

**МАТЕРІАЛИ НАУКОВО-ПРАКТИЧНИХ
КОНФЕРЕНЦІЙ ЧОРНОМОРСЬКОГО
НАЦІОНАЛЬНОГО УНІВЕРСИТЕТУ
ІМЕНІ ПЕТРА МОГИЛИ**

№ 1(1), 2025

**Матеріали XXII Міжнародної наукової конференції
«ОЛЬВІЙСЬКИЙ ФОРУМ – 2025: стратегії країн
Причорноморського регіону в геополітичному просторі»**

16-21 червня 2025 р., м. Миколаїв, Україна

СЕРІЯ: ПСИХОЛОГІЯ

НАУКОВИЙ ЗБІРНИК

Заснований у 2025 році

Виходить 2 рази на рік



Миколаїв-2025

Засновано у 2025 році. Виходить 2 рази на рік.

Засновник і видавець:

Чорноморський національний університет імені Петра Могили

РЕДАКЦІЙНА РАДА

Голова редакційної ради:

Леонід Клименко – доктор технічних наук, професор, заслужений діяч науки і техніки України, професор, в.о. ректора університету, Чорноморський національний університет імені Петра Могили (м. Миколаїв, Україна).

Заступники голови:

Юрій Котляр – доктор історичних наук, професор, перший проректор, Чорноморський національний університет імені Петра Могили (м. Миколаїв, Україна);

Роман Дінжос – доктор технічних наук, професор, проректор з наукової роботи, Чорноморський національний університет імені Петра Могили (м. Миколаїв, Україна);

Володимир Ємельянов – доктор наук з державного управління, заслужений діяч науки і техніки України, професор, директор Навчально-наукового інституту публічного управління та адміністрування, Чорноморський національний університет імені Петра Могили (м. Миколаїв, Україна).

Члени редакційної ради:

Світлана Белінська – доктор економічних наук, професор, декан факультету економічних наук, Чорноморський національний університет імені Петра Могили (м. Миколаїв, Україна);

Анжела Бойко – кандидат технічних наук, доцент кафедри комп'ютерної інженерії, декан факультету комп'ютерних наук, Чорноморський національний університет імені Петра Могили (м. Миколаїв, Україна);

Віталій Вербицький – кандидат історичних наук, доцент, в.о. декана факультету фізичного виховання і спорту, Чорноморський національний університет імені Петра Могили (м. Миколаїв, Україна);

Олена Кузнецова – кандидат педагогічних наук, доцент кафедри соціальної роботи, управління і педагогіки, в.о. директора Навчально-наукового медичного інституту, Чорноморський національний університет імені Петра Могили (м. Миколаїв, Україна);

Ганна Норд – доктор економічних наук, професор, директор Навчально-наукового інституту післядипломної освіти, Чорноморський національний університет імені Петра Могили (м. Миколаїв, Україна);

Дмитро Січко – кандидат юридичних наук, доцент, декан юридичного факультету, Чорноморський національний університет імені Петра Могили (м. Миколаїв, Україна);

Анастасія Хмель – кандидат історичних наук, доцент, декан факультету політичних наук, Чорноморський національний університет імені Петра Могили (м. Миколаїв, Україна);

Людмила Шерстюк – кандидат педагогічних наук, доцент, в.о. декана факультету філології, Чорноморський національний університет імені Петра Могили (м. Миколаїв, Україна).

**Свідоцтво про реєстрацію
друкованого засобу
масової інформації:**
Серія, номер R30-05946
від 27.03.2025 року

*Рекомендовано до друку та
поширення мережею
рішенням Вченої ради ЧНУ
№ 5 від 29.05.2025 р.*

Мови видання:
українська, англійська,
мови ЄС

Електронна версія:
[//mspc.mk.ua](https://mspc.mk.ua)

Адреса редакції:
м. Миколаїв,
вул. 68 Десантників, 10,
54003
Тел.: 8 (0512) 76-55-99,
8 (0512) 76-55-81.
факс 50-00-69, 50-03-33
E-mail: rvv@chmnu.edu.ua

М 32 Матеріали науково-практичних конференцій Чорноморського національного університету імені Петра Могили. Серія: Психологія : Ольвійський форум – 2025 : стратегії країн Причорноморського регіону в геополітичному просторі : XXII міжнар. наук. конф. 16-22 черв. 2025 р., м. Миколаїв : матеріали конф. / М-во освіти і науки України ; ЧНУ імені Петра Могили. – Миколаїв : Вид-во ЧНУ ім. Петра Могили, 2025. – 76 с.

УДК 004+3+62+7/9]:001.891](477)(06)

**MATERIALS OF THE SCIENTIFIC
AND PRACTICAL CONFERENCE
OF PETRO MOGYLA BLACK SEA
NATIONAL UNIVERSITY**

№ 1(1), 2025

**Materials of the XXII International Scientific Conference
«Olbia Forum – 2025: strategies of the countries of the Black
Sea region in the geopolitical space»**

June 16-22, 2025, Mykolaiv, Ukraine

SERIES: PSYCHOLOGY

SCIENTIFIC COLLECTION

Founded in 2025

Published 2 times a year



Mykolaiv-2025

Founded in 2025. It is published 2 times a year.
Founder and publisher:
Petro Mohyla Black Sea National University

EDITORIAL COUNCIL

Chairman of the Editorial Board:

Leonid Klymenko - Doctor of Technical Sciences, Professor, Honored Worker of Science and Technology of Ukraine, Professor, Acting Rector of the University, Petro Mohyla Black Sea National University (Mykolaiv, Ukraine).

Deputy Chairmen:

Yurii Kotliar - Doctor of History, Professor, First Vice-Rector, Petro Mohyla Black Sea National University (Mykolaiv, Ukraine);

Roman Dinzhos - Doctor of Technical Sciences, Professor, Vice-Rector for Research, Petro Mohyla Black Sea National University (Mykolaiv, Ukraine);

Volodymyr Yemelianov - Doctor of Science in Public Administration, Honored Worker of Science and Technology of Ukraine, Professor, Director of the Educational and Research Institute of Public Administration and Management, Petro Mohyla Black Sea National University (Mykolaiv, Ukraine).

Members of the Editorial Board:

Svitlana Belinska - Doctor of Economics, Professor, Dean of the Faculty of Economics, Petro Mohyla Black Sea National University (Mykolaiv, Ukraine);

Anzhela Boyko - PhD in Engineering, Associate Professor of the Department of Computer Engineering, Dean of the Faculty of Computer Science, Petro Mohyla Black Sea National University (Mykolaiv, Ukraine);

Vitalii Verbytskyi - PhD in History, Associate Professor, Acting Dean of the Faculty of Physical Education and Sports, Petro Mohyla Black Sea National University (Mykolaiv, Ukraine);

Olena Kuznetsova - PhD in Pedagogy, Associate Professor of the Department of Social Work, Management and Pedagogy, Acting Director of the Educational and Research Medical Institute, Petro Mohyla Black Sea National University (Mykolaiv, Ukraine);

Hanna Nord - Doctor of Economics, Professor, Director of the Educational and Research Institute of Postgraduate Education, Petro Mohyla Black Sea National University (Mykolaiv, Ukraine);

Dmytro Sichko - PhD in Law, Associate Professor, Dean of the Faculty of Law, Petro Mohyla Black Sea National University (Mykolaiv, Ukraine);

Anastasiia Khmel - PhD in History, Associate Professor, Dean of the Faculty of Political Science, Petro Mohyla Black Sea National University (Mykolaiv, Ukraine);

Liudmyla Sherstiuk - PhD in Pedagogy, Associate Professor, Acting Dean of the Faculty of Philology, Petro Mohyla Black Sea National University (Mykolaiv, Ukraine).

The conference is registered in the catalog of international conferences in Academic Resource Index / Research Bib.

The conference is registered in UkrNTI №358 dated April 07, 2025.

Identifier in the Register of Subjects in the Media Sector:
R30-05946 (Decision of the National Council of Ukraine on Television and Radio Broadcasting No. 656 dated March 27, 2025).

Recommended for publication by the decision of the Academic Council of Petro Mohyla Black Sea National University (protocol № 5, 29.05.2025).

Languages of the publication:
Ukrainian, English,
EU languages

Electronic version:
[//mspc.mk.ua](https://mspc.mk.ua)

Editorial address:
Mykolaiv,
10 Desantnykov St., 68, 54003
tel.: 8 (0512) 76-55-99,
8 (0512) 76-55-81.
fax: 50-00-69, 50-03-33
e-mail: rvv@chmnu.edu.ua

M 32 Materials of scientific and practical conferences of the Petro Mohyla Black Sea National University. Series: Psychology : Olbia Forum – 2025: strategies of the countries of the Black Sea region in the geopolitical space: XXII int. scientific conf. June 16-22, 2025, Mykolaiv: materials of the conf. / Ministry of Education and Science of Ukraine; Petro Mohyla Black Sea National University. – Mykolaiv: Publishing house of Petro Mohyla Black Sea National University, 2025. – 76 p.

UDC 004+3+62+7/9]:001.891](477)(06)

РЕДАКЦІЙНА КОЛЕГІЯ
СЕРІЯ: ПСИХОЛОГІЯ

Головний редактор: Олена Кузнецова	кандидат педагогічних наук, доцент кафедри соціальної роботи, педагогіки і логопедії, директор Навчально-наукового медичного інституту, Чорноморський національний університет імені Петра Могили (м. Миколаїв, Україна)
Заступники головного редактора: Ірина Лисенкова	доктор психологічних наук, професор, професор кафедри психології Навчально-наукового медичного інституту, Чорноморський національний університет імені Петра Могили (м. Миколаїв, Україна)
Члени редакційної колегії: Володимир Шевченко	кандидат психологічних наук, доцент, доцент кафедри психології Навчально-наукового медичного інституту, Чорноморський національний університет імені Петра Могили (м. Миколаїв, Україна)
Ірина Астремська	кандидат психологічних наук, доцент, професор (б.в.з.) кафедри психології Навчально-наукового медичного інституту, Чорноморський національний університет імені Петра Могили (м. Миколаїв, Україна)
Ірина Кучманич	кандидат психологічних наук, доцент, доцент кафедри психології Навчально-наукового медичного інституту, Чорноморський національний університет імені Петра Могили (м. Миколаїв, Україна)
Олена Дрозд	Кандидат педагогічних наук, доцент (б.в.з.), доцент (б.в.з.) кафедри психології Навчально-наукового медичного інституту, Чорноморський національний університет імені Петра Могили (м. Миколаїв, Україна)
Наталія Лукіна	кандидат психологічних наук, старший кафедри психології Навчально-наукового медичного інституту, Чорноморський національний університет імені Петра Могили (м. Миколаїв, Україна)
Відповідальний секретар: Ася Старченко	викладач кафедри психології Навчально-наукового медичного інституту, Чорноморський національний університет імені Петра Могили (м. Миколаїв, Україна)

EDITORIAL BOARD
SERIES: PSYCHOLOGY

Editor-in-Chief: Olena Kuznetsova	PhD in Pedagogy, Associate Professor of the Department of Social Work, Pedagogy and Logopedics, Director of the Educational and Research Medical Institute, Petro Mohyla Black Sea National University (Mykolaiv, Ukraine)
Deputy editors-in-chief: Iryna Lysenkova	Doctor of Psychology, Professor, Professor of the Department of Psychology at the Educational and Research Medical Institute, Petro Mohyla Black Sea National University (Mykolaiv, Ukraine)
Members of the editorial board: Volodymyr Shevchenko	PhD in Psychology, Associate Professor, Associate Professor of the Department of Psychology at the Educational and Research Medical Institute, Petro Mohyla Black Sea National University (Mykolaiv, Ukraine)
Iryna Astremska	PhD in Psychology, Associate Professor, Professor (w.a.r.) of the Department of Psychology at the Educational and Research Medical Institute, Petro Mohyla Black Sea National University (Mykolaiv, Ukraine)
Iryna Kuchmanysh	PhD in Psychology, Associate Professor, Associate Professor of the Department of Psychology at the Educational and Research Medical Institute, Petro Mohyla Black Sea National University (Mykolaiv, Ukraine)
Olena Drozd	PhD in Pedagogy, Associate Professor (w.a.r.), Associate Professor (w.a.r.) of the Department of Psychology at the Educational and Research Medical Institute, Petro Mohyla Black Sea National University (Mykolaiv, Ukraine)
Nataliia Lukina	PhD in Psychology, Senior Lecturer of the Department of Psychology at the Educational and Research Medical Institute, Petro Mohyla Black Sea National University (Mykolaiv, Ukraine)
Executive Secretary: Asia Starchenko	Lecturer of the Department of Psychology at the Educational and Research Medical Institute, Petro Mohyla Black Sea National University (Mykolaiv, Ukraine)

ЗМІСТ

ПСИХОЛОГІЯ.....	10
Ірина Астремська МОТИВАЦІЯ МАЙБУТНЬОГО ПСИХОЛОГА ЯК ВИКЛИК ДЛЯ СУЧАСНОЇ ВИЩОЇ ОСВІТИ УКРАЇНИ	11
Ганна Демченко ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ АКТИВНО-ОПТИМІСТИЧНОЇ ПОЗИЦІЇ У ЮНАЦЬКОМУ ВІЦІ	15
Олена Дрозд ПСИХОЛОГІЧНІ ЧИННИКИ ПРОЯВУ ЗРАДИ В СИТУАЦІЯХ ВОЄННИХ КОНФЛІКТІВ	19
Юлія Земляна ПСИХОЛОГІЧНА РЕЗИЛЬЄНТНІСТЬ: МЕХАНІЗМИ ФОРМУВАННЯ ТА ШЛЯХИ РОЗВИТКУ	23
Олена Караджи ПСИХОЛОГІЧНА АДАПТАЦІЯ ДОРΟΣЛИХ-БІЖЕНЦІВ ДО ПРОЖИВАННЯ ЗА КОРДОНОМ.....	26
Ірина Кучманич «ЖИВА ГЕНОГРАМА» ЯК ЗАСІБ РОБОТИ З СІМЕЙНОЮ СИСТЕМОЮ	31
Ірина Кучманич, Світлана Болгарчук ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ПЕРЕЖИВАННЯ РЕВНОЩІВ У СИБЛІНГОВІЙ ПІДСИСТЕМІ	35
Ірина Кучманич, Лариса Волонтир ОСОБЛИВОСТІ НАДАННЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ДОПОМОГИ ДИСТАНТНИМ УКРАЇНСЬКИМ СІМ'ЯМ У ШВЕЙЦАРІЇ	39
Ірина Кучманич, Наталя Паламарчук ВПЛИВ ДІАГНОЗУ РАС НА СТОСУНКИ В ПОДРУЖНІЙ ТА СИБЛІНГОВІЙ СІМЕЙНИХ ПІДСИСТЕМАХ.....	44

Ірина Кучманич, Лілія Щербань ВПЛИВ КУЛЬТУРАЛЬНОЇ ТРАВМИ ВІЙНИ НА ПСИХОЕМОЦІЙНИЙ СТАН ОСОБИСТОСТІ	49
Наталія Лукіна ПСИХОЛОГІЧНА СТРУКТУРА ПЕРФЕКЦІОНІЗМУ	54
Ася Старченко МЕДІАГРАМОТНІСТЬ ЯК УМОВА ФОРМУВАННЯ ОСОБИСТІСНОЇ ЗРІЛОСТІ	57
Ася Старченко, Валерія Попович ВПЛИВ СІМЕЙНОГО СКЛАДУ НА САМООЦІНКУ ТА ТРИВОЖНІСТЬ ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ: РЕЗУЛЬТАТИ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ ..	60
Вікторія Філіпенко, Вікторія Стукашева ВПЛИВ ВІЙНИ ТА НЕВИЗНАЧЕНОСТІ НА РОЗВИТОК ВНУТРІШНЬООСОБИСТІСНОГО КОНФЛІКТУ У ЖІНОК, ЯКІ ПРАЦЮЮТЬ У МЕДИЧНІЙ СФЕРІ	64
Олексій Чебикін СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНІ МОЖЛИВОСТІ ПРОГНОЗУВАННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ПРОЯВУ ВІЙН	68
Володимир Шевченко ПСИХОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ ВПЛИВУ КІБЕРБУЛІНГУ НА ЗАДОВОЛЕНІСТЬ ПРОФЕСІЙНОЮ ДІЯЛЬНІСТЮ У ВЧИТЕЛІВ	71
Олександр Юдко, Вікторія Філіпенко КОНСТРУКТИВНІ ПЕРЕКОНАННЯ ЯК ФАКТОР ПСИХОЛОГІЧНОЇ СТІЙКОСТІ МОЛОДІ В КРИЗОВИХ СИТУАЦІЯХ.....	74

CONTENTS

PSYCHOLOGY	10
Iryna Astremska MOTIVATION OF THE FUTURE PSYCHOLOGIST AS A CHALLENGE FOR MODERN HIGHER EDUCATION IN UKRAINE.....	11
Hanna Demchenko PSYCHOLOGICAL FEATURES OF AN ACTIVE-OPTIMISTIC POSITION IN ADOLESCENCE.....	15
Olena Drozd PSYCHOLOGICAL FACTORS OF BETRAYAL IN SITUATIONS OF MILITARY CONFLICTS.....	19
Yulia Zemlyana PSYCHOLOGICAL RESILIENCE: MECHANISMS OF FORMATION AND PATHS OF DEVELOPMENT.....	23
Olena Karadzhy PSYCHOLOGICAL ADAPTATION OF ADULT REFUGEES TO LIFE ABROAD	26
Irina Kuchmanych “LIVING GENOGRAM” AS A TOOL FOR WORKING WITH THE FAMILY SYSTEM	31
Iryna Kuchmanych, Svitlana Bolgarchuk PSYCHOLOGICAL CHARACTERISTICS OF EXPERIENCING JEALOUSY IN THE SIBLING SUBSYSTEM.....	35
Iryna Kuchmanych, Larysa Volontyr PECULIARITIES OF PROVIDING PSYCHOLOGICAL SUPPORT TO DISTANT UKRAINIAN FAMILIES IN SWITZERLAND	39
Iryna Kuchmanych, Natalia Palamarchuk THE IMPACT OF AN ASD DIAGNOSIS ON RELATIONSHIPS IN THE MARITAL AND SIBLING FAMILY SUBSYSTEMS.....	44

Iryna Kuchmanysh, Lilia Shcherban	
THE IMPACT OF THE CULTURAL TRAUMA OF WAR ON THE PSYCHO-EMOTIONAL STATE OF THE PERSONALITY	49
Natalia Lukina	
PSYCHOLOGICAL STRUCTURE OF PERFECTIONISM.....	54
Asia Starchenko	
MEDIA LITERACY AS A PREREQUISITE FOR THE FORMATION OF PERSONAL MATURITY	57
Asia Starchenko, Valeria Popovych	
THE INFLUENCE OF FAMILY COMPOSITION ON SELF-ESTEEM AND ANXIETY OF YOUNGER SCHOOL-AGE CHILDREN: RESULTS OF EMPIRICAL RESEARCH	60
Filipenko Viktoriia, Stukasheva Viktoriia	
THE IMPACT OF WAR AND UNCERTAINTY ON THE DEVELOPMENT OF INTRAPERSONAL CONFLICT IN WOMEN WORKING IN THE MEDICAL FIELD.....	64
Oleksiy Chebykin	
SOCIO-PSYCHOLOGICAL POSSIBILITIES OF FORECASTING THE FEATURES OF THE MANIFESTATION OF WARS	68
Volodymyr Shevchenko	
THE INFLUENCE OF CYBERBULGING ON PROFESSIONAL SATISFACTION OF TEACHERS	71
Yudko Oleksandr, Filipenko Viktoriia	
CONSTRUCTIVE BELIEFS AS A FACTOR OF YOUTH PSYCHOLOGICAL RESILIENCE IN CRISIS SITUATIONS	74

Розділ ПСИХОЛОГІЯ

Section PSYCHOLOGY

DOI 10.34132/mspc2025.01.12.01

Ірина Астремська

МОТИВАЦІЯ МАЙБУТНЬОГО ПСИХОЛОГА ЯК ВИКЛИК ДЛЯ СУЧАСНОЇ ВИЩОЇ ОСВІТИ УКРАЇНИ

Тези є аналізом проблеми мотивації майбутнього психолога, яка полягає у необхідності дослідження настанов і спрямованості особистості, що визначають ставлення до навчально-професійної діяльності, ініціативність у виконанні завдань та подоланні труднощів у процесі самостійної роботи.

