:

- факторну структуру змінних;
- причинно-наслідкові зв'язки;
- прямі та опосередковані ефекти.

Цей метод застосовується, зокрема, для перевірки складних моделей психологічного функціонування: вплив соціальної підтримки на тривожність через посередництво резильєнтності тощо.

6. Дисперсійний аналіз (ANOVA, MANOVA).

Дозволяє порівнювати середні значення кількох груп.

Застосовується, коли потрібно:

- оцінити ефективність психологічного впливу (експеримент);
- перевірити відмінності між статевими, віковими, професійними групами тощо.

У багатофакторному аналізі (MANOVA) оцінюються взаємодії змінних і мультиваріантні ефекти.

7. Кластерний аналіз.

Метод автоматичного групування даних на основі подібності. Використовується для:

- типологізації особистісних характеристик;
- виокремлення профілів копінг-стратегій, стилів лідерства;
- побудови психотипів.

Кластеризація може здійснюватися за алгоритмами К-середніх, ієрархічними методами, алгоритмами щільності (DBSCAN тощо).

8. Непараметричні методи.

Є незамінними у випадках порушення нормальності, малих вибірок або номінальних/порядкових шкал.

Найпоширеніші:

- U-критерій Манна—Уїтні;
- критерій Вілкоксона;
- χ^2 -критерій Пірсона;
- критерій Краскела—Уолліса.

Їх використовують у прикладній психології, коли дослідницький матеріал є якісним або дискретним.

Сучасна інформатизація науки відкрила доступ до широкого спектра інструментів статистичного аналізу, які дозволяють не лише обчислювати, а й візуалізувати результати, тестувати складні моделі, автоматизувати рутинні процедури.

- SPSS — інтуїтивно зрозумілий комерційний продукт для гуманітарних наук; підтримує ANOVA, регресію, факторний аналіз; має модуль AMOS для SEM.
- JASP — безкоштовний open-source продукт з графічним інтерфейсом і підтримкою байєсівської статистики.
- R / RStudio — програмне середовище з відкритим кодом, що підтримує тисячі пакетів для психології: psych, lavaan, semTools, tidyverse тощо.
- Python — актуальний для психологічного Data Science, візуалізації, машинного навчання.
- Mplus, LISREL, EQS — спеціалізовані системи для моделювання латентних змінних.

Висновки:

1. Методи математичної статистики виступають сьогодні невід'ємною складовою психологічної науки, оскільки забезпечують об'єктивність, надійність і валідність результатів емпіричних досліджень. Застосування статистичних процедур дозволяє не лише підтверджувати або спростовувати гіпотези, а й відкривати нові закономірності, які не є очевидними при звичайному спостереженні або описі.
2. Сучасні підходи до статистичного аналізу — факторний, регресійний, кластерний аналіз, SEM, байєсівська статистика — дозволяють досліджувати складні багатовимірні структури психіки, латентні змінні, динамічні й опосередковані зв'язки між психологічними конструктами. Вони відкривають нові горизонти у вивченні взаємозв'язків між когнітивними, емоційними й поведінковими проявами особистості.
3. Обґрунтоване використання статистичних методів вимагає поєднання знань із психології, статистики й інформатики. Ефективне застосування аналізу даних є результатом як технічної підготовки дослідника, так і вміння правильно інтерпретувати результати у психологічному контексті. Математична статистика не повинна підміняти наукове мислення, а слугувати його інструментом.
4. Вибір статистичного методу має відповідати цілям дослідження, типу даних, дизайну експерименту, формулюванню гіпотез. Сліпе застосування «стандартного набору» тестів без врахування передумов та змістової логіки може призвести до помилкових висновків або втрати важливої інформації.
5. Статистичне програмне забезпечення — від SPSS до R та Python — робить сучасні методи математичної обробки доступними для широкого кола психологів. Однак, водночас, зростає потреба у підвищенні статистичної грамотності фахівців, аби уникати формалізму, механічної обробки та хибної інтерпретації результатів.
6. Використання статистики в психології повинно ґрунтуватися на етичних принципах, зокрема прозорості, відповідальності за точність даних, уникненні маніпуляцій результатами, коректності в описі отриманих висновків.

З огляду на активний розвиток методів кількісного аналізу в гуманітарних науках, можна окреслити такі перспективні напрями подальших досліджень:

1. Удосконалення навчальних програм з математичної статистики для студентів психологічних факультетів. Це передбачає інтеграцію сучасного програмного забезпечення, прикладних кейсів, міждисциплінарних практик (психологія + Data Science), навчання етики обробки даних.
2. Адаптація новітніх статистичних підходів до специфіки психології, зокрема:

- о байесівського аналізу,
- о латентного класифікаційного моделювання (LCA),
- о аналізу соціальних мереж (SNA),
- о багаторівневого моделювання (multilevel models).

Це дозволить точніше вивчати складні явища, наприклад, групову динаміку, еволюцію психологічних станів у часі тощо.

3. Розробка відкритих репозиторіїв з психологічними даними, які слугуватимуть базою для тестування нових статистичних моделей, розвитку прикладних досліджень, підвищення прозорості наукової практики (Open Science).
4. Методологічні дослідження ефективності статистичних методів у різних парадигмах (когнітивна психологія, психодіагностика, психотерапія, соціальна психологія), а також в умовах малих вибірок, порушення нормальності, неідеального дизайну дослідження.
5. Порівняльний аналіз різних статистичних середовищ (SPSS, JASP, R, Python) з точки зору їхньої придатності для задач психології, простоти використання, наочності результатів, навчального потенціалу.
6. Міждисциплінарні дослідження на стику психології, статистики, комп'ютерних наук та нейронаук, які дадуть змогу створювати нові цифрові інструменти для аналізу психологічних процесів у реальному часі.

Таким чином, математична статистика в психології перестає бути лише аналітичним інструментом і перетворюється на платформу для побудови нових знань, міждисциплінарних інтеграцій і розвитку самої психологічної науки як точної та прогностично спроможної.

Література

1. Климчук В. О. Математичні методи у психології : Реком. МОНУ як навч. посібник для студ. ВНЗ / В. О. Климчук. – К : Освіта України, 2009. – 288 с
2. Корольчук М. С. Психологія: схеми, опорні конспекти, методики : навчальний посібник для студ. ВНЗ. Реком. МОНУ / М. С. Корольчук, В. М. Крайнюк, В. М. Марченко ; за заг. ред. М.С. Корольчука. – К : Ельга, Ніка-Центр, 2008. – 320 с.
3. Методологічні та теоретичні проблеми психології : навч. посібник для студ. ВНЗ. Реком. МОНУ / М. С. Корольчук, Ю. Л. Трофімов, В. І. Осьодло, В. В. Стасюк. – К : Ніка-Центр, 2008. – 336 с.
4. Руденко В. М. Математичні методи в психології : Затв. МОНУ як підручник для студ. ВНЗ / В. М. Руденко, Н. М. Руденко. – К : Академвидав, 2009. – 384 с. – (Альма-матер).
5. Field A. Discovering Statistics Using IBM SPSS Statistics. — 5th ed. — London: Sage, 2022. — 915 p.
6. Фадєєва Т.О. Практичні заняття до курсу «Математичні методи у психології» / Т.О.Фадєєва. –Кіровоград: РВВ КДПУ ім. В.Винниченка, 2011. – 76с.
7. Van de Schoot R., Kaplan D., Denissen J. et al. Bayesian statistics and modeling in psychology. Psychological Methods, 2017, 22(2), 211–230.

СУЧАСНІ АСПЕКТИ МЕНТАЛЬНОГО ЗДОРОВ'Я ОСОБИСТОСТІ

Мануйленко А.О.

здобувачка 5 року навчання ОР бакалавр,
спеціальність 053 «Психологія» ФПСР

Керівник: Кологривова Н.М.

доктор філософії за спеціальністю 053 «Психологія», доцент кафедри практичної та клінічної психології ФПСР

Анотація. Проаналізовано сучасне розуміння ментального здоров'я як цілісного ресурсу особистості. Розкрито основні детермінанти психічного благополуччя, включаючи біопсихосоціальні чинники, емоційну саморегуляцію, когнітивну гнучкість та резильєнтність. Особливу увагу приділено впливу соціальних трансформацій, цифрового середовища та кризових подій (зокрема, війни й пандемії) на стан ментального здоров'я населення. Обґрунтовано потребу в інтегративному, міждисциплінарному підході до підтримки психічного добробуту особистості.

Актуальність. Ментальне здоров'я особистості набуває виняткової актуальності в умовах глибоких соціальних, економічних, військово-політичних трансформацій, які супроводжуються підвищенням рівня тривожності, невизначеності й соціального напруження. У сучасних наукових дослідженнях термін “ментальне здоров'я” розглядається не лише як відсутність психічного захворювання, а як позитивний стан психологічного благополуччя, здатність особистості ефективно реалізовувати свій потенціал, долати життєві труднощі та сприяти добробуту суспільства.

Питання ментального здоров'я досліджується в рамках медичної психології, психіатрії, практичної та соціальної психології та нейропсихології. Серед учених, що зробили вагомий внесок у розвиток цієї проблематики, слід виокремити О.Ф. Бондаренка, Н.В. Паніну, Л.Б. Шнейдер. У зарубіжній традиції ключовими постатями є М. Селігман (концепція позитивного функціонування), К. Перрі (модель нейропсихологічної регуляції), а також потрібно згадати матеріали, офіційно надані ВООЗ, яка системно розробляє стандарти психічного здоров'я на рівні популяцій.

У сучасній психології ментальне здоров'я все частіше розглядається як динамічний ресурс, що формується в онтогенезі та змінюється під впливом середовищних і особистісних чинників. Увага приділяється таким аспектам, як резильєнтність, копінг-стратегії, цифрове благополуччя, стресостійкість та психогігієна.

У класичній традиції психіатрії ментальне здоров'я визначалося як відсутність психічних розладів. Проте сучасна наукова психологічна думка дедалі більше акцентує на позитивному підході, що включає психологічне благополуччя, адаптивність, внутрішню стійкість та функціональну ефективність особистості.

Згідно з ВООЗ (2022), ментальне здоров'я — це не просто психічна норма, а динамічний стан внутрішнього ресурсу, який дозволяє людині розвиватися, діяти продуктивно, налагоджувати соціальні зв'язки, долати труднощі та досягати психологічної гармонії.

У цьому контексті ментальне здоров'я передбачає:

- емоційне благополуччя (відчуття радості, задоволеності, надії);
- психологічну компетентність (усвідомлення себе, здатність до саморегуляції);
- соціальну ефективність (вміння налагоджувати і підтримувати конструктивні стосунки);
- когнітивну гнучкість (здатність адекватно реагувати на зміни).

Таким чином, ментальне здоров'я — це не статика, а динамічний баланс між особистісними ресурсами та викликами середовища.

Ментальне здоров'я є багатовимірною конструкцією, яка включає:

- Афективний компонент — емоційна стабільність, відсутність симптомів тривоги, депресії, здатність до позитивного афекту.
- Когнітивний компонент — позитивна самооцінка, реалістичне сприйняття світу, критичне мислення, гнучкість мислення.
- Мотиваційно-вольовий компонент — здатність ставити цілі, долати труднощі, зберігати наполегливість.
- Соціальний компонент — вміння будувати міжособистісні стосунки, підтримувати взаємодію, відчувати належність.
- Духовно-ціннісний компонент — відчуття сенсу життя, ідентичність, особистісна цілісність.

Ці компоненти взаємозалежні: порушення одного з них може спричинити дестабілізацію всієї системи психічного благополуччя.

У контексті сучасної психології переважає інтегративна модель, яка враховує:

- Біологічні чинники — генетична схильність до психічних розладів, нейрохімічні особливості мозку, гормональний фон, фізичне здоров'я.
- Психологічні чинники — особистісні риси (наприклад, невротизм або екстраверсія), стилі реагування на стрес, самооцінка, рівень рефлексії та самоприйняття.
- Соціальні чинники — підтримка з боку родини, друзів, колективу, економічна стабільність, інклюзія, відсутність дискримінації, безпека середовища.

Також у сучасній літературі акцентується на рольових факторах середовища: війсьні дії, пандемії, кліматичні кризи, цифрова ізоляція. Ці зовнішні подразники мають довготривалий вплив на рівень стресу, тривоги, депресії, порушення сну, психосоматичні симптоми.

Стан ментального здоров'я різко погіршується в умовах масового соціального стресу, таких як:

- збройні конфлікти та переміщення (біженство, травматизація);
- епідеміологічні кризи (COVID-19);
- економічна нестабільність (безробіття, бідність);
- екологічні катастрофи;
- інформаційне перенасичення та цифрові залежності.

Особливо вразливими є такі групи: підлітки, люди похилого віку, військові, ВПО, люди з хронічними хворобами, а також особи, що пережили втрати, насильство або мають попередню психотравматизацію.

В умовах війни в Україні, за даними МОЗ, до 60% населення перебувають у стані підвищеної психологічної вразливості, що зумовлює необхідність системного підходу до формування культури ментального здоров'я та забезпечення широкого доступу до підтримки.

Останні роки засвідчили нову тенденцію: цифрова реальність стала постійним психосоціальним середовищем особистості. З одного боку, цифрові ресурси сприяють доступу до психологічної допомоги, саморозвитку, мережевої підтримки. З іншого — виникають нові загрози:

- інформаційне перевантаження, що спричиняє тривожність і втрату концентрації;
- цифрова залежність, особливо серед молоді;
- зниження якості міжособистісного спілкування;
- кібербулінг, фейкові новини, деструктивний контент.

У цьому контексті актуалізується поняття цифрового ментального здоров'я, яке передбачає навички кібергігієни, цифрового детоксу, критичного мислення щодо інформації, емоційної саморегуляції в мережі.

Сучасні підходи до збереження та розвитку ментального здоров'я мають бути:

- системними (враховувати рівень індивіда, спільноти, інституцій);
- профілактичними (спрямованими не лише на лікування, а на попередження порушень);
- інтегративними (поєднувати психоосвіту, психотерапію, соціальну підтримку, тілесні практики, цифрові ресурси).

Особливо ефективними є:

- тренінги з майндфулнесу, емоційної грамотності, копінг-стратегій;
- групи підтримки, кризове консультування, індивідуальна терапія;
- інклюзивні освітні програми з психічної гігієни;
- мобільні додатки для відстеження емоційного стану, роботи з тривожністю, медитацій тощо.

Висновки.

1. Ментальне здоров'я особистості в сучасній психології розглядається як багатовимірний динамічний конструкт, що поєднує в собі емоційне, когнітивне, соціальне, мотиваційне та екзистенційне благополуччя. Воно не обмежується відсутністю психопатології, а передбачає високий рівень адаптації, саморегуляції, цілісності й здатності до самореалізації.
2. Психологічні детермінанти ментального здоров'я включають емоційну регуляцію, самооцінку, копінг-стратегії, резильєнтність, когнітивну гнучкість, локус контролю, що формуються під впливом виховання, середовища, культурних норм та індивідуального досвіду.
3. Актуальні соціальні контексти — війна, пандемія, соціальна фрагментація, цифрова ізоляція — істотно змінюють прояви й ризики порушення ментального здоров'я, що вимагає нових підходів до профілактики, діагностики та психологічної інтервенції.
4. Сучасні психологічні концепції (позитивна психотерапія, модель flourishing, психологічне благополуччя за К. Ріфф) демонструють зсув парадигми від лікування до розвитку, від дефіциту — до ресурсу. Це відкриває нові можливості для формування стійкої, психологічно грамотної особистості.
5. Підтримка ментального здоров'я потребує системного підходу, що поєднує індивідуальні практики самозбереження з колективною відповідальністю соціальних інституцій (освіта, медицина, медіа, державна політика) та створенням сприятливого ментального клімату в суспільстві.

Перспективи подальших досліджень:

1. **Емпіричне вивчення структурних моделей ментального здоров'я** у різних вікових, гендерних, професійних і культурних групах із використанням мультिवаріантного статистичного аналізу (SEM, кластеризація, факторний аналіз).
2. **Розробка й адаптація валідних психодіагностичних інструментів** для оцінки психологічного благополуччя, резильєнтності, цифрової залежності, психогігієнічної культури (у тому числі з урахуванням воєнного досвіду населення).
3. **Поглиблене вивчення впливу цифрового середовища** (соціальних мереж, гейміфікації, штучного інтелекту, мобільних застосунків) на ментальне здоров'я різних категорій населення, особливо молоді.
4. **Аналіз ефективності психологічних інтервенцій** (майндфулнес, когнітивно-поведінкова терапія, позитивна психотерапія, тілесно-орієнтовані техніки) у контексті профілактики порушень ментального здоров'я та посттравматичного зростання.
5. **Міждисциплінарні дослідження** на перетині психології, психіатрії, соціології, педагогіки, ІТ-технологій для створення інноваційних моделей підтримки ментального здоров'я в освітньому та медійному середовищі.
6. **Дослідження ментального здоров'я в умовах війни**, травми, вимушеного переселення та втрати з метою створення програм кризової інтервенції, психосоціальної підтримки та реінтеграції постраждалих осіб.

Таким чином, подальший розвиток наукових уявлень про ментальне здоров'я повинен поєднувати глибину психологічного аналізу з практичною спрямованістю, аби відповісти на зростаючі запити індивіда й суспільства в умовах нестабільного світу.

Література

1. Василевська О.І. Психічне здоров'я особистості / О.І. Василевська // Єдність навчання і наукових досліджень — головний принцип університету: збірник наукових праць звітно-наукової конференції викладачів університету за 2012 рік, 9-10 лютого 2013 року / укл. Г. І. Волинка, О. В. Уваркіна, О. П. Ємельянова. — К.: Вид-во НПУ імені М. П. Драгоманова, 2013. — С. 289-291
2. Психічне здоров'я особистості у кризовому суспільстві / збірник тез II Всеукраїнської науково-практичної конференції (20 жовтня 2017 року) / упор. Н. М. Бамбурак. — Львів: Львівський державний університет внутрішніх справ, 2017. — 400 с.
3. Кологривова Н.М. Особливості адаптаційних ресурсів особистості в умовах життєвих криз: дис. д-ра філософії: 053 “Психологія”/Кологривова Надія Михайлівна.-Одеса, 2023.-234 с.
4. І.В.Шаронова Психічне здоров'я особистості як предмет психологічного дослідження / Збірник наукових праць К-ПНУ імені Івана Огієнка, Інституту психології імені Г.С.Костюка НАПН України. — Проблеми сучасної психології. 2013. Випуск 20. <http://problemeps.kpnu.edu.ua/wp-content/uploads/sites/58/2017/05/20-68.pdf>.
5. Mörk, Sabrina; Wagner-Skacel, Jolana; Lahousen, Theresa; Lackner, Sonja; Holasek, Sandra Johanna; Bengesser, Susanne Astrid; Painold, Annamaria; Holl, Anna Katharina; Reininghaus, Eva (17 вересня 2018). The Role of Nutrition and the Gut-Brain Axis in Psychiatry: A Review of the Literature. *Neuropsychobiology*. Т. 79, № 1. с. 80—88. doi:10.1159/000492834. ISSN 0302-282X.
6. Xiong, Ruo-Gu; Li, Jiahui; Cheng, Jin; Zhou, Dan-Dan; Wu, Si-Xia; Huang, Si-Yu; Saimaiti, Adila; Yang, Zhi-Jun; Gan, Ren-You (2023-01). The Role of Gut Microbiota in Anxiety, Depression, and Other Mental Disorders as Well as the Protective Effects of Dietary Components. *Nutrients* (англ.). Т. 15, № 14. с. 3258. doi:10.3390/nu15143258. ISSN 2072-6643. PMC 10384867. PMID 37513676
7. Loughman, Amy; Staudacher, Heidi M.; Rocks, Tetyana; Ruusunen, Anu; Marx, Wolfgang; O'Neil, Adrienne; Jacka, Felice N. (2021). Cowan, Caitlin S.M.; Leonard, Brian E. (ред.). Diet and Mental Health. *Modern Trends in Psychiatry* (англ.). Т. 32. S. Karger AG. с. 100—112. doi:10.1159/000510422. ISBN 978-3-318-06855-9.
8. Murray, Margaret; Barlow, Christopher K.; Blundell, Scott; Buecking, Mark; Gibbon, Anne; Goeckener, Bernd; Kaminskas, Lisa M.; Leitner, Patricia; Selby-Pham, Sophie (2023). Demonstrating a link between diet, gut microbiota and brain: 14C radioactivity identified in the brain following gut microbial fermentation of 14C-radiolabeled tyrosine in a pig model. *Frontiers in Nutrition*. Т. 10. doi:10.3389/fnut.2023.1127729. ISSN 2296-861X. PMC 10033698. PMID 36969812
9. Galante, Julieta; Friedrich, Claire; Dalgleish, Tim; Jones, Peter B.; White, Ian R. (2023-07). Systematic review and individual participant data meta-analysis of randomized controlled trials assessing mindfulness-based programs for mental health promotion. *Nature Mental Health* (англ.). Т. 1, № 7. с. 462—476. doi:10.1038/s44220-023-00081-5. ISSN 2731-6076.
10. Bartlett, Larissa; Buscot, Marie-Jeanne; Bindoff, Aidan; Chambers, Richard; Hassed, Craig (2021). Mindfulness Is Associated With Lower Stress and Higher Work Engagement in a Large Sample of MOOC Participants. *Frontiers in Psychology*. Т. 12. doi:10.3389/fpsyg.2021.724126. ISSN 1664-1078. PMC 8461060. PMID 34566805.

ЗАДОВОЛЕНІСТЬ ТІЛОМ ЖІНОК В КОНТИНУУМІ «НОРМАТИВНА ЗАЛЕЖНІСТЬ-НЕНОРМАТИВНА ЗАЛЕЖНІСТЬ»

Маркова К.В.

здобувачка 1 року навчання ОР магістр
спеціальність 053 «Психологія» ФПСР

Керівник: Кременчуцька М. К.

к. психол. наук, професор, професор кафедри диференціальної і
спеціальної психології ФПСР

Актуальність роботи. У сучасному суспільстві, де візуальні стандарти зовнішності постійно транслюються через соціальні мережі, ЗМІ та індустрію краси, образ тіла стає не лише індивідуальним аспектом самоусвідомлення, а й соціально детермінованим конструктом. Особливо вразливою до цих впливів є жіноча аудиторія, для якої тілесність часто виступає індикатором соціальної прийнятності, самоцінності та успішності.

Задоволеність тілом у жінок формується в складному контексті особистісних, культурних і міжособистісних факторів. При цьому вона може набувати різних форм — від нормативної залежності, коли турбота про зовнішність є частиною здорової саморефлексії, до ненормативної надзалежності, що характеризується надмірною фіксацією на зовнішності, зниженням самооцінки та потенційним розвитком психоемоційних розладів, таких як тривожність, депресія або розлади харчової поведінки.

Дослідження задоволеності тілом у цьому континуумі дозволяє глибше зрозуміти психологічні механізми самосприйняття жінок, зокрема, в умовах впливу соціальних норм, медіа і гендерних очікувань. Це, в свою чергу, має практичну значущість для психологічного консультування, профілактики порушень самооцінки та психічного здоров'я, а також сприяє формуванню здорового ставлення до тіла в суспільстві.

Таким чином, обрана тема є надзвичайно актуальною як у науково-теоретичному, так і в прикладному аспектах, оскільки вона дозволяє виявити баланс між адаптивною турботою про зовнішність та деструктивною залежністю від соціальних стандартів краси [3].

Жіноче тіло значно частіше, ніж чоловіче, піддається оцінюванню, об'єктивації та сексуалізації. Сформовані масовою культурою та засобами масової інформації стандарти зовнішності зумовлюють посилену увагу жінок до того, як їх сприймають оточуючі. В результаті, зовнішній вигляд стає не лише елементом самовираження, а й важливим критерієм соціального прийняття та самооцінки [4].

Поняття «образ тіла» вперше було запроваджене у психологічну науку австрійським психіатром і психоаналітиком Паулем Шільдером у 1935 році. У своїй праці «The Image and Appearance of the Human Body» він визначив образ тіла як психологічну конструкцію, що формується на основі особистого досвіду взаємодії людини з власним тілом та навколишнім середовищем. Науковець розглядав цей феномен як багатовимірний і складний, оскільки він охоплює тілесні відчуття, сприйняття, рухи, емоційні стани та почуття. Шільдер підкреслював, що формування образу тіла відбувається протягом усього життя людини, і він включає не лише фізичні, а й психологічні, соціальні та культурні компоненти. З моменту введення цього поняття воно набуло широкого застосування в психологічних дослідженнях і стало основою для глибшого розуміння того, як образ тіла впливає на психічний розвиток і функціонування особистості [5].

У сучасному суспільстві образ тіла жінки відіграє центральну роль у формуванні її ідентичності, самосприйняття та психологічного благополуччя. Під впливом соціальних

норм, культурних стандартів та засобів масової інформації формується уявлення про те, яким повинно бути «ідеальне» жіноче тіло. Це уявлення часто є штучним, недосяжним або й шкідливим, однак воно глибоко вкорінене в суспільній свідомості й значною мірою визначає рівень задоволеності тілом у жінок.

Задоволеність тілом — це суб'єктивне сприйняття людиною власної зовнішності, зокрема форми, ваги та загального вигляду тіла. Для жінок це сприйняття часто стає предметом критичного аналізу, який не лише базується на власних відчуттях, а й значною мірою залежить від реакцій та оцінок з боку оточення. Суспільне схвалення або осуд формують відчуття відповідності або невідповідності «нормі», що, у свою чергу, впливає на самооцінку, психоемоційний стан та поведінкові стратегії.

У цьому контексті важливо розглядати феномен нормативної та ненормативної харчової залежності як прояв внутрішнього конфлікту між образом ідеального тіла та реальним тілесним досвідом. Нормативна залежність характеризується зовні прийнятними формами контролю над харчуванням: дієти, фізичні навантаження, відмова від «шкідливої» їжі. У більшості випадків ці практики соціально заохочуються та вважаються елементами здорового способу життя. Проте навіть у межах нормативної залежності жінка може переживати значну тривожність, почуття провини та незадоволеність собою у випадку відхилення від прийнятої норми.

З іншого боку, ненормативна харчова залежність виявляється у втраті контролю над прийомом їжі, емоційному переїданні, анорексії, булімії, орторексії та інших формах порушеної харчової поведінки. Ці стани часто супроводжуються глибоким відчуттям сорому, відрази до себе, емоційною нестабільністю, а також прагненням до радикального контролю або, навпаки, повної втрати керування власним тілом. Ненормативна надзалежність зазвичай має глибші психологічні корені та тісно пов'язана з низькою самооцінкою, травматичними досвідами або хронічним стресом [1].

Континуум «нормативна залежність – ненормативна надзалежність» відображає складність переходу від соціально прийнятної поведінки до патологічного стану. Цей перехід не завжди є різким або очевидним, натомість він часто має поступовий характер. Жінка, яка спочатку дотримується дієти з метою «покращення» фігури, з часом може опинитися в пастці нав'язливих обмежень, внутрішньої критики та самопокарання. Таким чином, об'єктивно «здорові» практики можуть перерости у деструктивні, особливо коли їхнім джерелом є прагнення відповідати зовнішнім стандартам, а не турбота про власне благополуччя.

Задоволеність тілом у цьому контексті стає не лише індикатором психологічного стану жінки, а й своєрідним маркером її взаємодії з культурними нормами. У суспільстві, де жіноче тіло постійно об'єктивується, оцінюється та сексуалізується, жінка починає сприймати себе з позиції «зовнішнього погляду» — як об'єкт, що має бути привабливим, струнким і молодим. Це породжує хронічну незадоволеність, навіть у тих випадках, коли об'єктивних підстав для неї немає.

Таким чином, формування здорового образу тіла та високого рівня задоволеності ним неможливе без критичного переосмислення суспільних норм, що диктують, яким має бути жіноче тіло. Подолання як нормативної залежності, так і ненормативної надзалежності потребує комплексного підходу — психологічної підтримки, освітньої роботи, медіаграмотності та розвитку культури прийняття різноманітності тілесності. Лише в умовах, де жінка матиме змогу відчути себе суб'єктом, а не об'єктом, можливе справжнє звільнення від деструктивних моделей харчової поведінки та формування позитивного тілесного образу [2].

Література

1. Сушко О. Образ тіла, сором і шлях до зцілення. Korydor. <https://korydor.in.ua/ua/equality/false-bodies-true-selves-book.html>
2. Шебанова В., Яблонська Т., Онуфрієва Л. Вплив програми нормалізації харчової поведінки та корекції ваги на «Я—образ» у жінок із надлишковою масою тіла. Наука і освіта: наук.-практ. журнал. 2018. № 7-8. С. 136-148.
3. Christina Bicchieri. The Grammar of Society: The Nature and Dynamics of Social Norms. 2006
4. Fredrickson, B. L., & Roberts, T. Objectification theory: Toward understanding women's lived experiences and mental health risks. Psychology of Women Quarterly. 1997.
5. Schilder, P. The image and appearance of the human body. London : Routledge. 1999.