Наголошено на необхідності спрямування освітнього процесу не лише на формування вузькоспеціалізованих знань, а й на розвиток особистісних, професійно значущих якостей, підвищення рівня професійної компетентності майбутніх спеціалістів, здатних до гнучкого мислення, самостійного прийняття рішень і професійної адаптації.

Зазначено, що у контексті підготовки майбутніх психологів пріоритетного значення набуває формування та оцінювання їх професійної успішності, що охоплює не лише відбір, але й системну психологічну, педагогічну, правову та економічну підготовку. В основі професійної успішності лежить мотиваційна сфера особистості

Доведено, що саме мотиваційна сфера відіграє ключову роль у гармонійному розвитку майбутнього психолога як фахівця. Вона є тією психологічною основою, яка формує усвідомлення значущих потреб (здобуття фаху, професійна реалізація, особистісне зростання) та забезпечує виконання завдань, пов'язаних із опануванням професії; від рівня сформованості цієї сфери залежить успішність адаптації до фахових вимог, стійкість у професійному становленні та здатність до безперервного вдосконалення.

Ключові слова: мотивація, майбутні психологи, мотиваційна сфера, система вищої освіти України, професійно важливі якості

Актуальність проблеми мотивації майбутнього психолога полягає у необхідності дослідження настанов і спрямованості особистості, які визначають ставлення до навчально-професійної діяльності, ініціативність у виконанні завдань та подоланні труднощів у процесі самостійної роботи.

Система професійної мотивації в підготовці здобувачів спеціальності «Психологія» охоплює процес засвоєння знань, формування умінь та навичок, розвиток практичної рефлексії та здатності до міжособистісної взаємодії. У зв'язку зі зростанням вимог до якості фахової підготовки зростає потреба у модернізації освітнього процесу: впровадженні сучасних інформаційно-комунікаційних технологій, інноваційних педагогічних підходів і практико-орієнтованих методів, які дозволяють формувати компетентну, вмотивовану й соціально відповідальну особистість.

Сьогодні перед закладами вищої освіти України стоїть надзвичайно важливе стратегічне завдання – забезпечення підготовки фахівців нового покоління, здатних ефективно діяти в умовах трансформацій сучасного суспільства. Освітній процес має бути спрямований не лише на формування вузькоспеціалізованих знань, а й на розвиток особистісних, професійно значущих якостей, підвищення рівня професійної компетентності майбутніх спеціалістів, здатних до гнучкого мислення, самостійного прийняття рішень і професійної адаптації.

У контексті підготовки майбутніх психологів пріоритетного значення набуває формування та оцінювання їх професійної успішності, що охоплює не лише відбір, але й системну психологічну, педагогічну, правову та економічну підготовку. В основі професійної успішності лежить мотиваційна сфера особистості, яка включає різноманітні спонукальні чинники: професійні наміри та схильності, ціннісні орієнтації, мотиви до фахової діяльності, очікування й професійні домагання, установки, інтереси, готовність до реалізації професійних функцій, задоволення від виконання трудових обов'язків. Усі ці компоненти формуються протягом періоду професійного навчання та закладаються ще на ранніх етапах професіоналізації. Рівень сформованості

мотиваційної сфери, розвиток особистісних якостей і професійних здібностей є визначальними у забезпеченні ефективності діяльності не лише індивіда, а й організації в цілому.

Психолог як спеціаліст повинен не лише володіти теоретичними знаннями та методологією, але й мати розвинені емоційно-комунікативні навички, саморефлексію, здатність до емпатії. Його діяльність залежить не лише від рівня професійної підготовки, а й від потребно-мотиваційної структури особистості, яка забезпечує залучення до фахової взаємодії, самовдосконалення, готовність до постійного навчання.

Н. Чепелева і Н. Пов'якель наголошують, що саме мотиваційна сфера відіграє ключову роль у гармонійному розвитку майбутнього психолога як фахівця. Вона є тією психологічною основою, яка формує усвідомлення значущих потреб (здобуття фаху, професійна реалізація, особистісне зростання) та забезпечує виконання завдань, пов'язаних із опануванням професії. Від рівня сформованості цієї сфери залежить успішність адаптації до фахових вимог, стійкість у професійному становленні та здатність до безперервного вдосконалення [10].

Ефективність професійної діяльності, зокрема діяльності психолога, як зазначають Б. Барчі, І. Дружиніна, Г. Дмитренко, Л. Каськова, О. Лозова, значною мірою залежить від якості підготовки, отриманої у закладі вищої освіти. Професійна мотивація студента-психолога розглядається як внутрішньо інтегрована система спонук, що стали підґрунтям вибору фаху та стимулюють здобуття спеціалізованих знань. У цій системі консолідується потреби, цінності, інтереси, ідеали, які формують мотиваційний простір професійного розвитку. Мотивація не лише активізує навчальну діяльність, а й забезпечує її усвідомленість, контрольованість і спрямованість на досягнення конкретних результатів. Вона виявляє емоційне ставлення до майбутньої професії, надає їй особистісного смислу, відображає соціальну цінність і формує основу для подальшого кар'єрного зростання, професійного самоствердження та оволодіння високим рівнем майстерності [1], □3□, □4□, □6□.

Відповідно до традиційної класифікації мотиваційних утворень, у структурі учбово-професійної мотивації майбутнього психолога можна виокремити кілька провідних груп мотивів: мотиви самоосвіти, загальні пізнавальні мотиви, пов'язані з інтелектуальним саморозвитком; конкретні пізнавальні мотиви, орієнтовані на освоєння психологічної науки та її практичного застосування; широкі соціальні мотиви, що відображають прагнення бути корисним для суспільства; вузькі соціальні мотиви, пов'язані з престижністю професії, її соціальним визнанням, а також матеріальним забезпеченням. У сукупності ці чинники створюють цілісну систему, що визначає спрямованість та інтенсивність професійного становлення здобувача психологічної освіти.

Аналіз професійних уявлень студентів спеціальності «Психологія», здійснений В. Панком, О. Лозовою та іншими дослідниками, свідчить про домінування двох ключових мотиваційних чинників вибору професії: прагнення надавати допомогу іншим людям і потреба у вирішенні власних психологічних проблем, зокрема через особистісне зростання, самопізнання та розвиток [7], □9□.

Н. Мосол у своїх емпіричних дослідженнях зафіксувала динамічну зміну ієрархії професійних потреб здобувачів вищої освіти на різних етапах навчання. Вона підкреслює, що з кожним роком навчання зростає не лише рівень професійної самосвідомості, а й вираженість ціннісного ставлення до обраного фаху, що зумовлює посилення спонукальної сили професійних мотивів [8].

Н. Шевченко виокремлює кілька типів провідних мотивів у структурі професійної мотивації майбутніх психологів: пізнавально-цілеспрямовані (орієнтація на знання), професійно-результативні (бажання досягти конкретного результату), етично-гуманітарні (усвідомлення соціального значення фаху), соціально-дипломатичні (орієнтація на міжособистісну взаємодію та налагодження соціальних зв'язків) [10].

Н. Іванцова класифікує спонукальні чинники професійної діяльності студентів-психологів на кілька груп: безпосередньо діяльнісні (пов'язані з усвідомленням значущості навчання), прагматичні (пов'язані з майбутньою фінансовою стабільністю), суспільно-престижні (орієнтація на соціальне визнання). Усі ці категорії мотивів впливають на динаміку й зміст мотиваційного розвитку [5].

І. Дружиніна у структурі професійної мотивації виокремлює три основні групи чинників: емоційно-особистісні (бажання бути причетним до значущої діяльності), пізнавальні (інтерес до предмету психології), соціально-економічні (очікування престижу та стабільності). На її думку, основними показниками сформованості мотивації є стійкий професійний інтерес і мотивація досягнення успіху як внутрішній орієнтир [4].

Ж. Вірна розглядає головні причини, які спонукають особистість до здобуття психологічної освіти та подальшої самореалізації у цій галузі. Вона виокремлює три основні мотиваційні блоки:

1. особистісні потреби – прагнення до самовдосконалення, внутрішнього розвитку, бажання розуміти себе та інших, підтримувати близьких, бути корисним людям;

2. професійний інтерес – глибокий інтерес до психологічної сутності поведінки, значущість і затребуваність фаху у сучасному суспільстві;

3. потреба у творчій самореалізації – потреба у нестандартному мисленні, можливість впроваджувати індивідуальні рішення у професійній діяльності [2].

На думку дослідниці, зміст мотиваційної сфери майбутніх психологів відображає глибокі особистісні цінності, гуманістичну спрямованість, емпатію, альтруїзм і толерантність. Переважання особистісно значущих мотивів над соціальними пояснюється антропоцентричним характером фаху психолога, в якому центр ваги зосереджений на людині як головному об'єкті професійного впливу [2].

Одним із провідних чинників, що визначає успішність фахової діяльності, є рівень професійної кваліфікації, яка, у свою чергу, залежить не лише від рівня знань, здібностей та умінь, але й від глибини професійної мотивації. Ефективність останньої зумовлюється якістю побудови внутрішньої мотиваційної системи, що спрямовує особистість до реалізації себе в обраній сфері.

У процесі професійного навчання відбувається динамічна перебудова мотиваційного профілю здобувача освіти: з'являються нові мотиви, трансформуються вже наявні, змінюється їхня значущість залежно від навчальних завдань та особистісного досвіду. Кожен етап професійної підготовки супроводжується домінуванням певної мотиваційної тенденції, яка визначає характер включення у навчальний процес та ефективність його результатів.

Таким чином, професійна мотивація майбутнього психолога являє собою інтегративну систему спонукальних факторів, що організовують, регулюють і спрямовують освітньо-професійну діяльність у напрямку досягнення особистісно значущих та соціально корисних цілей. Вона включає індивідуально-психологічні характеристики, соціальні очікування, внутрішні переконання, що формують ставлення до професії, а також визначає рівень активності, зацікавленості й готовності до професійної самореалізації. Професійна мотивація у структурі особистості виконує смислотворчу функцію, виражає індивідуальні уподобання та цінності, виступає внутрішнім стимулятором діяльності, що забезпечує успішне набуття досвіду фахового становлення. Тільки якісна фахова підготовка, яка потребує модернізації освітнього процесу може забезпечити підготовку фахівців нового покоління, здатних ефективно діяти в умовах трансформацій сучасного суспільства.

References

1. Barchi B. Vyvchennia motyviv vyboru profesii u psykhologichnykh doslidzhenniakh. Zbirnyk naukovykh prats KPNU imeni Ivana Ohienka, Instytut psykhologii im. H. S. Kostiuka NAPN Ukrainy. Problemy suchasnoi psykhologii. 2011. № 12. S. 60-72.
2. Virna Zh. P. Motyvatsiino-smyslova rehuliatsiia u profesionalizatsii psykhologa: monohrafiia. Luts'k. 2013. 320 s.
3. Dmytrenko H., Sharapatova O., Maksymenko T. Motyvatsiia i otsinka personala. Kyiv : MAUP, 2022. 248 c.
4. Druzhynina I. Profesiine stanovlennia maibutnykh psykhologiv: teoretyko-metodolohichniy analiz problemy. Ukrainnyi naukovi zhurnal: Osvita Rehionu «Politolohiia. Psykhologiiia komunikatsii». 2011. № 2. S. 425-430.
5. Ivantsova N. B. Geneza profesiinoi spriamovanosti praktychnoho psykhologa : navch.-metod. posibn. Kyiv : Vydavnychiy Dim «Slovo», 2013. 344 s.
6. Kaskova L. F., Khmil O. V. Osnovy formuvannia profesiinoi motyvatsii navchalnoi diialnosti studenta. Realii, problemy ta perspektyvy vyshchoi medychnoi osvity. Kyiv. 2022.
7. Kompetentnisnyi pidkhid u profesiinii pidhotovtsi maibutnykh psykhologiv : monohrafiia pid nauk. red. Lozovoi O. M. Vinnytsia : Vindruk, 2014. 184 s.
8. Mosol N. O. Formuvannia osobystisnoi hotovnosti do vyboru profesii psykhologa: avtoref. dys. kand. psykhol. nauk. Kyiv. 2019. 20 s.
9. Panok V. H. Zmist pidhotovky praktychnoho psykhologa. Osnovy praktychnoi psykhologii: pidruchnyk. Kyiv : Lybid, 1999. S. 236-242.
10. Chepelieva N. V., Poviakel N. I. Teoretychne obgruntuvannia modeli osobystosti praktychnoho psykhologa. Kyiv : NPU im. Drahomanova, 1998. 241 s.
11. Shevchenko V., Dzhehan D. Motyvatsiia profesiinoi diialnosti maibutnoho psykhologa. Naukovi visnyk MNU im. V. Sukhomlyns'koho. Psykhologichni nauky. 2017. № 1 (17). S. 203-206.

**MOTIVATION OF THE FUTURE PSYCHOLOGIST AS A CHALLENGE FOR MODERN HIGHER
EDUCATION IN UKRAINE**

The thesis is an analysis of the problem of motivation of the future psychologist, which is the need to study the attitudes and orientation of the individual, which determine the attitude to educational and professional activities, initiative in performing tasks and overcoming difficulties in the process of independent work.

The author emphasizes the need to focus the educational process not only on the formation of highly specialized knowledge, but also on the development of personal, professionally significant qualities, raising the level of professional competence of future specialists capable of flexible thinking, independent decision-making and professional adaptation.

It is noted that in the context of training future psychologists, the formation and assessment of their professional success, which includes not only selection but also systematic psychological, pedagogical, legal and economic training, is of priority importance. The basis of professional success is the motivational sphere of the individual

It has been proven that the motivational sphere plays a key role in the harmonious development of a future psychologist as a specialist. It is the psychological basis that forms the awareness of significant needs (obtaining a profession, professional realization, personal growth) and ensures the fulfillment of tasks related to mastering the profession; the level of formation of this sphere depends on the success of adaptation to professional requirements, stability in professional development and the ability to continuous improvement.

Keywords: *motivation, future psychologists, motivational sphere, higher education system of Ukraine, professionally important qualities*

Відомості про автора / Information about the Author

Ірина Астремська, д-р психол. наук, професор кафедри психології Чорноморського національного університету імені Петра Могили, м. Миколаїв, Україна. E-mail: arin9474@ukr.net

Iryna Astremska, Doctor of Psychology, Professor of the Department of Psychology of the Petro Mohyla Black Sea National University, Mykolaiv, Ukraine. E-mail: lukina.natalia@ukr.net

DOI 10.34132/mspc2025.01.12.02

Ганна Демченко

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ АКТИВНО-ОПТИМІСТИЧНОЇ ПОЗИЦІЇ У ЮНАЦЬКОМУ ВІЦІ

У тезах розглянуто феномен активно-оптимістичної життєвої позиції. Виділено перелік маркерів активно-оптимістичної позиції життєвої, який включає наступні блоки: інтелектуальний, мотиваційно-вольовий, поведінковий, комунікативний, емоційний. Визначено особливості прояву 5 блоків у період юнацького віку. Охарактеризовано основні особливості юнацького віку.

Наголошується, що юнацький вік виступає сенситивним періодом формування активно-оптимістичної життєвої позиції.

Ключові слова: юнацький вік, активно-оптимістична життєва позиція, оптимістична життєва позиція, активна життєва позиція, маркери та блоки активно-оптимістичної життєвої позиції.

Формування особистого досвіду та життєвої позиції у юнацькому віці значною мірою залежить від різноманітних суб'єктивних і об'єктивних чинників, які мають як внутрішню, так і зовнішню спрямованість. Вплив цих чинників можна простежити у здатності юнаків планувати своє майбутнє, формулювати життєві цілі та завдання через призму власного досвіду, його розуміння й осмислення. Життєві позиції й орієнтири виконують важливу функцію: вони наповнюють майбутнє смисловим змістом, спрямовують розвиток особистості тут і зараз, створюючи основу для побудови індивідуального життєвого шляху. Оскільки саме юнацький вік виступає перехідним етапом між дитинством і дорослим життям.

Варто звернути увагу на те, що хронологічні межі юнацького віку у психологічній літературі трактуються по-різному. Найчастіше виділяють: 1) ранню юність, яка охоплює старший шкільний вік (14-15 – 17-18 років), та 2) пізню юність, що триває приблизно з 18 до 23-25 років.

Даний період характеризується: інтенсивним розвитком самосвідомості й світогляду; утворенням ціннісних орієнтацій як стійкої властивості особистості, що зумовлює особливості бачення світу та ставлення до навколишньої дійсності; формуванням адекватної оцінки власних можливостей та умов навколишнього середовища; інтенсивним інтелектуальним дозріванням (формується головне пізнавальне новоутворення – індивідуальний стиль інтелектуальної діяльності); навчально-професійною діяльністю, яка є провідною. Тобто, відбувається поглиблення та більша організованість мотивів поведінки юнаків/дівчат. Вони починають більш чітко визначатися зі своїми життєвими завданнями, пов'язаними зі сферами суспільної й навчальної діяльності, вибором професії та самовдосконаленням [3]. Перед ними постають соціальні виклики, зокрема необхідність вибору життєвих орієнтирів, вирішення питань професійного самовизначення та інтеграції в багатогранне суспільне життя. Успіх у різних видах діяльності, передусім в навчанні, а згодом і у професійній сфері, значною мірою залежить від особистісних характеристик і життєвих позицій, які дозволяють ефективно організовувати та контролювати власну діяльність [2].

Для юнацького віку особливо актуальним є питання професійного самовизначення, яке базується на формуванні власної картини світу. У цей період поступово закладаються основи професійної самосвідомості, що набувають стійкості в пізній юності. Саме професійне самовизначення та інтеграція професії у стиль життя виступають важливими механізмами розвитку особистості як активного та відповідального суб'єкта.

Одним із ключових чинників-ресурсів успішного професійного й особистісного становлення є життєва позиція. Життєва позиція виступає потенціалом, що формує спрямованість людини на реалізацію її цінностей та потреб [4]. Формуючись мимовільно та підсвідомо протягом дитинства та юності, життєва позиція з віком усвідомленого і цілеспрямованого характеру. Відповідно точки зору Н. І. Тавровецької, прийнявши певну життєву позицію, людина прагне зміцнити її, вибірково інтерпретуючи сприйняття подій навколишнього для підтримки даної установки [6]. Життєва позиція надає особистості своєрідний набір правил, як думати, відчувати й діяти. Вона може бути як пасивною (дотримання усталених норм і традицій), так і активною (постійне прагнення змін навколишньої дійсності).

Активна життєва позиція є стабільною формою вияву ідейно-моральних установок і відносин, знань і навичок, переконань і звичок, що регулюють поведінку і професійну діяльність особистості відповідно до конкретних

соціальних обставин. Вона допомагає людині усвідомити себе, сприяє самовизначенню, самоствердженню, особистісній мобільності та організованості. Ця позиція залежить від особистісних ресурсів і тісно пов'язана з очікуваннями. Завдяки їй формуються відповідальність, ініціативність, наполегливість, самостійність, креативність, позитивне ставлення до себе і навколишнього світу. Позитивна когнітивна упередженість разом із самооцінкою та самоконтролем забезпечує суб'єктивне благополуччя особистості як прояв оптимістичної життєвої позиції.

Різні аспекти оптимістичної й активної позиції юнацького віку відображаються у роботах: Л. А. Опанасенко, О. Р. Безушко, В. І. Стець, О. О. Киричук, А. М. Ондо Анге, Н. І. Тавровецької, Н. М. Чижиченко, J. Alistair, C. Cvitanovic, C. S. Hutz, D. Murphey, M. Barry, B. Vaughn, F. Parveen, S. Maqbool, S. Khan, T. Sharot [5].

У науковій літературі різновиди життєвих позицій розглядаються окремо. Проте питання активно-оптимістичної позиції як особливого феномену, що яскраво проявляється в юнацькому віці, ще недостатньо досліджене. Отже, визначення особливостей активно-оптимістичної позиції стає однією з ключових задач сучасних психологічних досліджень, що дозволяє надавати якісну психологічну допомогу тим особам, у кого вона ще не сформована.

Оптимістична життєва позиція є надзвичайно важливим ресурсом для успішної реалізації цілей. Згідно з твердженням Ф. Парвін, вона збагачує зміст часової перспективи, продуктивні копінг-стратегії, сприяє встановленню соціальних зв'язків і продуктивному вирішенню проблем. Поєднання активної й оптимістичної установок усередині життєвої позиції веде до формування активно-оптимістичної позиції. Така активно-оптимістична позиція є стійкою формою відображення внутрішньої особистісної установки, що орієнтована на ініціативність та позитивні очікування результатів діяльності. Формування цієї позиції визначає характер самовираження особистісного потенціалу та суттєво впливає на розвиток суб'єктивних якостей особистості. У психологічній науці цей феномен досліджений мало. Зазвичай ці дві позиції аналізують окремо, проте визнають їх взаємодію в когнітивних, поведінкових та емоційних компонентах [1].

Таким чином О. Л. Опанасенко та Г. Л. Любінецькою виділяється перелік маркерів активно-оптимістичної позиції життєвої, який включає наступні блоки: інтелектуальний, мотиваційно-вольовий, поведінковий, комунікативний, емоційний.

Інтелектуальний блок включає наступні маркери активно-оптимістичної позиції: сформованість світогляду, переконань, принципів, моральних норм; здатність засвоювати нові знання та навички, відкритість новому досвіду; допитливість, розвинуте логічне та перспективне мислення; уявлень про нове/краще/ удосконалене буття; інтуїція, розвинена уява, реальна фантазія; оригінальність ідей, здатність до комбінації; вибірковість у доборі засобів і способів поведінки та діяльності; пошук конструктивного в явищах навколишньої дійсності та насичена змістом часова перспектива.

Мотиваційно-вольовий блок маркерів активно-оптимістичної позиції характеризується: сталим інтересом до певної діяльності; позитивними очікуваннями особистості та вірою в позитивне майбутнє (впевненістю у бажаному результаті); прагненням до розвитку, готовністю до дій, рішучістю, енергійністю; мотивацією долати перешкоди, наполегливістю особистості, цілеспрямованістю діяльності; контролем навколишньої дійсності та відповідальністю; схильністю особистості до ризику.

Таким чином, поєднання характеристик двох вищезазначених блоків демонструють важливість та актуальність для осіб юнацького віку навичок аналізу свого минулого досвіду, корегування теперішньої діяльності та враховування корективів, для побудови нових довгострокових цілей, навіть якщо на шляху існують перепони, труднощі та певні бар'єри.

Поведінковий блок маркерів активно-оптимістичної позиції включає: активний спосіб життя; постійну ініціативність у різних сферах діяльності; особистісну мобільність та гнучкість; «масштабність» задумів і дій; важливих для особистості переконань, інтересів чи бажань, здатність ефективно справлятися зі складними ситуаціями. Також до цього блоку належать сміливість, упевненість, прояв лідерських якостей, самостійність та висока працездатність.

Комунікативний блок окреслює наступні маркери активно-оптимістичної позиції: комунікативна активність, ініціативність у налагодженні взаємодії; товариськість, готовність до продуктивної взаємодії; Сюди ж належать уміння отримувати користь від професійного спілкування, приваблива самопрезентація, харизматичність, терпимість під час взаємодії з іншими й водночас здатність протистояти загальноприйнятим впливам. Особливим маркером цього блоку виступає уміння переконувати інших.

Емоційний блок включає такі маркери активно-оптимістичної позиції: позитивний світогляд, аутосимпатію; переживання емоційного благополуччя й щастя. До нього також входять високий рівень стресостійкості (розвинена фрустраційна толерантність); високий рівень емоційної витриманості та врівноваженості особистості [5].

Отже, юнацький вік виступає сенситивним періодом формування активно-оптимістичної життєвої позиції. Саме на цьому етапі життя інтенсивно розвивається світогляд і самосвідомість, закріплюються цінності, норми та відповідні патерни поведінки, корегується система ставлень. Оскільки життєва позиція особистості та

пов'язані з нею компоненти важко піддаються змінам і трансформаціям, важливо вчасно приділяти увагу розвитку активно-оптимістичної позиції у юнацькому віці.

Розвиток активно-оптимістичної життєвої позиції проявляється у низці інтелектуальних, комунікативних, мотиваційно-вольових, емоційних і поведінкових маркерів. У контексті формування гармонійної особистості, здатної до творчого самовираження й реалізації свого потенціалу, переваги активно-оптимістичної позиції є беззаперечними.

References

1. Parveen F., Maqbool S., Khan S. M. (2016) Optimism as Predictor of Psychological Well Being among Adolescents. The International Journal of Indian Psychology. Vol. 66, No 3 (4), (pp. 12-21).
2. Halata O.S. (2019) Tsilepriamovanist yak ody z komponentiv navchalnoi zavziatosti u studentiv ta shkoliariv [Purposefulness as one of the components of academic perseverance in students and schoolchildren.]. *Osobystist u kryzovykh umovakh ta krytychnykh sytuatsiakh zhyttia. Materialy V Mizhnarodnoi naukovo-praktychnoi konferentsii Sumy: SumDPU im. A. S. Makarenka.* Retrieved from: <https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/715403/1/%D0%9A%D0%A0%D0%98%D0%97%D0%98-2019%20%3D03-21.pdf> [in Ukrainian].
3. Zazymko O. V. (2020) Osoblyvosti formuvannia indyvidualnogo dosvidu yunakiv [Peculiarities of the formation of individual experience of young men]. *Dosvid osobystosti: teoriia i praktyka. Zbirnyk materialiv IKh Mizhnarodnoi naukovo-praktychnoi konferentsii. M. Nizhyn*, pp. 73-78. [in Ukrainian].
4. Ivanova O. V. (2017) Etapy doslidzhennia psykholohichnykh osoblyvostei rozvytku smyslozhyttevykh oriantatsii u yunatskomu vitsi [Stages of research into the psychological characteristics of the development of meaningful life orientations in adolescence]. *Naukovyi visnyk Khersonskoho derzhavnoho universytetu. Seriya : Psykholohichni nauky.* 5(2), (pp. 28-33). Retrieved from: http://nbuv.gov.ua/UJRN/nykhp_2017_5%282%29_7 [in Ukrainian].
5. Liubinetska H.L. (2019) Psykholohichni osoblyvosti aktyvno-optymistichnoi pozytsii u starshomu shkilmomu vitsi: markery ta riznovydy proiavu [Psychological features of an active-optimistic position in senior school age: markers and types of manifestation]. *Materialy Mizhnarodnoi naukovopraktychnoi internet-konferentsii «Tendentsii ta perspektyvy rozvytku nauky i osvity v umovakh hlobalizatsii»: Zb. nauk. prats. Pereiaslav-Khmelnyskyi*, 43, (pp. 434-438) [in Ukrainian].
6. Tavrovetska N. I. (2016) Teoretyko-metodolohichni analiz definitsii zhyttieva pozytsiia osobystosti [A theoretical and methodological analysis of the definition of life position of a personality]. *Teoretychni i prykladni problemy psykholohii: zbirnyk nauk. prats Skhidnoukrainskoho natsionalnoho universytetu im. V. Dalia.* 3 (38), (pp. 392-399) [in Ukrainian].

DOI 10.34132/mspc2025.01.12.02

Demchenko Hanna

PSYCHOLOGICAL FEATURES OF AN ACTIVE-OPTIMISTIC POSITION IN ADOLESCENCE

The phenomenon of an active-optimistic life position is considered in the thesis. The list of markers of an active-optimistic life position is allocated, which includes the following blocks: intellectual, motivational and volitional, behavioural, communicative, emotional. The peculiarities of manifestation of 5 blocks in the period of adolescence are determined. The main features of adolescence are characterised.

It is emphasised that adolescence is a sensitive period of formation of an active and optimistic life position.

Keywords: adolescence, active-optimistic life position, optimistic life position, active life position, markers and blocks of active-optimistic life position.

Відомості про автора / Information about the Author

Демченко Ганна, викладач кафедри психології Навчально-наукового медичного інституту Чорноморського національного університету імені Петра Могили, м. Миколаїв, e-mail: demchenko.anna.psychologist@gmail.com

Demchenko Hanna, Lecturer at the Department of Psychology of the Petro Mohyla Black Sea National University, Mykolaiv, e-mail: demchenko.anna.psychologist@gmail.com

ПСИХОЛОГІЧНІ ЧИННИКИ ПРОЯВУ ЗРАДИ В СИТУАЦІЯХ ВОЄННИХ КОНФЛІКТІВ

У тезах розкрито феномен зради як соціально-психологічне явище. Визначено психологічні чинники прояву зради в ситуаціях воєнних конфліктів. Серед причин зради в умовах війни та невизначеності виокремлено такі: зрада як свідомий крок; зрада як втеча від реальності; зрада як помста; зрада як спосіб самоствердження; зрада як норма; зрада як спосіб вирішення внутрішньоособистісних конфліктів; зрада як шлях подолання самотності, коли діти давно вилетіли з гнізда; зрада як відсутність взаємності та пошук нового любовного переживання.

Ключові слова: зрада, війна, вірність, самотність, стрес, сім'я, стосунки.

В умовах війни та невизначеності в багатьох українських сім'ях погіршилися стосунки. І, на жаль, дедалі частіше, має місце подружнє зрада. Зрада є не лише актом невірності, а й складним соціальним та психологічним феноменом, який впливає на всі аспекти відносин.

Якщо проблему зради розглядати в контексті сім'ї, можна помітити тенденцію: нестабільність економіки, низький рівень життя, мізерні заробітки, неможливість придбати необхідне – все це негативним чином позначається на взаємостосунках між подружжям, знижує рівень задоволення шлюбом. Війна, як зовнішній чинник у кризовому суспільстві – це «лакмус» для пар. Багатьом довелося раптово приймати рішення і йти до лав Збройних Сил. Жінкам не лишалося вибору, окрім втечі за кордон, аби врятувати життя дітей. І лише посправжньому стресостійкі, самоактуалізовані і усвідомлені та зрілі особистості здатні вистояти у нескінченній боротьбі за Перемогу в державі і мир та вірність у родині.

Чоловіки і жінки по-різному виявляють почуття, по-різному розуміють зраду. Діапазон думок настільки строкатий, що важко визначити сутність зради в житті кожного. Одне зрозуміло: зрада – це завжди травма, а там, де травма, – там ресурс. Тому легше встановити причини зради і у такий спосіб вплинути на наслідки, а краще – їх попередити.

Існує низка філософських, соціологічних, психологічних, конфліктологічних досліджень феномену зради, серед яких ми відзначаємо праці М. Allemand, S.J. Beach, Н. Brown, Н. Т. Close, Е. Гассіна, Р. Д. Енрайта (R.D. Enright), F. Fincham, J. Hall, J. North та ін. Серед сучасних вітчизняних науковців, які активно досліджують подружню зраду, слід згадати О. Васильченко, Я. Вишневецького, С. Гарькавець, І. Кучманич, Н. Левус, О. Столярчук та ін.

У зради, як у будь-якого явища, є закономірності. Недарма існує проста істина: те, що відбулося вперше, одного разу, може ніколи більше не повторитися, але те, що відбулося вдруге, – буде повторюватись знову.

Зраду можна розглядати в різних контекстах. Якщо взяти, до прикладу, семантичне поле поняття «зрада», то будемо вражені широтою смислів: зрада Батьківщині, зрада роду, зрада людині, друзі, ідеї, зрада самому собі тощо.

Якщо ж зануритися у енергетичний контекст сутності поняття «зрада», то дійсно – це тяжко: бо це своєрідна смерть віри, надій, очікувань, це вчинок, який руйнує стосунки. Відтак, зрада суголосна з поняттям брехня, фрустрація, стрес, втрата.

Розглянемо більш розлого причини зради. Зауважимо, що ми пропонуємо власну класифікацію, з оперттям на життєвий досвід і приклади інших людей. Отже, серед причин зради можемо виокремити:

1. Зрада як свідомий крок. Найчастіше характерна чоловікам. Виникає тоді, коли чоловік не задоволений сексуальним життям, наприклад, під час вагітності або після пологів дружини, сексуальний потяг і бажання охоплюють свідомість і секс відбувається як спосіб розрядки та отримання негайного задоволення. Такі випадки зради можуть залишитися прихованими назавжди і емоційно чоловік не залучається у стосунки з об'єктом зради.

2. Зрада як втеча від реальності. Характерна як чоловікам, так і жінкам. Виникає в сім'ях, де природними є конфлікти, складна життєва ситуація та непорозуміння, коли психіка втомлена і не витримує сильного нервового напруження: багатопоколінна родина, яка проживає разом, тяжка хвороба дитини або когось із подружжя, війна та ін.

3. Зрада як помста. Найчастіше до таких мір покарання вдаються жінки, хоча й серед чоловіків не поодинокі подібні історії. Насправді, такі реакції – це, в першу чергу, помста самому собі, адже людину, яка зраджує «на зло», поступово роз'їдає зсередини, немов радіація, людина не отримує від такої зради ані фізичного, ані морального задоволення. Відсутність почуттів, механічний секс, застрягання на ідеї помсти – це стан втрати себе у стосунках і неминучим є їхній трагічний фінал.

4. Зрада як спосіб самоствердження. Як правило, такі особи мають низьку самооцінку, хоча ззовні можуть демонструвати надмірну самовпевненість і почуття власної гідності. Проте за цією маскою приховується маленьке, вередливе дитя, якого недолюбили батьки, тому кожна нова зрада – як трофей, як доказ самому собі, що я комусь цікавий, потрібний, симпатичний. Такі люди мають роздутого Его, за яким відсутня цілісна особистість, відсутня емпатія, бо такій особі байдуже, що відчувають ті, кого вони зраджують.

5. Зрада як норма. Той, хто зраджує, вважає полігамію нормою, мовляв, «усі зраджують, просто хтось має хоробрість це визнавати, а хтось робить потай від сторонніх очей». Ті, кого ми зарахували до цієї категорії, не мають моральних гальм, і сліднують лише за імпульсом, за «основним інстинктом».

6. Зрада як спосіб вирішення внутрішньоособистісних конфліктів. Криза середини життя надзвичайно важлива, і дуже болісна, адже людина переживає справжню трансформацію, «ломку стереотипів», кризу ідентичності, втрату «символу віри», аналізує свої досягнення і здобутки. І нерідко в цю мить переживає фрустрацію. Таким чином, життєву кризу особистості може зумовити низка обставин і причин, а сценарій у кожного свій. Зрозуміло, що і вихід із кризи кожен шукає по-різному. Але людська природа спрямована на виживання, на опір і на прагнення до щастя. Тому кожна психологічно здорова особистість поступово долає кризу і переходить на новий виток свого розвитку. Багато хто, завдяки зраді, отримує позитивні результати, адже порівняння, переоцінка, самоаналіз через біль і втрату знаходять шлях до щастя.