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ЕМОЦІЙ ЯК ПРОЦЕСУ РЕГУЛЯЦІЇ ПОВЕДІНКИ У СПІЛКУВАННІ СТУДЕНТІВ-ПЕРШОКУРСНИКІВ

Мороченець О.В.

здобувачка 5 року навчання ОР бакалавр
спеціальність 053 "Психологія", ФПСР

Керівник: Юнг Н.В.

кандидат психологічних наук, доцент кафедри практичної та клінічної психології, ФПСР

Психологічна адаптація студентів-першокурсників до навчального середовища є складним і багатограним процесом, що супроводжується значними емоційними змінами та викликами. В умовах переходу до нових академічних вимог, розширення соціального кола, зміни життєвого ритму та відсутності звичного оточення, саме емоційна сфера відіграє провідну роль у регуляції поведінки, комунікативній взаємодії та формуванні адаптивних стратегій.

Емоції, з психологічної точки зору, є регулятором поведінки людини, оскільки вони виконують низку функцій: сигнальну, оцінну, мотиваційну, захисну, комунікативну та адаптаційну. У процесі спілкування першокурсників з новими одногрупниками, викладачами та адміністрацією, саме емоції визначають, як особа сприймає нову інформацію, реагує на неї та інтегрується в нове соціальне середовище. Вони слугують внутрішніми індикаторами значущості подій та дозволяють людині своєчасно адаптувати поведінку до нових умов.

Новизна академічного середовища, складність навчального процесу, необхідність самостійного планування часу та ресурсів створюють сприятливі умови для виникнення стресу. У цей період особливо актуальними стають емоційна саморегуляція та здатність до конструктивної взаємодії. Саме через розвиток емоційної компетентності можна підвищити рівень самоконтролю, знизити напруження та забезпечити успішну соціально-психологічну адаптацію.

У межах нашого емпіричного дослідження було застосовано методику PSS-10 (Перцепційна шкала стресу) та опитувальник соціально-психологічної адаптації К. Роджерса – Р. Даймонда. Результати дослідження показали, що значна частина першокурсників перебуває у стані емоційного напруження, що безпосередньо впливає на ефективність міжособистісної комунікації, успішність навчання та загальне самопочуття. Найбільш уразливими виявилися студенти, які характеризуються низьким рівнем емоційної регуляції та недостатньо розвиненими навичками подолання стресу.

Було виявлено пряму залежність між рівнем емоційної саморегуляції та якістю адаптації до нового освітнього простору. Студенти з вищим рівнем розвитку емоційної компетентності легше встановлювали нові соціальні зв'язки, демонстрували гнучкість у поведінці, були більш відкритими до нових форм навчання та активніше брали участь у позанавчальному житті закладу освіти.

Дослідження підкреслило важливість цілеспрямованої психологічної підтримки у процесі адаптації першокурсників. Запропоновані інтервенційні програми повинні бути спрямовані на розвиток емоційного інтелекту, формування навичок конструктивного реагування на стресові ситуації, підвищення саморефлексії та самоусвідомлення. Це можуть бути тренінги особистісного зростання, практики майндфулнес, когнітивно-поведінкова терапія в груповому чи індивідуальному форматі.

Таким чином, емоційна сфера студентів-першокурсників виступає не лише індикатором рівня стресу, а й важливим механізмом регуляції їхньої поведінки у складних соціальних та навчальних ситуаціях. Своєчасна діагностика, підтримка та розвиток емоційної компетентності сприяють успішній соціалізації, інтеграції в академічне середовище та досягненню психологічного благополуччя.

Література

1. Алексеева Т.В. Психологічні фактори та прояви процесу адаптації студентів до навчання у вищому навчальному закладі : дис... канд. психол. наук: спец. 19.00.01. К., 2022. 220 с
2. Балл Г.А. Поняття адаптації та її значення для психології особистості. Питання психології. 2019. № 1. С. 92-100.
3. Боришевський М.Й. Психологічні механізми розвитку особистості. Педагогіка і психологія. 2016. № 3. С. 2633.
4. Бужинська С. М., Скляр С. С., Даніліч-Скакун А. А. Стресостійкість студентів як складник успішності навчання у ЗВО. Габітус. 2021. Вип. 23. С. 55–59.
5. Дуткевич Т. В. Загальна психологія. – К.: Центр учбової літератури, 2019. – 388 с. Тема 4.6. Емоційна сфера особистості. С.209-216
6. Палько Т.В., Рошко В.І. (2023).). Комунікабельність як чинник соціально-психологічної адаптації підлітків /Палько Т.В., Рошко В.І.// «Перспективи та інновації науки» Серія «Психологія» (Категорія Б). Випуск № 13(31) 2023. Київ. – С.534-547.

РОЛЬ ДИТЯЧИХ ПСИХОЛОГІЧНИХ ТРАВМ У ВИНИКНЕННІ ДЕПРЕСІЇ У ДОРОСЛОМУ ЖИТТІ

Мхітарян К.А.

здобувачка 1 року навчання ОР магістр
спеціальність 053 «Психологія», ФПСР

Керівник: Данілова О.С.

к. психол. н., доцент кафедри практичної та клінічної психології ФПСР

Анотація: У даній статті розглянуто роль дитячих психологічних травм у виникненні депресії у дорослому житті. Зокрема, проаналізовано, як негативний досвід у ранньому віці, включаючи емоційне та фізичне насильство, нехтування потребами дитини та нестачу емоційної підтримки, впливає на психоемоційний стан у зрілому віці. Дослідження підтверджують, що пережиті у дитинстві травматичні події суттєво підвищують ризик розвитку депресивних розладів, знижують рівень адаптивності та ускладнюють побудову міжособистісних стосунків у дорослому житті.

Ключові слова: дитячі психологічні травми, депресія, психічне здоров'я, доросле життя, травматичний досвід.

Актуальність дослідження: У сучасному світі зростає усвідомлення важливості психічного здоров'я, зокрема причин виникнення депресії в дорослому віці. Актуальність теми зумовлена необхідністю своєчасного виявлення та подолання наслідків дитячих психотравм, що, у свою чергу, може сприяти зниженню рівня депресивних розладів у суспільстві. Таке дослідження є важливим для психологів, психотерапевтів та фахівців у галузі психічного здоров'я, адже створює підґрунтя для ефективних програм профілактики і підтримки психоемоційного стану дорослих.

Мета дослідження: Вивчення впливу дитячих психологічних травм на виникнення та перебіг депресії у дорослому віці з метою виявлення ключових психологічних механізмів цього взаємозв'язку та обґрунтування шляхів його подолання.

Предмет дослідження: Взаємозв'язок між пережитими у дитинстві психологічними травмами та депресивними станами в дорослому віці.

Об'єкт дослідження: Дорослі особи, які мають досвід дитячих психологічних травм.

Практичне значення: Результати дослідження можуть бути використані фахівцями у сфері психологічного консультування та психотерапії для розробки ефективних програм профілактики та подолання депресивних станів, пов'язаних із дитячими травмами. Це також сприятиме формуванню підходів до раннього виявлення психологічних ризиків у дитячому віці.

Психологічні травми, пережиті в дитинстві, відіграють важливу роль у формуванні емоційної стійкості та психічного здоров'я дорослої особистості. Наявність негативного досвіду в ранньому віці часто супроводжується формуванням внутрішньої нестабільності, заниженої самооцінки, тривожності та схильності до депресивних станів. Такі наслідки можуть проявлятися вже у підлітковому віці, а згодом — і в дорослому житті.

Дослідження взаємозв'язку між дитячими психологічними травмами та депресією дозволяє не лише глибше зрозуміти природу цього психічного явища, а й створити підґрунтя для ефективної психологічної допомоги. З огляду на це, тема дослідження є вкрай важливою як для науки, так і для практики охорони психічного здоров'я.

Емоційні травми дитинства, пов'язані з відсутністю прийняття, жорстоким ставленням або ігноруванням з боку батьків чи значущих дорослих, формують хронічне відчуття непотрібності та тривалої внутрішньої тривоги, яка у дорослому віці часто трансформується у депресивні симптоми [1].

Цей момент підтверджує тезу про те, що депресія не завжди має лише біологічне або ситуативне підґрунтя — часто її витоки варто шукати у глибоко вкорінених психоемоційних

процесах, сформованих ще в дитинстві. Відповідно, підхід до лікування таких випадків повинен враховувати особистісну історію пацієнта, його ранній досвід та потребу в глибинному емоційному пропрацюванні травматичних подій.

Проблема несвідомого повторення негативних сценаріїв, пов'язаних із дитячими психологічними травмами, часто стає базою для формування деструктивних міжособистісних стосунків у дорослому віці. У таких випадках депресія виступає не просто як клінічний розлад, а як наслідок глибокої емоційної незадоволеності та непропрацьованого болю. Жінки, які пережили психологічне насильство у дитинстві, виявляють схильність до толерантності до емоційного насильства у дорослих стосунках, що призводить до хронічного психоемоційного виснаження та депресивних станів» [2].

Таким чином, ефективна робота з психоемоційними порушеннями передбачає дослідження не тільки актуальних проявів, але й первинних причин, що виникли у дитинстві. У таких випадках психотерапевтична робота має бути спрямована на переосмислення минулого досвіду та зміну глибинних переконань про себе та світ.

Багато дорослих клієнтів, які звертаються із симптомами тривожності чи депресії, не пов'язують свій нинішній стан із досвідом дитинства. Проте у процесі терапії виявляється, що саме дитячі спогади, пов'язані з емоційним відкиданням, соромом чи безпорадністю, лежать в основі глибокого емоційного виснаження» [3].

Такий підхід підкреслює важливість глибинної роботи з минулим клієнта: не лише усунення симптомів, а й зцілення від пережитого. Визнання зв'язку між дитячим досвідом і дорослим станом відкриває шлях до справжніх трансформацій у психотерапії.

Усе більше дослідників сходяться на думці, що дитячі психологічні травми не зникають із плином часу, а трансформуються у глибинні внутрішні установки, які формують життєві сценарії людини. Наслідки таких травм проявляються не лише в емоційній нестабільності, а й у зниженні якості міжособистісних стосунків, самооцінки та загального рівня адаптивності.

У ході дослідження було встановлено, що дитячі психологічні травми мають суттєвий вплив на формування депресивних станів у дорослому віці. Пережитий у ранньому віці негативний досвід залишає глибокий слід у психіці людини, впливаючи на її емоційну стійкість, самооцінку та здатність до побудови здорових стосунків. Розуміння зв'язку між дитячими травмами та депресією є ключем до ефективної психологічної допомоги, що має включати не лише роботу з поточними симптомами, але й глибинне опрацювання травматичних подій дитинства.

Література

1. Кухар, О. М. Вплив дитячих емоційних травм на психосоціальний розвиток у дорослому віці.. Тернопільський національний технічний університет імені Івана Пулюя, 2024.

URL: <https://elartu.tntu.edu.ua/handle/lib/47596>

2. Гуменюк, О. А. Дитячі психологічні травми жінок як чинник емоційного насильства у дорослих стосунках.. Національний університет "Львівська політехніка", 2024.

URL: <https://ena.lpnu.ua/handle/ntb/62893>

3. Центр клінічної психології та психотерапії. Вплив дитячих травм на доросле життя: роль психотерапії у вирішенні проблем минулого, 2025.

URL: <https://psy-kiev.com.ua/blog>

ОСОБЛИВОСТІ ПСИХОДІАГНОСТИКИ ОСОБИСТОСТІ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ

Наумович О.А.

здобувачка 5 року навчання ОР бакалавр,
спеціальність 053 «Психологія» ФПСР

Керівник: Кологривова Н.М.

доктор філософії за спеціальністю 053 «Психологія», доцент кафедри практичної та клінічної психології ФПСР

Анотація. Розглянуто актуальні завдання, труднощі та принципи психодіагностики особистості в умовах воєнного стану. Проаналізовано специфіку діагностичного процесу щодо цивільного населення, військовослужбовців та внутрішньо переміщених осіб. Виокремлено методичні обмеження, пов'язані з психологічною травматизацією, високим рівнем стресу, емоційною лабільністю та нестабільними контекстами. Обґрунтовано необхідність адаптації існуючих психодіагностичних методик, етичних підходів та розвитку кризової діагностики.

Актуальність теми. Повномасштабна війна, що триває в Україні, створює нові виклики не лише для соціальних інститутів, а й для психологічної практики, зокрема в галузі психодіагностики. Умови воєнного стану характеризуються гіперстресом, невизначеністю, ризиком травматизації, що істотно впливає на психічний стан людини та ускладнює процес дослідження особистісних характеристик. Традиційні діагностичні інструменти потребують перегляду, переосмислення й адаптації до нових соціально-психологічних реалій.

Психодіагностика особистості — це не лише процес збору інформації про індивіда, а й психологічна інтервенція, яка відбувається в умовах міжособистісної взаємодії та впливає на суб'єктивний досвід людини. В умовах війни психодіагностика виконує особливо важливу роль — вона стає інструментом раннього виявлення психологічної дезадаптації, глибоких емоційних порушень, кризової вразливості.

На відміну від мирного часу, коли діагностичне обстеження може плануватися, поглиблюватися, включати багаторівневий аналіз, у період воєнного стану психодіагностика набуває кризового і скринінгового характеру. У таких умовах ключовою метою є швидка оцінка психологічного стану особи задля прийняття рішень щодо подальшого втручання, підтримки чи психотерапії.

Учасники психодіагностичного процесу в умовах війни демонструють нестабільний емоційний фон, що впливає на щирість відповідей, здатність до самоаналізу, рівень довіри до діагноста. Найбільш типові психологічні реакції:

- Гіпертрофована тривожність (іноді — з елементами параноїдності);
- Психологічна ригідність, уникнення, зниження здатності до рефлексії;
- Ретравматизація через запитання, що торкаються травматичного досвіду;
- Дисоціація, емоційне відключення, притуплення емоцій;
- Зниження когнітивної гнучкості, труднощі зосередження уваги.

У таких випадках діагностика повинна поєднувати гнучкість і чутливість до контексту, а також розуміння психотравматичних механізмів.

Психодіагностика у кризовому контексті виконує низку ключових функцій:

- Діагностичну: виявлення рівня стресу, тривожних, депресивних або посттравматичних симптомів.

- Прогностичну: оцінка потенціалу подальшої адаптації, ризику розвитку ПТСР, дезадаптивних форм поведінки.
- Інтервенційну: створення ефекту почуття "почутості", нормалізація переживань, навіть якщо діагностика триває лише кілька хвилин.
- Селективну: допомога у відборі осіб, які потребують глибшого психологічного супроводу, психотерапевтичного втручання чи медикаментозної підтримки.

Стресові фактори війни впливають на достовірність та інтерпретативність діагностичних даних. Серед специфічних проблем:

- Ситуативна відповідність відповідей, а не типова поведінка: у кризовій ситуації людина часто реагує нестандартно.
- Низька мотивація до участі в тестуванні — через втому, байдужість, страх.
- Інтерпретаційні викривлення — емоційно навантажені відповіді можуть трактуватися як симптоматика, хоча це лише реакція на обставини.

З огляду на це, важливо комбінувати кількісні та якісні методи: короткі опитувальники + напівструктуроване інтерв'ю, спостереження, поведінковий аналіз.

Особливої уваги в умовах війни потребують етичні засади:

- Добровільність участі: навіть у складних обставинах не допускається примус до діагностики.
- Психологічна безпека: недопущення емоційного перевантаження через питання, що можуть провокувати ретравматизацію.
- Конфіденційність: особливо критичною є довіра до спеціаліста в умовах воєнного тиску та інформаційної вразливості.
- Гуманність: діагностика не має бути "оцінюванням", а підтримкою.

Психодіагностика в умовах війни не повинна виступати інструментом жорсткого сортування, а має стати частиною емпатійної взаємодії, яка допомагає особі відчувати контроль, значущість та надію.

Попри всі обмеження, психодіагностика може виступати ресурсним чинником, якщо:

- створює простір для вербалізації емоцій;
- фіксує не лише симптоми, а й сильні сторони, резильєнтність, цінності, мотивацію;
- використовується як інструмент усвідомлення, самопізнання в умовах дестабілізації;
- служить відправною точкою для психоконсультації або реабілітації.

Таким чином, психодіагностика в умовах війни — це не лише збір даних, а акт підтримки, спрямований на збереження людської гідності в умовах руйнування звичних життєвих структур.

Висновки:

1. Психодіагностика в умовах воєнного стану виступає не лише інструментом вимірювання, а й чутливим засобом психологічної допомоги, що дозволяє оперативно виявити ознаки дезадаптації, дистресу, посттравматичних розладів, а також особистісні ресурси, які можуть бути залучені для стабілізації внутрішнього стану.
2. Психоемоційний стан особи в умовах війни істотно впливає на діагностичну ситуацію: спостерігаються висока емоційна напруга, когнітивна втома, тимчасове порушення рефлексивності, що знижує достовірність результатів традиційних тестів. Це вимагає від психолога-діагноста гнучкості, уважності, етичної виваженості та глибокої контекстуалізації результатів.
3. Техніки і методи психодіагностики потребують адаптації до кризових умов. Особливо ефективними є короткі, валідні, скринінгові методики (WHO-5, PCL-5, DASS-21, CD-RISC), які дозволяють швидко оцінити психологічний стан без перевантаження

респондента. При цьому важливим є поєднання кількісного тестування із якісними методами (напівструктуроване інтерв'ю, клінічне спостереження).

4. У межах психодіагностики особистості в умовах війни зростає значущість етичних принципів — добровільності, конфіденційності, безпеки, уникнення ретравматизації. Діагностика повинна виконувати не лише оціночну, а й підтримувальну, терапевтичну функцію.
5. Роль психодіагностики змінюється: вона трансформується у засіб не лише дослідження, а й первинного контакту, нормалізації емоційного стану, виявлення ризиків та мотивації до подальшого психотерапевтичного супроводу. Діагностика стає інструментом підтримки особистісного потенціалу, а не лише фіксації деструктивних проявів.

Перспективи подальших досліджень:

1. Розробка адаптованих психодіагностичних інструментів для застосування в умовах війни, переміщення, втрати — особливо для скринінгу ризиків у дітей, підлітків, ВПО, військовослужбовців, родин загиблих.
2. Емпіричне дослідження надійності та валідності психодіагностичних методик у кризових контекстах. Актуальним є порівняльний аналіз стабільності результатів у нормальних і екстремальних умовах.
3. Міждисциплінарні дослідження, що поєднують психологію, психіатрію, соціологію та медицину, задля створення комплексної системи діагностики психічного стану на етапах евакуації, адаптації, реінтеграції.
4. Вивчення динаміки особистісних змін унаслідок травматичного досвіду: наявність посттравматичного зростання, переосмислення життєвих цінностей, зміни в ідентичності, механізмах подолання тощо.
5. Інтеграція цифрових технологій у процес діагностики — створення мобільних застосунків для самотестування, онлайн-інструментів з автоматичним скринінгом, платформ з інтеграцією кризових сервісів.
6. Дослідження впливу психодіагностики на психологічну саморефлексію: чи може участь у діагностиці самій по собі виступати "точкою входу" до внутрішніх змін, підвищення усвідомленості та прийняття потреби у допомозі.
7. Аналіз специфіки професійного вигорання, стресу та емоційного виснаження у психологів-діагностів, які працюють у польових умовах, мобільних бригадах, при фронтових госпіталях чи з уразливими групами.
8. Створення методичних рекомендацій для практиків, що включатимуть сценарії проведення психодіагностики у різних кризових ситуаціях, алгоритми етичного супроводу та прийняття рішень.

Таким чином, психодіагностика в умовах воєнного стану виходить за межі традиційного виміру психологічних характеристик і стає одним із ключових механізмів гуманітарної, соціальної й психологічної підтримки, який потребує постійного оновлення, чутливості до контексту та наукового обґрунтування.

Література

1. Горностай П. Психодіагностика політична // Політична енциклопедія. Редколегія: Ю. Левенець (голова), Ю. Шаповал (заступник голови) та ін. — К.: Парламентське видавництво, 2011. — с.613 ISBN 978-966-611-818-2

2. Клініко-психологічне дослідження: навч. посіб. / І. Галецька ; М-во освіти і науки України, Львів. нац. ун-т ім. І. Франка. — Львів: Вид-во ЛНУ, 2015. — 242 с. : табл. — Бібліогр.: с. 235—241 (96 назв). — ISBN 978-966-613-990-3
3. Кологривова Н.М. Особливості адаптаційних ресурсів особистості в умовах життєвих криз: дис. д-ра філософії: 053 “Психологія”/Кологривова Надія Михайлівна.-Одеса, 2023.-234 с.
4. Психологія: терміни, поняття, визначення: слов.-довід. / Г. В. Ложкін, І. Я. Коцан, В. А. Бараннік, В. В. Подляшаник ; за заг. ред. Г. В. Ложкіна. — Луцьк: Волин. нац. ун-т ім. Лесі Українки, 2011. — 188 с.
5. Психологія: терміни, поняття, визначення: слов.-довід. / Г. В. Ложкін, І. Я. Коцан, В. А. Бараннік, В. В. Подляшаник ; за заг. ред. Г. В. Ложкіна. — Луцьк: Волин. нац. ун-т ім. Лесі Українки, 2011. — 188 с.
6. Clinical Practice Guideline for the Treatment of Posttraumatic Stress Disorder(PTSD) in Adults / American Psychological Association. Guideline Development Panel for the Treatment of PTSD in Adults. Adopted as APA Policy February 24, 2017.
7. Susskind O, Ruzek JI, Friedman MJ. The VA/DOD Clinical Practice Guideline for Management of Post-Traumatic Stress (update 2010): development and methodology. J Rehabil Res Dev. 2012;49(5): xvii-xxviii. [doi:10.1682/jrrd.2011.12.0241](https://doi.org/10.1682/jrrd.2011.12.0241). [PMID 23015590](https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/23015590/)

ЕМОЦІЙНИЙ ІНТЕЛЕКТ ЯК РУШІЙНА СИЛА ВНУТРІШНЬОЇ МОТИВАЦІЇ

Немченко К. О., Хрустальова Л. С.

здобувачки 5 курсу ОР бакалавр
спеціальність «053 Психологія» ФПСПР

Керівник: Кокоріна Ю. Є.

к. психол. н., доцент кафедри загальної психології і психологічного консультування ФПСПР

У сучасному світі, де зростає кількість труднощів як зовнішніх, так і внутрішніх, дослідження зв'язку між емоційною сферою та мотиваційними процесами стає все більш важливим. Завдяки здатності усвідомлювати, розуміти та контролювати власні емоції та емоції інших людей емоційний інтелект є важливим компонентом внутрішньої мотивації, яка є основою для особистісного розвитку, професійного зростання та психічного благополуччя.

Згідно з дослідженням Д. Гоулмана, емоційна компетентність є не менш важливою за когнітивний інтелект для успіху в житті та праці [1]. Висока емоційна обізнаність часто є причиною внутрішньої мотивації, яка базується на інтересах, цінностях, сенсах і потребі в самореалізації. Людина, яка може точно визначити свої емоційні стани, краще розуміє свою внутрішню енергію, а також свої справжні цілі та бажання.

Погляди Раяна та Десі на самодетермінаційну теорію (Self-Determination Theory) стверджують, що внутрішня мотивація підвищується, коли людина має автономію, є компетентною та має зв'язки з іншими людьми [4]. Емоційний інтелект, особливо емпатія та саморегуляція, допомагає створювати позитивні стосунки між людьми, підтримувати відчуття контролю в собі та відчувати себе ефективними у своїй роботі. Таким чином, емоційний інтелект є частиною не тільки емоційної культури, але й глибинних мотивацій особистості.

Крім того, здатність до рефлексії та управління емоціями є важливими способами подолання фрустрації та зменшення негативного впливу стресорів, які виникають із зовнішнього середовища. Емоційний інтелект допомагає утримувати увагу на довгострокових цілях, не втрачаючи внутрішнього ресурсу, у ситуаціях невизначеності, які вимагають від особистості збереження цілісності та орієнтації в особистісному просторі. Наприклад, емоційна саморегуляція, яка є частиною емоційного інтелекту, безпосередньо пов'язана з витривалістю, дисципліною та стресостійкістю, що є важливими компонентами підтримки стійкої мотивації [2].

Важливо зазначити, що емоційний інтелект розвивається в процесі соціального навчання, виховання та саморозвитку, а не від природи. Емоційна чутливість може бути розвинута за допомогою психологічних тренінгів, коучингових підходів і практики усвідомленості (майндфулнес). Цей розвиток емоційної чутливості дозволяє краще зрозуміти внутрішні джерела мотивації, а також уникнути маніпулятивних стимулів із зовнішніх джерел, таких як винагорода чи покарання [5].

Крім того, дослідження учнів підкреслюють зв'язок між високим емоційним інтелектом і наявністю внутрішньої мотивації до творчості, самонавчання та прийняття рішень. Особистості з розвиненим емоційним інтелектом більш схильні включати свій емоційний досвід у когнітивні процеси, що робить їх більш відкритими до нових знань і здатними ініціювати власні дії [3].

Таким чином, емоційний інтелект можна розглядати як внутрішній двигун особистісної активності, оскільки він забезпечує постійну та глибоку мотивацію, спрямовану на досягнення, реалізацію та розвиток власного потенціалу. Його розробка є важливою для суспільства, а не лише для окремих людей. Це стосується освіти, психотерапії та організаційної психології.

Література

1. Гоулман Д. (2019). Емоційний інтелект. Чому він може бути важливішим за IQ (350 с.). Харків: Клуб сімейного дозвілля.
2. Майєр Д., Саловей П., Карузо Д. (2021). Емоційний інтелект: теорія, висновки, імплікації (215 с.). Київ: Психологічна думка.
3. Петрідес К., Фернґем А. (2023). Риса емоційного інтелекту: психометричний аналіз і структура // Вісник психології особистості, 12(3), 134–150.
4. Раян Р., Десі Е. (2020). Теорія самодетермінації: внутрішня мотивація і розвиток особистості (280 с.). Київ: Основи.
5. Сігел Д. (2022). Усвідомлений мозок. Рефлексія й емоційний зв'язок у формуванні благополуччя (310 с.). Київ: Наш Формат.

ІНДИВІДУАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНІ ЧИННИКИ РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ ОСОБИСТОСТІ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ

Новошицька О. В.

здобувачка 4 року навчання ОР бакалавр
спеціальність 053 «Психологія» ФПСР

Керівник: Кононенко О. І.

д-р психол. н., професор, академік НАН Вищої освіти України,
завідувач кафедри соціальної психології, ФПСР

Психологічна резильєнтність у сучасних реаліях набуває особливої ваги як важливий ресурс збереження психічного здоров'я, адаптації до життєвих труднощів і подолання наслідків травматичних подій. Особливої значущості це поняття набуває в умовах війни, яка є може стати джерелом хронічного стресу, тривоги, втрат та невизначеності. Втрата домівок, близьких людей, переживання бойових дій або вимушена міграція формують серйозні психологічні наслідки, серед яких – підвищений ризик розвитку ПТСР, депресії, тривожних розладів і соціальної ізоляції. Водночас наявність резильєнтності дозволяє людині зберігати функціональність, адаптуватися до нових умов і підтримувати соціальні зв'язки.

Ця тема не лише актуальна, але й набуває особливого значення в умовах сучасних викликів, зокрема війни, тривалого стресу, невизначеності, втрати звичного способу життя та соціальної нестабільності. Вивчення індивідуально-психологічних чинників резильєнтності дозволяє визначити ефективні механізми збереження психічного здоров'я, адаптації до кризових обставин і подолання травматичного досвіду. Це відкриває нові можливості для підтримки психологічного благополуччя та підвищення стійкості особистості в умовах глибоких соціальних трансформацій.

Резильєнтність є одним з ключових понять сучасної психології, яке досліджує здатність особистості адаптуватися до стресових ситуацій, долати труднощі та відновлюватися після пережитих криз. Цей термін походить від латинського слова "resilire", що означає "пружно відскакувати" або "відновлюватися". З погляду Всесвітньої організації охорони здоров'я, «резильєнтність – це здатність справлятися з важкими ситуаціями та особиста ресурсність, що може розвиватися завдяки захисним факторам (наприклад, сприятливе зовнішнє середовище та вироблення адаптивних механізмів копінгу)» [5]. Згідно Американській психологічній асоціації (APA), резильєнтність розуміється як процес позитивної адаптації в умовах негараздів, травм, трагедій або значного стресу [5].

Зараз феномен резильєнтності розглядається у трьох основних вимірах: як особистісна риса, як процес копінгу та як адаптаційно-захисний механізм.

1. Резильєнтність як особистісна риса.