7. Зрада як шлях подолання самотності, коли діти давно вилетіли з гнізда. В такому випадку, дійсно, самотність може свідчити про кризовий стан особистості. Або ж той випадок, коли подружжя все-таки лишаються жити удвох, але вони чужі одне одному, і таке явище називають «самотність удвох». Люди бувають самотні з деяких причин, і тут простежується детермінізм. Інший бік проблеми – це розчарування в житті, коли самотність як вибір. Коли, наприклад, покинута жінка, яка розчарувалася в особистому житті, зазнала зраду, або була відкинута чоловіком, робить вибір «більше не вірити і не будувати стосунки». Самотність характерна найбільше середньому віку, або ще й похилому, коли відбувається глибока і глибинна робота над собою, екзистенційний вакуум, критичний аналіз прожитого життя, рефлексія.

8. Зрада як відсутність взаємності та пошук нового любовного переживання. Кохання – джерело натхнення і гарного настрою. Відсутність кохання для багатьох людей – це прісне і безбарвне існування. Саме тому деякі люди, особливо творчих професій, не можуть жити без «метеликів у животі», шукаючи більше не фізичне задоволення і розраду, а саме емоції. У таких випадках зрада, як факт інтимних стосунків, може навіть бути відсутній, натомість буде платонічне почуття, ейфорія від присутності в житті людини об'єкта захоплення.

Повномасштабна війна, яка розпочалася 24 лютого 2022 року, перервала природний процес життєдіяльності та розвитку української родини, змінила умови її розвитку, загострила наявні і спровокувала нові проблеми і ризики, що стали викликом для стосунків [1].

Україна, знаходячись у воєнному конфлікті, щодень переживає складні психологічні умови, що впливають на всі сфери суспільного життя. Війна – це не просто зіткнення армій, це потужний каталізатор, що змінює саму форму існування суспільства, безжально проривається в найінтимніші сфери особистісних відносин, залишаючи незагоєні рани на серцях і стосунках усіх без винятку українців.

Стресові умови, які виникають чи у зоні військових дій, чи за тисячі кілометрів від неї, на території, яку, як тимчасовий прихисток, обрав один із партнерів, переважно жінки з дітьми, наповнюють сутність особистості емоціями туги, розпачу, самотності і беззаперечно впливають на якість та стійкість міжособистісних зв'язків.

Війна в Україні – це емоційна війна для кожного. Переїзд – складна ситуація для психіки. Туга за звичним життям і усвідомлення, що так, як було, – вже ніколи не буде, невимовні страждання, що в один момент все звичне, знайоме, рідне – знищено, відчуття самотності і невизначеності, – усі ці почуття нормальні, тому що людина перебуває в ненормальній життєвій ситуації.

Після глибокого вивчення теоретичного матеріалу феномену зради, її причин та наслідків, ми здійснили експериментальне дослідження. Принагідно зазначимо, що у дослідженні добровільно брали участь чоловіки і

жінки з України і Польщі, віком від 30 до 45 років, серед яких: кількість опитуваних жіночої статі склало 24 особи, кількість опитуваних чоловічої статі склало 16 осіб. Загалом у експерименті взяли участь 40 респондентів.

Аналізуючи результати анонімної авторської методики, можна констатувати, що більшість опитаних потерпають від негативних станів самотності, смутку та апатії. Так, більшість опитуваних зазначили що останнім часом досить часто відчують смуток (18 осіб) і ще значна частка респондентів (16 осіб) зазначили, що останнім часом іноді відчують смуток. Частіше гарний настрій в своєму житті відзначила меншість – лише в 6 респондентів з 40.

Також більша кількість опитаних скаржилась на самотність (досить часто відчують себе самотніми – 16 осіб, час від часу це відчуття переживають 13 осіб). Водночас, часто відчують апатійність рівно половина з усіх опитаних (20 респондентів), досить велика частка зазначили, що час від часу потерпають від цього відчуття (12 респондентів) і меншість (лише 8 осіб) зазначили, що досить рідко стикаються з апатійними станами в своєму житті.

Дуже важливо розібратися з рольовими очікуваннями у сім'ї, адже це те, про що пара інколи навіть не замислюється. Ми працювали з таким опитувальником «Рольові очікування і домагання у шлюбі» (РОД), автором методики є А. Волкова. Нами було отримано такі результати: так, 60% вважають інтимно-сексуальну сферу життя важливою у парі, решта 20% ставляться до інтимно-сексуальної сфери нейтрально, і 20% не вважають дану сферу важливою у подружжі. Ми спілкування з цього питання і поза тестуванням, оскільки наголошуємо, що секс – одна з найважливіших сфер життя в парі, і саме секс, або його відсутність, змушують чоловіків шукати його на стороні. Для багатьох чоловіків із нашої вибірки – секс слугує також способом емоційної розрядки і зняття напруження.

Слід зазначити, що за даним опитувальником, великий відсоток респондентів приділяє увагу інтимному життю, і на їхню думку, це гарно впливає на стосунки у парі та настрої загалом. Так, 55% мають високий рівень сімейної ідентифікації (спільні дії, інтереси), натомість 45% бажають бути більше автономними та самостійними. Схожі результати з попереднім опитувальником, а значить є більш достовірними, що зараз соціум прагне до самостійності та автономності.

Разом з тим, 35% респондентів вважають господарську побутову функцію більш важливою, в той час, як 30% ставляться до неї нейтрально, і 35% не вважають господарсько-побутову функцію важливою. Цікаво, що у 50% рольові очікування досить високі до партнера, у 20% середні і у 30% низькі. Разом з тим, тільки у 30% високий рівень рольових домагань. Сучасний світ робить побутову функцію не такою важливою, але все ж таки, великий відсоток приділяє їй значну увагу.

Натомість, 60% мають високі рольові очікування в батьківсько-виховній функції, інші 40% мають середні рольові очікування і 0% низьких очікувань у батьківсько-виховній функції. Натомість 35% мають високий рівень рольових домагань. Тобто респонденти готові брати відповідальність за себе та за своїх дітей. Немає тих, кому байдуже виховання дітей та те, як до нього буде ставитися чоловік (жінка), це досить позитивні результати на сьогодні.

У свою чергу, 30% зазначили, що мають високі рольові очікування у соціально активній сфері, натомість інші 70% нейтрально ставляться до цього. Разом з тим, у 50% високий рівень рольових домагань і вони намагаються реалізуватися не тільки у родині, але і поза її межами. Інші 50% ставляться нейтрально до соціальної реалізації. Для багатьох самореалізація стала дуже важливою, а тому партнеру потрібно або погоджуватися з цим або домовлятися на початку відносин. Зокрема, 80% мають високі рольові очікування до подружньої пари у емоційно-психологічній сфері та мають потребу у моральній підтримці, натомість останні 20% ставляться нейтрально до емоційного лідерства одного з партнерів у родині.

Війна, яка наблизилася до критичної відмітки «трьох років», перенесла акцент з питань етики та моралі на питання виживання та безпеки. У таких умовах деякі дії, які раніше вважалися морально недопустимими, стали, на жаль, прийнятними. Суспільне середовище, насичене воєнними конфліктами, змінює уявлення про мораль та соціальні норми. Умови воєнного конфлікту сприяють зсуву у відносини між особистими цінностями та реальною потребою у виживанні, що робить питання вірності та відданості менш актуальними у порівнянні з питаннями безпеки та стабільності.

Отже, проблема зради не лише не втратила своєї актуальності під час війни, а навіть, прикриваючись психологічними механізмами і маніпулюючи самим воєнним станом, нормалізується у житті українських родин.

References

1. Sliusar L. Ukrainska simia v umovakh viiny. Demohrafiia ta sotsialna ekonomika. 2023, №2 (52). S.12-24.

PSYCHOLOGICAL FACTORS OF BETRAYAL IN SITUATIONS OF MILITARY CONFLICTS

The thesis reveals the phenomenon of betrayal as a socio-psychological phenomenon. It has been found that betrayal is a process that takes place in a couple, but affects many people: both partners, the people with whom they cheated, friends and relatives who remain close and have to take sides. The author reveals that women and men do not cheat on their partners without a reason - there must be a reason for this.

The psychological factors of betrayal in situations of military conflicts are identified. Among the reasons for betrayal in conditions of war and uncertainty are the following: betrayal as a conscious step; betrayal as an escape from reality; betrayal as revenge; betrayal as a way of self-assertion; betrayal as a norm; betrayal as a way of resolving intrapersonal conflicts; betrayal as a way to overcome loneliness when children have long flown out of the nest; betrayal as a lack of reciprocity and the search for a new love experience.

Keywords: betrayal, war, loyalty, loneliness, stress, family, relationships.

Відомості про автора / Information about the Author

Дрозд Олена Володимирівна, канд. пед. наук, доцент без вч.зв. кафедри С4 психологія, Навчально-наукового медичного інституту ЧНУ ім. Петра Могили, м. Миколаїв, Україна. E-mail: olenadrozd0509@ukr.net

Drozd Olena Volodymyrivna, PhD in Education, Associate Professor without academic affiliation of the Department of C4 Psychology, Educational and Research Medical Institute of Petro Mohyla National University, Mykolaiv, Ukraine. E-mail: olenadrozd0509@ukr.net

DOI 10.34132/mspc2025.01.12.04

Юлія Земляна

ПСИХОЛОГІЧНА РЕЗИЛЬЄНТНІСТЬ: МЕХАНІЗМИ ФОРМУВАННЯ ТА ШЛЯХИ РОЗВИТКУ

В тезах розкрито сутність поняття психологічної резильєнтності, розглянуто її ключові складові та психологічні механізми формування. Наголошено на актуальності питання резильєнтності у сучасних умовах війни, соціальної невизначеності та тривалого стресу.

Ключові слова: резильєнтність, психічна стійкість, стрес, подолання травми, соціальна підтримка.

Сучасна ситуація в Україні вимагає від громадян постійної адаптації до складних життєвих обставин: війна, економічна нестабільність, втрата безпеки, тривалий вплив стресогенних чинників. У таких умовах резильєнтність перетворюється на один із головних психологічних ресурсів виживання та збереження ментального здоров'я.

Резильєнтність (від англ. *resilience*) – це здатність особистості адаптуватися до складних, травматичних або стресових подій, зберігати внутрішню рівновагу, швидко відновлюватися після потрясінь та трансформувати негативний досвід у ресурс для розвитку.

Поняття резильєнтності в психології означає здатність особистості успішно пристосовуватися до життєвих труднощів, пережити травматичні події та серйозні стресори з мінімальними порушеннями функціонування. Вчений Н. Хендерсон зосереджує увагу на резильєнтності через призму індивідуальних властивостей як «особливості людини, яка дозволяє їй перетворювати проблемну ситуацію, зменшувати її деструктивний вплив та підтримувати внутрішній баланс» [69, с. 26]. Це не про те, щоб не відчувати біль або труднощі, а про здатність:

- ✓ долати виклики,
- ✓ вчитися з негативного досвіду,
- ✓ зберігати функціональність і життєві орієнтири навіть у критичних обставинах.

Резильєнтність не означає відсутність стресу або психічних реакцій на негативні події. Це скоріше здатність пережити негатив, рефлексувати його та виробити адаптивні стратегії повернення до порядку та зростання. Тут слід розібратися, у чому різниця між **резильєнтністю та стресостійкістю**. Стресостійкість – це здатність витримувати стрес без істотного зниження працездатності або психоемоційного стану. Натомість резильєнтність передбачає не лише витримування стресу, але й активне відновлення після нього з можливістю особистісного зростання. Тобто стресостійка людина витримує тиск, а резильєнтна — ще й трансформує кризу в ресурс.

Суттєвими викликами сьогодення є:

- ✓ постійна загроза обстрілів і втрати житла;
- ✓ зміна звичного способу життя (евакуація, розлука з рідними);
- ✓ тривале перебування в умовах невизначеності й психологічного виснаження;
- ✓ переживання колективної травми та спільної втрати.

У відповідь на ці виклики розвиваються нові форми адаптації:

- ✓ **психологічна мобілізація**, коли людина активізує свої сили для подолання стресу;
- ✓ **включення в спільноту**, що сприяє відчуттю підтримки та взаємодопомоги;
- ✓ **формування сенсу в пережитому**, зокрема через волонтерську діяльність, підтримку ЗСУ,
- ✓ участь у допомозі переселенцям.

Війна в Україні загострила потребу не лише в особистісній, а й у **соціальній резильєнтності** – здатності громад, колективів і націй швидко відновлюватися після потрясінь, зберігати функціонування та підтримувати гідність і гуманність. В такому разі **прикладом прояву резильєнтності в умовах війни**:

- ✓ волонтери, які попри втому й небезпеку, зберігають здатність допомагати іншим;

✓ внутрішньо переміщені особи, які після втрати житла адаптуються до нових умов, знаходять роботу, підтримують родину;

✓ військові або цивільні, які після травматичних подій проходять реабілітацію, зберігають життєвий сенс і діляться досвідом з іншими.

Дослідник М. Роттер зазначає, що «резильєнтність – це унікальна здібність людини до подолання труднощів у несприятливих життєвих обставинах, що виявляється у підтримці психологічної рівноваги під час потенційно небезпечних ситуацій» [74, с. 603]. Психологічна резильєнтність є ключовою характеристикою, що дозволяє особистості ефективно адаптуватися до викликів і зберігати цілісність психіки в умовах стресу, кризи чи травматичних подій. **При цьому складовими поняття резильєнтності виступають:**

1. **Емоційна регуляція** – здатність усвідомлювати, розуміти та ефективно керувати власними емоційними реакціями. Людина з розвинутою емоційною регуляцією здатна знижувати інтенсивність негативних емоцій, утримуватися від імпульсивних дій та зберігати спокій у критичних ситуаціях.

2. **Сенс та цінності** – наявність життєвої мети, переконань і принципів, які формують внутрішню опору. Люди з чітким усвідомленням сенсу життя краще долають стрес та знаходять сили в складних обставинах.

3. **Соціальна підтримка** – наявність довірливих міжособистісних стосунків, родини, друзів, професійної допомоги, які забезпечують емоційний ресурс та практичну підтримку. Відчуття приналежності і прийняття має вирішальне значення для стійкості особистості.

4. **Адаптивні когнітивні стратегії** – включають позитивне мислення, здатність до рефреймінгу ситуацій, розвиток гнучкості мислення, прийняття того, що не піддається контролю, а також активне проблемно-орієнтоване мислення.

5. **Віра у власну ефективність (самоефективність)** – переконання, що особа здатна впливати на події свого життя і долати труднощі. Це сприяє формуванню відповідального ставлення до життя і посиленню впевненості у власних діях.

6. **Фізичне та психічне здоров'я** – підтримка здорового способу життя, сну, харчування, фізичної активності, а також вміння знижувати рівень стресу через медитацію, дихальні практики тощо.

Дослідник Е. Вернер розглядає поняття «резильєнтність» як «систему індивідуальних можливостей, спрямованих на відновлення та підтримку адаптивної активності, що виникає у відповідь на дію стресогенного чинника» [76, с. 513].

«Поняття **резильєнтності**, що в останні роки привертає значну увагу дослідників у різних наукових галузях, охоплює здатність особистості не просто адаптуватися до стресу, а й виходити з кризових ситуацій із новим ресурсом розвитку та оновленими ціннісними орієнтирами. Визначене поняття тісно пов'язане з внутрішніми психологічними резервами, соціальною підтримкою та навичками саморегуляції» [стаття юлі].

«**Дж. Бонанно** – один із провідних теоретиків цього напрямку, підкреслює, що «резильєнтність є не рідкісною якістю або винятком, а радше типовим результатом успішної та здорової адаптації до потенційно травматичних подій. Він також наголошує на значущості індивідуальних відмінностей та контекстуальних чинників у формуванні стійкості до стресу» [1], [стаття юлі].

Говорячи про резильєнтність, важливо вказати шляхи розвитку даного поняття. Розвивати резильєнтність допомагає психоедукація або психоосвіта як знання про стрес, травму, емоційні реакції та методи самопомоги, що дозволяють людині краще зрозуміти свій стан і знайти ефективні шляхи подолання труднощів.

Важливим є розвиток емоційної свідомості та емпатію через формування вміння розпізнавати й називати власні емоції, розуміти емоції інших людей сприяє саморегуляції та кращій взаємодії з оточенням. Не менш ефективними можуть бути практики саморегуляції, що включають дихальні техніки, медитації, тілесно-орієнтовані практики. Все це допомагає знижувати напруження та зміцнювати зв'язок між тілом і психікою.

Позитивним фактором є формування підтримуючого середовища, що відбувається через участь у групах підтримки, розвиток соціальних контактів, звернення за психологічною допомогою у кризових ситуаціях. Для саморефлексії та переосмислення досвіду цікавим є ведення щоденника, психотерапевтична робота, роздуми про події та набуті уроки, що сприяють формуванню життєвої мудрості та зростанню особистості.

Корисним в будь-якій ситуації є розвиток гнучкості мислення як здатність змінювати погляд на проблему, бачити нові можливості, залишатися відкритим до змін і творчих рішень. Дотримання здорового способу життя та достатня фізична активність та здоровий спосіб життя через регулярні фізичні навантаження, достатній сон, збалансоване харчування також є важливим ресурсом для підтримки стабільного психоемоційного стану.

Таким чином, можемо зазначити, що психологічна резильєнтність є ключовою характеристикою, що дозволяє особистості ефективно адаптуватися до викликів і зберігати цілісність психіки в умовах стресу, кризи чи травматичних подій. Вона не є вродженою рисою, а може цілеспрямовано формуватися і розвиватися упродовж життя за допомогою психоосвіти, саморефлексії, соціальної підтримки та практик емоційної регуляції. В умовах

війни та глобальних викликів формування резильєнтності набуває особливого значення як для індивідуального благополуччя, так і для психічного здоров'я суспільства загалом.

References

1. Bonanno, G. A. (2021). *The end of trauma: How the new science of resilience is changing how we think about PTSD*. Basic Books.
2. Zemliana, Yu. A. (2025). Osoblyvosti psykhologichnoi stabilnosti osobystosti. *Naukovi perspektyvy*, 4(58), 1590–1600. [in Ukrainian].
3. Henderson, N. (2013). Havens of resilience. *Educational Leadership*, 71(1), 22–27.
4. Rutter, M. (1985). Resilience in the face of adversity. *British Journal of Psychiatry*, 147, 598–611.
5. Werner, E. (1993). Risk, resilience, and recovery: Perspectives from the Kauai longitudinal study. *Development and Psychopathology*, 5, 503–515.

DOI 10.34132/mspc2025.01.12.04

Yulia Zemlyana

PSYCHOLOGICAL RESILIENCE: MECHANISMS OF FORMATION AND PATHS OF DEVELOPMENT

The abstracts reveal the essence of the concept of psychological resilience, consider its key components and psychological mechanisms of formation. The relevance of the issue of resilience in modern conditions of war, social uncertainty and prolonged stress is emphasized.

Keywords: resilience, mental stability, stress, overcoming trauma, social support.

Відомості про автора / Information about the Author

Земляна Юлія Анатоліївна, аспірантка кафедри психології, Чорноморський національний університет імені Петра Могили, м. Миколаїв, Україна. E-mail: Zemliana.Yuliia@icloud.com, <https://orcid.org/0009-0008-0690-527X>.

Zemliana Yulia Anatolyevna, postgraduate student of the Department of Psychology of the Petro Mohyla Black Sea National University, Mykolayiv, E-mail: Zemliana.Yuliia@icloud.com, <https://orcid.org/0009-0008-0690-527X>.

© Ю. Земляна

Стаття отримана редакцією 02.06.2025.

ПСИХОЛОГІЧНА АДАПТАЦІЯ ДОРΟΣЛИХ-БІЖЕНЦІВ ДО ПРОЖИВАННЯ ЗА КОРДОНОМ

Тези представляють теоретико-методологічний аналіз процесу психологічної адаптації дорослих біженців до нових умов життя за кордоном. У роботі підкреслюється, що адаптація є багатограним і динамічним процесом, який охоплює емоційні, когнітивні та поведінкові аспекти. Вона значною мірою залежить від індивідуальних особливостей особистості, рівня підтримки з боку приймаючого суспільства, а також доступу до соціальних, культурних і професійних ресурсів.

Наголошується, що успішна психологічна адаптація сприяє інтеграції біженців у нове середовище, зменшує рівень стресу, підвищує якість життя та сприяє формуванню позитивного світогляду. Важливими чинниками адаптації виступають соціальна підтримка, міжкультурна компетентність, здатність до рефлексії та наявність механізмів психологічного захисту.

Ключові слова: адаптація, біженці, психологічна підтримка, інтеграція, емоційне благополуччя, міжкультурна комунікація, психосоціальна стабільність.

Кризова політично-економічна обстановка, спричинена війною в Україні, збільшує інтерес науковців до проблем, пов'язаних з однією з найбільш незахищених категорій суспільства – внутрішньо переміщених осіб та біженців, які, будучи громадянами України, змушені залишити свої рідні місця проживання через загрозу життю. Процес адаптації до нового суспільного устрою передбачає в першу чергу розуміння нових соціокультурних умов, що визначатимуть особливості соціального та психічного життя цієї категорії населення

Наразі психологічні особливості вимушених мігрантів та внутрішньо переміщених осіб вивчаються різними авторами (І. Боровинська, Ю. Гундertaйло, В. Лазаренко, І. Трубавіна, D. Bartram, A. Charron, та ін.) з урахуванням усієї багатогранності освітлюваної проблеми та досліджень адаптації на новому місці (Д. Головченко, О. Зінченко, Л. Коробка, I. Titar, D. Keegan, M. Marczak, D. Ryan та ін.).

Термін «адаптація» походить від латинського *adaptatio*, що означає «пристосування». У науковому дискурсі це поняття вперше набуло популярності в біології, де ним позначали процес пристосування організмів до змін у середовищі. В контексті психології цей термін отримав подальший розвиток і був інтерпретований як здатність індивіда змінювати свою поведінку, установки та емоції для забезпечення гармонійної взаємодії з оточенням [2].

Біженець і вимушений переселенець – це вимушений мігрант, який залишив місце свого проживання в результаті військових дій, насильства, пов'язаного з загрозою для життя і здоров'я, інших надзвичайних обставин, яким характерні певні психологічні особливості, що виражаються в специфічному світосприйнятті, пригніченості психічних функцій, наявності психологічного травмування, що потребує допомоги і не має можливості або бажання повернутися додому внаслідок вищевказаних загроз.

Зіткнення з іншою культурою часто призводить до культурного шоку та акультураційного стресу. Згідно з теорією Дж. Беррі [1], акультураційний стрес виникає, коли культурні відмінності стають настільки значними, що ускладнюють інтеграцію та викликають емоційний дискомфорт. Переселенці стикаються з необхідністю вивчати нову мову, пристосовуватися до невідомих соціальних норм і цінностей, що може породжувати почуття ізоляції та конфлікту ідентичності. Дж. Беррі відзначає, що цей стрес може бути зменшений шляхом розвитку міжкультурних навичок та надання допомоги у навчанні нової мови.

Дискримінація і стигматизація також є значними труднощами для переселенців у новій країні. Багато біженців стикаються з відчуженням з боку місцевого населення, що спричинене стереотипами або упередженнями щодо їхньої національної або культурної приналежності. Це часто призводить до соціальної ізоляції, яка негативно впливає на емоційний стан та ускладнює адаптацію. М. О'Доннелл та його колеги наголошують, що відсутність інтеграційних програм та належної соціальної підтримки лише погіршує ці проблеми, посилюючи ізоляцію і стрес у переселенців [3].

Ефективність адаптації значною мірою визначається здатністю людини приймати нову культуру, підтримуючи зв'язок зі своїми коренями, а також наявністю соціальної підтримки та можливостей для інтеграції. Розвиток міжкультурних навичок, формування нових життєвих цілей і перспектива професійної реалізації знижують рівень стресу та сприяють формуванню позитивної ідентичності. Соціальні спільноти та діаспори відіграють важливу роль у полегшенні інтеграції, надаючи емоційну та практичну підтримку. Збереження культурної ідентичності, з одного боку, та інтеграція в нове соціокультурне середовище, з іншого, створюють основу для гармонійного існування переселенців у нових умовах. Таким чином, успішна адаптація можлива за умов комплексного підходу, що поєднує особистісні ресурси, соціальну підтримку та структурні умови приймаючого суспільства.

У емпіричному дослідженні брали участь 45 осіб віком 25-46 років, які стали біженцями внаслідок війни в Україні, і наразі проживають за кордоном. Дослідження проводилось анонімно, індивідуально.

Растосовано психодіагностичні методики:

1. «Діагностика соціально-психологічної адаптації» К. Роджерса і Р. Даймонда.
2. Методика «Особистісна готовність до змін» (А. Ролнік, С. Хезер, М. Голд, К. Халл).

Проаналізуємо результати дослідження за методикою діагностики соціально-психологічної адаптації К. Роджерса і Р. Даймонда (таблиця 1).

Таблиця 1
Результати дослідження за методикою діагностики соціально-психологічної адаптації К. Роджерса і Р. Даймонда

Шкала	Низький рівень		Середній рівень		Високий рівень	
	Кількість	%	Кількість	%	Кількість	%
Адаптивність	13	28,9	23	51,1	9	20
Самоприйняття	18	40	18	40	9	20
Прийняття інших	15	33,3	23	51,1	7	15,6
Емоційна комфортність	23	51,1	18	40	4	8,9
Інтернальність	11	24,4	27	60	7	15,6
Прагнення до домінування	9	20	27	60	9	20
Ескапізм	27	60	14	31,1	4	8,9

Отже, більшість досліджуваних (51,1%) мають середній рівень адаптації, що вказує на помірний рівень пристосування до нових умов проживання. Однак 28,9% демонструють низький рівень, що свідчить про значні труднощі в адаптації до проживання за кордоном. Лише 20% почуваються добре адаптованими.

40% досліджуваних мають низький рівень самоприйняття, що свідчить про проблеми з позитивним сприйняттям себе. Це може бути наслідком втрати звичного способу життя та впливу стресових факторів. Середній рівень також представлений у 40%, що вказує на можливість покращення, а високий рівень – лише у 20%.

60% досліджуваних мають середній рівень прагнення до домінування, що свідчить про помірну потребу в лідерстві та контролі. Низький рівень у 20% вказує на слабку мотивацію до домінування, а високий рівень – також у 20%, що є збалансованим показником.

60% досліджуваних демонструють низький рівень ескапізму, що свідчить про їхню орієнтацію на реальність і активну участь у житті. Однак 31,1% мають середній рівень, що може вказувати на періодичну тенденцію уникання проблем. Лише 8,9% демонструють високий рівень ескапізму.

51,1% мають середній рівень прийняття інших, що свідчить про помірне прийняття оточуючих. 33,3% мають труднощі у встановленні та підтримці міжособистісних контактів, що може впливати на інтеграцію в нове середовище. Високий рівень прийняття інших спостерігається лише у 15,6%.

Половина досліджуваних (51,1%) демонструють низький рівень емоційного комфорту, що свідчить про виражений емоційний дискомфорт. Лише 8,9% почуваються емоційно стабільними. Це вказує на необхідність психологічної підтримки.

60% досліджуваних мають середній рівень інтернальності, що свідчить про помірну відповідальність за власні рішення та події. Лише 16,6% демонструють високий рівень внутрішньої локалізації контролю, тоді як 24,4% покладають відповідальність на зовнішні фактори.

Можемо зробити висновок, що адаптація та прийняття себе та інших потребують підтримки, оскільки значна частина досліджуваних демонструє низькі рівні. Низькі та середні рівні адаптації можуть бути пов'язані з: культурним шоком (різниця у мові, традиціях та соціальних нормах може ускладнювати інтеграцію), відсутністю стабільності (біженці часто стикаються з труднощами в пошуку роботи, житла та адаптації до нових умов), втратами (втрата рідного дому, близьких чи звичного способу життя знижує здатність до ефективної адаптації). Низький рівень самоприйняття може бути наслідком: почуття провини (люди можуть відчувати провини за те, що покинули країну, залишивши рідних або майно), зниження самооцінки (втрата соціального статусу або професійної реалізації через необхідність починати нове життя з нуля), травматичних подій (пережиті події війни негативно впливають на самовідчуття).

Емоційний комфорт є найбільш проблемною сферою, що свідчить про високий рівень емоційного навантаження. Високий рівень емоційного дискомфорту напряму пов'язаний із травматичним стресом від переживання війни, втрати близьких чи дому, страхом невизначеності, нестабільності у новій країні та невпевненості у майбутньому, а також з емоційним вигоранням внаслідок психологічного тиску через необхідність постійної адаптації.

Інтернальність та спрямованість до домінування перебувають у межах середніх значень, що свідчить про потенціал до самостійного подолання труднощів. Досліджувані розуміють, що частково можуть контролювати своє життя, але також визнають сильний вплив зовнішніх обставин, як-от війна чи нове середовище.

Ескапізм переважно на низькому рівні, що свідчить про прагнення респондентів вирішувати проблеми, а не уникати їх. Однак середній та високий рівень у деяких може бути пов'язаним із: травматичним досвідом, бажанням уникати болісних спогадів; невпевненістю у собі, схильністю до відсторонення як способу впоратися зі стресом.

Загалом, травматичний досвід війни значно впливає на всі аспекти адаптації, особливо емоційний комфорт, самоприйняття та прийняття інших. Культурні та соціальні бар'єри закордоном створюють додаткові труднощі, пов'язані з адаптацією, самореалізацією та інтеграцією у нове суспільство. Невизначеність майбутнього посилює у дорослих-біженців емоційний дискомфорт, тривожність та може впливати на самовідчуття.

Необхідно зосередити корекційну роботу на емоційній підтримці, підвищенні самоприйняття та поліпшенні міжособистісних стосунків.

Далі проаналізуємо результати методики «Особистісна готовність до змін» (А. Ролнік, С. Хезер, М. Голд, К. Халл) (таблиця 2).

Таблиця 2

**Результати дослідження за методикою «Особистісна готовність до змін»
 (А. Ролнік, С. Хезер, М. Голд, К. Халл)**

Шкала	Низький рівень		Середній рівень		Високий рівень	
	Кількість	%	Кількість	%	Кількість	%
Пристрасність	15	33,3	23	51,1	7	15,6
Винахідливість	13	28,9	23	51,1	9	20
Оптимізм	18	40	20	44,4	7	15,6
Сміливість	20	44,4	18	40	7	15,6
Адаптивність	11	24,4	27	60	7	15,6
Впевненість	9	20	25	55,6	11	24,4
Толерантність до двозначності	23	51,1	18	40	4	8,9

Отже, можемо зробити висновок, що більшість досліджуваних (51,1%) мають середній рівень пристрасності, що свідчить про їхню здатність зберігати енергійність навіть у складних умовах. Проте 33,3% демонструють низький рівень, що може бути наслідком емоційного вигорання та втоми через травматичний досвід і процес адаптації. Високий рівень спостерігається у 15,6%, які залишаються мотивованими та енергійними навіть у нових обставинах.

51,1% демонструють середній рівень винахідливості, що свідчить про здатність знаходити рішення у складних ситуаціях. Проте 28,9% мають низький рівень, що може бути наслідком психологічного виснаження чи обмеженого доступу до ресурсів. Високий рівень у 20% досліджуваних вказує на сильні адаптивні здібності до нових умов.

40% мають низький рівень оптимізму, що може бути пов'язано з переживанням травматичних подій та невизначеністю майбутнього. Середній рівень (44,4%) свідчить про баланс між надією та скепсисом, а високий рівень (15,6%) вказує на значний внутрішній ресурс у частини досліджуваних.

Високий рівень сміливості має лише 15,6%, що свідчить про незначну кількість людей, які готові активно шукати нове та ризикувати. 44,4% мають низький рівень, що може бути зумовлено невпевненістю та страхом перед невідомим. Середній рівень (40%) свідчить про помірну відкритість до нових можливостей.

60% демонструють середній рівень адаптивності, що вказує на здатність до помірного перебудування у нових умовах. Лише 15,6% мають високий рівень, що свідчить про гнучкість і здатність швидко приймати зміни. Низький рівень (24,4%) може бути пов'язаний із сильним стресом або небажанням адаптуватися.

Більшість досліджуваних (55,6%) мають середній рівень впевненості, що свідчить про помірну віру у свої сили. Лише 20% демонструють низький рівень, що є позитивним фактором, оскільки більшість все ж вірить у свої можливості. Високий рівень у 24,4% досліджуваних вказує на сильний внутрішній ресурс.

51,1% мають низький рівень толерантності до невизначеності, що може бути наслідком тривоги та страху перед невідомим. Середній рівень (40%) свідчить про часткову здатність справлятися з відсутністю ясності. Лише 8,9% демонструють високий рівень, що вказує на рідкісну спроможність зберігати спокій у невизначених умовах.

Отже, середній рівень розвитку якостей, таких як пристрасність, винахідливість, адаптивність та впевненість, домінує серед досліджуваних, що свідчить про базову готовність до змін. Низький рівень оптимізму, сміливості та толерантності до двозначності вказує на емоційний дискомфорт, страх перед майбутнім та невпевненість. Найбільші труднощі спостерігаються у здатності справлятися з невизначеністю, що є характерною рисою життя біженців.

Адаптація дорослих-біженців до нових умов життя за кордоном є складним багатовимірним процесом, який вимагає врахування психологічних, соціальних, економічних та культурних аспектів. Ураховуючи специфіку цієї групи, рекомендації спрямовані на підтримку емоційної стабільності, зниження рівня стресу та сприяння соціальній інтеграції.

Напрямами роботи з дорослими-біженцями є:

- 1) Організація психологічної допомоги.
- 2) Емоційна підтримка.
- 3) Розвиток соціальної адаптації.
- 4) Підвищення особистісної стійкості.
- 5) Освітня та інформаційна підтримка.
- 6) Залучення до корекційних програм.
- 7) Залучення місцевих спільнот.

Сучасне розуміння адаптації в науковій літературі можна викласти так: це процес бажаного або вимушеного включення особистості в будь-яку сферу діяльності, успішність якого залежить від ступеня узгодженості умов із можливостями організму та психіки людини.

В цілому ситуація вимушеного переміщення здатна викликати у особистості безліч проблем, пов'язаних з адаптацією до іншої культури, депривацією і ізоляцією в суспільстві, а також переживань тривоги, страху, депресії, що може перерости в психосоматичні захворювання.

Ефективність адаптації значною мірою визначається здатністю людини приймати нову культуру, підтримуючи зв'язок зі своїми коренями, а також наявністю соціальної підтримки та можливостей для інтеграції.

References

1. Berry J. W. Immigration, acculturation, and adaptation. *Applied Psychology: An International Review*. 1997. № 46 (1). Pp. 5–34.
2. Kononov I. Ukrainian refugees of the period of the Russian-Ukrainian war in NATO countries: the geopolitical context of the military migration crisis. *Canadian Foreign Policy Journal*. 2023. № 30. Pp. 1–19.
3. O'Donnell M. L., Schaefer I., Varker T., Kartal D. A systematic review of refugee mental health interventions. *Transcultural Psychiatry*. 2020. № 57 (5). Pp. 678–701.

PSYCHOLOGICAL ADAPTATION OF ADULT REFUGEES TO LIFE ABROAD

The thesis presents a theoretical and methodological analysis of the psychological adaptation process of adult refugees to new living conditions abroad. The study emphasizes that adaptation is a multifaceted and dynamic process involving emotional, cognitive, and behavioral dimensions. It largely depends on individual personality traits, the level of support from the host society, and access to social, cultural, and professional resources.

It is highlighted that successful psychological adaptation promotes the integration of refugees into the new environment, reduces stress levels, improves quality of life, and fosters the development of a positive outlook. Key factors in adaptation include social support, intercultural competence, the ability for self-reflection, and the presence of psychological coping mechanisms.

Keywords: adaptation, refugees, psychological support, integration, emotional well-being, intercultural communication, psychosocial stability.

Відомості про автора / Information about the Author

Караджи Олена Сергіївна, в.о. викладача психології, Чорноморський національний університет імені Петра Могили, 54000, м. Миколаїв, вул. Десантників 10, Миколаїв, Миколаївська область, тел: (066)7816355, e-mail: karadzhlyolya@gmail.com, <https://orcid.org/0009-0008-1195-1932>

Olena Serhiivna Karadzhy, lecturer of psychology department, Petro Mohyla Black Sea National University, 54000, Mykolaiv, Mykolaiv region, Desantnykiv st, ph.: +38(066)7816355, e-mail: karadzhlyolya@gmail.com, <https://orcid.org/0009-0008-1195-1932>

DOI 10.34132/mspc2025.01.12.06

Ірина Кучманич

«ЖИВА ГЕНОГРАМА» ЯК ЗАСІБ РОБОТИ З СІМЕЙНОЮ СИСТЕМОЮ

У тезах йдеться про один із можливих варіантів застосування генограми, як методу дослідження сімейної системи. Генограма в сімейній системній психології - це метод, який дозволяє за допомогою графічних зображень вивчити функціонування попередніх поколінь родової системи клієнта. «Жива генограма» - це метод, який дозволяє за допомогою фігурок унаочнити розширену сімейну систему та, на цій основі, проаналізувати взаємини в ній. Методологічним підґрунтям для розробки цього методу стали дослідження Ф. Каслоу щодо проєктивної генограми. «Жива генограма» поєднує в собі метод розстановок на фігурках та використання проєктивної генограми для дослідження роду. У тезах висвітлено етапи роботи з такою генограмою, специфіку її застосування та переваги у використанні.