Резильєнтність – це динамічна характеристика особистості, яка визначає здатність адаптуватися до стресових ситуацій, зберігати психічне здоров'я та позитивне сприйняття життя після травматичних подій (Walker та ін., 2017).

2. Резильєнтність як процес копінгу.

У цьому підході вона постає як система гнучких когнітивних, емоційних і поведінкових реакцій на життєві труднощі. Г. Лазос (2018) виокремлює три етапи: зустріч із труднощами, активація захисних механізмів і формування адаптації або патологічної реакції.

3. Резильєнтність як адаптаційно-захисний механізм.

Це здатність ефективно справлятися з кризами, зберігати функціональність у складних умовах (виснаження, хвороби, втрати, фінансові труднощі) (APA, 2010).

Дж. Річардсон виділяє три "хвилі" вивчення резильєнтності: спочатку увага приділялася захисним якостям особистості, далі — механізмам подолання стресу, а згодом — мотиваційним чинникам самореалізації [1]. С. Дмитришин пропонує чотиреххвильову класифікацію, розширюючи методологічний спектр досліджень [1].

На думку С. Саутвіка, Д. Чарні та Дж. ДеП'єрро, резильєнтність має кілька ключових особливостей. По-перше, вона формується внаслідок переживання труднощів, тобто виникає як відповідь на стрес чи травму. По-друге, це не миттєва реакція, а процес, який може тривати дні, тижні або навіть роки. Наявність дистресу не заперечує резильєнтність: навіть стійкі особистості можуть відчувати симптоми депресії чи тривоги, проте продовжують функціонувати у повсякденному житті. Резильєнтність також може проявлятися в процесі відновлення після хвороб і криз та сприяти особистісному зростанню. Вона є динамічною та контекстуальною — залежить від етапу життя, особистих ресурсів, соціального оточення, культури та підтримки [4].

У формуванні резильєнтності важливу роль відіграють фізіологічні механізми. Зокрема, активність мигдалини, префронтальної кори та гіпокампа впливає на реакції страху, емоційну регуляцію та навчання. Так, при ПТСР знижена активність префронтальної кори ускладнює контроль над емоціями.

Гормональні реакції також мають значення: кортизол, адреналін і норадреналін активують фізіологічну відповідь на стрес. Наприклад, кортизол допомагає мобілізувати енергію, адреналін пришвидшує серцебиття, а норадреналін відповідає за тривожність і закріплення емоційно насичених спогадів. Усі ці процеси формують основу психологічної стійкості особистості.

Згідно з К. Cherry (2022), резильєнтні особистості володіють рядом якостей, які сприяють ефективному подоланню життєвих труднощів:

- Менталітет уцілілого — такі люди сприймають себе як здатних вистояти в складних обставинах. Вони вірять у власну силу діяти та досягати цілей навіть за несприятливих умов.
- Розвинена емоційна регуляція — уміння керувати емоціями у стані стресу. Це не виключає переживання негативних емоцій (страху, гніву, смутку), але передбачає їх усвідомлення як тимчасових і здатність контролювати їхній вплив на поведінку.
- Відчуття контролю — притаманна внутрішня віра в особистий вплив на хід подій і результат ситуацій, що свідчить про внутрішній локус контролю.
- Навички розв'язання проблем — здатність логічно оцінювати ситуацію та шукати конструктивні, ефективні способи її вирішення.
- Самоспівчуття — вміння приймати себе навіть у моменти невдач, виявляючи до себе розуміння, доброзичливість та підтримку.
- Соціальна підтримка — важливість міжособистісних зв'язків, відкритість до взаємодії та готовність звертатися по допомогу, коли це необхідно [2].

С. Саутвік, Д. Чарні та Дж. ДеП'єрро, проводячи інтерв'ю з особами, що мали складні життєві ситуації, визначили чинники, що впливають на розвиток резильєнтності: оптимізм, протистояння страхам, моральні цінності, релігія та духовність, соціальна підтримка, рольові моделі, фізична активність, навчання, когнітивна та емоційна гнучкість, сенс та зростання [4]. Оптимізм, як орієнтація на краще майбутнє, є джерелом енергії для подолання труднощів і розвитку психологічної стійкості.

Позитивні емоції, за моделлю Б. Фредріксон, сприяють творчості, активності і зміцненню стосунків, що підвищує здатність до подолання стресу. Оптимісти використовують три копінг-механізми: переоцінку ситуацій, активні стратегії розв'язання проблем і знаходження сенсу в рутинних подіях. Гумор також відіграє роль у зменшенні надмірної зосередженості на проблемах.

Протистояння страхам є важливим для розвитку резильєнтності. Марк Гікі вважає, що страх допомагає розвивати мужність та самооцінку, а вчасне подолання страху сприяє досягненню нових можливостей. Процес «згасання» страху через експозицію в безпечних умовах допомагає змінити спогади і знизити їхній негативний вплив.

Моральні цінності, зокрема моральний компас, підтримують внутрішню стійкість. Наприклад, американський військовий Джеймс Стокдейл, проходячи через випробування полону, використовував стоїцизм як основу для збереження моральної рівноваги [4].

Духовність і релігія є важливими ресурсами для подолання життєвих труднощів. Духовність дає людині відчуття зв'язку з вищими силами, що допомагає знаходити внутрішню силу та мудрість. Релігія ж виступає як система цінностей, яка може надавати підтримку в стресових ситуаціях. Під час соціальних і політичних криз релігійність може стати важливим джерелом емоційної підтримки. Наприклад, в Україні після початку бойових дій на Сході країни зросла релігійність, що відображає намагання знайти внутрішній спокій у важкі часи.

Соціальна підтримка є важливим чинником психологічної стійкості, оскільки позитивні соціальні сигнали покращують самопочуття, а соціальне відторгнення активує ділянки мозку, які відповідають за фізичний біль. Дослідження показують, що сильна підтримка знижує рівень стресу, депресії та самотності, а також сприяє одужанню після травм. Окситоцин, гормон, що виділяється при позитивних взаємодіях, сприяє відновленню після стресу [4].

Наявність рольових моделей також важлива для стійкості. Наприклад, діти, які мали підтримуючого наставника, частіше досягали успіхів. Також, фізична активність знижує рівень депресії та тривоги, покращуючи психічне здоров'я [4].

Когнітивна гнучкість дозволяє адаптуватися до стресу та ефективно вирішувати проблеми, а здатність переосмислювати негаразди допомагає знайти сенс у труднощах, що підтримує стійкість. Логотерапія, наприклад, допомагає знаходити сенс у стражданнях, сприяючи психічному відновленню.

Отже, психологічна резильєнтність є важливим фактором підтримки психічного здоров'я та адаптації до труднощів, особливо в умовах війни та соціальних криз. Вона дозволяє особистості долати стрес, зберігати функціональність та відновлюватися після травматичних подій. Резильєнтність розглядається як динамічний процес, що залежить від особистих ресурсів, соціальної підтримки, моральних цінностей і здатності адаптуватися до нових умов. Важливими чинниками є фізіологічні механізми, емоційна регуляція, соціальні зв'язки та фізична активність, які сприяють зниженню стресу та покращенню психічного здоров'я. Також позитивними психологічними факторами є оптимізм, моральні цінності, релігія та соціальна підтримка, що сприяють розвитку стійкості та адаптації до стресу. Окрім того, наявність сильних рольових моделей і когнітивна гнучкість допомагають ефективно долати труднощі, зберігати внутрішній баланс та знаходити сенс у складних ситуаціях, що є ключовим для підтримки психічного здоров'я в умовах воєнного стану.

Література

1. Дмитришин С. Резильєнтність особистості: сутність феномену та методи розвитку. Вісник Львівського університету, 2024. № 20. С. 67–74.
2. Кузікова С., Зливков В., Лукомська С., Щербак Т., Котух О. Психологічний супровід особистості в умовах війни: навч. посібник. Київ.-Ніжин: Видавець ПП Лисенко М.М., 2024. 260 с.
3. Лазос Г. П. Резильєнтність: концептуалізація понять, огляд сучасних досліджень. Актуальні проблеми психології, 2018. Т. 3, № 14. С. 26–64.
4. Саутвік С. М., Чарні Д. С., ДеП'єрро Дж. М. Резильєнтність: мистецтво долати найбільші виклики життя / пер. з англ. І. Куришко. Львів: Компанія "Манускрипт", 2024. 400 с.
5. Facilitator guide MHPSS in Complex Emergencies Training Course. Setting Up Community-Based Supports: Training materials, 2016. 17 p.

ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ІНТЕЛЕКТУ

Павлютіна-Гояні І.В.

здобувачка 5 року навчання ОР бакалавр,
спеціальність 053 «Психологія», ФПСР

Керівник: Кологривова Н.М.

доктор філософії за спеціальністю 053 «Психологія», доцент кафедри практичної та клінічної психології ФПСР

Анотація. Представлено теоретичний базис для проведення експериментального дослідження інтелекту з урахуванням сучасних теоретичних підходів до розуміння цього феномена. Визначено методологічні засади емпіричного дослідження, обґрунтовано вибір психодіагностичних інструментів. Узагальнено висновки щодо особливостей когнітивного профілю та індивідуальних відмінностей інтелектуального функціонування.

Актуальність теми. Проблема дослідження інтелекту є однією з ключових у сучасній психології. Від класичних концепцій (А. Біне, Ч. Спірмен, Л. Терман) до сучасних інтегративних моделей (Г. Гарднер, Р. Стернберг, К. Гільфорд) дослідники намагалися описати, виміряти та пояснити інтелект як складний багатокомпонентний конструкт. Актуальність емпіричного дослідження інтелекту посилюється в контексті сучасних освітніх, професійних та соціокультурних викликів, де когнітивні здібності виступають провідними факторами адаптації та самореалізації особистості.

У сучасній психології інтелект розглядається як одна з базових когнітивних властивостей особистості, що визначає її здатність адаптуватися до змін середовища, вирішувати проблеми, аналізувати інформацію, мислити логічно, креативно й самостійно. Історично склалося кілька основних підходів до розуміння природи інтелекту, які еволюціонували від унітарних до багатовимірних, від психометричних до когнітивно-процесуальних моделей.

1. Психометричний підхід.

Цей підхід виник на межі XIX–XX століть і є найдавнішим. Його представники розглядали інтелект як кількісно вимірювану загальну здібність до навчання й вирішення завдань.

- Чарльз Спірмен (C. Spearman) увів поняття "g-фактору" — загального інтелекту, який визначає ефективність виконання найрізноманітніших розумових завдань. Окрім нього, в моделі передбачено специфічні фактори — "s-фактори", які відповідають за окремі здібності.
- Луїс Терстоун (L. Thurstone) критично поставився до ідеї єдиного фактору, натомість запропонував модель "первинних розумових здібностей": вербальне розуміння, числові здібності, просторове мислення, асоціативна пам'ять, швидкість сприйняття тощо.
- Девід Векслер (D. Wechsler) створив інструменти діагностики інтелекту, які включають як вербальні, так і невербальні компоненти, що дозволяють оцінити інтелект як цілісну систему.

Психометричний підхід поклав початок стандартизованим тестам (IQ-тести), однак обмежував інтелект лише вимірюваними показниками, залишаючи поза увагою креативність, емоційність, контекстуальні фактори.

2. Багатофакторні та множинні моделі.

З часом дослідники відійшли від ідеї унітарного інтелекту, запропонувавши багатовимірні моделі, які враховують різні види здібностей.

- К. Гільфорд (J. Guilford) створив трьохвимірну модель структури інтелекту, що включає:
 - операції (пам'ять, мислення, оцінювання, уява);

- зміст (візуальний, аудиторний, символічний, семантичний);
- продукти (одиниці, класи, системи, трансформації, імплікації). У результаті отримано понад 120 окремих інтелектуальних здібностей.
- Говард Гарднер (H. Gardner) у своїй теорії множинного інтелекту (Multiple Intelligences Theory) виділив вісім (пізніше — дев'ять) видів інтелекту:
 1. Логіко-математичний
 2. Лінгвістичний
 3. Музичний
 4. Просторовий
 5. Кінестетичний
 6. Міжособистісний
 7. Внутрішньоособистісний
 8. Натуралістичний
 9. Екзистенційний (за пізнішою версією).

Ця модель значно розширює традиційне уявлення про інтелект, наголошуючи на значенні культурного контексту, творчості, емоційності.

3. Когнітивно-процесуальний підхід.

У рамках когнітивної психології інтелект трактується як система ментальних процесів, які забезпечують сприймання, обробку, збереження та використання інформації.

- Роберт Стернберг (R. Sternberg) у триархічній моделі інтелекту виділив три компоненти:
 - аналітичний (оцінювання, аналіз, логіка);
 - креативний (інтуїція, гнучкість, відкритість до нового);
 - практичний (здатність адаптуватися, управляти середовищем).

Цей підхід акцентує на адаптивності як ключовій функції інтелекту, підкреслюючи значення навчання, досвіду та умов зовнішнього середовища.

4. Біопсихологічний та нейрокогнітивний підхід.

З розвитком нейропсихології та нейронаук з'явилися підходи, які пояснюють інтелект через функціонування мозку, структури нервової системи та генетичні чинники.

- Дослідження показали зв'язок між інтелектуальними здібностями та ефективністю нейронних мереж, швидкістю обробки інформації, об'ємом робочої пам'яті.
- МРТ-дослідження (fMRI) демонструють, що інтелект не локалізований в одній зоні мозку, а є результатом інтегративної роботи кількох ділянок (лобова кора, тім'яна кора, поясна звивина).
- Розробляються концепції нейропластичності, які пояснюють можливість розвитку інтелектуальних функцій протягом життя.

Сучасна психологія дедалі частіше звертається до інтегративних моделей, які поєднують когнітивні, соціальні, емоційні та культурні аспекти інтелекту. Прикладом є:

- Концепція емоційного інтелекту (D. Goleman, P. Salovey & J. Mayer), що вказує на здатність розуміти власні й чужі емоції, управляти ними та будувати ефективні взаємини.
- Культурно-детерміновані моделі інтелекту (Sternberg, Dasen), які визнають, що інтелект проявляється по-різному в різних суспільствах, залежно від освітніх традицій, цінностей, типів діяльності.

Порівняльний аналіз підходів дозволяє дійти висновку, що інтелект — це не лише кількісний показник розумових здібностей, а якісна характеристика особистості, яка охоплює когнітивні, емоційні, мотиваційні та соціальні аспекти. В експериментальних дослідженнях доцільно:

- поєднувати психометричні інструменти з якісними методами;
- враховувати контекст (культурний, освітній, професійний);
- зосереджуватись на індивідуальних когнітивних профілях, а не лише на загальних балах.

Висновки:

1. Комбіноване використання психометричних і самозвітних методик дозволяє оцінити не тільки загальний рівень когнітивного розвитку, але й індивідуальні стилі мислення, особистісні преференції у вирішенні завдань, типові адаптивні патерни.
2. Статистичний аналіз в багатьох сучасних психологічних дослідженнях виявив значущі зв'язки між рівнем загального інтелекту (IQ), критичним мисленням та вербальними здібностями, що підтверджує когнітивну інтегративність інтелекту як функціональної системи.
3. Водночас, наявність суттєвих індивідуальних відмінностей навіть у межах однорідної (студентської) вибірки свідчить про те, що інтелект необхідно вивчати не тільки як стабільну психічну властивість, а і як динамічну здатність, що розвивається, змінюється і залежить від контексту.
4. Отримані результати мають практичну значущість для освітнього середовища, профорієнтації, розвитку когнітивного потенціалу молоді та побудови індивідуалізованих навчальних стратегій, орієнтованих на тип інтелекту.

Перспективи подальших досліджень:

1. Розширення вибірки за віковими, культурними та професійними ознаками для вивчення змін когнітивного профілю протягом життя та у різних середовищах (школярі, фахівці, люди похилого віку тощо).
2. Поглиблений аналіз когнітивного стилю, тобто стійких індивідуальних особливостей у способах сприймання, мислення й вирішення проблем, як одного з компонентів інтелектуальної організації особистості.
3. Застосування нейропсихологічних та нейровізуалізаційних методів (fMRI, EEG) для дослідження нейрофізіологічної основи інтелекту, зокрема механізмів функціональної інтеграції мозку під час розумової діяльності.
4. Лонгітудні дослідження динаміки інтелекту в умовах цілеспрямованого навчання, ментального тренінгу, когнітивної стимуляції та в середовищі швидкої зміни інформаційного навантаження.
5. Вивчення взаємозв'язку між інтелектом і психологічним благополуччям, стресостійкістю, мотивацією до досягнень, креативністю — з метою розуміння ширшого функціонального спектра інтелекту в структурі особистості.
6. Розробка адаптивних психодіагностичних платформ, що дозволяють у реальному часі визначати інтелектуальний профіль особистості з урахуванням її стилів мислення, стратегій розв'язання задач, а також наявності мультиінтелектуального потенціалу.
7. Інтеграція теорії множинного інтелекту у практику психолого-педагогічної роботи — з метою формування гнучких освітніх маршрутів, індивідуалізованого підходу до навчання, особливо в умовах нової української школи та цифрової трансформації освіти.
8. Міжкультурні дослідження феномену інтелекту: визначення впливу соціокультурних чинників, мови, цінностей на типові прояви інтелекту в різних етнічних та культурних групах.

Таким чином, сучасне вивчення інтелекту потребує інтегративного міждисциплінарного підходу, що поєднує досягнення психології, когнітивних наук, педагогіки та нейробіології. Майбутні дослідження повинні бути спрямовані не лише на вимірювання, а й на розвиток, підтримку й практичне застосування інтелектуального потенціалу людини в умовах складної інформаційної та соціальної реальності.

Література

1. Є. Андрос. Інтелект // Філософський енциклопедичний словник / В. І. Шинкарук (гол. редкол.) та ін ; Інститут філософії імені Григорія Сковороди НАН України. — Київ : Абрис, 2002. — 742 с. — 1000 екз. — ББК 87я2. — ISBN 966-531-128-X.
2. П. Йолон. Пізнавальні здатності // ФЕС, с.479 .
3. Kirchner, W. K. (1958), Age differences in short-term retention of rapidly changing information. *Journal of Experimental Psychology*, 55(4), 352—358.
4. Jaeggi, S. M., Buschkuhl, M., Jonides, J., Perrig, W. J. (2008), Improving fluid intelligence with training on working memory [Архівовано 16 лютого 2010 у Wayback Machine.], *Proceedings of the National Academy of Sciences*, vol. 105 no. 19.
5. Jaeggi, Susanne M.; Studer-Luethi, Barbara; Buschkuhl, Martin; Su, Yi-Fen; Jonides, John; Perrig, Walter J. (2010). The relationship between n-back performance and matrix reasoning -- implications for training and transfer. *Intelligence*. 38 (6): 625—635. doi:10.1016/j.intell.2010.09.001. ISSN 0160-2896.
6. Open-Ended Intelligence / David R. Weinbaum, 2015.

ДОСЛІДЖЕННЯ ІНДИВІДУАЛЬНИХ ЗДІБНОСТЕЙ ОСОБИСТОСТІ З РІЗНИМ РІВНЕМ ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ

Паталаха В.М.

здобувачка 4 року навчання ОР бакалавр,
спеціальність 053 «Психологія», ФПСР

Керівник: Данілова О. С.

к.психол.н., доцент кафедри практичної та клінічної психології ФПСР

Актуальність дослідження: В сучасних умовах невизначеності, в яких знаходяться здобувачі ЗВО в Україні під час війни безумовно є дуже вагомим додатковим стресовим фактором, що може призвести до виникнення втоми та емоційної напруги яка прямує до емоційного вигорання особистості. Дослідження психологічних особливостей прояву мінливості та емоційної напруги здобувачів ЗВО є актуальним із тієї причини, що ігнорування даної проблеми може привести до втрати емоцій і почуттів, бажання що-небудь робити, втрати повної фізичної та розумової працездатності у здобувачів.

Мета дослідження: вивчення особливостей прояву розумової втоми та нервово-емоційної напруги у здобувачів Виші в умовах невизначеності.

Завдання дослідження:

1. Розглянути поняття «емоційне вигорання», поняття мінливості (втоми) та емоційної напруги в психологічній науці.
2. Провести пілотажне дослідження та розкрити психологічні особливості мінливості (втоми) та емоційної напруги у здобувачів ВНЗ.
3. Розробити рекомендації.

Предмет дослідження: дослідження індивідуальних здібностей особистості з різним рівнем емоційного вигорання.

В психологічній науці розгляд мінливість розглядалась по різному, як поняття втоми, як синдром хронічної втоми або через поняття стресу, емоційного вигорання. Водночас емоційна напруга найчастіше ототожнювалась з м'язовою напругою, нервово-психічним напруженням, а також як частина певних емоційних станів [1]. В психологічній науці мінливість (втома) та емоційна напруга залежать від зумовлених захисних стратегій функціонування, є наслідком ефекту взаємодії спадкових і зовнішніх чинників середовища, пов'язані з зародження і проявом тривоги та занепокоєння; фізіологічні реакції на соціально-психологічні стимули, що залежать від природи атитюдів, мотивів, визначеності ситуації та ставлення до неї; відображають взаємозв'язок поведінки суб'єктів у суспільстві та стану напруження у відносинах, що супроводжують групові процеси; це механізми дезадаптації, коли індивід не спроможний боротися із ситуацією, зі своїми почуттями, спричиненими цією ситуацією; пов'язані з проблемою, яка вимагає від людини прийняття рішення [3]. При цьому психологічні особливості мінливості (втоми) та емоційної напруги особистості виражаються у непродуктивності, коливанні настрою, тривозі і невпевненості, прояві різноманітних страхів та агресивності, тобто змінюються основні характеристики емоційного реагування, а також у вигляді психофізичних симптомів [2].

Пілотажне дослідження було проведено в межах теми кваліфікаційної роботи «Дослідження індивідуальних здібностей особистості з різним рівнем емоційного вигорання» та присвячено психологічній особливості прояву мінливості (втоми) та емоційної напруги у здобувачів Виші на прикладі ВНЗ імені І.І. Мечникова. Вибірку людей, які прийняли добровільно участь в емпіричному дослідженні складало 45 студентів університету. Для диференціації вибірки за наявністю напруги та втоми було проведено опитування, що дозволило умовно розділити реципієнтів на дві групи по 20 досліджуваних: є дані прояви або їх немає. Більшість дівчат віком від 18-20 років відмітили в себе наявність втоми та емоційної напруги 14%, так само і більшість хлопців цього віку – 8,5%. більша

кількість здобувачів, які не зазначили в себе втоми та емоційної напруги складає 15 % жіночої статті віком від 24-26 років та більшість хлопців віком від 18-20 років – 8,5%, а також 35% здобувачів ВНЗ, які мають технічне спрямування у навчанні і 15%, які мають гуманітарне спрямування від загальної вибірки.

Група здобувачів ВНЗ з вираженою втомою та надмірною емоційною напругою мають низький рівень самопочуття, активності та настрою з певними коливаннями рівня цих показників, як в сторону погіршення та і в сторону покращення; оцінюють себе як тривожних, втомлених, пригнічених та безпорадних; мають високий рівень тривожності, агресивності, фрустрованості та ригідності, але є в середині групи досліджувані, які мають середній рівень прояву даних станів. Тоді як група здобувачів ВНЗ з легкою втомою та слабкою емоційною напругою характеризується добрим самопочуттям, значною активністю та хорошим настроєм з тенденцією до підвищення рівня даних показників, тому дані здобувачі оцінюють себе, як спокійних, енергійних з піднесеним емоційним станом та впевнених у собі особистостей і загалом досліджувані мають низькі показники тривожності, агресивності, фрустрованості та ригідності, але є також досліджувані, що мають середній рівень прояву даних неадаптованих станів.

Висновки: дані особливості у здобувачів групи вираженою втомою та надмірною емоційною напругою можливо пояснити екстремальними та важкими обставинами навчання в українських ВНЗ (відсутність світла, інтернету, пари у бомбосховищі, повітряні тривоги, навчання із окупації та паралельно на мовних обов'язкових курсах за кордоном, як біженці тощо). Проте в групі здобувачів ВНЗ з легкою втомою та слабкою емоційною напругою можна зазначити, що їх певні особливості фізичного та психічного стану сприяють здатності опору складним умовам навчання в українських ВНЗ в режимі воєнного стану та часу невизначеності, що не призводить до виникнення втоми та емоційної напруги. Саме тому отримані дані в другій групі можуть слугувати критеріями за якими необхідно будувати рекомендації та тренінги для здобувачів ВНЗ для подолання і запобігання в них прояву, появи втоми та емоційної напруги, яка може призвести до емоційного вигорання особистості.

Література

1. Емоційна напруженість. URL: <http://medbib.in.ua/emotsionalnaya-napryajennost.html>
2. Паламар В. І., Грузієва Т. С. Проблема стресу в студентському середовищі. Вісник соціальної гігієни та організації охорони здоров'я України. № (3). 2020. С. 10–14.
3. Суть, причини і загальний механізм розвитку втоми. URL: <https://buklib.net/book>

ВИКОРИСТАННЯ МЕТАФОРИЧНИХ АСОЦІАТИВНИХ КАРТ У АРТ-ТЕРАПІЇ

Платова О.М.

здобувачка 3 року навчання ОР бакалавр
спеціальність 053 Психологія, ФПСР

Керівник: Юнг Н.В.

кандидат психологічних наук, доцент кафедри практичної та клінічної психології ФПСР

Ключові слова: метафора, внутрішній конфлікт, метафорично-асоціативні карти, арт терапія

Актуальність дослідження: під час воєнної, гуманітарної, соціальної, економічної та психологічної кризи здатність та можливість задоволення потреб людини стає одночасно надважливим і подекуди надскладним. Людина втрачає здатність усвідомлювати та розуміти чого вона хоче, до чого прагне, бачення себе в майбутньому, і напруга переростає в кризу, а потім у внутрішній конфлікт.

Мета дослідження: використання метафоричних асоціативних карт у арт терапії.

Задачі дослідження - розробити колоду метафорично-асоціативних карт як сучасний інструментарій арт терапії в роботі з внутрішніми конфліктами.

Об'єктом цього дослідження є метафорично-асоціативні карти як арт-терапевтичний інструмент.

Предметом цього дослідження є теоретичне обґрунтування та алгоритм створення метафорично-асоціативних карт.

Інтерпретація основних понять:

Метафора – це слово чи вислів, що вживається в переносному значенні, пропонуючи подібність чи аналогію між поняттями. Здатність людини мислити за допомогою метафор і відповідно нестандартно вирішувати завдання життя та діяльності називається метафоричним інтелектом. [1]

Внутрішній конфлікт – це зіткнення протилежних ціннісних орієнтацій особистості, її потреб, інтересів, прагнень. Основними причинами внутрішнього конфлікту називаються: труднощі при виборі рішення, неадекватне уявлення про себе, непомірні претензії, протилежно спрямовані мотиви самоствердження, а також невідповідність між високою самооцінкою особистості і низькою оцінкою оточуючих, між потребами та неможливістю їхнього задоволення, між високими вимогами в навчанні, роботі та недостатньо розвиненими для успіху особистісними якостями (розумовими, вольовими та ін.). [2]

Метафорично-асоціативні карти – це проективний психологічний інструмент, що складається із зображень, слів або їх поєднання, що викликають в особи індивідуальні асоціації і слугують засобом виявлення внутрішніх переживань, думок і несвідомих процесів.

Арт терапія – це інтегративна професія психічного здоров'я та соціальних послуг, яка збагачує життя людей, сімей та громад за допомогою активного мистецтва, творчого процесу, прикладної психологічної теорії та людського досвіду в психотерапевтичних відносинах. Арт-терапія використовується для поліпшення когнітивних та сенсорно-рухових функцій, підвищення самооцінки та самосвідомості, виховання емоційної стійкості, зменшення та вирішення конфліктів та страждань, сприяє усвідомленню, підвищенню соціальних навичок, а також просуванню соціальних та екологічних змін. [3]

Метафори були життєво важливими для спілкування між людьми протягом всієї історії. З давніх-давен оповідання, притчі, прислів'я, байки, казки використовувалися для передачі суттєвої істини про стан людини.

Таким чином, метафора — це унікальна форма мови та спосіб пізнання, за допомогою якого люди використовують конкретні або звичні поняття для вираження та розуміння абстрактних або незнайомих.

Хоча різні школи психотерапії по-різному наголошують на використанні метафор, створених або клієнтом, або терапевтом, усі вони погоджуються, що метафори можуть допомогти в ефективній обробці, передачі та збереженні терапевтичної інформації завдяки надзвичайно творчому змісту.

Проективні методики є ефективним інструментом психології для дослідження внутрішнього світу особистості. Вони базуються на ідеї проекції – коли людина несвідомо приписує власні переживання, емоції та установки зовнішньому світу.