Ключові слова: генограма, сімейна психотерапія, рід, проєктивна генограма, розстановки, сімейна система.

У сучасній системній сімейній психології та психотерапії досить вживаним є метод генограми для вивчення специфіки побудови сімейних стосунків. У загальному розумінні, генограма – це графічне зображення сім'ї. Складання генограми дозволяє краще зрозуміти психологічні аспекти функціонування минулих поколінь в сімейній системі й визначити ступінь та особливості впливу минулого на актуальну життєдіяльність сім'ї. Як правило, у генограмі позначають та аналізують мінімум 3 покоління. За допомогою цього методу уможлиблюється розуміння виникнення та переживань кризових і травматичних життєвих ситуацій. Водночас, за допомогою вивчення історії функціонування минулих поколінь також можливо дослідити види ресурсів, які допомагали сімейній системі впоратись із складними життєвими обставинами.

Численні дослідження свідчать про те, що за допомогою генограми можна дослідити:

- ✓ повторюваність сімейних сценаріїв (розлучення, переїзди, наслідування професій тощо);
- ✓ наявність травматичних подій у розширеній сімейній системі;
- ✓ виключення певних членів сімейної системи та, як наслідок, виникнення сімейної таємниці;
- ✓ найбільш характерні ролі в роду;
- ✓ типові гендерні та рольові сценарії;
- ✓ лінію здоров'я: хвороби, психосоматичні захворювання, смерті;
- ✓ фінансові та соціальні патерни взаємодії.

Висвітлення життєдіяльності різних сімейних систем роду є вельми актуальним для поглиблення усвідомлення та аналізу проблемних ситуацій самого клієнта. Рефлексія життєдіяльності попередніх поколінь дозволяє відокремити особисту історію від сімейних сценаріїв, інтегрувати (у разі виключення) предків в єдину сімейну систему, тим самим опрацьовуючи феномен невидимої сімейної лояльності. Таким чином, у результаті диференціації уможлиблюється пошук оптимальних рішень для розв'язання актуальної проблемної ситуації клієнта, без обтяження невідомими родовими сценаріями.

Метод генограми став популяризуватися у межах трансгенераційної психології. Теоретико-методологічні засади цього напрямку представлено в роботах I. Boszormenyi-Nagy, S. Fraiberg, N. Abraham, F. English, V.D. Volkan, а також З. Фройда, Е. Берна, Б. Хеллінгера, Г. Шутценбергер тощо. Генограму, геносоціограму активно використовували у своїх теоретичних та практичних дослідженнях багато психологів. Серед яких: М. Бовен, Ф. Каслоу, А. Шутценбергер, Б. Хільденбранд тощо.

Зазвичай для побудови генограми використовують специфічні позначки, які здебільшого є універсальними. Також існує чіткий алгоритм побудови генограми. У процесі аналізу генограми в фокусі уваги постають наступні аспекти: зразки поведінки та внутрішньосімейні взаємини між людьми; імена; значущі події, хвороби, професійні успіхи, переїзди, тривалість та юридичне оформлення шлюбів; обставини смерті; побудова сімейних

трикутників та коаліцій; «забуті» родичі, злочинці, асоціальні особистості або ті, хто в системі асоціювався з ганебними вчинками тощо.

Традиційна система побудови генограм дає багато варіантів для аналізу, водночас сам метод має певні обмеження, пов'язані з тим, що це графічне зображення роду. Саме тому нами було запропоновано модифікацію побудови звичайної генограми шляхом застосування різних предметів та іграшок, які б позначали членів сімейної системи. Підґрунтям такої ідеї виступили дослідження Ф. Каслоу щодо проєктивної генограми. Вчена зазначає, що використовуючи метод генограми вона помітила, що клієнти більше користувалися своєю «внутрішньою логікою й вимогами», ніж орієнтувалися на вимоги завдання. Це спонукало авторку розробити теорію та практику побудови проєктивної сімейної генограми.

Продовжуючи ідею Ф. Каслоу, вважаємо, що для більш глибокого аналізу роду варто застосовувати метод «живої генограми». Саме за допомогою розташування в просторі фігурок, які б уособлювали членів розширеної системи, стає можливим більш об'ємно подивитися на характерологічні особливості та взаємодію предків.

«Жива генограма» – це метод роботи з сімейною системою, який передбачає наочну демонстрацію розширеної сімейної системи за допомогою фігур та аналіз взаємодії в ній. До певної міри «жива генограма» - це компіляція методу розстановок та генограми. **Мета застосування:** виявити системну сімейну динаміку клієнта в тому ступеню, щоб вона могла бути сприйнята клієнтом для вирішення його запиту.

Переваги застосування «живої генограми» у порівнянні з її графічним способом використання:

1. Дозволяє побачити щонайменше три покоління сімейної системи у взаємодії;
2. Фігурки та предмети дозволяють розгорнутися феномену проєкції та більш глибоко усвідомити роль та характеристики членів сімейної системи для клієнта;
3. Розташування фігур у просторі дозволяє більш виразно побачити сімейну взаємодію;
4. Допомагає зменшити вплив захисних механізмів психіки;
5. Не потребує спеціального обладнання: підійдуть будь-які фігурки, іграшки, канцелярське приладдя та дрібні предмети.

Сам процес роботи з «живою генограмою» включає 3 базові етапи:

1. Вибір фігур та розташування їх у просторі.
2. Аналіз розставленої сімейної системи.
3. Пошук ресурсів та знаходження оптимального рішення для клієнта.

На першому етапі клієнт отримує інструкцію від психолога: «Зараз треба бути розставити свою сімейну систему. Слідуйте за своїми думками та відчуттями: про кого згадуєте, шукаєте відповідну фігурку й виставляєте її на листочку паперу. Важливо, щоб Ви в цьому процесі йшли за внутрішнім поштовхом. Члени родини можуть з'являтися у Вашій уяві в довільному порядку. Відповідно на аркуші паперу Ви їх теж маєте виставляти у такій послідовності, як підказує внутрішнє відчуття».

На цьому етапі психолог здебільшого фокусує увагу на емоційному фоні, який панує в процесі роботи; паузах, які виникають у клієнта; помічає, наскільки ретельно відбираються ті чи інші фігурки. Потім це обов'язково обговорюється з клієнтом. Крім того, варто спостерігати, в якій послідовності викладаються фігури та яку фігуру клієнт ставить першу. Зазвичай першу фігуру, яку ставить людина, - це той член сімейної системи, який відіграв значну позитивну роль у житті. Або навпаки, це може бути людина, яка принесла біль та травму. У будь-якому випадку ця людина викликає переживання, що, можливо, не були відреаговані поруч із нею. Відтак, запитання на кшталт «Чому саме цю фігуру Ви розмістили першою? З чим це пов'язано? Можливо, є щось, що залишилося між вами та не є висловленим?» допомагають зрозуміти важливість цієї людини та усвідомити незавершені ситуації.

На другому етапі відбувається дослідження сімейного простору - сімейної ієрархії, ролей, емоційної близькості та сімейних меж. Зокрема, мова йде про те, як фігурки розташовані по відношенню один від одного; якого вони розміру; яка дистанція між різними фігурками та підсистемами; чи включені всі близькі, чи є виключені члени сімейної системи. Крім того, на цьому етапі особлива увага зосереджується на загальному вигляді всієї сімейної системи.

У процесі дослідження психолог може керуватися такими запитаннями:

- ✓ Як розташовані фігури по відношенню один до одного? Чим це обумовлено?
- ✓ Як Вам загальна картина Вашої сімейної системи? Що привертає Вашу увагу?
- ✓ Яка взаємодія можлива між різними фігурами?
- ✓ Чому одні фігури меншого розміру, а інші – великі?
- ✓ Які стратегії взаємодії використовують ці фігури?
- ✓ Яким чином це відображає реальну картину життєдіяльності сім'ї?

Третій етап присвячено вирішенню актуальної ситуації клієнта та знаходженню необхідних ресурсів. Для цього клієнту пропонується доставити (у разі потреби) інших значущих людей, які можуть бути важливими фігурами у процесі вирішення проблемної ситуації. Варто проводити дослідження за допомогою наступних запитань:

✓ Кого б хотілося доставити в генограму? Пофантазуйте та доставте ті фігури, які на Ваш погляд, тут потрібні й Вам би хотілося, щоб вони тут були. Це можуть бути члени сім'ї, близькі люди, хресні батьки, абортвані діти тощо.

✓ Де було б місце цих людей? Поставте їх. Що змінилося?

✓ Ви можете зараз рухати фігурки так, як підказує Ваша інтуїція. Ви можете зробити з Вашою розстановкою все, щоб вона Вам подобалася.

✓ Які емоційні переживання виникають, коли Ви дивитесь на сімейну систему зараз?

Після рухів фігурок у різних напрямках і знаходження місця-рішення, важливо запитати:

✓ Як Ви зараз себе почуваєте?

✓ Чи приносить це Вам полегшення?

✓ Чи відчуваєте звільнення та зцілення, коли визначили оптимальне для Вас місце-рішення? Що Ви можете зробити зараз у своєму житті, щоб реалізувати найкращий для Вас сценарій генограми?

✓ Що не входить у Ваші можливості? Які це викликає почуття?

✓ Що допоможе ці почуття Вам прожити?

Як видно з описаних вище етапів, психолог допомагає клієнту описати свої враження та переживання від розставленої розширеної сімейної системи, проаналізувати сильні та вразливі сторони сімейної взаємодії, зрозуміти взаємозв'язок своєї проблемної ситуації з особливостями сімейної комунікації та відшукати сприятливі ресурси для її вирішення.

У процесі роботи можуть виникнути деякі специфічні ситуації, які потребуватимуть рефлексії та відповідної реакції психолога. Зокрема, якщо клієнт відчуває супротив щодо розстановки, то, як правило, у нього є на це суб'єктивна причина. Відповідно, примушувати клієнта не треба. Це можна віддзеркалити клієнту та порадити глибше пропрацювати, коли з'явиться ресурс. Здебільшого такий супротив зумовлено тим, що при візуалізації сімейної системи можуть бути підняті складні глибинні переживання, з якими клієнт ще поки не готовий зустрітись.

Таким чином, можемо дійти висновку, що метод «живої генограми» дозволяє провести аналіз сімейної системи у розрізі декількох поколінь, що може допомогти клієнту усвідомити його запит в контексті роду.

References

1. Handzilevska H. B. Vykorystannia henosotsiogramy dlia doslidzhennia rodynnykh zhyttievnykh rolei osobystosti. Naukovi zapysky Natsionalnoho universytetu «Ostrozka akademiia». Seriia «Psykhologhiia». Ostroh: Vyd-vo Natsionalnoho universytetu «Ostrozka akademiia», 2015. Vyp. 1. S. 69–79.
2. Hornostai P. Psykhologhiia kolektyvnykh travm: monohrafiia; Natsionalna akademiia pedahohichnykh nauk Ukrainy, Instytut sotsialnoi ta politychnoi psykhologhi. – Kropyvnytskyi: Imeks-LTD, 2023. – 336 s.
4. Kaslow F. Projective genogramming. Sarasota, FL: Professional Resources Press.
5. Sandu A. Transgenerational Genogram Analysis. Logos Universality Mentality Education Novelty: Social Sciences, 11(1), 84-87. 2022. <https://doi.org/10.18662/lumenss/11.1/64>.

DOI 10.34132/mspc2025.01.12.06

Irina Kuchmanykh

“LIVING GENOGRAM” AS A TOOL FOR WORKING WITH THE FAMILY SYSTEM

The thesis discusses one of the possible ways to apply the genogram as a method for exploring the family system. In systemic family psychology, a genogram is a method that uses graphic representations to study the functioning of previous generations within the client's family system.

The “Living Genogram” is a method that uses figurines to visually represent the extended family system and, on this basis, to analyze the relationships within it. The methodological foundation for developing this method was F. Kaslow’s research on the projective genogram.

The “Living Genogram” combines the method of figurine-based constellations with the use of the projective genogram to explore ancestral patterns.

The thesis outlines the stages of working with this type of genogram, its specific applications, and the advantages of using it.

Keywords: *genogram, family therapy, lineage, projective genogram, constellations, family system.*

Відомості про автора / Information about the Author

Ірина Кучманич, кандидат психологічних наук, доцент, доцент кафедри психології Чорноморського національного університету імені Петра Могили, м. Миколаїв, Україна. E-mail: irina.kychmanich@gmail.com, orcid.org/0000-0002-6954-6082.

Irina Kuchmanych, Ph.D. in psychology, Assistant Professor, Petro Mohyla Black Sea National University, Mykolaiv, Ukraine. E-mail: irina.kychmanich@gmail.com, orcid.org/0000-0002-6954-6082.

DOI 10.34132/mspc2025.01.12.07

Ірина Кучманіч,
Світлана Болгарчук

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ПЕРЕЖИВАННЯ РЕВНОЩІВ У СИБЛІНГОВІЙ ПІДСИСТЕМІ

У наукових тезах розглядаються психологічні особливості переживання ревнощів у сиблінговій підсистемі сім'ї. Проаналізовано природу сиблінгових стосунків, їхні функції та різновиди, а також основні чинники, що впливають на формування ревнощів між братами і сестрами. Особлива увага приділяється впливу стилю виховання, вікової різниці, порядку народження та індивідуальних психологічних особливостей дитини. Наведено різні теоретичні підходи до пояснення феномену ревнощів (психоаналітичний, когнітивний, емоційно-особистісний) та визначено потенційні наслідки для емоційного розвитку дитини. У роботі підкреслюється значення своєчасного виявлення й корекції дитячих ревнощів як важливого чинника гармонійного формування особистості та здорових міжособистісних відносин у родині.

Ключові слова: сиблінги, сиблінгові стосунки, дитячі ревнощі, емоційний розвиток, сімейна система, суперництво, психологічні чинники.

Термін «сиблінг» походить з англійської мови (sibling) і означає рідного або зведеного брата чи сестру. Сиблінгова підсистема – це сукупність взаємин між братами і сестрами в межах сімейної системи. Сиблінгові стосунки відіграють важливу роль у соціалізації дитини, оскільки саме через ці взаємини дитина вчиться взаємодіяти, конкурувати, підтримувати та співпереживати. Вперше наукове визначення сиблінгової підсистеми з'явилося в межах системного підходу до сім'ї, зокрема в роботах Мюррея Боуена та Сальвадора Мінухіна, які розглядали сім'ю як єдину систему, що складається з взаємозалежних підсистем.

Сиблінгова підсистема включає в себе не лише фактичне співіснування дітей у межах однієї родини, але й активну взаємодію, яка може проявлятися у формі: дружньої підтримки; суперництва за ресурси батьківської уваги; віддзеркалення ідентичності (через рольові моделі); розвитку емпатії, лояльності та автономії.

Стосунки між сиблінгами — це один із найтриваліших типів міжособистісних зв'язків у житті людини. Вони можуть бути джерелом підтримки, дружби та емоційної безпеки, а також простором для суперництва, конфліктів і ревнощів. Сиблінги — брати й сестри, що разом зростають в одній родині, — відіграють важливу роль у соціалізації дитини, розвитку навичок співпраці, емпатії, а також у формуванні самооцінки. Характер цих стосунків формується під впливом багатьох чинників: різниці у віці, статі, темпераменті дітей, а також стилю виховання, розподілу уваги та ресурсів з боку батьків. Залежно від поєднання цих чинників, сиблінгові стосунки можуть бути гармонійними або конфліктними, симетричними (на рівних) або асиметричними (коли один із дітей домінує). Деякі брати й сестри виступають одне для одного як найближчі друзі, об'єднані спільними інтересами й досвідом. Інші ж можуть з дитинства змагатися за батьківську увагу або ресурси, що часто проявляється у формі ревнощів, суперництва чи навіть агресії. Протягом життя ці стосунки можуть змінюватися — від напружених у дитинстві до теплих у дорослому віці або навпаки, залежно від особистих шляхів розвитку кожного з сиблінгів. Сиблінгові стосунки можуть бути різними: дружніми, суперницькими, амбівалентними. Наприклад, у родині з двома доньками, різниця між якими становить два роки, часто спостерігається партнерство, обмін досвідом, взаємна підтримка тобо спостерігаються дружні стосунки. Водночас у родині з трьома синами, де старший значно старший за молодшого, можлива поява авторитарних взаємин або дистанційованості.

Досить часто багато науковців пишуть і підкреслюють те що провідним почуттям між сиблінгами є ревнощі.

Ревнощі – це складний емоційний стан, що включає комбінацію страху втрати, невпевненості, гніву, суму та зниження самооцінки. У психології цей феномен розглядається як реакція на реальну або уявну загрозу стосункам, що є значущими для людини. Згідно з визначенням Д. Басс, ревнощі виникають у відповідь на ситуацію, коли людина боїться втратити любов, увагу або ресурси через присутність третьої особи, яка

сприймається як конкурент. П. Саломон визначає ревності як «комплексну емоційну реакцію, яка містить компоненти страху, агресії та жалю».

В контексті сиблінгових взаємин ревності найчастіше проявляються у вигляді суперництва за увагу батьків. Дитина може відчувати загрозу, коли народжується молодший брат чи сестра, або коли батьки демонструють більшу прихильність до іншої дитини.

Вивчення феномену ревності має довгу історію в психології, і різні теоретичні школи по-різному пояснюють механізми їхнього виникнення. Зигмунд Фрейд розглядав ревності як прояв суперництва, яке бере початок у ранньому дитинстві. На думку Фрейда, ревності є наслідком несвідомого конфлікту, пов'язаного з Оедіповим комплексом: дитина прагне отримати максимальну увагу матері (або батька) і сприймає інших членів родини як загрозу. Мелані Кляйн у своїх дослідженнях підкреслювала, що дитячі ревності пов'язані з прив'язаністю до матері та страхом втратити її любов. У сиблінговій підсистемі це проявляється у вигляді заздрості до брата або сестри, які отримують більше уваги. Дж. Піаже зазначав, що маленькі діти ще не можуть раціонально оцінювати взаємини в сім'ї, тому часто сприймають батьківську увагу як обмежений ресурс. Г. Вайнер наголошував на ролі атрибутивних процесів у формуванні ревності. Наприклад, якщо дитина вважає, що молодший брат отримує більше любові, тому що він «кращий» або «цінніший», то її рівень ревності буде вищим. Р. Лазарус стверджував, що ревності виникають тоді, коли людина відчуває загрозу своєму статусу або самооцінці. Д. Гоулман, розглядаючи ревності у дітей, акцентував увагу на важливості емоційного інтелекту: діти, які мають вищий рівень саморегуляції, краще справляються з почуттям ревності.

Ревності між сиблінгами найчастіше виникають як емоційна реакція на сприйняту нерівність у розподілі батьківської уваги, любові чи ресурсів. Діти дуже чутливі до ставлення з боку батьків і легко помічають навіть незначні прояви, які, на їхню думку, свідчать про перевагу одного з братів чи сестер. Особливо загострюються ревності у момент народження молодшої дитини, коли старша втрачає винятковий статус у сім'ї. У таких ситуаціях дитина може відчувати загрозу своїй позиції та цінності в очах батьків, що проявляється через агресію, замкнутість або демонстративну поведінку.

Ще однією причиною сиблінгових ревностей є порівняння, до якого часто схильні самі батьки, навіть несвідомо. Фрази на кшталт «А от твоя сестра вже сама прибирає» чи «Чому ти не можеш бути таким спокійним, як брат?» формують у дітей відчуття несправедливості та змушують змагатися за позитивне схвалення дорослих. Таке суперництво руйнує довіру між сиблінгами й може перерости у тривале почуття образи або конкуренції. Крім того, впливають також індивідуальні риси характеру дітей: більш емоційні або тривожні діти можуть частіше відчувати ревності, навіть якщо зовнішні умови не є об'єктивно нерівними.

Варто також враховувати соціальні й культурні чинники, які задають певні моделі взаємодії в родині. Наприклад, у деяких родинах старших дітей автоматично наділяють більшою відповідальністю, покладаючи на них ролі «других батьків». Це може викликати образу й ревності до молодших, які звільнені від таких обов'язків. Натомість у інших родинах молодші діти сприймаються як «меншенькі й улюблені», що також стає джерелом напруження. Усе це свідчить про те, що ревності між сиблінгами не є просто «поганою поведінкою», а глибоко вкоріненою емоційною реакцією на особливості сімейної динаміки.

Ключовими причинами виникнення ревності у сиблінгових стосунках є:

- **стиль виховання та поведінка батьків.** Якщо батьки схильні надавати перевагу одній дитині, частіше хвалити її або ставити як приклад, інші діти можуть сприймати це як несправедливість. Навіть коли увага розподіляється несвідомо, діти надзвичайно чутливі до таких сигналів і часто інтерпретують їх як «мене люблять менше». Також чинниками ризику є відсутність чітких сімейних правил, часті порівняння між дітьми та недостатня емоційна підтримка з боку дорослих.

- **вікова різниця та порядок народження дітей.** Наприклад, старші діти можуть відчувати втрату привілейованого статусу з появою молодших, особливо якщо батьки більше уваги приділяють немовляті, а від старшого очікують самостійності. Молодші ж, навпаки, можуть ревнувати до старших через їхні досягнення чи автономію. Вікова різниця також впливає на характер стосунків: діти з меншою різницею частіше конкурують, тоді як з більшою — виникає асиметрія у ролях (старший — «вчитель», молодший — «учень»).

- **індивідуальні психологічні особливості дітей,** зокрема рівень тривожності, самооцінка, темперамент та здатність до емпатії. Діти з підвищеною чутливістю або невпевненістю в собі схильні частіше відчувати ревності, навіть за об'єктивно рівних умов. Також впливає загальна атмосфера в родині: якщо в ній панує напруження, брак довіри або хронічні конфлікти, це створює ґрунт для посилення суперництва між сиблінгами. Навпаки, у родинах, де практикується відкритий діалог, повага до індивідуальності кожної дитини та розвинена емоційна грамотність, ревності мають менше шансів на розвиток.

Наслідки ревності можуть бути як позитивними (мотивація досягати більше), так і негативними (агресія, занижена самооцінка, тривожність). Ревності у дітей, зокрема в сиблінгових стосунках, не є просто епізодичним

проявом емоцій — вони можуть справляти тривалий вплив на емоційний розвиток дитини та її здатність до соціальної взаємодії. Цей вплив охоплює широкий спектр психоемоційних, поведінкових і соціальних наслідків, які варто розглядати як у короткостроковій, так і в довгостроковій перспективі:

- **Зниження самооцінки.** Коли дитина систематично відчуває, що її обійшли увагою або що вона поступається брату чи сестрі, формується відчуття меншовартості. У майбутньому це може призвести до невпевненості у власних силах, уникнення змагання, а також боязні бути неприйнятною в колективах чи партнерських стосунках. Часто така дитина схильна до пошуку постійного схвалення з боку дорослих, оскільки внутрішньо відчуває, що її любов потрібно «заслужувати».

- **Ворожість та агресія.** Ревнощі можуть виявлятися у вигляді відкритої агресії до сиблінга — як словесної (образи, звинувачення), так і фізичної (штовхання, зіпсування речей). Іноді агресія спрямовується не лише на брата чи сестру, а й на батьків або інших дітей у садочку чи школі. Якщо така поведінка закріплюється, у дитини можуть виникнути труднощі в соціальній адаптації, зниження рівня емпатії, формування деструктивних моделей вирішення конфліктів.

- **Замкненість та емоційна відстороненість.** Деякі діти, не отримуючи очікуваної уваги, перестають демонструвати свої потреби відкрито, вчатьсЯ придушувати емоції, стають більш замкненими, тривожними. Вони можуть усвідомлено віддалятися від членів сім'ї, уникати участі у спільних активностях або зосереджуватись на індивідуальних захопленнях, щоб компенсувати емоційну пустку. У підлітковому віці це може призводити до соціальної ізоляції.

- **Порушення прив'язаності.** Ревнощі часто супроводжуються кризою довіри до батьків. Якщо дитина сприймає увагу до сиблінга як несправедливу або втрачає відчуття безумовної любові, це послаблює базове почуття безпеки. Надалі це впливає на здатність дитини будувати міцні стосунки з іншими людьми, включаючи романтичні, дружні й професійні.

- **Суперництво у всіх сферах.** У деяких випадках дитячі ревнощі формують стійку потребу змагатися, не тільки з братами й сестрами, а з будь-ким у соціальному середовищі. Така дитина може прагнути бути «кращою» у всьому: навчанні, творчості, спорті — не для власного задоволення, а щоб довести свою цінність. Це створює психоемоційне напруження, постійне відчуття недосконалості й загрозу емоційного вигорання ще в дитинстві.

- **Формування рольових установок.** У сиблінгових стосунках можуть закріплюватися ролі, які діти переносять у доросле життя: «жертва», «забіяка», «улюбленець», «відкинутий». Ці ролі впливають на ідентичність, спосіб мислення й поведінку. Наприклад, «улюбленець» може відчувати постійний тиск відповідати очікуванням, тоді як «відкинутий» — розвиває образу і схильність до пасивно-агресивної поведінки.

Таким чином, ревнощі між сиблінгами в дитинстві — це не просто минаючий емоційний стан, а глибинний досвід, що формує соціальні навички, емоційний інтелект і світогляд дитини. Їх вчасне виявлення та грамотна робота з емоціями дітей — запорука здорових сиблінгових і майбутніх міжособистісних стосунків.

References

1. Kovalchuk N. I. Psykholohichni osoblyvosti vzaïemodii mizh syblinhamy u riznovikovykh rodynakh // Psykholohichnyi zhurnal. – 2021. – Т. 7, № 1. – С. 45–52.
2. Lysenko T. O. Emotsiïna vzaïemodiïa syblinhiv u konteksti simeinoi dynamiky // Aktualni problemy psykholohii. – 2022. – Вуп. 3(33). – С. 78–85.
3. Minukhin S. Simia ta simeina terapiïa. — K.: Osvita, 2002. — 368 s
4. Klein M. Envy and Gratitude and Other Works 1946–1963. — London: Hogarth Press, 1975.
5. Freud Z. Vstup do psykhoanalizu. — Kharkiv: Folio, 2017. — 352 s.
6. Piaget J. The Moral Judgment of the Child. — New York: Free Press, 1965. — 410 p.
7. Weiner B. Human Motivation: Metaphors, Theories, and Research. — London: SAGE, 1992. — 270 p.
8. Lazarus R. Emotion and Adaptation. — Oxford: Oxford University Press, 1991. — 557 p.
9. Goleman D. Emotional Intelligence. — New York: Bantam Books, 1995. — 352 p.

PSYCHOLOGICAL CHARACTERISTICS OF EXPERIENCING JEALOUSY IN THE SIBLING SUBSYSTEM

The theses examine the psychological characteristics of experiencing jealousy within the sibling subsystem of the family. The nature of sibling relationships, their functions and types, as well as the main factors influencing the development of jealousy between brothers and sisters are analyzed. Particular attention is paid to parenting styles, age differences, birth order, and individual psychological traits of children. Various theoretical approaches to explaining the phenomenon of jealousy are considered (psychoanalytic, cognitive, emotional-personal), and the potential consequences for the child's emotional development are outlined. The paper emphasizes the importance of timely identification and correction of childhood jealousy as a key factor in the harmonious development of personality and healthy interpersonal relationships within the family.

Keywords: *siblings, sibling relationships, childhood jealousy, emotional development, family system, rivalry, psychological factors.*

Відомості про авторів / Information about the Author

Ірина Кучманич, кандидат психологічних наук, доцент кафедри психології Медичного інституту ЧНУ імені Петра Могили, м. Миколаїв, Україна.

Iryna Kuchmanysh, Candidate of Psychological Sciences, Associate Professor of the Department of Psychology, Medical Institute of Petro Mohyla Black Sea National University, Mykolaiv, Ukraine.

Світлана Болгарчук, студентка V курсу спеціальності «Психологія», ЧНУ ім. Петра Могили, м. Миколаїв, Україна.

Svitlana Bolgarchuk, 5th-year student majoring in Psychology, Petro Mohyla Black Sea National University, Mykolaiv, Ukraine.

DOI 10.34132/mspc2025.01.12.08

Ірина Кучманич,
Лариса Волонтир

ОСОБЛИВОСТІ НАДАННЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ДОПОМОГИ ДИСТАНТНИМ УКРАЇНСЬКИМ СІМ'ЯМ У ШВЕЙЦАРІЇ

У тезах висвітлено психологічні аспекти функціонування дистантних українських сімей у контексті вимушеної міграції (на прикладі Швейцарії). Зосереджено увагу на специфіці психоемоційних викликів, зумовлених розлукою, вимушеним розривом соціальних зв'язків, зміною ролей та адаптацією до нових культурних реалій. Проаналізовано практики психологічної допомоги, які впроваджуються у швейцарських центрах тимчасового захисту, з урахуванням міжкультурного контексту та потреб українських сімей. Окреслено дієві психотерапевтичні стратегії, серед яких – стабілізація емоційного стану, підтримка парного зв'язку на відстані, робота з травмою та психоосвітні інтервенції. Підкреслено важливість гнучкого підходу до надання допомоги, інтеграції українського та західного психотерапевтичного досвіду, а також культурної чутливості як основи ефективної психологічної підтримки дистантних родин.

Ключові слова: дистантні сім'ї, вимушена міграція, Швейцарія, психоемоційні виклики, розлука, зміна ролей, адаптація, міжкультурний контекст, психотерапевтичні стратегії.

Унаслідок ескалації воєнних дій в Україні у 2022 році мільйони українців були змушені залишити свої домівки, розлучаючись із сім'ями. Багато жінок із дітьми опинилися за кордоном, тоді як чоловіки залишилися в Україні через мобілізацію чи особисті обставини. Це призвело до феномену дистантних сімей - родин, які з різних причин живуть окремо, підтримуючи зв'язок лише онлайн. Така ситуація створює численні психологічні виклики, зокрема порушення емоційних зв'язків, підвищену тривожність, почуття провини, самотність, проблеми батьківства.

Сама ж проблема дистантних сімей, яка неодноразово досліджувалась науковцями, дедалі поглиблюється, і, в умовах війни та вимушеної міграції, набула особливої гостроти в сучасному суспільстві. Зокрема, численні дослідження (Федорова О., 2023; Калініна М., 2022; Єрмоленко В., 2023) вказують на психологічну вразливість членів родини, розділених географічно, а також на труднощі підтримки емоційного зв'язку між ними.

Психологи, зокрема І. Тимошенко (2021) та М. Шевченко (2021), наголошують, що розлука з родиною, особливо коли йдеться про матерів із дітьми, які залишилися без чоловіка або родича, провокує тривалий стрес і підвищує ризик розвитку психоемоційних розладів. У таких умовах важливо досліджувати не лише психологічні механізми адаптації, а й ті форми підтримки, які можуть бути ефективними у випадках дистантного функціонування родини (Кожевнікова О., 2021; Іванова Л., 2020).

Дослідження швейцарських та європейських вчених, зокрема Bergmann і Oppenheim (2017), Lutz і Wiegand (2021), Schmid і Rottmann (2022), підтверджують, що дистанційні сімейні зв'язки вимагають нових підходів до надання психологічної допомоги, зокрема - онлайн-консультування, сімейної терапії через цифрові платформи та залучення міжкультурних посередників.

Спостерігаючи, як українські сім'ї адаптуються до нових умов, долаючи виклики розлуки та культурного шоку за кордоном, на прикладі Швейцарії можна стверджувати, що багато людей, які втрачають звичний спосіб життя, переживають не тільки матеріальні труднощі, але й глибокі емоційні та психологічні зміни. Батьки намагаються підтримати дітей, але розуміють, що на відстані це дуже важко. Крім того, вони часто відчують провину за те, що залишили своїх рідних, і не можуть бути поруч у важкі часи. Діти ж переживають відчуття нестабільності, невизначеності, а також стикаються з проблемами адаптації в новому соціумі.

В Центрах тимчасового захисту для українців і їх сімей важливу роль відіграють психологи, які намагаються надати підтримку не тільки на індивідуальному рівні, але й через сімейні сесії. Я маю можливість спостерігати за тим, як працюють професіонали в таких умовах і які методи використовуються для підтримки родин на відстані. Місцеві швейцарські психологи і психологи з українського середовища використовують різні підходи:

від арт-терапії до більш структурованих психотерапевтичних методів. Вони допомагають родинам відновити емоційний зв'язок, знизити рівень тривожності та знайти способи адаптації до нового життя.

Також варто зазначити, що психологам у роботі з українськими дистантними сім'ями важливо враховувати культурні особливості українських біженців і працювати в мультикультурному середовищі. Наприклад, психологи стикаються з необхідністю адаптувати підходи до терапії, щоб поважати традиції та психологічні потреби родин, зокрема, специфіку переживань через війну. Проблеми, пов'язані з розлукою, дуже часто поєднуються з переживаннями стосовно втрати дому, підтримки батьківської ідентичності та почуття ізоляції від рідної землі.

Надаючи психологічну допомогу, важливо враховувати не тільки емоційні потреби родин, але й соціальні та практичні труднощі, з якими стикаються українські біженці. Це включає в себе і питання інтеграції в швейцарське суспільство, і доступ до медичних, освітніх та інших ресурсів.

Таким чином, підтримка психологів є невід'ємною частиною процесу адаптації осіб, особливо тих, хто знаходиться в дистантних сім'ях. У Швейцарії, яка прийняла тисячі українців, психологи не тільки стикаються з необхідністю допомагати таким родинам, а й виробили практичні рекомендації, що одночасно враховують український менталітет, швейцарський культурний контекст, спільні принципи роботи в мультикультурному середовищі та специфіку травматичного досвіду війни.

Узагальнення особливостей професійної діяльності психологів, які працюють із дистантними українськими сім'ями у Швейцарії, передбачає виокремлення та змістовне розкриття таких ключових критеріїв:

1. Психосвіта та формування ресурсів:

1.1. Пояснення етапів адаптації: Процес адаптації біженців до нового життя у країні може проходити через різні етапи: ейфорія, криза, стабілізація. Психолог пояснює це родинам, щоб зменшити страх перед «невідомим» і дати зрозуміти, що криза — це нормальна частина процесу.

1.2. Розбір дистантного батьківства: Занадто велика тривога за дітей може призвести до гіперопіки. Психолог допомагає знайти баланс, щоб батьки не почувалися надмірно відповідальними, водночас даючи дітям можливість розвиватися та адаптуватися до нових умов.

1.3. Інструменти для самодопомоги: Психолог вчить клієнтів користуватися техніками самодопомоги, такими як медитації, дихальні вправи або слухання підкастів на тему психологічного здоров'я, що можуть допомогти зняти стрес.

2. Підтримка емоційного зв'язку на відстані

2.1. Сімейні онлайн-сесії: Організація сесій, які залучають усіх членів родини — навіть тих, хто знаходиться в різних країнах. Важливо, щоб під час таких сесій всі могли висловити свої переживання, обговорити емоції та зберегти зв'язок.

2.2. Щоденні/тижневі ритуали: Розробка рутинних практик, таких як відеодзвінки, спільне читання книжок чи співи для дітей. Це створює відчуття стабільності та зв'язку на відстані.

2.3. Використання метафор: Візуалізація образів, що символізують зв'язок, допомагає дітям та дорослим зберігати відчуття єдності. Можна використовувати метафори нитки, яка з'єднує серце кожного члена родини.

3. Робота з травматичним досвідом та тривожністю

3.1. Стабілізація: Психологічна стабілізація може включати тілесні практики (йога, релаксація), арт-терапію або дихальні вправи. Це важливо для зниження рівня тривожності та відновлення емоційного балансу.

3.2. Зниження тривожності через структуру: Створення чіткої структури дня для членів сім'ї (особливо для дітей) може дати відчуття безпеки та допомогти організувати повсякденне життя, яке може бути сповнене непевності.

3.3. Робота з «відкладеним горем»: Для багатьох біженців процес горювання за втраченим домом чи родиною може бути складним. Психолог допомагає клієнтам визнавати та обробляти ці втрати, щоб вони могли рухатися вперед.