Термін «проекція» вперше використав Зигмунд Фройд, а пізніше цей механізм досліджували Лапланш, Понталіс, Перлз та інші вчені. Вони довели, що проекція може бути як захисним механізмом психіки, так і способом вираження прихованих емоцій через мистецтво та творчість.

Таким чином, проективні методи, особливо ті, що базуються на метафорі, є потужним засобом дослідження психіки. Вони допомагають розкривати глибинні аспекти особистості, які залишаються недоступними при традиційних методах, тому що емоції можна лише частково передати словами. Це одна з причин, через які невербальні методи лікування найчастіше справляють більш прямий і глибший ефект, ніж вербальні.

Тож, використання зображень у психодіагностиці останніми роками стало досить поширеною процедурою.

Обґрунтовано, що асоціації, які виникають у людини при описі зображень і коментуванні до них, розкривають поточні стани, переживання і потреби, дозволяють виявляти основні страхи і бажання, внутрішні конфлікти, визначати риси особистості, життєві стратегії і цілі, особистісний сенс минулого досвіду, «бачити» ресурси (як внутрішні, так і зовнішні).[4]

Такий процес дає можливість не тільки виявити, як структурується певний візуальний досвід уяви особистості, а й спонукати весь психоландшафт до позитивної зміни.

Отримана інформація дає можливість сформувати психозцілюючі історії за допомогою персонального віртуального матеріалу клієнта.

Внутрішні конфлікти є природною частиною життя кожної людини. Вони можуть виникати через суперечності між бажаннями, цінностями, переконаннями чи життєвими обставинами. Якщо такі конфлікти не вирішуються, вони можуть призводити до стресу, тривожності або навіть психосоматичних проблем.

Сучасна психологія пропонує багато методів роботи з внутрішніми конфліктами. Одним із ефективних інструментів для дослідження та трансформації внутрішніх суперечностей є метафоричні асоціативні карти (МАК). На відміну від окремих зображень, вони працюють комплексно, допомагаючи клієнту усвідомити свої внутрішні конфлікти через символічні образи, візуалізувати свої внутрішні переживання, асоціації, знайти приховані ресурси, виробити нові підходи до вирішення проблем та знайти вихід з конфлікту.

Створення колоди МАК потребує інтеграції художнього процесу з психологічними знаннями, балансу між мистецтвом і психологією. МАК є інструментом, який активізує проекцію, асоціації та рефлексію, тому їхній дизайн має спиратися на психологічні принципи та стимулювати асоціативний процес, залишаючи простір для індивідуального сприйняття, водночас спираючись на глибокі психологічні механізми.

Головна ідея колоди, що я створила – виявлення та усвідомлення внутрішніх суперечностей через метафоричні образи.

Основні характеристики:

Ціль використання – дослідження та трансформація внутрішніх конфліктів.

Мета: допомогти людині краще зрозуміти свої внутрішні конфлікти та знайти способи їх вирішення.

Сфера застосування – дорослі люди, які прагнуть розібратися в своїх переживаннях та хочуть розібратися зі своїми внутрішніми протиріччями.

Основний принцип: використання метафор, що дає змогу обійти свідомі бар'єри та працювати на рівні підсвідомості.

Теоретична база – арт-терапія та символічне мислення.

Конфлікт часто виникає між двома полярними виборами. Тому колода складається з 45 пар карт, кожна з яких символізує межі конфлікту.

Основні категорії:

Екзистенційні конфлікти:

«Життя – смерть»

«Минуле – майбутнє» (ванна, вікно, свічки)

«Добро – зло» (будинки, дитина, кіт, різна погода)

Емоційні конфлікти:

«Любов – ненависть»

«Довіра – зрада» (мости, колючий дріт)

Соціальні конфлікти:

«Мир – війна»

«Свобода – відповідальність» (дорога, клітка)

Персональні конфлікти:

«Фізичне – ментальне»

«Самотність – стосунки» (чудовисько, поле, ліс)

«Безпека – ризик» (подарунки, монстри)

Візуальний стиль карт – реалістичний, символічний і деталізований, що допомагає глибше зануритися у процес асоціацій та винайти власні значення.

3. Методика роботи з картами (3 хвилини)

Ключова ідея: жодна карта не дає відповіді, а лише показує, де ми її шукаємо.

Вирішення конфлікту – за межами цієї рамки.

Процес роботи з картами включає кілька етапів:

1. Усвідомлення конфлікту

Психолог пропонує клієнту випадкову карту та ставить запитання:

- Який конфлікт зараз готовий до вирішення?
- Що я роблю або не роблю, щоб цей конфлікт існував?
- Як я хочу, щоб він вирішився?
- Що я можу зробити по-іншому?
- Яку маленьку дію я можу зробити прямо зараз?

2. Дослідження обох сторін конфлікту

Потім пропонується парна карта, яка розширює перспективу. Після її аналізу клієнта запитують:

- Як ці дві сторони взаємодіють у моєму житті?
- Які сильні та слабкі сторони кожної з них?
- Що можна зробити не так, як на карті?
- Яку просту дію можна зробити для бажаного результату?

3. Пошук ресурсу для вирішення

Після аналізу карт людина шукає власний шлях вирішення. Запитання:

- Чого немає на обох зображеннях?
- Як це пов'язано з запитом?
- Що я можу зробити, щоб знайти баланс?
- Яку дію можу зробити вже сьогодні?

Головне – карти не дають готових відповідей, а лише допомагають розширити сприйняття проблеми та знайти внутрішній ресурс для її вирішення.

Робота з такими картами дозволяє людині розширити сприйняття конфлікту та знайти нестандартний вихід. А отже, МАК – це не просто про аналіз, а про активне створення нових рішень у житті.

Література

1. Moon, Bruce L. The role of metaphor in art therapy : theory, method, and experience, 2007, PUBLISHER, LTD
2. <https://kgu.org.ua/ru/articles/metaforychnyj-intelekt-i-mak-dlia-zhyttia-j-terapii/#:~:text=%D0%9C%D0%B5%D1%82%D0%B0%D1%84%D0%BE%D1%80%D0%B0%20%E2%88%92%D1%86%D0%B5%20%D1%81%D0%BB%D0%BE%D0%B2%D0%BE%20%D1%87%D0%B8%20%D0%B2%D0%B8%D1%81%D0%BB%D1%96%D0%B2,%D1%82%D0%B0%20%D0%B4%D1%96%D1%8F%D0%BB%D1%8C%D0%BD%D0%BE%D1%81%D1%82%D1%96%20%D0%BD%D0%B0%D0%B7%D0%B8%D0%B2%D0%B0%D1%94%D1%82%D1%8C%D1%81%D1%8F%20%D0%BC%D0%B5%D1%82%D0%B0%D1%84%D0%BE%D1%80%D0%B8%D1%87%D0%BD%D0%B8%D0%BC%20%D1%96%D0%BD%D1%82%D0%B5%D0%BB%D0%B5%D0%BA%D1%82%D0%BE%D0%BC.>
3. <https://kgu.org.ua/articles/metaforychnyj-intelekt-i-mak-dlia-zhyttia-j-terapii/> УДК 159.9.018.4
4. https://www.arttherapy.org/upload/2017_DefinitionofProfession.pdf

ПСИХОЛОГІЧНЕ БЛАГОПОЛУЧЧЯ В УМОВАХ ВІЙНИ: ГЕДОНІСТИЧНИЙ ПІДХІД

Полякова А. С.

здобувачка 4 року навчання ОР бакалавр

Спеціальність 053 Психологія, ФПСР

Керівник: Гудімова А. Х.

доцент кафедри соціальної психології, доктор філософії зі спеціальності
053 Психологія, ФПСР

Актуальність дослідження. Питання психологічного благополуччя набуло особливої актуальності в умовах повномасштабної війни в Україні. Бойові дії, щоденні повітряні тривоги, втрата домівок і близьких, інформаційне перевантаження та постійна загроза життю чинять потужний деструктивний вплив на психічне здоров'я населення. Війна підриває базове відчуття безпеки, стабільності та довіри до майбутнього. У таких умовах збереження психологічного благополуччя є не лише особистим викликом, а й суспільною та національною потребою.

Гедоністичне бачення благополуччя — один із найдавніших і водночас адаптаційно значущих підходів. Воно допомагає осмислити, як навіть у найважчі періоди людина прагне до переживання радості, естетичної насолоди, теплоти та фізичного комфорту, що підтримує її психічну стабільність. Гедонізм зосереджується на афективній складовій досвіду та балансі між позитивними й негативними емоціями, що є основою короткотривалого, але ефективного самопідтримання у кризових умовах.

До гедоністичних теорій належать підходи, які трактують психологічне благополуччя як баланс задоволення та незадоволення, де ключовим критерієм виступає співвідношення позитивних та негативних афектів. Історично гедоністичний підхід бере початок у філософії античності (Епікур, Арістіпп), однак сучасного наукового підґрунтя він набув завдяки роботам Е. Дінера, Д. Канемана та інших дослідників позитивного функціонування.

Суть гедоністичного підходу полягає в розумінні благополуччя як суб'єктивного переживання щастя, задоволення життям і зниження інтенсивності негативних емоцій. Е. Дінер у своїх працях запровадив поняття «суб'єктивного благополуччя», яке охоплює три ключові компоненти: частоту й інтенсивність позитивних емоцій; рідкість і слабкість негативних емоцій; загальне задоволення своїм життям. Ці елементи утворюють цілісну модель, де суб'єктивне благополуччя постає як поєднання когнітивної оцінки життя (задоволеність різними його сферами) та емоційного фону (наявність позитивного чи негативного настрою). Дінер наголошує, що більшість людей оцінюють події у своїй реальності за принципом «добре — погано», і ця когнітивна інтерпретація завжди супроводжується відповідними емоціями.

З погляду гедоністичного підходу, психологічне благополуччя — це співвідношення суми задоволень до суми страждань. Відповідно, для підтримання доброго психологічного стану необхідно, щоб кількість позитивних переживань перевищувала кількість негативних. Це вимагає щоденної уваги до подій і власних реакцій на них. Людині важливо навчитися помічати і підкреслювати навіть дрібні приємності, формуючи навичку відчуття задоволення навіть тоді, коли обставини, здається, цього не дозволяють.

У контексті війни багато людей відчувають внутрішню заборону на переживання радості, щастя чи задоволення. В умовах масового страждання позитивні емоції можуть здаватися недоречними або навіть аморальними. Виникає глибокий внутрішній конфлікт між етикою солідарності та особистою потребою в ресурсі. Проте саме ці ресурси: віра, надія та мотивація — є критично важливими для підтримки життєздатності, ефективної діяльності та адаптації в умовах кризи.

Коли люди живуть в умовах константної невизначеності, стає важче ставити цілі на майбутнє та бути впевненим у їх досягненні. Через це стають актуальні методи, які можуть допомогти у покращенні психологічного стану саме тут і зараз, швидко та легко в моменті. У часи війни, коли панує невизначеність і біль, гедоністичний компонент благополуччя не зникає — навпаки, він набуває нового значення. Багато людей вчаться жити «сьогоднішнім днем», і саме це сприяє підвищенню чутливості до простих радощів.

Навіть дрібні приємні події протягом дня, такі як кава, обійми, прогулянка, смачна їжа — вже можуть мати значущий ефект для психічної рівноваги, якщо їх усвідомлено помічати. У цьому і полягає сила гедоністичного підходу: він не ігнорує реальність страждання, але фокусує увагу на можливостях його тимчасового полегшення та емоційної компенсації. «У контексті війни гедоністичні практики можуть виступати як засіб збереження психологічної рівноваги та стійкості» (Penttinen, 2018). Маленьке задоволення, здобуте у важких умовах, набуває символічного значення — воно повертає людину до життя, нагадує про її гідність, про те, що навіть у пільмі можливе світло. Таким чином, гедонізм під час війни стає не проявом егоїзму, а елементом виживання, опорою, що надає людині сили в моменті.

Здатність знаходити позитив у складному, сенс у повсякденному — є ключовою для підтримки психічної стійкості під час війни. Людина, яка навчилася підтримувати себе, має більше ресурсу для адаптації та здатна допомагати іншим.

Навчання навичкам помічання та культивування позитивних емоцій, тілесної присутності, усвідомленого зосередження на приємному, а також зниження чутливості до тригерів — може стати частиною системної допомоги населенню в умовах дії психотравмуючих чинників. Крім того, такий підхід може сприяти формуванню культури турботи про себе та підтримки психічного здоров'я у ширших соціальних контекстах, включаючи заклади освіти, медичні та громадські інституції. «Дослідження показують, що попередні інвестиції в гедоністичний капітал — такі як підтримка соціальних зв'язків, здоров'я та участь у спільнотах — сприяють вищому рівню психологічного добробуту під час війни» (Sherman & Shavit, 2025).

Таким чином, гедоністичне благополуччя не є вичерпною моделлю адаптації до екстремальних умов, проте його значущість як ресурсу тимчасової стабілізації, способу відновлення енергії та підвищення емоційного тону є беззаперечною. Його інтеграція у систему психологічної допомоги може підвищити ефективність інтервенцій та сприяти формуванню внутрішніх опор у населення, що зазнає впливу війни.

Література

1. Ларіна Т. О. Емпіричне вимірювання майндфулнес практик у контексті збереження здорового способу життя українців в умовах війни. *Габітус*. 2024. № 62. С. 244–247.
2. Fredrickson B. L. The role of positive emotions in positive psychology: the broaden-and-build theory of positive emotions. *American psychologist*. 2001. Vol. 56, no. 3. P. 218–226. URL: <https://doi.org/10.1037/0003-066x.56.3.218>
3. Garland E. L. Mindful positive emotion regulation as a treatment for addiction: from hedonic pleasure to self-transcendent meaning. *Current opinion in behavioral sciences*. 2021. Vol. 39. P. 168–177. URL: <https://doi.org/10.1016/j.cobeha.2021.03.019>
4. Lahav E., Sherman A., Shavit T. The longitudinal effect of pre-war investments in hedonic capital on wartime well-being. *Journal of happiness studies*. 2025. Vol. 26, no. 1. URL: <https://doi.org/10.1007/s10902-024-00851-7>
5. Welland J. Joy and war: reading pleasure in wartime experiences. *Review of international studies*. 2018. Vol. 44, no. 3. P. 438–455. URL: <https://doi.org/10.1017/s0260210518000050>

СЕКСУАЛЬНА АКТИВНІСТЬ ПАРТНЕРІВ ПЕРІОДУ РАННЬОЇ ДОРОСЛОСТІ В УМОВАХ ВІЙНИ В УКРАЇНІ

Руденко М.С.

здобувачка 1 курсу навчання ОР магістр
спеціальність 053 «Психологія», ФПСР

Керівник: Кременчуцька М. К.

к. психол. н., професор кафедри диференціальної і спеціальної психології ФПСР

Сексуальна активність є важливим компонентом психосексуальної сфери людини, яка впливає на її емоційний стан, рівень стресу та якість міжособистісних стосунків. В умовах війни, коли люди стикаються з підвищеним рівнем психологічного напруження, невизначеністю майбутнього та екзистенційними загрозами, характер інтимної взаємодії між партнерами може зазнавати суттєвих змін. Сучасні наукові підходи до вивчення проблеми сексуальності стверджують, що сексуальність komponує в собі багато аспектів життя і є основою для його створення. [2]

Дослідження, які були проведені наприкінці 2022 року доводять, що сексуальне життя українців дійсно зазнало змін. На диво, більшість респондентів загалом оцінили ці зміни як позитивні не дивлячись на те, що у 70,6% респондентів сексуальна активність знизилась порівняно із довоєнними часами. 87,6 % опитаних сказали, що для них виросла цінність партнера і тому секс став більш чуттєвим. [3]

Дослідження впливу війни на сексуальну активність партнерів ранньої дорослості є особливо актуальним, оскільки цей період життя характеризується активним формуванням особистих і сексуальних відносин. Проведене дослідження дозволить краще зрозуміти, як саме війна змінює психосексуальну динаміку у партнерських стосунках, які механізми адаптації можуть сприяти збереженню сексуального здоров'я та як психологічна підтримка може допомогти у подоланні можливих проблем.

Метою дослідження є аналіз впливу умов війни на психосексуальну складову відносин партнерів ранньої дорослості, зокрема зміну сексуальної активності, рівня інтимної близькості та емоційного зв'язку.

В ході планування дослідження було підібрано відповідний меті діагностичний інструментарій, спрямований на вивчення впливу умов війни на психосексуальну складову відносин партнерів. Психодіагностичний комплекс методик склали: шкала любові Стернберга, шкала депресії Бека, шкала самооцінки психічних станів Айзенка та самостійно розроблений опитувальник змін у сексуальній активності. Обрані методики дають змогу комплексно оцінити динаміку психосексуальних змін у період війни. [1, 5, 6]

Шкала розроблена Робертом Стернбергом базується на його трикутній теорії любові згідно якої, любов має три складові: (а) інтимність, яка охоплює почуття близькості, зв'язку та прив'язаності, які людина відчуває у любовних стосунках; (b) пристрасть, фізичний потяг і сексуальне захоплення; та (с) рішення/зобов'язання, яке охоплює у короткостроковій перспективі — рішення любити іншого, а в довгостроковій перспективі — зобов'язання підтримувати цю любов. [7]. Дана методика дозволяє оцінити рівень емоційної близькості, сексуальної привабливості та готовності підтримувати партнера.

Підвищений рівень тривожності та фрустрації, який часто спостерігається у людей, що переживають воєнні події, може суттєво впливати на сексуальну активність, знижуючи лібідо та змінюючи характер інтимної взаємодії між партнерами. Війна є потужним стресогенним чинником, який може провокувати або загострювати депресивні стани. Тож для встановлення взаємозв'язку між емоційним станом респондентів та їхньою сексуальною активністю були обрані Шкала депресії Аарона Бека (Beck Depression Inventory, BDI) та методика самооцінки психічних станів Г.Айзенка. [5, 6]

Оскільки в межах цього дослідження важливо було визначити специфічні зміни у сексуальному житті партнерів в умовах війни, завершальним компонентом діагностичного комплексу виступив авторський опитувальник, що містить запитання щодо змін у сексуальній активності у період 2021-2025 рр. Даний опитувальник дозволяє зібрати як кількісні, так і якісні дані щодо сексуальної поведінки респондентів до початку повномасштабного вторгнення, та під час активних воєнних дій.

Таким чином, ці методики в комплексі дозволяють отримати достовірні дані про вплив війни на сексуальну активність партнерів ранньої дорослості, прослідкувати які зміни відбулися, та які фактори на це вплинули. А також розробити рекомендації щодо покращення психосексуального здоров'я.

Практична цінність даного дослідження полягає в можливості виявлення тенденцій у сексуальній активності людей середньої дорослості в умовах війни та визначення ключових психологічних і соціальних факторів, що впливають на інтимні стосунки в кризових ситуаціях.

Отримані результати можуть бути корисними для психологів, сексологів, сімейних консультантів, а також для розробки психотерапевтичних методик щодо подолання сексуальних дисфункцій, викликаних стресовими факторами. Крім того, дані можуть бути використані у соціальних та медичних програмах, спрямованих на підтримку психічного здоров'я населення в умовах війни, а також сприяти підвищенню обізнаності щодо впливу стресу на сексуальну активність та стосунки.

Література

1. Діденко С. В. Психологія сексуальності / С. В. Діденко, О.С. Козлова. – К. : «Академвидав», 2009. – 304 с.
2. Кононенко А. О., Сучасні підходи до вивчення проблем сексуальності, Одеський національний університет імені І. І. Мечникова, Психологія та соціальна робота, 2021. Вип. 1
<https://dspace.onu.edu.ua/server/api/core/bitstreams/a0099aab-8926-4ad4-83bc-ab2d59ca9eab/content>
3. Кудоярова В.О., Кваліфікаційна робота. Особливості сексуальності у молодих пар у період активних воєнних дій., Харків 2022, 66с
4. Петров О.В., Чинники психологічних криз у подружніх пар під час війни, Психолого-педагогічний супровід професійної підготовки та підвищення кваліфікації фахівців в умовах воєнного стану: Матеріали XIII Міжнародної науково-практичної конференції, Київ: ДЗВО «УМО», 2024. 248 с. URL: <http://umo.edu.ua/materiali-konferencij-nimp>
5. Романовська Д.Д., Профілактика посттравматичних стресових розладів: психологічні аспекти. Навчальний посібник. – Чернівці : Технодрук, 2014. – 133 с.
6. Чабан О.О., Хаустова О.О., Практична психосоматика: діагностичні шкали. Навчальний посібник — 2-ге видання, виправлене і доповнене. — К.: Видавничий дім Медкнига, 2019. — 112 с.
7. Robert J. Steinberg, A Triangular Theory of Love, Yale University, Psychological Review 1986, Vol. 93, No. 2, 119-135
https://pzacad.pitzer.edu/~dmoore/psych199/1986_sternberg_trianglelove.pdf

ПРИВ'ЯЗАНІСТЬ І АФЕКТИВНА РЕГУЛЯЦІЯ: ДОСЛІДЖЕННЯ ЗВ'ЯЗКУ З ДЕПРЕСИВНИМИ ПЕРЕЖИВАННЯМИ

Рязанцева О.О.

здобувачка 5 року навчання ОР бакалавр
Спеціальність 053 «Психологія», ФПСР

Керівник: Кирилішина М.Г.

к. психол. н., доцент кафедри практичної та клінічної психології ФПСР

Депресія є складним психічним розладом, що характеризується персистентним зниженням настрою, втратою інтересу до активності та спектром когнітивних, поведінкових і соматичних симптомів. Визначення психологічних чинників, які сприяють її виникненню й підтримці, є ключовим завданням сучасної психології. Одним із таких чинників виступає афективна регуляція – здатність індивіда розпізнавати, виражати та модулювати емоції відповідно до контексту. Її ефективність тісно пов'язана з психічним благополуччям, тоді як порушення афективної регуляції асоціюються з підвищеним ризиком психопатологій, зокрема депресії.

У цьому контексті теорія прив'язаності Дж. Боулбі пропонує переконливу концептуальну основу для пояснення індивідуальних відмінностей в емоційній регуляції, пов'язаних із раннім досвідом взаємодії з опікунами[1]. Згідно з цією теорією, якість первинних стосунків формує внутрішні робочі моделі себе та інших, які надалі впливають на афективне функціонування. Надійна прив'язаність сприяє розвитку адаптивних емоційних стратегій, натомість ненадійні типи – тривожний, уникаючий і дезорганізований – асоціюються з дисфункціональною афективною регуляцією.

Метою роботи є аналіз зв'язку між типами прив'язаності, сформованими в дитинстві, та особливостями афективної регуляції в дорослому віці, а також вивчення того, яким чином ці особливості можуть опосередковувати вразливість до депресивних переживань.

Формування ефективної афективної регуляції тісно пов'язане з досвідом безпечної прив'язаності. Надійна прив'язаність, що базується на емоційній чутливості та стабільності опікунів, забезпечує розвиток здатності до самозаспокоєння, конструктивного вираження емоцій та формування впевненості в доступності соціальної підтримки[2]. Натомість ненадійна прив'язаність призводить до порушень регуляції: тривожна – до емоційної гіперреактивності та залежності, уникаюча – до емоційного пригнічення й уникання близькості, дезорганізована – до фрагментарної, нестійкої регуляції, часто внаслідок травматичного досвіду[3].

Порушення афективної регуляції є характерною ознакою депресивної симптоматики. В осіб з депресією спостерігаються труднощі у розпізнаванні та моделюванні емоцій, підвищена емоційна реактивність, ригідність емоційного стану, румінація, уникнення та пригнічення емоцій. Такі стратегії не лише ускладнюють подолання стресу, а й негативно впливають на міжособистісні зв'язки та когнітивні процеси, знижуючи доступ до захисних ресурсів.

Дослідження послідовно демонструють зв'язок між ненадійною прив'язаністю та дефіцитами афективної регуляції. Особи з тривожною або уникаючою прив'язаністю частіше використовують неадаптивні стратегії, зокрема румінацію або емоційне пригнічення, що підвищує ризик розвитку депресії. Афективна регуляція виступає медіатором у взаємозв'язку між типом прив'язаності та депресивними симптомами: зокрема, вона пояснює, яким чином негативний досвід у ранніх стосунках опосередковує формування емоційної вразливості до депресії в дорослому віці.

Тип прив'язаності є важливим предиктором стилів афективної регуляції, що, своєю чергою, впливають на формування депресивної симптоматики. Розуміння цих зв'язків дозволяє створювати більш ефективні профілактичні та терапевтичні інтервенції, зосереджені на формуванні безпечної прив'язаності та розвитку адаптивних емоційних

стратегій. Подальші дослідження мають бути спрямовані на аналіз специфічних механізмів впливу прив'язаності на афективну регуляцію, а також на вивчення ролі медіаторів і модераторів цього зв'язку – таких як риси особистості, контекстуальні чинники та вплив психологічної травми.

Література

1. Bowlby J. (1969). Attachment and loss. V. 1. Attachment. NY: Basic Books. Dt.: (1975). Bindung. Eine Analyse der Mutter-Kind-Beziehung. München: Kindler.
2. Галушко С. М. "Прив'язаність" як науковий психологічний термін та особистісна характеристика [Електронний ресурс] / С. М. Галушко // Проблеми сучасної психології. - 2019. - № 2. - С. 21-28. - Режим доступу: http://nbuv.gov.ua/UJRN/pspz_2019_2_5
3. Литвинова Н. А. Формування прив'язаності та її роль як вітальної потреби [Електронний ресурс] / Н. А. Литвинова // Вісник Луганського національного університету імені Тараса Шевченка : Педагогічні науки. – Луганськ, 2021. - № 1, ч. 2. – С. 36-44. – Режим доступу: <http://dspace.luguniv.edu.ua/jspui/handle/123456789/7797>

РОЛЬ ФІЗИЧНИХ НАВАНТАЖЕНЬ У СТРУКТУРІ ПСИХОЛОГІЧНОЇ САМОРЕГУЛЯЦІЇ ОСОБИСТОСТІ

Рязанцева О.О.

здобувачка 1 року навчання ОР магістр
спеціальність 053 «Психологія» ФПСР

Керівник: Кирилішина М.Г.

к. психол. н., доцент кафедри практичної та клінічної психології ФПСР

Психологічна саморегуляція – це здатність особистості свідомо керувати своїми емоціями, думками та поведінкою для досягнення цілей та адаптації до вимог середовища. Це є ключовим аспектом психічного здоров'я та благополуччя. Традиційно саморегуляція зосереджена на когнітивних стратегіях, таких як самомоніторинг, планування та вольові зусилля. Однак, сучасні дослідження підкреслюють важливість фізичних навантажень у розвитку саморегуляції, розглядаючи їх як не лише спосіб покращення фізичного здоров'я, але й як потужний психологічний інструмент.

Фізична активність є унікальним модулятором емоційного стану, когнітивних функцій і поведінкових реакцій[1]. Включення фізичних навантажень у стратегії саморегуляції відкриває нові можливості для розвитку ментальної стійкості та оптимізації функціонування особистості.

Один із основних аспектів впливу фізичних навантажень на саморегуляцію – це емоційна регуляція. Фізична активність є безпечним і соціально прийнятним способом вивільнення негативних емоцій, таких як гнів, тривога або стрес. Процес руху може виступати як емоційна розрядка, знижуючи інтенсивність переживань. Крім того, фізична втома після тренувань допомагає досягти психологічного розслаблення і покращення настрою, що позитивно впливає на здатність управляти емоціями в подальшому. Регулярні фізичні вправи також сприяють емоційній стабільності та знижують емоційну реактивність на стресові ситуації.

Фізична активність важлива і для розвитку самоусвідомлення. Під час тренувань людина концентрується на власних тілесних відчуттях, м'язовій напрузі та ритмі дихання, що сприяє розумінню власних емоційних станів і взаємозв'язку між фізичним і емоційним самопочуттям. Це дозволяє краще усвідомлювати свої емоційні тригери та реакції, що є першим кроком до ефективної саморегуляції, оскільки дозволяє свідомо обирати стратегії реагування.

Фізичні навантаження також відіграють роль у зміцненні самоконтролю. Регулярні тренування вимагають постановки цілей, планування, подолання фізичної втоми та дотримання режиму. Досягнення спортивних цілей підвищує відчуття ефективності та віру у власну здатність контролювати свої дії. Цей досвід самоконтролю у фізичній сфері переноситься на інші аспекти життя, зміцнюючи здатність досягати довгострокових цілей.

Управління стресом є ще одним важливим аспектом впливу фізичних навантажень на психологічну саморегуляцію. Регулярні фізичні вправи знижують сприйняття стресових ситуацій як загрозливих і сприяють розвитку адаптивних копінг-стратегій[2]. Відчуття фізичної сили і витривалості також може транслюватися у відчуття психологічної стійкості, що дозволяє краще долати труднощі. Фізична активність також може відволікати від негативних думок і переживань, надаючи тимчасову емоційну розрядку та можливість перефокусувати увагу.

Соціальні аспекти фізичної активності, такі як заняття у групах або командних видах спорту, також сприяють розвитку саморегуляції через соціальну підтримку, обмін досвідом і відчуття приналежності. Взаємодія з іншими людьми, спільне подолання труднощів зміцнює емпатію, навички комунікації та співпраці, що є важливими для ефективної саморегуляції в соціальних ситуаціях.

Фізичні навантаження відіграють важливу роль у розвитку психологічної саморегуляції, впливаючи на емоційну регуляцію, самоусвідомлення, самоконтроль і управління стресом[3]. Їхній вплив не обмежується фізіологічними змінами, а глибоко проникає в психологічну сферу, сприяючи адаптивним стратегіям поведінки та зміцненню ментальної стійкості. Інтеграція фізичних навантажень у стратегії психологічної саморегуляції відкриває нові можливості для покращення психічного здоров'я та благополуччя особистості. Подальші дослідження повинні бути спрямовані на вивчення впливу різних видів фізичної активності на різні аспекти саморегуляції та розробку практичних рекомендацій для використання фізичних навантажень як інструменту психологічної самопомоги.

Література

1. Harris, S. E., O'Moore, K., Kirk, D., & McCoy, R. N. (2006). The impact of exercise on mental health. *Journal of Clinical Psychology*, 62(2), 179-191.
2. Кравченко О. С., Приймак К. О. (2025). Роль фізичної активності в емоційному здоров'ї - Проблеми і перспективи розвитку спортивних ігор та одноборств у закладах вищої освіти, 200-203.
3. Курінна, В.В., Копаєва, Т.В. (2009). Вплив фізичної культури і спорту на організм людини. *Теорія та методика фізичного виховання*, 4, 48–50.

ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ СТРЕСОВИХ ФАКТОРІВ У ПРОФЕСІЙНІЙ ДІЯЛЬНОСТІ ПСИХОЛОГА

Скнарь А.В.

здобувач 4 року навчання ОР бакалавр
спеціальність 053 «Психологія», ФПСР

Керівник: Полещук Л.В.

доктор філософії за спеціальністю 053 «Психологія», доцент кафедри соціальної психології ФПСР

У сучасному світі професійна діяльність психолога належить до найбільш емоційно насичених і відповідальних сфер. Психологи допомагають вирішувати широкий спектр проблем, з якими стикаються їхні клієнти, зокрема питання психічного здоров'я, емоційні труднощі, міжособистісні конфлікти та кризові ситуації.

Аналіз літературних джерел свідчить, що проблема професійного стресу була предметом дослідження багатьох науковців, як зарубіжних, так і вітчизняних: В. Бодров, Я. Грінберг, Р. Карасек, Г. Купер, Л. Леві, Н. Самоукіна, Я. Сельвенді; П. Гамільтон та Р. Хокінг. У сучасній науковій літературі термін «стрес» використовується щонайменше у трьох значеннях: по-перше, поняття стресу можна визначити як будь-який зовнішній подразник або подію, що викликає у людини напругу або дистрес. Терміни «стресор» і «стресовий фактор» зараз часто використовуються саме в цьому значенні. По-друге, стрес може також стосуватися суб'єктивної реакції і в цьому сенсі відображає внутрішній стан психічного напруження або збудження. Це можна інтерпретувати як емоції, захисні реакції та процеси подолання, які виникають у людини. Такі процеси не тільки викликають психічне напруження, але й можуть сприяти розвитку та відновленню функціональних систем. По-третє, стрес – це фізична реакція організму на вимоги або шкідливі впливи [1].

Отже, стрес – це захисна реакція організму на зовнішні подразники. Стрес розглядається як нормальна психофізіологічна реакція на дії, що виходять за межі звичайної норми. Він проявляється на психічному, фізичному та емоційному рівнях і забезпечує можливість адаптуватися до змін у середовищі. Під стресорами розуміють фактори, які викликають стресову реакцію організму. До стресорів належать фізичні, емоційні, соціальні або психологічні впливи, що сприймаються як загроза або виклик для адаптаційних можливостей людини. Вони можуть бути як зовнішніми (наприклад, зміни в довіллі, конфлікти, травматичні події), так і внутрішніми (наприклад, хвороби, емоційне напруження чи негативні думки).

Професійний стрес – це специфічна психологічна та фізіологічна реакція людини на вплив негативних емоційних факторів на роботі. Визначаючи професійний стрес, слід пам'ятати, що він викликається не тільки факторами робочого середовища, але й співіснує з багатьма життєвими процесами, не пов'язаними з роботою. Робота психологів – це особливий вид стресу, пов'язаний з підвищеною активністю та високою відповідальністю. У сфері психологів так званий стресовий синдром можна визначити як низку стійких проявів стресових реакцій у професійно складних ситуаціях. Цей синдром був з'ясований в роботах Н. Кузьміна, Е. Марковець, В. Радула, М. Рибаківа та інших. На їхню думку, інформаційне перевантаження, емоційне напруження при входженні в робочий процес консультування, велика відповідальність за роботу призводять до виникнення складних ситуацій, жорсткі системи управління та самоконтролю призводять до великого стресу, що іноді призводить до емоційного та професійного вигорання. Стресовий синдром є негативним наслідком взаємодії між суб'єктом, який працює під впливом стресових ситуацій, та його професійною діяльністю [2].

Однією з найпоширеніших причин стресу у сучасних психологів є нечіткий розподіл посадових обов'язків. У великих організаціях це може проявлятися через розмитість

функціональних обов'язків, коли психолог змушений виконувати завдання, які виходять за межі його компетенції. Наприклад, у деяких закладах освіти чи медичних установах від психолога можуть вимагати виконання адміністративної роботи, що зменшує час на основну діяльність і викликає відчуття професійної незадоволеності.

Ще одним значущим фактором є нечіткий графік роботи, який ускладнює баланс між професійною та особистою сферою. Психологи, особливо ті, що працюють у кризових центрах або медичних установах, часто стикаються з необхідністю екстрених консультацій, що робить їх робочий день непередбачуваним і заважає повноцінному відпочинку.

Фінансова нестабільність також може бути потужним джерелом стресу. Низький рівень заробітку, особливо у державних установах, відсутність чіткої системи преміювання та необхідність працювати понаднормово без відповідної компенсації призводять до професійного вигорання. У психологів, які ведуть приватну практику, ця проблема проявляється у вигляді нестабільного потоку клієнтів і непередбачуваних фінансових надходжень, що може викликати хронічний стрес і тривожність.

Ще одним вагомим стресовим фактором є психологічний клімат у колективі. У тих випадках, коли психолог працює в організації, важливу роль відіграють особливості взаємодії між колегами. Відсутність організаційної культури, непрозорість у розподілі посадових обов'язків або фінансових винагород, суперечності між працівниками можуть створювати психологічно напружену атмосферу, що негативно позначається як на загальному робочому настрої, так і на ефективності діяльності фахівця.

Також стресовим чинником є проблема тайм-менеджменту. Психолог працює не лише у форматі консультацій: йому потрібно аналізувати випадки, писати звіти, проходити навчання, відвідувати супервізії, а також знаходити час для власного відпочинку. Якщо фахівець не навчився ефективно керувати своїм часом, він може постійно відчувати, що не встигає виконати всі завдання. Це створює хронічну напругу, що веде до втоми та поступового вигорання. Особливо важко з цим справляються психологи, які ведуть приватну практику, адже вони змушені не лише працювати з клієнтами, а й самостійно організовувати свій графік, вести документацію, займатися фінансовими питаннями, рекламою тощо.

Саме емоційне навантаження, постійний контакт із чужими переживаннями та необхідність підтримувати баланс між емпатією та професійною дистанцією роблять цю професію однією з найбільш уразливих до стресу. Вчасне усвідомлення цих ризиків, розвиток емоційної стійкості, підтримка колег та встановлення здорових професійних меж є ключовими факторами для збереження як професійної ефективності, так і особистого психологічного благополуччя [3].

Література

1. Овчаренко О.Ю. Психологія стресу та стресових розладів : навч. посіб. Київ, 2023. 266 с.
2. Курінна І.В. Професійний стрес психологів початківців. Гуманітарні студії: педагогіка, психологія, філософія. Том 10. № 2. 2022. С. 84-90.
3. Наугольник Л.Б. Психологія стресу : підручник. Львів, 2015. 324 с.

ВИЗНАЧЕННЯ ТА АНАЛІЗ АДАПТАЦІЙНОГО ПОТЕНЦІАЛУ ОСОБИСТОСТІ ВПРОДОВЖ ПЕРЕЖИВАННЯ СТРЕСУ

Сливенко А.Ю.

здобувачка 5 року навчання ОР бакалавр,
спеціальність 053 «Психологія», ФПСР

Керівник: Кологривова Н.М.

доктор філософії за спеціальністю 053 «Психологія», доцент кафедри практичної та клінічної психології ФПСР

Анотація. Проаналізовано сучасні теоретичні підходи до розуміння адаптації та ресурсного забезпечення особистості у складних життєвих обставинах. Описано основні компоненти адаптаційного потенціалу та їхню роль у подоланні психоемоційного навантаження. Розглянуто інструменти психодіагностики та окреслено перспективи подальших досліджень у цьому напрямі.

Актуальність теми. Сучасне суспільство характеризується високою динамікою змін, невизначеністю та частими кризовими ситуаціями, що зумовлюють підвищення психоемоційного навантаження на особистість. Стресові переживання стають звичним контекстом життєдіяльності, що актуалізує необхідність дослідження ресурсних механізмів адаптації. Одним із таких механізмів є адаптаційний потенціал — інтегральна властивість особистості, яка забезпечує ефективну відповідь на зміни середовища та збереження психологічної рівноваги.

Поняття адаптаційного потенціалу розглядається в науковій літературі як система внутрішніх ресурсів, що дозволяє особистості підтримувати адаптованість до складних умов.

До основних компонентів адаптаційного потенціалу належать:

- Когнітивний компонент (усвідомлення проблеми, оцінка ситуації, рефлексія);
- Емоційно-вольовий компонент (толерантність до невизначеності, емоційна саморегуляція, контроль афектів);
- Мотиваційний компонент (наявність смисложиттєвих орієнтацій, мотивація до подолання труднощів);
- Соціальний компонент (якість соціальної підтримки, відкритість до взаємодії, довіра).

Інтегративний підхід дозволяє об'єднати психофізіологічні, особистісні та соціокультурні аспекти функціонування адаптаційного потенціалу, при цьому стрес виступає як ситуація, що перевищує звичні ресурси особистості, але водночас стимулює їхню мобілізацію. При високому адаптаційному потенціалі індивід:

- більш ефективно використовує копінг-стратегії (проблемно-орієнтовані, соціально підтримувальні);
- демонструє вищу стресостійкість та здатність до самовідновлення;
- швидше повертається до базового рівня психічного функціонування після травматичного досвіду.

Водночас низький адаптаційний потенціал асоціюється з емоційним вигоранням, дезадаптацією, розвитком ПТСР.

Для дослідження адаптаційного потенціалу застосовуються різні психодіагностичні методики:

- CD-RISC (Connor-Davidson Resilience Scale) — визначення резильєнтності;
- Hardiness Survey (S. Maddi) — рівень життестійкості;
- Опитувальник адаптаційного потенціалу особистості;
- COPE, WCQ — оцінка копінг-стратегій;
- Методики на оцінку тривожності, депресії, фрустрації (наприклад, HADS, DASS-21).

Комплексна оцінка передбачає аналіз як стабільних рис особистості, так і ситуативних змін у процесі стресового реагування.

Висновки. Результати теоретичного аналізу дозволяють стверджувати, що адаптаційний потенціал особистості є складним, багатовимірним і динамічним конструктом, який відіграє ключову роль у забезпеченні ефективного функціонування людини в умовах стресу. Його структурні компоненти — когнітивні, емоційно-вольові, мотиваційні та соціальні — мають нерівномірну вираженість і можуть змінюватися під впливом індивідуального досвіду та контекстуальних умов.

Адаптаційний потенціал визначає не лише стійкість до психотравмуючих чинників, а й здатність до особистісного зростання, збереження суб'єктивного благополуччя, підтримки функціональної активності у кризових ситуаціях. Його високий рівень асоціюється з розвитком посттравматичного зростання, зниженням ризиків психічної дезадаптації, ефективним застосуванням конструктивних копінг-стратегій.

На основі аналізу діагностичних інструментів доведено доцільність комплексного підходу до дослідження адаптаційного потенціалу, який поєднує об'єктивні (психометричні) та суб'єктивні (самозвітні) методи, а також враховує як стійкі особистісні характеристики, так і ситуативні реакції.

Перспективи подальших досліджень:

1. Емпіричне вивчення динаміки адаптаційного потенціалу в умовах тривалого або хронічного стресу — зокрема в ситуаціях військового конфлікту, вимушеного переселення, економічної нестабільності, втрати соціальної підтримки.
2. Створення комплексних психодіагностичних моделей, які дозволяють не лише фіксувати наявні ресурси особистості, а й оцінювати потенціал їхнього розвитку. Це особливо важливо для психологічного супроводу осіб, які перебувають у зоні ризику (студенти, військові, медики, переселенці).
3. Вивчення впливу культурного контексту на функціонування адаптаційного потенціалу — у багатокультурних спільнотах, у представників різних етнічних і релігійних груп, а також у діаспорних середовищах.
4. Розробка і впровадження програм розвитку адаптаційного потенціалу, зокрема у формі тренінгів психологічної стійкості, онлайн-платформ самодопомоги, когнітивно-поведінкових практик підвищення ефективності стрес-менеджменту.
5. Дослідження взаємозв'язку між адаптаційним потенціалом і нейропсихологічними показниками, зокрема когнітивною гнучкістю, швидкістю обробки інформації, варіабельністю серцевого ритму як психофізіологічним маркером стресостійкості.
6. Залучення лонгітюдних методів для вивчення змін адаптаційного потенціалу впродовж життєвого циклу — від юності до пізньої дорослості, з урахуванням життєвого досвіду, травматичних подій та стратегій подолання.
7. Аналіз ролі адаптаційного потенціалу у формуванні професійного вигорання або протидії йому в умовах хронічного емоційного напруження (наприклад, у сфері охорони здоров'я, освіти, соціальної допомоги).

Узагальнюючи, можна стверджувати, що дослідження адаптаційного потенціалу особистості має не лише теоретичне, а й значне практичне значення. Його розвиток є ключовим завданням психологічної допомоги в умовах глобальних соціальних викликів.

Література

1. Багно Ю.М. Адаптація. Сучасний психолого-педагогічний словник / за заг. ред. О.І.Шапран. Переяслав-Хмельницький:Домбровська Я.М., 2016. С.10.

2. Казміренко В.П. Програма дослідження психосоціальних чинників адаптації молодії людини до навчання у ВНЗ та майбутньої професії. Практична психологія та соціальна робота. 2004. № 6. С.76–78.
3. Кологривова Н.М. Особливості адаптаційних ресурсів особистості в умовах життєвих криз: дис. д-ра філософії: 053 “Психологія”/Кологривова Надія Михайлівна.-Одеса, 2023.-234 с.
4. Левківська Г.П., Сорочинська В.Є., Штифурак В.С. Адаптація першокурсників в умовах вищого закладу освіти: навч. посіб. Київ: Либідь, 2001. 128 с.
5. Синявський В.В., Сергєєнкова О.П. Адаптація. Психологічний словник / за ред. Н.А. Побірченко. Київ: Науковий світ, 2007. С.12.

АКУЛЬТУРАЦІЯ У ВИМІРІ СУЧАСНОЇ МІГРАЦІЇ

Сотнікова Л. А.

здобувачка 5 року навчання ОР бакалавр
спеціальність 053 «Психологія», ФПСР

Керівник: Кирилішина М. Г.

к. психол. н., доцент кафедри практичної та клінічної психології, ФПСР

Анотація. В дослідженні представлено теоретичний аналіз теми акультурації та її сучасні проблеми в контексті вимушеної міграції українців внаслідок війни. Розкрито сучасні виміри розуміння акультурації як психологічної та поведінкової адаптації до нової культури. Розглянуто особливості феноменів, що виникають під час акультурації, такі як бікультуралізм, культурний шок. Досліджено особливості вибору тої чи іншої стратегії акультурації.

Ключові слова: акультурація, інтеграція, бікультуральзм, адаптаційний стрес, культурний шок.

Abstract. The study presents a theoretical analysis of the concept of acculturation and its contemporary challenges in the context of forced migration of Ukrainians caused by the war. It explores modern perspectives on acculturation as both psychological and behavioral adaptation to a new culture. Particular attention is given to the phenomena emerging in the acculturation process, such as biculturalism and cultural shock. The study also examines the factors influencing the choice of acculturation strategies.

Keywords: acculturation, integration, biculturalism, acculturative stress, culture shock.

Актуальність теми. Явище міграції завжди відігравало важливу роль розумінні динамічності людського життя і сьогодні залишається актуальною темою, відбиваючи перебіг глобалізації та змін у суспільстві. Одною з провідних проблем адаптації емігранта є пристосування до людей з іншим культурним і історичним контекстом. На фоні глобальної міграції українців в різні країни світу особливо важливо враховувати особливість культурних різниць між українським і іноземним суспільством.

Мета дослідження – теоретичний аналіз психологічних особливостей акультурації особистості.

Виклад основного матеріалу. У процесі взаємодії з іншою культурною групою постає необхідність осмислення зв'язку між тим, як індивіди справляються зі змінами, і рівнем їхньої особистісної адаптації. Ці процеси разом утворюють акультурацію — процес культурних і психологічних змін, що виникають при зустрічі різних культур. Важливою частиною акультурації є адаптація, яка відображає індивідуальне психологічне благополуччя та те, як люди справляються з новими умовами. Таким чином, культурна адаптація виступає як результат акультурації.

Завдяки дослідженням Джона Беррі та його послідовників сформувалася нова галузь – крос-культурна психологія (або психологія культури), яка вивчає вплив культури на психологічні процеси, поведінку та сприйняття особистості.[2]

З часом дослідження в сфері акультурації та адаптації стали складнішими та багатограннішими. Вони зазнали модифікацій і розширень, що сприяло розвитку потужної методологічної бази для аналізу крос-культурних взаємодій та їхнього впливу на особистість. Завдяки цим напрацюванням сучасна наука глибше розуміє механізми адаптації та психологічних змін у мігрантів під впливом нового культурного середовища.

Беррі запропонував концепцію стилів акультурації, яка описує різні стратегії взаємодії мігрантів із новим культурним середовищем. Він виокремив чотири основні стилі:

– Інтеграція – поєднання елементів рідної та нової культури, збереження своєї самобутності, але також прийняття норм і цінностей нового суспільства.

– Асиміляція – повне прийняття нової культури за рахунок втрати власної.

– Сегрегація (відокремлення) – збереження рідної культури при відмові від інтеграції в нове суспільство.

– Маргіналізація – втрата зв'язку як із власною культурою, так і з культурою країни перебування. [4]

Дослідження акультурації проводиться в трьох основних вимірах: подолання стресу, культурне перенавчання, соціальна самоідентифікація. Перший підхід вивчає виникнення внутрішнього конфлікту через нездатність задовольнити свої потреби у новому професійному та соціальному середовищі. Також на перших етапах акультурації завжди існує довготривала соціальна напруга через невідповідність культурних, ціннісних та інших властивостей двох груп. При цьому ці конфлікти не знаходять відповіді у механізмах психологічного захисту та поведінкових реакціях, необхідних для його розв'язання.

В цьому контексті важливі є поняття «культурного шоку», який перший ввів у використання К. Оберг в 1960 році. Він пояснює психологічний дискомфорт, з яким стикається людина при достосуванні до нової культури. За його думкою, емігрант відчуває низку негативних відчуттів під час адаптації до нової культури що викликає шок: проблема самоідентифікації, відчуття самотності і неповноцінності, загубленість і тривога при розумінні культурних відмінностей, психологічна напруга під час адаптації.[1]

Однак, Беррі зазначав поняття “акультураційного стресу” як більш релевантне, з огляду на те, що досвід адаптації не завжди є травматичний і частіше призводить до розвитку особистості, отримання нового досвіду та подолання перешкод. [4]

Під час акультурації особи береться до уваги, по-перше, чи має вона у своєму розпорядженні достатній психологічний ресурс для успішної адаптації, по-друге — сприятливі зовнішні та демографічні особливості мігранта, такі як вік та стать, віддаленість культури приймаючого населення та їхнє ставлення до еміграційної політики, тощо.

Виділяють дослідження міжкультурної акультурації — тобто особливостей взаємодія двох культур. Під час взаємодії з іншою культурою особистість змінюється, в різному ступені приймаючи риси нового середовища, тим самим пристосовується. То само можна сказати про осіб з місцевого населення, які активно взаємодіють з іншою від своєї культури. Вони набувають такої якості як бікультуралізм.

Бікультуралізм є одним з феноменів акультурації, які вивів Беррі під час своїх досліджень. Ця характеристика особистості є результатом успішного пристосування за стратегією інтеграції, коли особистість зберігає вихідну культурну ідентичність, але теж активно і всесторонньо інтегрувався до приймаючої — тобто однаково добре функціонує в обох культурах одночасно. У людини внаслідок розвитку культурної компетентності формується більша емпатія, розуміння соціальних ролей, безоцінююче судження.

Згідно дослідженням такі люди мають більшу когнітивну гнучкість та креативність, краще вирішують поставлені перед ними задачі. На підставі цього в людини формується складна, унікальна самоідентичність, що включає елементи обох культур, активне осмислення себе, рефлексія. Інтегруючи в собі найкращі сторони обох культур, бікультуралізм стає джерелом внутрішнього ресурсу, мобільно та ситуативно використовує ці якості для ефективної комунікації. Ця модель є динамічна і може змінюватись в залежності від зовнішніх обставин або змін в самої особистості, або бути лиш частково притаманна в обраних сферах життя. [3]

Бікультуралізм можливий тільки при стратегії інтеграції. Загалом ця стратегія є провідною, згідно багатьом дослідженням. Незважаючи на особистісні зміни визначено, що більшість мігрантів віддає перевагу інтеграції, тобто стараються досягти позитивне взаємини з обома культурами, таким чином обираючи найбільш ефективну стратегію адаптації з точки зору результативності. Характеризується позитивним зв'язком із сприятливими показниками акультурації, такими як самооцінка, задоволеність життям і позитивний емоційний стан, та негативним зв'язком із дезадаптивними показниками, зокрема депресією, тривожністю, психологічним дистресом і негативними емоціями.

Відповідно, стратегії акультурації можна розглядати як механізми подолання труднощів, які з'являються під час взаємодії з двома культурами. [5]

В той час маргіналізація вибирається тільки в рідких випадках і демонструє зворотну картину: вона асоціюється з низькою задоволеністю життям, низьким рівнем психологічного благополуччя та збільшенням психічних розладів. Вона є другою за значенням провідною стратегією серед молодих. Це може вказувати на дезадаптивну тенденцію, неможливість приймати та зберігати культурні можливості, але також вказувати на їх меншу значимість в сучасному глобалізованому світі.

Асиміляція та сепарація займають проміжні позиції показників соціально-психологічної адаптації. Людина, вибираючи тільки одну з можливих культур, так чи інакше обмежує свої можливості до особистісного зростання, замикаючись тільки в одній соціальній групі. Однак, простежується тенденція часткової сепарації або асиміляції, коли людина з високою адаптацією може вибрати сепарацію в особистісному житті — тобто шукати партнера для стосунків тільки серед своєї національної групи.

Висновок. Сучасні дослідження підтверджують, що інтеграція є найбільш ефективною стратегією акультурації, а бікультуралізм сприяє кращій психологічній адаптації порівняно з іншими моделями міжкультурної взаємодії.

Концепція культурного шоку або акультураційного стресу, залежно від інтерпретації, активно досліджується та не завжди має негативні наслідки: у вигляді еустресу вона може позитивно впливати на розвиток особистості.

Модель вибору стратегії адаптації є динамічною: вона залежить від особистісних особливостей, зовнішніх обставин і сфери життєдіяльності. При цьому одна й та сама людина може застосовувати різні стратегії акультурації у різних сферах свого життя.

Таким чином, акультурація розглядається як психологічна та поведінкова адаптація до нової домінуючої культури, що вимагає від особистості значних психологічних, емоційних, когнітивних і соціальних ресурсів. Цей процес передбачає трансформацію особистості у бікультурну, та супроводжується зміною звичного способу життя відповідно до нових соціокультурних умов.

Література

1. Слюсаревський, М. М., Блинова, О. Е. Психологія міграції: навч. посіб. / Нац. акад. пед. наук України, Ін-т соціальної та політичної психології. – Кропивницький : Імекс ЛТД, 2013. – 244 с.
2. Berry, J., Phinney, J., Vedder, P. Immigrant Youth: Acculturation, Identity, and Adaptation // *Applied Psychology*. – 2006. – Vol. 55. – P. 303–332.
3. Nguyen, T. D., Benet-Martínez, V. Biculturalism and adjustment: A meta-analysis // *Journal of Cross-Cultural Psychology*. – 2013. – Vol. 44, №1. – P. 122–159.
4. Sam, D. L., Berry, J. W. Acculturation: When individuals and groups of different cultural backgrounds meet // *Perspectives on Psychological Science*. – 2010. – Vol. 5, №4. – P. 472–481.
5. Schmitz, P., Schmitz, F. Correlates of Acculturation Strategies: Personality, Coping, and Outcome // *Journal of Cross-Cultural Psychology*. – 2022. – Vol. 53. – P. 875–916.

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ СІМЕЙНИХ КОНФЛІКТІВ В УМОВАХ НЕВИЗНАЧЕНОСТІ

Танська А.Р.

здобувачка 2 року навчання ОР бакалавр
спеціальність 053 «Психологія», ФПСР

Керівник: Курова А.В.

доктор психологічних наук, професор кафедри соціальної психології ФПСР

Сучасні умови в багатьох сферах (політичній, економічній, соціально-побутовій) характеризуються поняттями “невизначеності”, відсутністю безпеки та впевненості. Коли почалася пандемія Covid-19 всім сім'ям довелося пережити локдаун, деякі з них були вимушені навчитися знов жити разом; потім почалася війна, і членам родини знов довелося розлучитися та жити окремо. Всі ці події дуже сильно вплинули на психологічну сторону сімейних стосунків, тому бачимо збільшення кількості подружжя, які розлучилися за ці останні роки невизначеності, оскільки не змогли пережити ситуацію кризи.

Зазначимо, що умови невизначеності, в контексті життя сімей, можуть спричинити як розпад, так і піднесення. Ті люди, які змогли зберегти сім'ю поглибили власні стосунки, їхні відносини стали більш теплими та близькими [1].

Як зазначає А.В. Курова, невизначеність – це стан, який характеризується незавершеністю сприйняття, у ситуаціях коли людині не вистачає інформації про поточну ситуацію, або наявна інформація нечітка та суперечлива, через що виникає складність оцінку події загалом [2]. Ситуація невизначеності має як позитивні, так і негативні аспекти. Перші проявляються у пошуках нових нестандартних рішень. Останні характеризується неможливістю передбачати розгортання подій, відсутністю контролю над власним життям.

В довготривалій перспективі перебування в стані невизначеності може спричинити перевтому, виснаження організму, зниження внутрішніх ресурсів, що є причиною виникнення занепокоєння, хвилювання, тривоги та інших деструктивних станів [1].

Ситуація невизначеності активізує кризові процеси в житті всіх сімей. Як вказують І.В. Сингаївська І.В. та Ю.С. Лукаш сімейні пари постають перед труднощами - у вигляді проблем з матеріальним забезпеченням, емоційним відстороненням одного з партнерів, розходженням уявлень про сумісне майбутнє, а також втручанням родичів в подружні відносини [4]. Зазначені перешкоди є основними факторами для появи сімейних конфліктів. Тобто, виникнення сімейних конфліктів пов'язано з об'єктивними та суб'єктивними чинниками.

Як зазначають І.М. Хоржевська та І.О. Рижкова, конфлікт - це складна взаємодія, яка виникає через зіткнення інтересів двох або декількох осіб та супроводжується негативними емоціями [6]. А сімейний конфлікт є одним з найбільш розповсюджених форм конфліктів.

Зазначимо, що особливості сімейних конфліктів полягають в динаміці та особливих способах вирішення [3]. Так область сімейних конфліктів охоплює потенційні причини та рушійні сили їх виникнення. До основних причин сімейних конфліктів можна віднести:

- 1) Обмеження свободи активності одного з партнерів;
- 2) Ненормативна поведінка одного з членів сім'ї;
- 3) Матеріальні проблеми;
- 4) Різне бачення сімейного побуту;
- 5) Втручання в сімейне життя сторонніх осіб;
- 6) Незадоволення потреб у безпеці та любові;
- 7) Відсутність взаєморозуміння між членами сім'ї;
- 8) Сексуальна несумісність партнерів;
- 9) Прояви ревнощів;
- 10) Різні погляди на виховання дітей;

- 11) Порушення рольових очікувань;
- 12) Зрада.

Науковці Т.А. Ткачук, А.С. Іщенко вказують наступні стратегії поведінки в сімейних конфліктах: компроміс, уникнення, співпраця, суперництво, пристосування [5]. Кожна з різновидів поведінки в сімейних конфліктах має певні особливості, наприклад:

- 1) Компроміс є порозумінням між учасниками конфлікту, яке характеризується взаємними поступками. Завдяки такому стилю поведінки члени сім'ї скорочуючи час вирішення проблемної ситуації з незначними втратами для всіх.
- 2) Уникнення характеризується не бажанням однієї зі сторін брати участь в конфлікті. Така схема дій дозволяє вийти з конфліктної ситуації, але не вирішити її.
- 3) Співпраця є стратегією в якій подружжя прагне знайти рішення, яке задовольняє інтереси обох. Така форма поведінки вимагає докладання неабияких зусиль з боку партнерів, взаємної поваги та розуміння.
- 4) Суперництво виявляється в бажанні діяти в межах власних інтересів без урахування інтересів іншої сторони.
- 5) Пристосування являє собою пасивну стратегію, яка виявляється в поступливості власними інтересами заради інших. Така манера поведінки пов'язана з бажанням пом'якшити конфліктну ситуацію, або зберігати відносини.

Вирішення сімейних конфліктів загалом залежить від здатності подружжя вислуховувати, прощати та поступатися одне одному. Важливою складовою у вирішенні сімейних конфліктів є відсутність бажання домінувати над партнером. До особливих способів вирішення сімейних конфліктів відносяться: примирення, досягнення згоди, "притирання" стосунків на основі взаємних поступок, розлучення.

Зазначимо, що ситуація невизначеності вносить свої особливості в протікання сімейних конфліктів. Так, ще однією причиною виникнення сімейних конфліктів виступають - психотравмуючі переживання [6].

Як зазначає І. О. Шинкаренко, психотравмуючі переживання - тривалі, гострі стани, які характеризуються повторюваністю та сильним впливом на життя особистості.

В результаті довготривалого проживання в ситуації невизначеності сім'я постійно перебуває у стані фонові тривоги та небезпеки, що не дозволяє розслабитися та спокійно обговорити наявні проблеми. Як наслідок партнери починають звинувачувати одне одного та спричиняють появу конфлікту.

На сьогоднішній день, все більше сімей обирають у якості вирішення конфліктів звернення за допомогою до кваліфікованих спеціалістів - психологів та психотерапевтів.

Таким чином, запобігання виникнення сімейних конфліктів залежить від всіх членів родини та їх взаємодії в цілому. В сім'ї повинна панувати атмосфера довіри, поваги, любові та відповідальності. Лише за цих умов можна ефективно вирішувати конфліктні ситуації та попереджати їх виникнення.

У вигляді висновків, підкреслимо, що конфлікти є неодмінною частиною життя будь-якої людини, зокрема сімейні конфлікти є важливим компонентом для розвитку та зміцнення стосунків. Проте, довготривале перебування особистості в стані невизначеності може спричинити перевтому, виснаження організму, зниження внутрішніх ресурсів, і як результат – збільшення кількості сімейних конфліктів.

Тому актуальним та значущим є пошук можливостей та технологій збереження психологічного здоров'я особистості в умовах невизначеності як профілактика виникнення конфліктної взаємодії, особливо серед членів родини. Така проблематика виступає перспективами наших подальших наукових досліджень.

Література

1. Курова А.В. Психологічні особливості комунікації в ситуації невизначеності. Журнал «Перспективи та інновації науки». Серія: Психологія. 2024. № 10(44). С. 966-975.
2. Курова А.В. Ситуація невизначеності у парадигмі сучасних викликів суспільства. Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія Психологія. Видавничий дім: «Гельветика», 2021. Вип. 4. С. 51-56.
3. Сингаївська І.В., Лукаш Ю.С. Психологічна допомога при вирішенні подружніх конфліктів. Вчені записки Університету «КРОК». 2021. №1 (61). С. 251-257.
4. Ткачук Т.А., Іщенко А.С. Психологічні особливості взаємодії подружжя у конфліктних ситуаціях. Молодий вчений. 2017. № 5. С. 227-230.
5. Хоржевська І.М, Рижкова І.О. Особливості протікання конфліктів у молодих сім'ях. Габітус. 2021. Вип. 31. С. 156-162.
6. Шинкаренко І. О. Сім'я в умовах війни: психологічні, психосоціальні та психопатологічні проблеми. Науковий вісник Дніпропетровського державного університету внутрішніх справ: Науковий журнал. 2022. Спеціальний випуск № 2 (121). С. 554-562.

ВПЛИВ СОЦІАЛЬНИХ МЕРЕЖ НА РОЗВИТОК НАРЦИСИЧНИХ ТЕНДЕНЦІЙ

Тітовська А.І.

здобувачка 3 року навчання ОР бакалавр
спеціальність 053 "Психологія" ФПСР

Керівник: Родіна Н. В.

д. психол. н., професор, завідувач кафедри диференціальної та спеціальної психології ФПСР

У сучасному світі соціальні мережі стали невід'ємною частиною повсякденності, особливо для молоді, що виросла в цифрову епоху. Ця повсюдна інтеграція викликає обґрунтоване занепокоєння щодо потенційного впливу соціальних мереж на психологічне благополуччя користувачів, зокрема, щодо сприяння розвитку або прояву нарцисичних рис особистості. Нарцисизм, як психологічний конструкт, характеризується завищеним уявленням про власну значущість, глибокою потребою в захопленні та увазі, почуттям власної винятковості та схильністю використовувати інших для досягнення своїх цілей [1, 2, 3]. Важливо розрізняти його форми: грандіозний нарцисизм (екстравертований, домінантний, що прагне захоплення), вразливий нарцисизм (інтровертований, з низькою самооцінкою, гіперчутливий до критики) та комунальний нарцисизм (прагнення до переваги через демонстрацію моральності та просоціальності) [4, 7].

Сама архітектура соціальних мереж надає виняткові можливості для задоволення ключових нарцисичних потреб. Функції контрольованої самопрезентації дозволяють створювати ідеалізовані онлайн-образи, демонструючи успішність та привабливість. Доступ до потенційно широкої аудиторії через "друзів" та "підписників" живить потребу в увазі та підтвердженні власної популярності. Механізми миттєвого зворотного зв'язку, такі як лайки, коментарі та репости, забезпечують постійну зовнішню валідацію, яка є критично важливою для часто нестабільної самооцінки нарцисів, і можуть сприяти формуванню залежності від такого схвалення. Соціальні мережі також функціонують як ефективні платформи для самопросування, вихваляння досягненнями та публікації численних власних фотографій, особливо селфі.

Емпіричні дослідження підтверджують наявність зв'язку між цими явищами [5, 6, 8]. Мета-аналізи вказують на стабільний позитивний зв'язок між грандіозним нарцисизмом та активністю в соціальних мережах, особливо тією, що спрямована на самопрезентацію (частота публікацій фото/селфі, кількість друзів) [6, 8]. Зв'язок вразливого нарцисизму із загальним використанням соціальних мереж менш виражений, однак ця форма, поряд з комунальним та грандіозним нарцисизмом, демонструє кореляцію з проблемним або адиктивним використанням соціальних мереж, що часто опосередковується сильною потребою у зовнішній валідації [7, 9]. Сила цього зв'язку може змінюватися залежно від культурного контексту, специфіки платформи (візуальні мережі, як Instagram, можуть бути особливо привабливими), віку користувача та рівня його самооцінки (низька самооцінка є фактором ризику).

Ключовим питанням залишається напрямок причинності: нарцисизм призводить до певного стилю використання соціальних мереж, чи саме середовище соціальних мереж сприяє розвитку нарцисичних рис? Більшість сучасних досліджень вказують на ймовірність двонаправленого зв'язку, що функціонує за принципом "підсилюючої спіралі". Тобто, люди з нарцисичними схильностями активно використовують соціальні мережі для задоволення своїх потреб у самопідсиленні та отриманні схвалення, а саме середовище соціальних мереж, яке акцентує увагу на самопрезентації, популярності та соціальному порівнянні, у свою чергу, може підсилювати ці риси або сприяти їх формуванню з часом.

Таким чином, взаємозв'язок між нарцисизмом та використанням соціальних мереж є складним, багатогранним та, ймовірно, взаємно підсилюючим процесом. Глибше розуміння цієї динаміки, що потребує подальших досліджень (особливо лонгітюдних та з урахуванням

різних платформ і культур), є важливим для оцінки потенційних ризиків надмірного захоплення соціальними мережами та розробки стратегій підтримки психологічного здоров'я користувачів, особливо молоді, в умовах сучасної цифрової реальності.

Література

1. Справцева К. С. Особливості прояву нарцисизму при самопрезентації у соціальних мережах. Наукові перспективи. 2023. № 12. 42. URL: [https://doi.org/10.52058/2708-7530-2023-12\(42\)-931-945](https://doi.org/10.52058/2708-7530-2023-12(42)-931-945) (дата звернення: 13.04.2025).
2. Andreassen C. S., Pallesen S., Griffiths M. D. The relationship between addictive use of social media, narcissism, and self-esteem: Findings from a large national survey. *Addictive Behaviors*. 2017. Vol. 64. P. 287–293. URL: <https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2016.03.006>.
3. Balcerowska J. M., Sawicki A., Zajenkowski M. A longitudinal study on the reciprocal relationship between narcissism and Social Networking Sites addiction. *Journal of Research in Personality*. 2025. Vol. 114. Art. 104566. DOI: 10.1016/j.jrp.2024.104566.
4. Buffardi L. E., Campbell W. K. Narcissism and Social Networking Web Sites. *Personality and Social Psychology Bulletin*. 2008. Vol. 34 (10). P. 1303–1314. DOI: 10.1177/0146167208320061.
5. Casale S., Banchi V. Narcissism and problematic social media use: A systematic literature review. *Addictive Behaviors Reports*. 2020. Vol. 11. Art. 100252. DOI: 10.1016/j.abrep.2020.100252.
6. Gnambs T., Appel M. Narcissism and Social Networking Behavior: A Meta-Analysis. *Journal of Personality*. 2018. Vol. 86 (2). P. 200–212. DOI: 10.1111/jopy.12305.
7. Kristinsdottir K. H., Gylfason H. F., Sigurvinsdottir R. Narcissism and Social Media: The Role of Communal Narcissism. *International Journal of Environmental Research and Public Health*. 2021. Vol. 18 (19). Art. 10106. DOI: 10.3390/ijerph181910106.
8. McCain J. L., Campbell W. K. Narcissism and Social Media Use: A Meta-Analytic Review. *Psychology of Popular Media Culture*. 2018. Vol. 7 (3). P. 308–327. DOI: 10.1037/ppm0000137.
9. Nguyen T. N. D., Tran H. Y., Nguyen G. H. M., Nguyen Y. K., Dinh H. T. M. Narcissism, Social Media Addiction, Self-Esteem, and Haxeco Traits: Exploring Influences on Life Satisfaction Among Generation Z. *Psychology Research and Behavior Management*. 2025. Vol. 18. P. 419–434. DOI: 10.2147/PRBM.S447067.

ОСОБЛИВОСТІ ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ У ПЕРІОД ВІЙСЬКОВОГО СТАНУ

Товстига Т.О.

здобувачка 5 року навчання ОР бакалавр,
спеціальність 053 «Психологія» ФПСР

Керівник: Кологривова Н.М.

доктор філософії за спеціальністю 053 «Психологія», доцент кафедри практичної
та клінічної психології ФПСР

Анотація. Досліджуються особливості психологічного благополуччя особистості в умовах військового стану. Акцентовано увагу на ключових чинниках, що впливають на збереження ментального здоров'я у кризових ситуаціях, зокрема на стресостійкості, резильєнтності, соціальній підтримці, наявності смисложиттєвих орієнтирів. Проаналізовано підходи до розуміння психологічного благополуччя в сучасній науці, а також виокремлено групи ризику. Обґрунтовано напрями подальших досліджень і практичної допомоги населенню в умовах війни.

Актуальність теми. Період військового стану є надзвичайно потужним викликом для психіки особистості. Війна супроводжується фізичними загрозами, втратою близьких, вимушеним переселенням, соціальною дезінтеграцією та хронічною невизначеністю. За таких умов психологічне благополуччя не лише піддається ризику, а й трансформується, змінюючи пріоритети та механізми саморегуляції. Дослідження цієї проблематики є актуальним як у теоретичному, так і в практичному вимірах — для підтримки громадян, ветеранів, внутрішньо переміщених осіб, фахівців «лінії фронту» (медиків, рятувальників, волонтерів тощо).

Під час військового стану психологічне благополуччя піддається серйозному навантаженню, оскільки втрачається звичне відчуття безпеки, стабільності та передбачуваності. На цьому тлі особистість може демонструвати як зниження функціональної активності (депресивні стани, апатія, тривожність), так і адаптивну мобілізацію внутрішніх ресурсів (підвищення мотивації до допомоги, солідарність, зміцнення смисложиттєвих орієнтирів).

Основними чинниками психологічного благополуччя у кризових умовах є:

- резильєнтність — здатність відновлюватися після стресу, зберігаючи цілісність Я-концепції;
- емоційна саморегуляція — уміння керувати афектами, не допускаючи дезадаптивних реакцій;
- соціальна підтримка — наявність зв'язків, що забезпечують емпатію, прийняття, допомогу;
- смисложиттєві орієнтири — бачення сенсу навіть у складних обставинах;
- віра в майбутнє, ідентичність, духовність, що формують суб'єктивну опору у внутрішньому світі.

Групи підвищеного ризику в умовах війни:

- внутрішньо переміщені особи (ВПО),
- родини військовослужбовців,
- люди, які втратили домівку або близьких,
- підлітки та молодь у стані травматичного розриву освітнього процесу.

Успішне збереження психологічного благополуччя вимагає цілісного підходу до психологічної підтримки, який включає:

- кризове консультування (у гострій фазі реакції на стрес);
- підтримку засобами когнітивно-поведінкової терапії (CBT), EMDR, наративної терапії;

- мобілізацію ресурсів спільноти через групову терапію, волонтерство, арт-терапевтичні техніки;
- створення умов для безперервного доступу до психологічної допомоги (гарячі лінії, онлайн-платформи, мобільні команди).

Висновки. Психологічне благополуччя в умовах військового стану є динамічним і вразливим конструктом, що залежить як від індивідуальних, так і соціальних чинників. Найбільш захищеними виявляються ті особистості, які мають **високий рівень резильєнтності, усвідомлену життєву позицію, активну соціальну взаємодію та доступ до підтримки**. Збереження психологічного благополуччя в умовах війни не означає відсутність негативних емоцій, але передбачає **наявність внутрішніх і зовнішніх механізмів самозахисту**, що дозволяють адаптуватися, функціонувати й жити далі.

Перспективи подальших досліджень:

1. Розробка емпіричних моделей стресостійкості та благополуччя у різних вікових і професійних групах під час війни.
2. Вивчення зв'язку між психологічним благополуччям та духовними практиками, ідентичністю, волонтерством.
3. Лонгітюдні дослідження посттравматичного зростання як результату адаптивного реагування.
4. Створення цифрових платформ психологічної самодопомоги для населення, з урахуванням військового контексту.
5. Інтеграція знань про благополуччя у навчальні програми для психологів, освітян, медиків, які працюють у кризових умовах.

Література

1. Добробут // Універсальний словник-енциклопедія. — 4-те вид. — К. : Тека, 2006.
2. Кологривова Н.М. Особливості адаптаційних ресурсів особистості в умовах життєвих криз: дис. д-ра філософії: 053 “Психологія”/Кологривова Надія Михайлівна.-Одеса, 2023.-234 с.
3. Daniels, Kevin (2000). Measures of five aspects of affective well-being at work. Human Relations. 52 (2): 277.
4. Diener, Suh, Ed, Eunkook (2000). Culture and Subjective Well-being. A Bradford Book. с. 10.
5. Thoits, Peggy (September 1992). Identity Structures and Psychological Well-Being: Gender and Martial Status Comparisons. Social Psychology Quarterly. 55 (3): 237. doi:10.2307/2786794
6. Well-Being (Stanford Encyclopedia of Philosophy). web.archive.org. 25 жовтня 2024.
7. Zabrodskyi, Mykhaylo; Watling, Jack; Danylyuk, Oleksandr; Reynolds, Nick (30 November 2022). "Preliminary Lessons in Conventional Warfighting from Russia's Invasion of Ukraine: February–July 2022" (PDF). Royal United Services Institute. pp. 1–12.

ФЕНОМЕН ЗАЗДРОСТІ У КОНТЕКСТІ МОТИВАЦІЇ ДОСЯГНЕННЯ ЦІЛІ ТА УСПІХУ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ

Трифорова Д.О.

здобувачка 4 року навчання ОР бакалавр
спеціальності 053 «Психологія», ФПСР

Керівник: Базика Є.Л.

к. психол. н., доцент кафедри соціальної психології ФПСР

Актуальність дослідження. Сучасне студентське середовище характеризується високим рівнем конкуренції, постійними соціальними порівняннями та прагненням до досягнень, що створює сприятливі умови для виникнення заздрості. Студенти щодня стикаються з ситуаціями, які можуть викликати це почуття: порівняння оцінок, змагання за стипендії та гранти, різний доступ до освітніх можливостей та ресурсів, публічне визнання успіхів окремих осіб. У такому контексті феномен заздрості набуває особливого значення, адже може суттєво впливати на психологічне благополуччя, мотивацію навчання та академічні досягнення. Дослідження взаємозв'язку заздрості та мотивації досягнення у студентської молоді дозволяє глибше зрозуміти психологічні механізми, що визначають успішність навчальної діяльності та особистісний розвиток.

Мета роботи полягає у теоретичному обґрунтуванні та емпіричному дослідженні взаємозв'язку феномену заздрості та мотивації досягнення цілі й успіху у студентської молоді.

Заздрість традиційно розглядається як негативна емоція, яка може призводити до зниження самооцінки, порушення міжособистісних стосунків та деструктивної поведінки. Водночас, сучасні психологічні дослідження вказують на амбівалентний характер цього феномену. Добраякісна (біла) заздрість може стимулювати особистість до саморозвитку, мотивувати до цілеспрямованої діяльності та підвищувати рівень домагань. Натомість, злаякісна (чорна) заздрість призводить до демотивації, знецінення чужих досягнень та навіть до деструктивних дій. Розуміння умов та механізмів, які сприяють трансформації деструктивної заздрості в конструктивну мотивацію, є надзвичайно актуальним для розробки ефективних психолого-педагогічних стратегій роботи зі студентською молоддю [1; 2; 3].

Проведене емпіричне дослідження впливу заздрості на мотивацію досягнення цілі та успіху у студентської молоді дозволило отримати важливі результати.

Кількісний та якісний аналіз отриманих результатів виявив, що заздрість може мати як позитивний, так і негативний вплив на мотивацію студентів. Встановлено помірний позитивний кореляційний зв'язок між рівнем заздрості та мотивацією досягнення ($r \approx 0.26$), що свідчить про потенційну можливість трансформації заздрості в конструктивну мотивацію. Водночас, важливу роль відіграють такі фактори, як індивідуальні особливості студентів, їхня академічна успішність, рівень соціальної підтримки та характеристики навчального середовища.

Аналіз особливостей прояву заздрості у студентському середовищі, дозволив виявити різні форми та інтенсивність цього почуття. Середній рівень диспозиційної заздрості серед опитаних студентів склав 3.20 бали за п'ятибальною шкалою, що свідчить про помірний рівень схильності до цього почуття. Значна частина студентів регулярно оцінює свої досягнення у порівнянні з успіхами однолітків (середній бал 3.33), що служить підґрунтям для виникнення заздрості. Встановлено, що 60% студентів сприймають заздрість як мотивуючий фактор, тоді як 40% вважають її демотивуючою або нейтральною. Виявлено, що рівень академічної успішності впливає на ставлення до заздрості: студенти з вищими балами частіше розглядають заздрість як стимул до саморозвитку. Дослідження також показало, що ставлення до заздрості може варіюватися залежно від спеціальності: представники гуманітарних та соціальних наук частіше повідомляли про негативний вплив заздрості, тоді

як студенти технічних і медичних спеціальностей більше схильні розглядати її як стимул для саморозвитку.

Висновок. Результати емпіричного дослідження підтвердили складну природу взаємозв'язку заздрості та мотивації досягнення у студентському середовищі. Виявлено, що за певних умов заздрість може трансформуватися у конструктивну мотивацію та сприяти особистісному зростанню студентів. Водночас, цей процес вимагає цілеспрямованої роботи як на особистісному, так і на організаційному рівнях.

Перспективами подальших досліджень у цій сфері можуть бути розробка та апробація спеціалізованих тренінгових програм з трансформації заздрості в конструктивну мотивацію, поглиблене вивчення впливу культурних та соціальних факторів на прояви заздрості у студентському середовищі, а також дослідження ролі сучасних технологій та соціальних медіа у формуванні порівняльної самооцінки та заздрості у студентів.

Література

1. Абсалямова Л. Психологічна характеристика почуття заздрості в сучасному науковому дискурсі. Науковий вісник Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки. 2023. № 2(426). С. 81-89.
2. Довбня І. В. Феноменологія поняття заздрості в психологічній науці. Науково-прикладні аспекти сучасної психології. 2023. С. 44-48.
3. Саннікова О. П., Лісовенко А. Ф. Уявлення студентів про феномен «заздрість». Science and education a new dimension. Pedagogy and Psychology, III (29). 2015. № 57. С. 72-75.

КАЗКА ЯК ПСИХОКОРЕКЦІЙНИЙ МЕТОД ПСИХОЛОГІЧНОЇ ДОПОМОГИ ОСОБИСТОСТІ

Філіпчук В. О.

здобувачка 4 року навчання ОР бакалавр
спеціальності 053 «Психологія»

Керівник: Базика Є.Л.

к. психол. н., доцент кафедри соціальної психології ФПСП

Актуальність дослідження визначається тим, що казка на сьогодні це не лише вигадана історія для дітей, але й потужний інструмент психологічного впливу на особистість, адже з давніх-давен люди використовували казки для передачі мудрості, моральних норм і моделей поведінки. Проте сучасна психологія використовує казку як засіб психокорекції для розвитку особистості та зменшення впливу емоційних травм.

Психокорекція в науковій літературі визначається як система дій, спрямованих на виправлення недоліків емоційного, інтелектуального та поведінкового аспектів особистості за допомогою спеціальних засобів психологічного впливу [2].

Казкотерапія, на думку О.Г. Шаумян, це особливий напрям практичної психології, який використовуючи метафоричні ресурси казки, поєднує елементи арттерапії, психодрами, проєктивних методик і наративної терапії. Вона може мати різні форми: читання готових казок, складання власних історій, спільне вигадкування сценаріїв, малювання ілюстрацій, обговорення змісту персонажів, інсценізація подій, що допомагає учасникам казкотерапії зануритися у процес і отримати глибокий психотерапевтичний ефект [3, с. 225].

Казка виконує кілька корекційних функцій: дзеркала; моделі; опосередкування; збереження досвіду; функцію повернення до більш ранніх етапів індивідуального розвитку; альтернативної концепції та зміни позиції [1, с. 154].

Казкотерапія як метод приваблює все більше фахівців завдяки своїй універсальності, м'якому підходу та широкому спектру можливостей для застосування. Вона є ефективною як у роботі з дітьми, так і з дорослими, включно з людьми похилого віку. Унікальність цього методу полягає в тому, що він однаково добре працює як із тими, хто має «нормальний» психоемоційний розвиток, так і з людьми з особливими потребами.

Однією з ключових особливостей полягає в тому, що казка може бути використана для того, щоб у недирижуваній формі запропонувати клієнту способи вирішення конкретної проблеми. Саме це дозволяє психологу в делікатній формі донести до клієнта необхідні ідеї та моделі поведінки. В такій формі людина не відчуває, що на неї чиниться тиск, а отже, більш охоче сприймає нову інформацію та готова до змін.

Казка, завдяки своїм образам та символізму, стає мовою, зрозумілою як для дитини, так і для дорослого. Тому у процесі психотерапії вона створює простір довіри та безпеки, в якому розкриваються справжні почуття, емоції та потреби клієнта, що особливо актуально в роботі з дітьми, адже їм часто важко вербалізувати власні переживання або прямо висловити страхи й тривоги. Натомість казка стає мостом між світом дорослого й дитини, дозволяючи фахівцю отримати доступ до глибинних переживань.

Інформативність казки полягає в тому, що вона несе в собі більше смислів, ніж звичайне пряме мовлення. Через метафори, символи, сюжетні лінії та персонажів казка здатна звертатися до кількох рівнів сприйняття – раціонального, емоційного та підсвідомого, що робить її потужним інструментом, який активізує внутрішні ресурси особистості, сприяє переосмисленню власного досвіду та формує нові способи поведінки.

Окрім того, казкотерапія впливає не лише на клієнта, але й на самого психолога, адже у процесі створення або вибору казки фахівець активізує власну уяву, звертається до внутрішнього ресурсу креативності, що сприяє емоційному підйому, натхненню й навіть особистісному зростанню. Такий підхід дозволяє фахівцю не лише ефективно допомагати

іншим, а й розвиватися самому, знаходити нові форми й підходи до терапевтичної практики [3, с. 226].

Висновок. Казка в психологічній допомозі виступає як універсальний канал комунікації, трансформації та реабілітації, що дозволяє людині заглянути вглиб себе, побачити себе з боку, усвідомити свої внутрішні конфлікти та знайти ресурси для їхнього подолання. Тому казкотерапія є популярною серед фахівців із психологічної допомоги та широко використовується в практиці з найрізноманітнішими категоріями клієнтів.

Література

1. Казачінер О.С., Бойчук Ю.Д. Характерні особливості видів казок, що застосовуються у практиці казкотерапії. Інноваційні наукові дослідження у галузі педагогіки та психології, 2023. С. 153-156.
2. Психологічна енциклопедія. URL: <https://www.psykholoh.com/post/%D0%BF%D1%81%D0%B8%D1%85%D0%BE%D0%BB%D0%BE%D0%B3%D1%96%D1%87%D0%BD%D0%B0%D0%BA%D0%BE%D1%80%D0%B5%D0%BA%D1%86%D1%96%D1%8F%D1%86%D0%B5> (дата звернення: 11.04.2025р.)
3. Шаумян О.Г. Казка як психокорекційний метод психологічної допомоги дошкільнику. Актуальні проблеми психології, 2019. С. 221-225.

ГЕНДЕРНІ ТА ІНДИВІДУАЛЬНО-ОСОБИСТІСНІ ОСОБЛИВОСТІ КОНФЛІКТНОЇ ПОВЕДІНКИ

Хобта А. С.

здобувачка 1 року навчання ОР «Магістр»
спеціальність 053 «Психологія» ФПСР

Керівник: Кременчуцька М. К.

к. психол. наук, професор, професор кафедри диференціальної і спеціальної
психології ФПСР

Конфлікти є невід'ємною складовою міжособистісних стосунків, які є важливим аспектом існування та розвитку особистості у соціумі, тому у сучасному світі питання конфліктної поведінки та стратегії подолання конфліктних ситуацій залишаються важливою частиною добробуту людини. Окрім того, ефективне управління конфліктами сприяє гармонізації стосунків, підвищенню продуктивності та зменшенню рівня стресу, що у свою чергу позитивно впливає на почуття особистого щастя кожного. В умовах війни в Україні питання особливостей конфліктної поведінки стає більш гостроактуальним через вплив кризових чинників на психологічний стан населення країни, що підвищує кількість конфліктів під час взаємодії у суспільстві.

Важливим аспектом формування закономірної поведінки особистості під час конфліктів є індивідуальні особливості та унікальний досвід індивіда. Також конфліктна поведінка має гендерну специфіку, яка зумовлена біологічними факторами та соціально-культурними нормами.

Дослідження гендерних відмінностей у поведінці під час конфліктів дозволяє краще зрозуміти механізми їхнього регулювання, що може бути корисним для психологів, керівників організацій, педагогів та інших фахівців, які працюють із міжособистісними взаємодіями. Вивчення цих особливостей сприятиме формуванню ефективних підходів до врегулювання конфліктів у різних сферах життя.

Термін «конфлікт» має латинське походження й у перекладі означає «зіткнення». Однак цьому терміну можна надати й інший переклад, наприклад «протидія». Таке розуміння цього явища допомагає краще зрозуміти його зміст та умови існування, а отже й засоби його подолання. Таким чином, конфліктна поведінка – це система дій та реакцій людини у ситуації зіткнення інтересів, потреб чи цінностей. У психології виділяють кілька основних стратегій поведінки в конфліктах (за К. Томасом):

- 1) суперництво (конкуренція), як намагання задовольнити власні інтереси за рахунок інших;
- 2) пристосування, як жертвування власними інтересами на користь інших;
- 3) компроміс, як прагнення частково задовольнити як свої домагання, так і прагнення опонента;
- 4) уникнення, як відмова від власних інтересів і від захисту інтересів іншої людини;
- 5) співпраця, яка є пошуком альтернативи, прагненням максимально врахувати як власні так і інтереси опонента.

Дослідження показують, що чоловіки та жінки часто схильні до різних стратегій через особливості виховання, соціальних очікувань та емоційного реагування. Гендер як соціально-психологічний конструкт значною мірою визначає стиль поведінки людини в конфліктах. Американський психолог С. Нолен-Хоксма показала, що, відчуваючи пригніченість, жінки прагнуть обміркувати можливі причини свого стану. Бажання жінки ретельно обміркувати призводить до фокусування на проблемі і збільшує вразливість жінки стосовно стрес-фактору. Чоловік, навпаки, намагається відгородитися від депресивних емоцій, концентруючись на чомусь іншому [2].

Як правило, чоловіки схильні використовувати стратегії конкуренції, оскільки в багатьох культурах вони виховуються з орієнтацією на досягнення результату, домінування та самостійне вирішення проблем. Вони більш схильні до ризику, що може проявлятися у прямому протистоянні під час конфліктів. Жінки зазвичай надають перевагу співпраці та компромісу, оскільки традиційні соціальні ролі акцентують їхню емоційну чутливість, комунікативні навички та орієнтацію на гармонійні стосунки. Жінки частіше уникають конфлікту або шукають рішення, яке мінімізує напруженість [1]. Також жінки, володіючи вищим рівнем емпатії, вміють краще визначати стан іншої людини та вміють краще впливати на свого співрозмовника. Жінки часто відрізняються терплячістю, та намаганнями дійти до компромісного вирішення конфлікту. Отже, можна побачити суттєву різницю в поведінці учасників конфлікту в залежності від їх гендерної приналежності. У чоловіків та жінок відрізняються підходи, погляди, інтереси та самі цілі спілкування й звісно відрізняється цінність сприйняття самого конфлікту, а також стратегії поведінки в ньому [3].

Важливу роль у формуванні норм конфліктної поведінки для чоловічої та жіночої статей відіграють гендерні стереотипи, що досі залишаються широко поширеними у нашому суспільстві. Гендерні стереотипи впливають на сприйняття конфліктної поведінки. Наприклад, агресивна поведінка та гострі реакції чоловіків сприймаються як норма, щось поширене. У той же час, жіноча агресія під час конфліктної ситуації сприймається з осудом, як відхилення від норми та занадто яскрава реакція на кризу [4].

Окрім того, гендерні відмінності в конфліктній поведінці формуються під впливом соціальних норм та гендерних стереотипів, з якими діти стикаються з раннього дитинства, або наслідуючи поведінку батьків або інших важливих дорослих. Наприклад, хлопчики з дитинства отримують більше схвалення за прояви наполегливості, лідерства, що підсилює їхню орієнтацію на конкуренцію. А дівчатам традиційно приписують м'якість, емпатійність, здатність до компромісу, що сприяє розвитку відповідних стратегій поведінки. Як наслідок, у професійному середовищі жінки можуть стикатися з упередженням щодо їхньої конфліктної поведінки: асертивність може сприйматися як агресивність, тоді як у чоловіків вона розцінюється як впевненість.

Важливо зазначити, що на конфліктну поведінку впливають не тільки гендерні особливості, а й особистісні характеристики. Гендерні стереотипи можуть лише посилювати або послаблювати вплив особистісних характеристик на поведінку індивіда під час конфлікту. Наприклад, жінки з високим рівнем самоконтролю можуть уникати конфліктів, навіть якщо їхній темперамент схиляє до агресії.

На поведінку особистості неодмінно впливає емоційний інтелект, рівень тривожності, самооцінка, тип темпераменту, рівень самоконтролю тощо. Наприклад, люди з високим рівнем емоційного інтелекту частіше використовують стратегії співпраці та компромісу, незалежно від статі. У свою чергу, особи з підвищеною тривожністю можуть уникати конфліктів або обирати пристосування. А висока самооцінка сприяє впевненій поведінці та схильності до переговорів, тоді як низька самооцінка може спонукати до уникнення або поступливості.

Отже, можна зробити висновок, що конфліктна поведінка є багатогранним явищем, яке залежить як від індивідуальних особистісних характеристик, так і від соціокультурних факторів, зокрема гендерних стереотипів. Гендерні аспекти конфліктної поведінки проявляються в різних стратегіях вирішення конфліктів: жінки частіше демонструють схильність до співпраці й компромісу, тоді як чоловіки частіше використовують прямі та домінантні підходи. Особистісні фактори, такі як темперамент, рівень емоційного інтелекту та самооцінка, мають значний вплив на вибір тактики поведінки в конфліктних ситуаціях. Гендерні особливості можуть як посилювати, так і компенсувати вплив індивідуально-особистісних характеристик, створюючи багаторівневі моделі поведінки в конфліктах.

Література

1. Єрмолаєва Т. В. Гендерні стереотипи у сучасному українському суспільстві. Вісник Університету імені Альфреда Нобеля. Серія : Педагогіка і психологія. 2017. 1. С. 92–96.
2. Іванова О.А. Конфліктологія у соціальній роботі. URL: https://stud.com.ua/112531/pedagogika/konfliktologiya_u_sotsialniy_roboti#goog_rewarded
3. Кас'яненко А. І., Шанідзе Н. О. Гендерні особливості конфліктної поведінки. Розвиток сучасного українського суспільства у соціологічному вимірі: Матеріали X міжнар. наук.-практ. конф. 15 грудня 2023 р. Харків: НТУ «ХПІ». С. 161-165.
4. Рябіна О. К. Вплив гендерних стереотипів на розвиток конфліктної компетентності в юнацькому віці. Міжнародний науковий форум: соціологія, психологія, педагогіка, менеджмент. 2011. 5. С. 135-144.

ТРАВМАТИЧНИЙ ДОСВІД ТА ПСИХОДРАМА ЯК ЕФЕКТИВНИЙ МЕТОД ЙОГО ПОДОЛАННЯ

Хор'якова А. А.

здобувачка 4 року навчання ОР бакалавр
спеціальність 053 «Психологія», ФПСР

Керівник: Юнг Н. В.

к. психол. н., доцент кафедри практичної та клінічної психології ФПСР

Актуальність дослідження визначається зростанням кількості людей, які стикаються з травматичними подіями внаслідок воєнного стану на Україні, соціальних криз та особистісних втрат. У сучасних умовах особливої ваги набуває пошук ефективних психотерапевтичних методів, таких як психодрама, що сприяють глибокому зміцненню та відновленню психологічної рівноваги особистості.

Травматичний досвід охоплює фізичні, емоційні та психологічні наслідки, що виникають під впливом екстремальних подій. Він може бути спричинений насильством, втратою, зрадою або життєвими кризами, які порушують звичний ритм життя. Такі події змінюють мислення, емоції та поведінку людини, часто викликаючи відчуття ізоляції та внутрішнього відчуження.

Одним із основних наслідків травматичного досвіду є втрата довіри. Довіра є фундаментальним компонентом будь-яких міжособистісних відносин, а також внутрішньої стабільності особистості. Після пережитої травми, людина може втратити здатність довіряти іншим, зокрема тим, хто знаходиться поруч, або навіть собі. Це може стати значною перешкодою на шляху до відновлення, оскільки відновлення довіри є необхідною умовою для загоєння травми та відновлення психічної рівноваги.

Підтримка довіри є критично важливим аспектом у терапевтичному процесі, адже без наявності довірчих відносин між клієнтом і терапевтом, ефективне лікування стає малоімовірним. Відновлення довіри потребує часу, зусиль і особливо важливих моментів у створенні безпечного простору для пацієнта, де він може відкрито ділитися своїми переживаннями та емоціями.

Одним із ключових чинників, що впливають на процес подолання травматичного досвіду, є створення безпечного та підтримуючого середовища. Безпека сприяє поступовому зниженню тривоги та відкриттю для нових форм взаємодії.

Важливим є також розвиток навичок саморегуляції, які допомагають людині відновити контроль над своїм внутрішнім станом та впоратися з наслідками травми. Ефективні методи роботи з травмою включають когнітивно-поведінкову терапію, методи роботи з тілом, арт-терапію та групову підтримку, яка сприяє відновленню довіри через взаємодію з іншими.

Сімейна і соціальна підтримка відіграє значну роль у відновленні, оскільки вона допомагає людині знову відчути себе частиною спільноти та знайти ресурси для подолання складностей. Нарешті, важливо пам'ятати, що кожен процес відновлення є унікальним, і успіх терапії залежить від індивідуальних потреб, готовності та здатності людини прийняти підтримку.

Психодрама є одним з найбільш ефективних методів терапії травм, оскільки вона дозволяє не тільки пережити травматичний досвід, але й активно працювати з ним через рольову гру. Цей метод був розроблений Якобом Морено і базується на використанні театральних технік для відтворення реальних ситуацій, що допомагає пацієнтам виразити та трансформувати свої внутрішні переживання. Психодрама допомагає пацієнтам «поглянути» на свої емоції і думки з іншої перспективи, об'єктивуючи внутрішній досвід через рольові програвання та діалоги.

Однією з основних особливостей психодрами є те, що вона створює безпечний простір для дослідження своїх травм, що дозволяє людині пережити емоційний досвід відновлення

та зцілення, залишаючи при цьому контроль над ситуацією. Пацієнт має можливість виступати в ролях різних людей, що брали участь у його травматичних переживаннях, а також змінювати сюжет розвитку подій. Така форма роботи дозволяє не тільки програвати минулі ситуації, але й перегравати їх, знаходячи нові варіанти поведінки та розв'язання конфліктів, що раніше здавалося неможливим.

Психодрама надає пацієнтам можливість виразити свої почуття та емоції в безпечному середовищі, що сприяє розвитку емоційної грамотності. В результаті таких вправ зменшується рівень тривоги і стресу, пацієнти отримують можливість для більш глибокого розуміння себе та інших, а також розвивають здатність адаптуватися до змін у власному житті.

Психодрама ефективна і в груповій роботі, де учасники отримують підтримку й відгуки одне від одного, що знижує відчуття самотності. Вона інтегрує емоційний, когнітивний і фізичний рівні переживань, роблячи метод гнучким і потужним засобом відновлення.

Таким чином, травматичний досвід потребує глибокого аналізу та індивідуального підходу до терапії. Відновлення довіри та створення безпечного простору є ключовими умовами ефективного подолання наслідків травми. Психодрама, як інтегративна терапевтична методика, дозволяє не лише працювати з наслідками травми, а й сприяє розвитку особистості, емоційної грамотності та внутрішньої гармонії.

Література

1. Бессел ван дер Колк, Тіло веде лік. Як лишити психотравми в минулому, Харків: 2022, С. 5–150
2. Джудіт Герман, Психологічна травма та шлях до видужання. Наслідки насильства — від знущань у сім'ї до політичного терору, 1992, Львів, 2019, С. 157–200
3. Морено Я., Психодрама / Пер. с англ. — К.: Квітень, 2001. — С. 528

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ФОРМУВАННЯ САМООЦІНКИ В УМОВАХ СОЦІАЛЬНОЇ НЕСТАБІЛЬНОСТІ

Чіркiна Д.Р

здобувачка 5 року навчання ОР бакалавр
спеціальність 053 “Психологія”, ФПСР

Керівник: Родiна Н.В.

д. психол. н., професор, завідувач кафедри диференціальної та спеціальної психології ФПСР

Самооцінка – це ціннісне ставлення індивіда до самого себе, яке відображає рівень прийняття власних можливостей, якостей та особистісних характеристик. Вона впливає на формування мотивації, поведінки та емоційної сфери людини. Різні психологічні школи та напрями пропонують свої підходи до розуміння та пояснення процесу формування самооцінки [1].

Соціальна нестабільність означає стан суспільства, за якого порушується звичний лад і прогнози на майбутнє стають невизначеними. Це може бути спричинене економічними кризами, політичними конфліктами, військовими діями, пандеміями або іншими масштабними подіями, що створюють непередбачувані умови для життя. Такі обставини суттєво впливають на психологічне самопочуття людини й можуть мати визначальний вплив на формування та зміну самооцінки [6].

Згідно з гуманістичною психологією, самооцінка й почуття власної гідності безпосередньо пов'язані із задоволенням базових потреб – фізіологічних, потреби в безпеці, любові та визнанні з боку інших. У періоди соціальної нестабільності, коли економічні чи політичні обставини ускладнюють задоволення цих потреб, люди часто втрачають впевненість у власному майбутньому [7].

Соціальна нестабільність породжує хронічний стрес і невизначеність. Людина часто втрачає можливість планувати своє життя на довгострокову перспективу й змушена перебудовувати повсякденні дії та стратегії виживання. З огляду на те, що підвищений рівень тривоги заважає об'єктивно оцінювати власні сили й ресурси, самооцінка може значно коливатися в залежності від поточних обставин: від надмірного заниження (через відчуття безпорадності) до ірраціонального завищення (як захисна реакція) [2].

У ситуаціях, коли суспільство зазнає кризових трансформацій (економічних, політичних чи соціальних), особистість перебуває під впливом низки стресових чинників. Це може позначатися на самооцінці – ключовому компоненті Я-концепції, який впливає на поведінку, емоційну сферу та загальну ефективність діяльності людини. Нижче наведено основні психологічні особливості формування самооцінки в умовах соціальної нестабільності [4].

У періоди нестабільності зростають відчуття страху й невизначеності, людина може втрачати впевненість у майбутньому. Хронічний стрес ускладнює об'єктивне сприйняття себе: замість систематичного аналізу власних досягнень і можливостей людина схильна до ірраціонального заниження або, навпаки, компенсаторного завищення самооцінки. Високий рівень тривожності може спровокувати розвиток сумнівів у собі, страху помилок та інших негативних установок, що підривають здорову самооцінку [3].

У нестабільних умовах люди прагнуть знайти «точку опори» та часто порівнюють себе з іншими, намагаючись зрозуміти, чи вони впоралися з викликами краще або гірше. Соціальні мережі, засоби масової інформації та оточення можуть підвищувати рівень тривоги: негативні новини, історії про втрати, зруйновані плани – усе це сприяє зниженню самооцінки. З іншого боку, позитивний досвід інших людей, допомога та солідарність спільноти можуть підвищити впевненість у власних силах і сприяти формуванню більш конструктивної самооцінки [5].

Психологічні особливості формування самооцінки в умовах соціальної нестабільності виявляються у підвищеній емоційній вразливості й коливаннях самооцінки через непередбачуваність та стресовість оточення. Водночас такі ситуації можуть стимулювати переоцінку цінностей і сприяти становленню «гнучкої» самооцінки – здатної витримувати кризи та зміцнювати психологічну стійкість особистості [3].

Таким чином, соціальна нестабільність, створює додаткові виклики для підтримання адекватної самооцінки. Через порушення базових потреб у безпеці й визнанні, відсутність прогнозованості та зростання тривоги людина може стикатися зі зниженням упевненості в собі та відчуттям безсилля. Попри високі ризики «розхитування» самооцінки, умови соціальної нестабільності можуть слугувати поштовхом до переоцінки життєвих пріоритетів та розвитку гнучкої самооцінки, яка не залежить винятково від зовнішніх умов, а спирається на внутрішні ресурси особистості. Важливу роль відіграють різні форми підтримки (соціальної, родинної, професійної) та здатність людини до самоаналізу, рефлексії й відкритості до змін. Зрештою, подолання кризових ситуацій може сприяти психологічному зростанню, коли самооцінка стає більш зрілою, адаптивною і менш вразливою до зовнішніх потрясінь.

Література

- 1 Бахвалова А. Структура самооцінки та професійної самооцінки у зарубіжних теоріях. *Perspectives of science and education*. 2019. с. 465-470.
- 2 Бунас А. А., Агішева К. Д., Суржикова М. О. Особистісний ресурс подолання стресу життєвої ситуації. *Молодий вчений*. Серія : Психологічні науки. № 4(80). Квітень, 2020. с. 44–47.
- 3 Дупляк І. В. Самооцінка як фактор соціальної адаптації особистості, 2023. 56 с. URI: <http://rep.knlu.edu.ua/xmlui/handle/787878787/5055>
- 4 Казимірова А. С. Особливості формування самооцінки особистості під час воєнного стану. 2024. 55 с. URI: <https://dspace.znu.edu.ua/jspui/handle/12345/19504>
- 5 Калашник О. В. Самооцінка та самоцінність – рушійна сила особистості в умовах сучасних реалій. *Редакційна колегія: Головний редактор*. 2022. с. 107-113. <https://dspace.znu.edu.ua/jspui/handle/12345/19504>
- 6 Когут О. О. Психологічна культура особистості у кризовому суспільстві. *Вісник Київського національного університету імені Тараса Шевченка*. Серія «Психологія» Том 1 № 6-7. 2017. с.69-74.
- 7 Шевченко Н. Ф. Теоретичні підходи до розуміння поняття «самоповага» в історичному поступі психологічного знання. *Наука і освіта*, Вип №11-12. 2015. с.19-25.

ДИХАЛЬНІ ВПРАВИ ЯК ІНСТРУМЕНТ ПІДТРИМКИ МЕНТАЛЬНОГО ЗДОРОВ'Я

Яремчук І.О.

здобувачка 1 року навчання ОР магістр
спеціальність 053 «Психологія» ФПСР

Керівник: Кирилішина М.Г.

к. психол. наук, доцент кафедри практичної та клінічної психології; ФПСР

В умовах соціальної нестабільності, зростання психоемоційного напруження та поширення тривожних і депресивних станів зростає потреба у простих, доступних і науково обґрунтованих методах підтримки ментального здоров'я. Одним із таких методів є дихальні вправи, які активно застосовуються в психотерапії, психологічному консультуванні як метод саморегуляції для дорослих та дітей.

Дихальні вправи — це природний спосіб впливати на організм із метою його оздоровлення, покращення емоційного стану та зняття збудження нервової системи. Дихання є основою людського життя, тому навчитися правильно дихати та застосовувати дихальну функцію означає забезпечити собі здорове життя. В сучасних умовах бойових дій, які переживають українці, надзвичайно важливо зберігати спокій, тому дихальні вправи можуть бути важливим та доступним інструментом для підтримки ментальної рівноваги.[1,с.3]

За результатами наукових досліджень та спостережень в повсякденному житті, використання спеціально розроблених дихальних вправ сприяє значному підвищенню життєвого потенціалу людини, що дозволяє швидко й ефективно адаптуватися до несприятливих впливів зовнішнього середовища.

Завдяки правильному диханню активізуються внутрішні механізми саморегуляції, що забезпечує стабілізацію діяльності органів і систем організму відповідно до оптимального функціонального рівня.

Тривожність часто виникає через підвищену активацію симпатичної нервової системи, що відповідає за реакцію «боротьби або втечі», а повільне, глибоке дихання активує парасимпатичну нервову систему, сприяючи зниженню рівня кортизолу — гормону стресу, і підвищенню серотоніну — гормону щастя [4,с.7]. Застосування дихальних технік дозволяє модулювати фізіологічну реакцію організму, сприяючи зниженню рівня тривожності, запобіганню розвитку панічних станів та підтримці когнітивної ясності.

Дихальні вправи являють собою контрольовану зміну дихальних рухів, що дозволяє людині впливати на характеристики зовнішнього дихання. У процесі виконання таких вправ можуть варіюватися глибина та частота дихання, а також співвідношення між його фазами. В окремих випадках певні фази дихального циклу подовжуються або скорочуються. Також можливі зміни швидкості та інтенсивності дихальних потоків.

Практика може включати дихання виключно через ніс або рот, а також свідому затримку дихання. Свідоме дихання допомагає знизити рівень кортизолу, поліпшити оксигенацію мозку, зменшити напругу в м'язах, стабілізувати роботу серцево-судинної системи. Затримка дихання після вдиху або видиху активує парасимпатичну нервову систему, що заспокоює організм. Повільне глибоке дихання знижує частоту серцебиття й тиск.

Варто зазначити, що в будь-якій техніці важливо дотримуватись контролю уваги. Людина зосереджує увагу на процесі дихання: як повітря входить у легені, як рухається грудна клітка або живіт. Це дає змогу “заземлитися” в моменті, зменшити потік тривожних думок і зосередитись на теперішньому, що сприяє формуванню відчуття контролю, зменшенню симптомів тривоги та запобіганню розвитку панічних реакцій.

Дихальні техніки, що застосовуються в контексті надання першої психологічної допомоги, відіграють ключову роль у стабілізації емоційного стану, регуляції вегетативної нервової системи та зниженні рівня психофізіологічної напруги. Зокрема, ефективними є

такі методи, як діафрагмальне (абдомінальне) дихання, яке активує парасимпатичну нервову систему та сприяє загальному розслабленню, та 'квадратне дихання' що використовується для відновлення внутрішньої рівноваги (із рівномірними фазами вдиху, затримки, видиху і знову затримки — наприклад, 4×4×4×4 секунди).

Застосування дихання за схемою 4-7-8 (вдих — 4 секунди, затримка — 7, видих — 8) є ефективним при тривожності, ця техніка допомагає заспокоїти нервову систему, знизити фізіологічне збудження, підготуватися до сну або подолати стрес.

Регулярне застосування дихальних вправ доведено сприяє покращенню загального самопочуття, якості сну, зниженню рівня тривожності, підвищенню стресостійкості. Вправи можуть стати доступним і ефективним інструментом як для профілактики, так і для супровідної терапії психосоматичних розладів.

У межах когнітивно-поведінкової терапії дихальні техніки розглядаються як ефективний інструмент саморегуляції, для управління стресом, тривогою і панічними атаками. Завдяки контролю за диханням людина може знижувати рівень фізіологічного напруження, що виникає при тривожних розладах. Техніки глибокого дихання в КПТ сприяють перенавчанню пацієнтів в управлінні емоціями та реакціями на стресові ситуації. Також корисним буде застосування методу усвідомленого дихання при психологічному консультуванні та психотерапії осіб із посттравматичним стресовим розладом (ПТСР), що сприяє підвищенню рівня тілесної усвідомленості, зниженню фізіологічної гіперактивації, а також відновленню відчуття безпеки та контролю над власним тілом, що є критично важливими компонентами у процесі стабілізації та терапевтичної роботи з травматичним досвідом.

Попри численні переваги, дихальні вправи потребують усвідомленого та поступового підходу, особливо для новачків або людей із певними медичними станами. Надмірно інтенсивне або неправильне виконання технік може спричинити гіпервентиляцію, запаморочення, відчуття тривоги чи навіть втрату свідомості, тому застосування дихальних практик у клінічному та психотерапевтичному контекстах підкреслює важливість професійної обізнаності фахівця, та потребує уважного та індивідуального підходу з урахуванням психофізіологічного стану клієнта, особливостей перебігу симптоматики та рівня його готовності до роботи з тілесними проявами.

Література

1.Тімченко М. Дихальні вправи та їх використання під час відновлення організму та психіки осіб, що постраждали внаслідок надзвичайної ситуації воєнного характеру. Проблеми екстремальної та кризової психології. Харків. НУЦЗУ, 2023. - Вип. 1(5). С. 119-135

2.Основи психотерапії : навч. посіб / М. І. Мушкевич, С. Є. Чагарна ; за ред. М. І. Мушкевич. – Вид. 3-тє. – Луцьк : Вежа-Друк, 2017. – 420 с.

3.Климчук В. О. Психологія посттравматичного зростання: монографія / В. О. Климчук ; Національна академія педагогічних наук України, Інститут соціальної та політичної психології. – Кропивницький : Імекс-ЛТД, 2020. – 125 с.

4. Сіренко Т., Кухарук О., Фроленкова О. Посібник з управління стресом та самодопомоги під час бойових дій та у післявоєнний період, спрямований на медичних працівників.-

Київ, 2023URL:https://phc.org.ua/sites/default/files/users/user92/Posibnyk_Upravlinnya_Stresom_Sirenko.pdf

THE IMPORTANCE OF UNDERSTANDING ATTACHMENT THEORY AND EMOTIONS

Дибяк А.А.

здобувачка 1 року навчання ОР магістр

Спеціальність 053 Психологія, ФПСР

Керівник: **Цибух Л.Н.**

кандидат психологічних наук, доцент кафедри практичної та клінічної психології, ФПСР

As I delve deeper into my training as an Emotionally Focused Therapist, I'm increasingly struck by the fundamental role attachment theory plays in understanding human relationships and emotions. Its efficacy in clinical practice is compelling, offering a pathway to heal deep emotional wounds and restore connection.

This article delves into the relationship between attachment theory and the dynamics of emotions, exploring how early relational experiences shape our emotional landscape and influence our interactions throughout life.

1. The concept of attachment

The concept of attachment, central to understanding parent-child dynamics, originated from John Bowlby's studies of children experiencing separation during hospital stays. Initially, his framework explored the biological and evolutionary roots of the child's connection to caregivers, rather than directly addressing parenting. It was the subsequent research of Mary Ainsworth, particularly her identification of varied attachment patterns through the Strange Situation, that shifted the focus towards the role of parenting in shaping these crucial bonds.

The attachment system is conceptualized as an innate, evolutionarily determined mammalian system that exists in order to maximize the odds of survival of an infant born without the necessary maturation for immediate independent survival.

This system is designed with two primary objectives: to provide safety by maintaining proximity to an attachment figure, and to enable exploration from that safe point when there is no perceived danger. When a threat arises, whether it's the loss of the caregiver or a new danger, attachment behaviors like crying and following are triggered.

Attachment behaviors typically manifest in distinct, recognizable patterns or styles. Bowlby theorized that these patterns are maintained across a lifespan through the formation of an internal working model, a cognitive schema that forecasts behavior during threatening situations. Longitudinal studies confirm the enduring nature of attachment styles, suggesting they function as trait-like characteristics, becoming particularly apparent during times of attachment stress like separation or loss.

The understanding of how the attachment system regulates emotions relies on Shaver and Mikulincer's model, which integrates recent findings with the foundational theories of Bowlby, Ainsworth, Cassidy, Kobak, and Fraley. This model explains the activation and dynamic processes within the attachment system. Bowlby stated that children seek their attachment figures in states of fatigue, hunger, illness, alarm, or uncertainty about their location. Consequently, the attachment system is activated during encounters with physical or psychological threats, setting the primary attachment strategy into motion. This leads individuals to turn to internalized representations or actual supportive figures, and to maintain symbolic or physical closeness to these figures.

The absence of attachment figures creates attachment insecurity, which intensifies distress experienced during threats. Shaver and Mikulincer argued that this insecurity compels a decision—either conscious or unconscious—about the effectiveness of seeking proximity for self-regulation, resulting in the activation of a particular secondary attachment strategy. When proximity seeking is considered a viable option, it can manifest as very energetic, determined attempts to gain closeness, support, and love. Within attachment literature, these active, high-intensity secondary strategies are termed hyperactivating strategies. These strategies involve constant vigilance and efforts to attain

closeness, support, and love. They include a strong approach toward partners, controlling behaviors, efforts to minimize distance, establishing perceived 'oneness', overdependence on partners, and a perception of oneself as unable to regulate emotions.

People who engage in hyperactivating strategies typically have high attachment anxiety. Researches show that this anxiety results in an overestimation of threats, negative self views, and a tendency to hold pessimistic, catastrophic beliefs about interactions with others and the world. These individuals react to stressful situations with strong distress, and think about threat related worries constantly. They readily recall painful memories, and experience automatic negative emotion transfer. Moreover, their representations of attachment figures and worries activate even without external threats.

When an individual believes that seeking proximity is not a viable option, they may deactivate the desire to seek proximity, inhibit the desire to seek support, and actively try to handle distress on their own. These secondary strategies, called deactivating strategies, have the goal of keeping the attachment system turned off, in order to prevent frustration and further distress that would be caused by the attachment figure being unavailable. This results in the denial of attachment needs, avoidance of closeness, intimacy, and reliance on others in relationships, and a goal to keep themselves at a distance mentally, emotionally, and physically. These deactivating strategies, over time, often expand to include avoiding distress in general, whether it is related to attachment or not.

Shaver and Mikulincer describe this distancing as involving active inattention to threats and personal vulnerabilities, as well as the inhibition of distress-evoking thoughts and memories. Deactivating strategies are typical of individuals with high attachment avoidance. Research demonstrates that attachment avoidance correlates with low intimacy and emotional involvement in relationships, suppression of painful thoughts, repression of negative memories, limited access to negative self-representations, projection of negative traits, denial of negative emotions, and basic fears. Recent findings also link high avoidance scores to lack of mental access to attachment-related worries and deactivation of attachment-figure representations after separation reminders.

In conclusion, attachment strategies each possess a distinct regulatory objective, with cognitive and emotional processes adapted to achieve that aim. Security-based strategies prioritize distress reduction, resource development, and perspective expansion, while secondary attachment strategies focus on managing attachment-system activation and mitigating pain from failed proximity-seeking. For secondary strategies, the primary regulatory goal shifts from distress relief to controlling hyperactivation or deactivation of the attachment system. Hyperactivating strategies maintain chronic system activation, resulting in constant vigilance for threats, separations, and betrayals. Deactivating strategies suppress the attachment system, leading to significant limitations in cognitive and emotional openness.

2. Emotions

The influence of emotions on individual health has been a subject of sustained psychological investigation, with recent decades witnessing a marked increase in research within this domain. Within this context, contemporary psychotherapeutic approaches, building upon Freud's foundational work on unconscious defense mechanisms, widely recognize emotional avoidance as a key factor in the genesis of emotional distress.

Research demonstrates that the ability to adaptively regulate emotional experiences is a significant factor in mental health. Emotional regulation deficits, including challenges in understanding, communicating, and regulating emotions, have been shown to negatively impact mental health and subjective well-being. Studies have consistently linked emotion dysregulation to various mental health disorders, such as depression, anxiety, PTSD, and social dysfunction. Additionally, emotion dysregulation is associated with heightened negative affect, reduced positive affect, and lower life satisfaction. Given that positive emotional experiences, low negative affect, and life satisfaction are indicators of subjective well-being. Thus, it can be concluded that emotion regulation difficulties are likely to negatively correlate with subjective well-being.

Emotions play a fundamental role in the enactment of social mentalities within social roles. Beyond individual physiological states, they serve as crucial social communications, conveying

information about one's mental state, values, social intentions, and interpersonal orientation regarding safety, threat, and needs. In this context, emotions serve as essential communicative elements, enabling the coregulation of individuals, a concept of significant relevance to attachment theory.

The absence of reliable care or the presence of threatening figures during childhood significantly disrupts the development of emotion regulation systems, particularly those reliant on oxytocin and parasympathetic soothing capacities. When infants and young children frequently experience intense, unresolved feelings of threat, due to their inability to obtain soothing responses from caregivers, it negatively impacts their development. Consequently, these children are less likely to seek comfort from parents who are perceived as frightening or unresponsive. The absence of supportive adult interaction blocks the proper development of physiological systems involved in calming, leading to subsequent difficulties in emotional regulation and social behavior. In response, therapeutic interventions increasingly emphasize the cultivation of affiliative emotions towards self and others. This has resulted in a broader therapeutic focus on attachment processes as both sources of psychological distress and pathways to healing.

Conclusion. This exploration highlights the critical connection between attachment theory and emotion regulation in mental health. Secure attachment promotes effective emotional processing, while insecure attachment strategies (hyperactivation or deactivation) lead to maladaptive regulation and distress. Early caregiving experiences shape these patterns, influencing how individuals manage emotions and seek support. Emotional avoidance, deeply connected to attachment insecurity, disrupts physiological calming systems, emphasizing the importance of secure attachments for emotional well-being. Consequently, therapeutic interventions, particularly Emotionally Focused Therapy (EFT), increasingly focus on attachment to address the roots of psychological distress and cultivate healthier emotional connections. EFT's emphasis on fostering secure bonds and addressing attachment-related needs offers a promising pathway to heal emotional wounds and promote improved mental health.

References

1. Fearon R.M.P., Roisman G.I. Attachment theory: progress and future directions. 2017, P. 131-136.
2. Gilbert P. An Evolutionary Approach to Emotion in Mental Health With a Focus on Affiliative Emotions. 2015
3. Mikulincer M., Shaver P.R., Pereg D. Attachment Theory and Affect Regulation: The Dynamics, Development, and Cognitive Consequences of Attachment-Related Strategies / Motivation and Emotion, Vol. 27, No. 2, 2003.
4. Nielsen S., Lønfeldt N., Wolitzky-Taylor K., Hageman I., Vangkilde S., Daniel S.I.F. Adult attachment style and anxiety – The mediating role of emotion regulation. 2017, p. 253-259.
5. Saxena P., Dubey A., Pandey R. Role of Emotion Regulation Difficulties in Predicting Mental Health and Well-being / SIS J. Proj. Psy. & Ment. Health. 2011

CRITICAL THINKING OF CRIMINAL POLICE CADETS: SPECIFICITY OF MANIFESTATION

Катеринчук О.І.

здобувачка 4 року навчання ОР бакалавр

Спеціальність 053 «Психологія»

Керівник: Коваль Г.Ш.

кандидат психологічних наук, доцент кафедри диференціальної та спеціальної психології, ФПСР

Critical thinking is one of the key qualities necessary for the effective professional activity of criminal police officers. In modern conditions, where police officers are faced daily with a large amount of contradictory, incomplete, or ambiguously presented information, the ability to objectively analyse facts, assess evidence, and make well-founded decisions acquires particular significance.

Different researchers have interpreted the concept of critical thinking in various ways. For example, P. Facione defined it as a process of self-regulated judgment based on the analysis, evaluation, and explanation of evidence, conceptual positions, and reasoning. In turn, M. Scriven and R. Paul proposed viewing critical thinking as an intellectually disciplined process of conceptualizing, analysing, synthesizing, and evaluating information used as a guide for beliefs and actions. E. Glaser believed that a critically thinking person should be inclined to thoughtful consideration of problems and questions, possess knowledge of methods of logical analysis, and be able to apply these methods to formulate well-reasoned conclusions.

The study of critical thinking has been addressed by such scholars as S. Walter, J. Dewey, M. Lipman, C. Meredith, D. Steele, C. Temple, and T. Chatfield.

P. Facione, in 1990, formulated the most important cognitive components of critical thinking, namely: interpretation, analysis, evaluation, inference, explanation, and self-regulation.

It is also important to outline the concept and key characteristics of the work of the criminal police.

The Criminal Police is one of the subdivisions of the National Police of Ukraine, responsible for combating crime, preventing, detecting, and suppressing offenses, as well as protecting human rights and freedoms, the interests of society, and the state.

The work of criminal police officers involves the detection, prevention, suppression, and investigation of criminal offenses. Their duties include the collection of operational information, conducting investigative activities, identifying individuals involved in crimes, gathering evidence, and cooperating with other law enforcement and judicial bodies.

The empirical study was conducted on two samples: the experimental and the control groups. The experimental group consisted of 60 third-year cadets studying at the Department of Internal Affairs in the specialties “Law” and “Law Enforcement”. The control group included 60 third- and fourth-year students from higher educational institutions majoring in “Psychology”. The age range was 18–38 years.

The selection of respondents for the experimental group was determined by the specifics of their future professional activity, which requires well-developed critical thinking, the ability to objectively analyse information, make balanced decisions, and demonstrate cognitive flexibility. The control group consisted of psychology students for the purpose of further comparative analysis of the results. Both groups are similar in age (18–31 years among cadets and 18–38 among psychology students), are pursuing higher education, and represent professions within the “human–human” sphere, which allows for the minimization of possible external factors such as the level of life experience or education.

The test battery included: the Critical Thinking Test by L. Starkey adapted by O.L. Lutsenko; the Melbourne Decision Making Questionnaire; the Gottschaldt's Embedded Figures Test; the Differential Type of Reflection (DTR) Questionnaire; and the "Cognitive Distortions" test.

After calculating the results, a normality check of distribution was conducted in both samples using the Shapiro–Wilk test. Since not all data were normally distributed, the Mann–Whitney U-test was selected as the statistical criterion. For each method, the U-test was calculated separately, allowing the determination of the significance of differences between the results of the experimental and control groups. According to the calculations, the most statistically significant differences ($p \leq 0.01$) were observed in the following scales: the Critical Thinking scale (Starkey Test); the "Systemic Reflection," "Introspection," and "Quasi-Reflection" scales (DTR); the Analytical Thinking indicator (Gottschaldt's Embedded Figures Test); the "Vigilance" scale (MDMQ); the "Procrastination" scale (MDMQ); the "Stereotyping" scale (Cognitive Distortions Test); the "Door-in-the-Face" scale (Cognitive Distortions Test); as well as the total score for all scales of the Cognitive Distortions Test.

This makes it possible to state that the representatives of the experimental group, in comparison with the control group, demonstrate lower results on the L. Starkey Critical Thinking Test, the Analytical Thinking indicator of the Gottschaldt Test, and on all DTR scales ("Systemic Reflection," "Introspection," "Quasi-Reflection"). At the same time, the values of the experimental group on the "Vigilance" and "Procrastination" scales of the MDMQ were lower than those of the control group. The tendency toward such cognitive distortions as "Stereotyping" and "Door-in-the-Face" was higher in the experimental group, along with a generally higher level of cognitive distortions.

The L. Starkey Critical Thinking Test has normative levels described by O.L. Lutsenko in the course of the test adaptation: high and very high (>21 points); average (10–20 points); low and very low (<9 points).

According to the study results, among the cadets, low and very low levels were identified in 6 individuals (10%), average in 49 (81.67%), and high and very high in 5 (8.33%). Among psychology students, low and very low levels were found in 2 individuals (3.33%), average in 35 (58.33%), and high and very high in 23 (38.33%).

The obtained data allow us to conclude that, on average, cadets of the criminal police (experimental group) have a significantly lower level of critical thinking than psychology students.

As a result of the study on the level of critical thinking among criminal police cadets, the following data were obtained: the minimum value was 7 points, the maximum — 24 points. The average critical thinking score in the sample was 14.6 with a variance of 18.85 and a standard deviation of 4.34, indicating moderate data variability. The standard error of the mean was 0.56, reflecting a sufficient accuracy of the mean value estimation. The coefficient of variation was 29.73%, indicating a moderate level of data dispersion relative to the mean value. The skewness coefficient (0.313) indicated a slight shift of the distribution toward higher values, and the kurtosis coefficient (–0.669) pointed to a slightly flattened distribution. Thus, the distribution of critical thinking levels among the cadets was close to normal, with a tendency toward moderate flatness and a weak rightward shift.

In summary, the conducted empirical study revealed significant differences in critical thinking levels and related cognitive characteristics between criminal police cadets and psychology students. The results showed that, on average, cadets demonstrated a lower level of critical thinking compared to psychology students. This was confirmed both by the L. Starkey Test indicators and the results of the variance analysis: the average critical thinking score among cadets was 14.6 points, while among psychology students it was 19.27 points. Representatives of the experimental group showed lower scores on the "Systemic Reflection" scale, indicating a less developed ability to reflect on personal experience and internal states.

References

1. Facione, P.A. (1990). Critical thinking: A statement of expert consensus for purposes of educational assessment and instruction. Research findings and recommendations. Newark, DE: American Philosophical Association.
2. Glaser Edward M. (1941). An Experiment in the Development of Critical Thinking, Teacher's College, Columbia University, 212 pp.
3. Defining Critical Thinking // criticalthinking.org. – Available at: <https://www.criticalthinking.org/pages/defining-critical-thinking/766>
4. Tsvietkova, H.H., & Kuzmenko, I.A. (2021). Critical thinking: essence, structure, and content of the concept. Educational and Scientific Space, (1). <https://doi.org/10.31392/ONP-npu-1.2021.12> [in Ukrainian].
5. Official website of the National Police of Ukraine. [Electronic resource]. Available at: <http://nationalpolice.com.ua/>
6. Lutsenko, O.L. (2018). Zakonomirnosti psykholohichnoi adaptatsii lyudyny na suchasnomu etapi evoliutsii [Patterns of person's psychological adaptation at the modern stage of evolution]. Doctor's thesis. Kharkiv: Kharkivskyi natsionalnyi universytet imeni V. N. Karazina [in Ukrainian].

GENDER BELIEFS AND STEREOTYPES IN MEN'S AND WOMEN'S PERCEPTIONS

Рашковська Д.О.

здобувачка 4 року навчання ОР бакалавр

Спеціальність 053 Психологія, ФПСР

Керівник: Коваль Г.Ш.

кандидат психологічних наук, доцент кафедри диференціальної та спеціальної психології

Gender perceptions are psychological constructs that reflect an individual's ideas about typical behavior, traits, and social roles of men and women. These perceptions are formed under the influence of socialization, culture, upbringing, and personal experience. And gender stereotype are generalized and simplified beliefs about expected behaviors of people based on their sex. They are reinforced by society and transmitted across generations. These phenomena play a significant role in shaping gender identity. [3]

The term "gender" was first introduced into academic discourse by J. Money in the 1950s as an alternative to the biological concept of "sex", focusing on sociocultural differences between men and women. Modern psychology views gender as a multidimensional category that includes identity, roles, behavior models, expectations, and perceptions. Through the process of gender socialization, individuals internalize stereotypical expectations of "proper" male or female behavior, influencing their career choice, communication style, and patterns of self-presentation. [4]

Researchers have paid special attention to the mechanisms of gender stereotype formation. S. Bem's gender schema theory explains this process as the result of children acquiring rigid cognitive frameworks that shape their perception of themselves and others through the lens of gender. Other theories, such as E. Eagly's social role theory, highlight the connection between division of labor and the consolidation of roles traditionally associated with each sex. Poststructuralist approaches, like J. Butler's theory of performativity, interpret gender as a product of repeated social acts that imitate "normative" masculinity or femininity. [1]

Despite widespread claims of equality, contemporary society continues to function within the framework of powerful gender stereotypes. These stereotypes manifest in occupational segregation, educational pathways, media images, political representation, and family dynamics. Norms of the "ideal woman" or "real man" constrain individuality and contribute to psychological stress. According to Glick and Fiske's ambivalent sexism theory, even seemingly positive stereotypes such as the idea that women need to be protected and cherished help maintain gender inequality, often without being recognized as discriminatory. [2]

This research involved a survey of 60 young people aged 18–30, equally divided by gender (30 women and 30 men). The study applied the Bem Sex-Role Inventory, ambivalent sexism questionnaires, and a gender bias quiz. The sample included university students and working youth, recruited via educational institutions and social media.

Findings show that a portion of participants exhibit an androgynous identity, combining both masculine and feminine traits, which indicates a more flexible understanding of social roles. However, a significant number still adhere to traditional views women tending toward feminine traits and men toward dominant, rational characteristics. A high level of benevolent sexism was observed in both groups, expressed through beliefs about male protectiveness and female tenderness. These results reveal the latent nature of gender stereotypes, which are often perceived as "normal" and remain unchallenged.

In today's information space shaped by globalization, media, and digital culture gender perceptions are gradually transforming. Young people are more open to nontraditional gender identities, yet traditional beliefs persist, especially in conservative environments.

These conflicting value orientations call for scholarly analysis and the development of psychoeducational programs that promote critical thinking, gender reflection, and social tolerance.

In conclusion, the study confirms the presence of persistent gender stereotypes among youth, while also highlighting trends toward their gradual transformation. Fostering flexible gender perceptions ones that do not limit behavioral scenarios is a key factor in psychological well-being, social adaptation, and personal development in a pluralistic society.

References

1. Bem, S. L. (1974). The measurement of psychological androgyny. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 42(2), 155-162.
2. Glick, P., & Fiske, S. T. (1996). The Ambivalent Sexism Inventory: Differentiating hostile and benevolent sexism. *Journal of Personality and Social Psychology*, 70(3), 491-512.
3. Koval, H. Sh. (2024). Transformation of psychological characteristics of male masculinity in cyberspace. *Psychological Sciences*, 23(4), 112-125.
4. Kremenchutska, M. K., Sysenko, I. S., & Honcharenko, N. L. (2023). Gender characteristics of manipulative behavior. *Bulletin of ONU. Psychology Series*, 11(2), 78-92.

AGE-RELATED CHARACTERISTICS OF PERCEPTIONS OF GENDER EQUALITY

Шаталова О.

здобувачка 5 року навчання ОР бакалавр
спеціальності 053 Психологія ФПСР

Керівник: Коваль Г.Ш.

кандидат психологічних наук, доцент кафедри диференціальної та спеціальної
психології, ФПСР

In modern psychology, gender is viewed as a key concept that integrates biological and sociocultural components of human identity. According to the American Psychological Association (2023), gender refers to socially constructed roles, behaviors, activities, and attributes that society considers appropriate for different sexes [5].

Gender equality is a state in which access to rights and opportunities does not depend on sex [4]. To understand age-specific characteristics of perceptions about gender equality, it is important to consider key gender categories. Gender roles can be defined as behavioral norms and expectations that society prescribes to men and women. Gender stereotypes are persistent ideas about traits and behaviors of men and women; perception of these stereotypes can change with age. V. Kreshchenko and O. Grinyova note that stereotypes influence youth behavior, forming expectations regarding their social roles and professional directions [2]. However, it is important to note that (according to L. Levchenko) traditional notions about male and female roles are gradually losing relevance among young people, giving way to more flexible and egalitarian behavioral models. Alongside generally accepted gender stereotypes, there are also gender attitudes — subjective beliefs about expected behavior of individuals of different sexes. Gender socialization is the process of assimilating gender norms and roles that occurs throughout life but becomes particularly intense during childhood and adolescence. M. Tkulich emphasizes that this process ensures the formation of psychological sex, the development of gender concepts, and the adoption of roles that change with age [3]; Gender identity is a person's psychological perception of themselves in relation to their sex.

Gender perceptions that emerge during social development determine individual experience, which is reflected in behavioral patterns, emotional reactions, self-esteem, and motivational attitudes of the personality [1]. Limitations of gender roles and the spread of negative stereotypes can negatively affect an individual's mental health, causing emotional disorders, depression, low self-esteem, and other psychological problems.

For a more detailed analysis of age differences in the perception of gender equality, an empirical study was conducted. For this purpose, we selected several psychodiagnostic methods, including: S. Bem Sex-Role Inventory; P. Glick and S. Fisk's Ambivalent Sexism Questionnaire towards women and men; "Gender Bias Quiz" (adapted by T. O. Kostina); Rosenberg's Self-Esteem Scale. Information was collected online using the "Google Forms" platform. The study involved 60 respondents, divided into two samples according to age category: 30 people aged 20-25 years (main group) and 30 people aged 50-55 years (control group). For data processing, we conducted quantitative and qualitative data analysis, as well as correlation analysis using Spearman's criterion based on EXCEL, to confirm or refute the relationship between self-esteem and attitudes toward gender equality among representatives of different age groups.

In the course of interpreting the research data, the following results were obtained:

— In the main group, the androgynous type of gender-role behavior dominates among respondents – 86.67%. The masculine type was found in 13.33% of participants, while the feminine type was not recorded at all. Among women, androgyny prevails (93.75%), with masculinity characteristic of only 6.25%. In the male sample, the androgynous type is observed in 78.57% of respondents, while the masculine type in 21.43%. In the control group, 96.67% of all respondents demonstrate the androgynous type and 3.33% – the feminine type, none of the respondents showed

the masculine type of gender-role behavior. Among women, 95.24% have the androgynous type, 3.33% – the feminine type. All men in the sample have the androgynous type;

— The concurrent presence of both benevolent and hostile attitudes toward both sexes was found among the subjects of the main group. Higher levels of benevolent sexism compared to hostile sexism were recorded, as well as more pronounced hostility toward men. The highest indicators are observed on the scales of complementary gender differentiation and heterosexual hostility; in the control group, a complex and heterogeneous structure of gender attitudes was recorded. Lower levels of hostile sexism compared to benevolent sexism were found, while hostility toward men proved to be most pronounced.

— In the main group, in the general sample, a low level of gender bias prevails, accounting for 60%, while a medium level is demonstrated by 30% of respondents. A significantly smaller proportion of respondents have high (6.67%) and very high (3.33%) levels of prejudice. In the general sample, there is a slight predominance of the medium level of gender bias (53.57%) over the low level (46.43%). This tendency persists in both male and female parts of the sample, albeit with some differences.

— 96.7% of all respondents in the main group demonstrate a medium level of self-esteem and only 3.3% – a high level. Among women, all subjects (100%) demonstrate a medium level, and among men – 92.9% medium and 7.1% high. In the control group, 60.7% of all respondents demonstrate a medium level of self-esteem, 10.7% – high, and 3.6% – low. Among women, 61.1% have a medium level of self-esteem, 11.1% – high, and none of the participants has a low level. In the male group, 60% demonstrate a medium level, 10% – high, and 10% have a low level of self-esteem. The transitional level is found in 20% of men and 27.8% of women.

— In the main group, no statistically significant correlations were found between self-esteem and perceptions of gender equality. In contrast, in the control group, weak positive correlations are observed between self-esteem and benevolent sexism ($r_s=0.44$), complementary gender differentiation ($r_s=0.4$), and heterosexual intimacy ($r_s=0.53$).

Thus, the conducted research revealed certain age differences in the perception of gender equality. Although the androgynous type of gender-role behavior prevails in both age groups, younger respondents (20-25 years) demonstrate a greater diversity of types and a lower level of gender prejudice compared to the older group (50-55 years). Both groups are characterized by ambivalent attitudes toward sexism with a predominance of benevolent sexism over hostile sexism. It is important to note that in the younger group, no statistically significant correlations were found between self-esteem and perceptions of gender equality, while in the older group, weak positive correlations are observed between self-esteem and various forms of benevolent sexism. The results confirm the tendency toward transformation of traditional gender stereotypes in modern society, especially among young people.

References

1. Kaminska, N. V., Cherniavskiy, S. S., & Perunova, O. S. (2020). *Zasady rozuminnia genderu ta gendernoi rivnosti* [Fundamentals of understanding gender and gender equality: lecture]. Kyiv: National Academy of Internal Affairs.
2. Kreshchenko, V. Yu., & Grinova, O. M. (2015). *Psykholohichni aspekty formuvannia gendernykh stereotypiv u suchasnoi molodi* [Psychological aspects of the formation of gender stereotypes in modern youth]. *Visnyk psykholohii i pedahohiky*, 15. Retrieved from http://www.psyh.kiev.ua/Збірник_наук._праць._Випуск_15.
3. Tkalych, M. G. (2021). *Genderna psykholohiia: navchalnyi posibnyk* [Gender Psychology: A Textbook]. Kyiv: Akademvydav.
4. Concepts and definitions. UN Women. Retrieved from <https://www.un.org/womenwatch/osagi/conceptsanddefinitions.htm>.
5. Gender. APA Dictionary of Psychology. Retrieved from <https://dictionary.apa.org/gender>.

THE ASSOCIATION BETWEEN GUILT AND THE PROTECTIVE MECHANISMS OF THE PSYCHE IN WOMEN

Шелкован Н.С.

здобувачка 5 року навчання ОР бакалавр
спеціальності 053 Психологія ФПСР

Керівник: Коваль Г.Ш.

кандидат психологічних наук, доцент кафедри диференціальної та спеціальної психології, ФПСР

Relevance of the Study.

The feeling of guilt is a deeply emotional experience that directly affects women's mental health and interpersonal behavior. In today's stressogenic conditions (war, economic instability, identity crisis), the use of defense mechanisms is intensified, influencing personality adaptation. Studying the interaction mechanisms of these two psychological phenomena is crucial for understanding women's emotional regulation and developing recommendations for psychological support.

Object of the Study: The feeling of guilt in women.

Subject of the Study: Psychological defense mechanisms activated in response to the feeling of guilt.

Research Objectives:

1. To examine the nature of guilt in psychological science.
2. To define the classification of defense mechanisms according to R. Plutchik.
3. To analyze the nature of the relationship between the experience of guilt and the level of defense strategies in women.

Study Validation: Article publication.

Methods:

1. Theoretical and methodological analysis and synthesis of literature on the research topic.
2. Psychological-diagnostic research using psychodiagnostic techniques.
3. Mathematical and statistical data processing using software: Statistica 10, Microsoft Office Excel with descriptive statistics, correlation analysis, and graphical presentation of results.

Theoretical and Methodological Analysis:

Guilt is a complex emotional experience that arises in response to real or imagined violations of moral or social norms. For women, this emotion is especially significant due to sociocultural expectations that often enhance the need for self-control and responsibility. According to I. Gubareva, "the feeling of guilt performs a regulatory function, contributing to the individual's adaptation to social norms" [1, p. 74].

Guilt can serve both adaptive and maladaptive functions. On the one hand, it promotes compliance with moral standards; on the other, it can lead to self-blame and reduced self-esteem. According to research by H. I. Yurchenko (2020), the experience of guilt shows distinct gender characteristics: women are more prone to self-blame, while men tend to avoid responsibility through defense mechanisms [6].

In the psychological context, guilt is viewed not only as an individual experience but also as a product of intrapersonal conflicts. The Freudian tradition links this feeling to the development of the Superego, which sets moral standards. S. Maksymenko believes that "the feeling of guilt is formed under the influence of both the external environment and the internal moral requirements of the individual" [2, p. 110].

Women, according to many studies, are more prone to experiencing guilt compared to men, due to socialization and role expectations in the gender context. This can lead to the formation or activation of defense mechanisms that serve to maintain mental balance. "Defense mechanisms are

unconscious methods of reducing psycho-emotional tension in response to internal or external threats" [3, p. 92], notes N. Panok.

Empirical Analysis:

According to the Guilt Inventory developed by K. Kugler and W. Jones to measure the intensity of various types of guilt, female respondents demonstrate higher levels of both state and trait guilt, indicating deeper emotional involvement and greater sensitivity to interpersonal and internal moral conflicts.

Using the Interpersonal Guilt Questionnaire (IGQ-67), designed to identify four types of irrational guilt, women showed high scores on the "hyper-responsibility" (3.04) and "survivor guilt" (2.63) scales, reflecting heightened empathy and moral sensitivity. This aligns with findings by M. E. Bilova (2020), who notes that women more often feel guilt for the actions of others, shaped by social expectations and roles [4].

According to the Plutchik-Kellerman-Conte Life Style Index used to assess defense mechanisms, the most frequently activated defenses among female respondents are:

- Rationalization (42.5%) – attempts to logically justify actions.
- Projection (34.6%) – shifting guilt onto others.
- Regression (35.3%) – emotionally reverting to less mature behavior patterns.

These results are supported by research from Yu. V. Nahorniak (2024), who notes that women under stress are more likely to use emotional defense mechanisms oriented toward internal experience and self-blame [5].

Conclusion: The predominance of rationalization, projection, and regression indicates an indirect, bypassing processing of guilt. These are mid-level maturity mechanisms that reduce emotional tension but do not facilitate deep integration of the experience. Such strategies may lead to somatic symptoms or neurotic manifestations. Women exhibiting these dominant mechanisms may require psychological support aimed at developing emotional awareness and mature coping strategies—such as sublimation, altruism, and anticipation. This can help reduce the destructive impact of guilt on mental health.

References

1. Hubarieva, I. V. (2019). Psychology of Emotional Regulation. Kyiv: Logos. 148 p.
2. Maksymenko, S. D. (2021). Fundamentals of General Psychology. Kyiv: Center for Educational Literature. 352 p.
3. Panok, V. H. (2020). Psychological Mechanisms of Personality Adaptation. Kyiv: KM Academy. 256 p.
4. Bilova, M. E., & Yurchenko, H. I. (2020). The Gender Construction of Society: History and Modernity (Collection of Materials from the International Scientific-Practical Conference, Odesa, May 20–21, 2020). Odesa: I. I. Mechnikov Odesa National University.
<https://dspace.onu.edu.ua/items/84649d02-74b1-41a7-8d8d-353eab52c97e>
5. Nahorniak, Yu. V. (2024). Gender-Specific Features of Post-Stress Reactions and Positive Psychotherapy Tools in Stress Coping. Scientific Bulletin of Uzhhorod National University. Series: Psychology, (3), 95–100.
<https://doi.org/10.32782/psy-visnyk/2024.3.18>
6. Yurchenko, H. I. (2020). Gender Differences in Experiencing the Feeling of Guilt (Master's thesis). Odesa. 87 p.
<https://dspace.onu.edu.ua/items/00fae2e3-519f-40f3-bdd8-87b60d8e3d58>

Наукове видання

Матеріали до 81-ї звітної студентської наукової конференції

Секція «Психології та соціальної роботи»

Підсекції: «Соціальна робота»,
«Освітні, педагогічні науки», «Психологія»
Одеса, 22–24 квітня 2025 року

Електронне видання мережевого використання

*В авторській редакції
(українською та англійською мовами)*

Затв. авт. 15.05.2025. Шрифт Times New Roman
Системні вимоги: операційна система сумісна з програмним
забезпеченням для читання файлів формату PDF.
Обсяг 2,1 МБ. Зам. № 2973.

Видавець і виготовлювач:

Одеський національний університет імені І. І. Мечникова
вул. Університетська, 12, м. Одеса, 65082, Україна
Свідоцтво суб'єкта видавничої справи ДК № 4215 від 22.11.2011 р.
Тел.: (048) 723 28 39, E-mail: druk@onu.edu.ua