4. Робота з почуттям провини та роздвоєності ролей:

4.1. Переформулювання: Перехід до позитивного сприйняття свого становища може бути корисним для подолання почуття провини. Психолог дає батькам змогу побачити, що їхня стабільність і адаптація є великим ресурсом для родини.

4.2. Гештальт-підхід: Розуміння того, що важливо визнати свої суперечливі почуття. Психолог допомагає клієнтам прийняти і вдячність, і розгубленість, показуючи, як ці емоції можуть бути частиною процесу адаптації.

4.3. Візуалізації: Уявні зустрічі, написання листів, які не будуть надіслані, можуть допомогти членам родини зняти емоційну напругу та відновити зв'язок.

5. Робота з дітьми у дистантних сім'ях

5.1. Ігрова терапія, казкотерапія: Через гру та казки діти можуть висловлювати свої страхи і переживання. Терапія через вигадану історію або гру допомагає дітям працювати з розлукою та відчуттям нестабільності.

5.2. Символи стабільності: Створення символів стабільності (наприклад, іграшка або фото родини) допомагає дітям відчувати, що вони не одні.

5.3. Психосвіта для батьків: Навчання батьків, як спілкуватися з дітьми про війну в залежності від їхнього віку, допомагає уникнути травмуючих ситуацій і підтримує здорову емоційну атмосферу.

6. Соціальна інтеграція та робота в мережі

6.1. Інформація про ресурси: Психологи направляють сім'ї до місцевих ресурсів: мовних курсів, груп підтримки та культурних заходів. Це допомагає біженцям адаптуватися і знаходити нових друзів.

6.2. Громадські організації: Взаємодія з українськими громадами і ініціативами (наприклад, «Мрія») може допомогти сім'ям знайти підтримку серед співвітчизників.

6.3. Підключення інших фахівців: Співпраця з соціальними працівниками, освітянами та медиками сприяє комплексному підходу до підтримки сімей.

7. Мультикультурна та етична чутливість:

7.1. Ненав'язування швейцарської моделі сім'ї: Психологи у своїй роботі поважають різноманітність культурних практик та моделей сімейного життя, не намагаючись нав'язати чужі стереотипи.

7.2. Повага до релігійних практик: Релігія може бути важливим джерелом підтримки для багатьох родин. Психологи у разі потреби включають їх у терапевтичний процес.

7.3. Конфіденційність і добровільність: Психологи забезпечують повну конфіденційність та добровільність процесу, щоб клієнти відчували себе в безпеці та могли відкрито обговорювати свої переживання.

Варто додати, що, працюючи із дистантними сім'ями, фахівці не можуть оминати технологічні та соціальні зміни в сучасному світі. Серед актуальних підходів до психологічного супроводу дистантних сімей виокремлюються ефективні форми, методи та інструменти, які дозволяють адаптувати психотерапевтичну практику до умов просторової роз'єднаності членів родини. До таких належать:

1. Онлайн-консультування та гібридна терапія — поєднання індивідуальних та групових онлайн-сесій забезпечує безперервність психологічного супроводу незалежно від місцезнаходження членів родини, сприяючи ефективному психологічному супроводу в умовах розлуки (Schmid & Rottmann, 2022; Кожевнікова О, 2021).

2. Цифрові платформи взаємодії — використання безпечних і конфіденційних платформ, таких як Zoom, TherapyNest, Signal, дозволяє проводити сімейну терапію у віртуальному форматі, створюючи терапевтичний простір для емоційного контакту між членами дистантної родини (Lutz & Wiegand, 2021).

3. Міжкультурна медіація — залучення культурних посередників та перекладачів під час терапевтичного процесу для врахування мовних, релігійних і традиційних особливостей родин, що перебувають у новому культурному середовищі, є важливим інструментом для подолання бар'єрів у спілкуванні (Grunewald & Keller, 2020; Іванова Л, 2020).

4. Підтримка батьківства на відстані — розвиток практик «дистанційного батьківства», таких як щоденні ритуали онлайн-зв'язку, спільне планування майбутнього та психологічне зміцнення батьківської ролі, що допомагає зміцнити зв'язок між батьками і дітьми, попри розлуку (Шевченко М., 2023; Калініна М, 2022).

5. Створення спільнот підтримки — організація онлайн-груп взаємопідтримки для матерів, батьків і дітей, де обмін досвідом і ресурсами сприяє зниженню відчуття ізоляції та підвищенню стійкості (Schmid & Rottmann, 2022).

6. Використання мобільних додатків для психологічної підтримки — розвиток мобільних додатків, таких як Calm, Headspace або спеціалізованих додатків для біженців, дозволяє надавати психологічну допомогу в режимі реального часу. Це дає змогу не тільки проводити індивідуальні сесії, але й надавати ресурси для самопомогі, медитацій та релаксаційних практик для зниження стресу (Keller & Frei, 2022).

7. Терапевтичні віртуальні реальності - використання технологій віртуальної реальності (VR) для терапевтичних цілей дає можливість створювати «віртуальні світи», де члени дистантних сімей можуть переживати реалістичні ситуації для покращення емоційного сприйняття та комунікації. Це може бути особливо ефективно для роботи з дітьми та підлітками, адже віртуальні простори стимулюють креативність і відчуття безпеки (Lutz & Wiegand, 2021).

8. Цифрові терапевтичні чат-боти - розробка чат-ботів для первинної психологічної підтримки дозволяє знизити психологічне навантаження на родини в кризових ситуаціях. Боти можуть надавати базові рекомендації,

психологічні вправи для саморегуляції, а також надавати можливість для конфіденційного спілкування на перших етапах допомоги (Schmid & Rottmann, 2022).

9. Розширення використання соціальних мереж для підтримки - створення спеціалізованих груп у соціальних мережах для підтримки дистантних родин дає змогу обмінюватися не тільки емоціями та досвідом, а й інформацією про правову, соціальну допомогу, а також можливості для інтеграції в нову культуру. Це створює додаткову підтримку в реальному часі (Grunewald & Keller, 2020).

10. Персоналізовані психологічні програми за допомогою штучного інтелекту -використання штучного інтелекту для створення персоналізованих планів психологічної підтримки, аналізу емоційного стану на основі даних (наприклад, через аналіз мови або поведінки на платформах) дозволяє підвищити ефективність допомоги та адаптацію до потреб кожної родини (Bergmann & Oppenheim, 2017).

11. Робота з психологічними бар'єрами за допомогою ігрових методів - застосування ігрових технік та інтерактивних методів, таких як терапія за допомогою цифрових настільних ігор або психологічних симуляцій, дозволяє залучити родини до процесу терапії через креативні методи та збільшити рівень взаємодії (Keller & Frei, 2022).

Ці нові форми, методи та інструменти підвищують доступність та ефективність психологічної підтримки для дистантних сімей, враховуючи швидко змінювані соціальні та технологічні умови. Вони створюють можливості для більш гнучкої та адаптивної роботи з сім'ями, навіть у найскладніших обставинах.

Отже, для швейцарських психологів в роботі з дистантними українськими родинами важливо забезпечити їх підтримку на всіх рівнях - емоційному, психосоціальному та культурному. Робота психологів із такими родинами є чутливою до контексту війни, втрат і нових викликів. Надання комплексної психологічної допомоги як швейцарськими, так і українськими психологами, що поєднує сучасні форми, методи та інструменти, може допомогти родинам знайти шлях до емоційної рівноваги, зберігати зв'язок і адаптуватися до нового життя, навіть якщо вони перебувають на відстані один від одного.

References

1. Vasylenko S. Tekhniky psykhologichnoi pidtrymky pid chas mizhkulturnoi adaptatsii bizhentsiv. Zhurnal praktychnoi psykhologii, 10(2), 2018. S. 60-74.
2. Iermolenko V. Vplyv viiny na simeini zviazky ta pidtrymku dystantnykh rodyn v Ukraini. Ukrainskyi psykhologichnyi zhurnal, 29(1), 2023. S. 134-145.
3. Ivanova L. Hrupova terapiia dlia bizhentsiv: mozhlyvosti i obmezhenia v konteksti mizhkulturnoho spryniattia. Psykhoterapevtychni praktyky, 27(1), 2020. S. 19-32.
4. Kalinina M. Rozluka v umovakh viiny: psykhologichna dopomoha dystantnym simiam. Suchasna psykhologhiia, 16(2), 2022. S. 210-220.
5. Kozhevnikova O. Dystantsiina terapiia v umovakh kryzy: dosvid roboty z bizhentsiamy. Psykhologhiia i suspilstvo, 15(3), 2021. S. 101-115.
6. Tymoshenko I. Psykhologichna pidtrymka ta dystantsiine batkivstvo v umovakh viiny: vyklyky ta rishennia. Psykhologhiia ta viina, 5(3), 2021. S. 67-82.
7. Fedorova O. Dystantni rodyny pid chas viiny: psykhologichni problemy ta adaptatsiia. Kyiv: Vydavnytstvo «Psykhologhiia dlia vsikh», 2023. 168 s.
8. Shevchenko M. Psykhologichni aspekty travmuvannia ta pidtrymky rodyn bizhentsiv: analiz dosvidu. Ukrainskyi naukovo-psykhologichnyi zhurnal, 24(2), 2021. S. 45-58.
9. Lutz G., & Wiegand M. Distance Relationships and Psychological Support in the Context of Migration: A Swiss Perspective. Swiss Journal of Social Psychology, 45(3), 2021. Pg. 67-82. <https://swiss-social-psychology.ch>
2. Schmid C., & Rottmann G. The Role of Online Therapy for Refugee Families: A Comparative Study of Swiss and European Practices. European Journal of Psychological Practice, 19(2), 2022. Pg. 159-172. <https://european-psych-practice.com>

PECULIARITIES OF PROVIDING PSYCHOLOGICAL SUPPORT TO DISTANT UKRAINIAN FAMILIES IN SWITZERLAND

The thesis highlights the psychological aspects of the functioning of distant Ukrainian families in the context of forced migration (based on the example of Switzerland). Attention is focused on the specific psycho-emotional challenges caused by separation, the forced disruption of social ties, role changes, and adaptation to new cultural realities. The study analyzes psychological support practices implemented in Swiss temporary protection centers, taking into account the intercultural context and the needs of Ukrainian families. Effective psychotherapeutic strategies are outlined, including emotional stabilization, support for long-distance couple relationships, trauma work, and psychoeducational interventions. The importance of a flexible approach to providing assistance, the integration of Ukrainian and Western psychotherapeutic experience, and cultural sensitivity as a foundation for effective psychological support for distant families is emphasized.

Key words: distant families, forced migration, Switzerland, psycho-emotional challenges, separation, role change, adaptation, intercultural context, psychotherapeutic strategies.

Відомості про авторів / Information about the Author

Ірина Кучманич, канд. психол. наук, доцент кафедри психології Медичного інституту ЧНУ імені Петра Могили, м. Миколаїв, Україна.

Iryna Kuchmanych, Candidate of Psychological Sciences, Associate Professor of the Department of Psychology, Medical Institute of Petro Mohyla Black Sea National University, Mykolaiv, Ukraine.

Лариса Волонтир, доктор філософії у галузі права, студентка V курсу спеціальності «Психологія», ЧНУ ім. Петра Могили, м. Миколаїв, Україна.

Larysa Volontyr, Doctor of Philosophy in Law, 5th-year student of Psychology, Petro Mohyla Black Sea National University, Mykolaiv, Ukraine.

DOI 10.34132/mspc2025.01.12.09

Ірина Кучманич
Наталя Паламарчук

ВПЛИВ ДІАГНОЗУ РАС НА СТОСУНКИ В ПОДРУЖНІЙ ТА СИБЛІНГОВІЙ СІМЕЙНИХ ПІДСИСТЕМАХ

У тезах розглядається вплив діагнозу розладів аутистичного спектра (РАС) у дитини на функціонування двох ключових сімейних підсистем – подружньої та сиблінгової. Увага зосереджена на особливостях взаємодії між подружжям та між дітьми в сім'ї, де виховується дитина з РАС. Проведено теоретичний аналіз вітчизняних і зарубіжних досліджень, який показав, що поява в сім'ї дитини з РАС є значним стресовим чинником, що змінює звичну структуру сімейної взаємодії.

З метою емпіричної перевірки гіпотез було проведено опитування матерів дітей з РАС, спрямоване на вивчення динаміки стосунків у зазначених підсистемах. Отримані результати свідчать про збільшення емоційного навантаження на подружні стосунки, зниження рівня підтримки та зростання конфліктності. У сиблінговій підсистемі виявлено амбівалентність у переживаннях братів/сестер щодо дитини з РАС, яка коливається від турботливості до ревнощів і фрустрації. Зроблено висновок про необхідність надання психологічної підтримки сім'ям, що виховують дитину з РАС, із врахуванням особливостей кожної підсистеми. Представлено діагностичні дані у вигляді графічних матеріалів (діаграм), які ілюструють ключові емпіричні тенденції.

Ключові слова: розлад аутистичного спектра, родина, подружня підсистема, сиблінги, стрес.

Вплив діагнозу розлад аутистичного спектра (РАС) на стосунки в різних сімейних підсистемах є важливим, оскільки він може викликати значні зміни у функціонуванні сім'ї. Батьки можуть стикатися з підвищеним рівнем стресу, емоційним вигоранням, розбіжностями у підходах до виховання, що впливає на їхні стосунки. Брати і сестри дітей з РАС можуть відчувати змішані почуття: від любові й турботи до ревнощів, недооцінки власних потреб чи підвищеної відповідальності.

Вплив діагнозу РАС на стосунки в подружніх сімейних підсистемах досліджували А. Руденок та І. Ільницька, які проаналізували, як наявність дитини з РАС впливає на взаємини між подружжям, зокрема підвищуючи рівень стресу та конфліктності в сім'ї, Т. Скрипник розглядала питання сімейної адаптації та підтримки батьків, які виховують дітей з РАС, що опосередковано стосується подружніх стосунків, І. Сухіна акцентувала увагу на важливості родинно-орієнтованого підходу та системних перетворень у межах родини для покращення взаємин між її членами [4, 5, 6].

Діагноз РАС у дитини спричиняє стрес, порушує сімейний баланс, повністю змінює побут. Нові обставини потребують значних фінансових ресурсів. Усе це в деяких випадках може зруйнувати стосунки батьків і навіть призвести до розлучення [1, с. 17].

Тривалий стрес, спричинений потребою регулярного догляду, депресія, надмірне акцентування уваги на потребах виключно дитини, брак часу для інтимних взаємин, емоційне збіднення внаслідок конфліктів, образ, знижує довіру, емпатію та розуміння між чоловіком та дружиною. Поряд з тим, партнери мають значно ширший спектр обов'язків у порівнянні із сім'ями, що виховують нормотипових дітей [7, 8, 9].

Аналіз наукової літератури дав змогу виокремити основні труднощі, які відчувають партнери у подружньому житті внаслідок впливу аутизму дитини: емоційне вигорання, стрес, дисбаланс розподілу обов'язків, деструктивна комунікація, конфлікти, зниження рівня довіри, відхід від романтизму, зниження лібідо, зосередження локусу спілкування на потребах дитини, зниження здатності подружжя успішно виконувати сімейні функції [9].

Водночас, поряд з негативним впливом діагнозу дитини РАС на стосунки подружжя, наявні дослідження, що підтверджують позитивний зв'язок між вихованням дитини з РАС та зміцненням стосунків між партнерами. До прикладу, С. Хартлі вивчаючи конфлікти між партнерами, що виховують дитину з аутизмом, дійшов висновку,

що хоча партнери й проживають більшу кількість конфліктів у порівнянні зі звичайними сім'ями, однак демонструють одне до одного вищий рівень чутливості, емпатії, співпереживання.

К. Баеза-Веласко, С. Мішелон, С. Раттаз, Е. Пернон і А. Багдаді дійшли висновку, що шлюб у сім'ях, де виховується дитина з РАС, є міцнішим та розпадається лише у 25% випадків [9].

Виховання дитини з РАС суттєво впливає на стосунки між подружжям, змінюючи їх у різних напрямках. Динаміка сімейної підсистеми «чоловік-дружина» може залежати від рівня підтримки, адаптації та здатності до спільного вирішення проблем.

Основні зміни у стосунках подружжя: а) збільшення емоційного навантаження, б) перерозподіл сімейних ролей, в) виникнення конфліктів, г) посилення або послаблення емоційного зв'язку, ґ) вплив на інтимне життя, д) фінансовий стрес.

Діагноз РАС впливає на всю сім'ю, і брати і сестри таких дітей часто стикаються з проблемами, до яких вони зовсім не готові через вік. Вони стають свідками складних переживань батьків, глузувань і подиву ровесників, нервових зривів, самоагресії чи агресії дитини з аутизмом.

М. Миколайчук досліджувала вплив наявності брата чи сестри з особливими потребами на психосоціальний розвиток нормотипових сиблінгів. Вона виявила, що такі сиблінги можуть стикатися з емоційними та соціальними труднощами, що впливає на їхню самооцінку та адаптацію [3]. О. Корнієнко аналізувала вплив сиблінгових відносин на формування особистості та можливі невротичні стани, що можуть виникати внаслідок цих взаємодій [2]. М. Лош у своїх дослідженнях вивчала генетичні та поведінкові аспекти аутизму, включаючи вплив на сімейні стосунки та взаємодію між сиблінгами.

Аналіз багатьох досліджень показує, що брати і сестри дітей з аутизмом часто відчувають тривогу, депресію та стикаються з соціальними труднощами. Відносини можуть бути особливо проблемними, якщо дитина з аутизмом виявляє невдоволення та агресію стосовно брата чи сестри, наприклад, б'ється чи кричить на них.

Дослідження показують, що більшість дітей, які мають сиблінгів з аутизмом, навчаються справлятися з цією обставиною, і в них не проявляються значущі негативні наслідки, пов'язані з цим у сім'ї. Дослідження емоційних та поведінкових проблем сиблінгів дітей з аутизмом підтвердило гіпотезу, згідно з якою бути братом або сестрою дитини з аутизмом важче, ніж дитини з іншими відхиленнями, тому батькам необхідно бути особливо уважними до труднощів дітей [10].

Основні зміни у сиблінговій підсистемі: а) підвищене емоційне навантаження на сиблінгів, б) відчуття несправедливості та ревності, в) соціальний вплив та ізоляція, ґ) розвиток емпатії та зрілості, г) вплив на майбутні стосунки та сімейну динаміку.

Автором роботи було проведено емпіричне дослідження, щоб вивчити вплив діагнозу РАС на стосунки в сімейній подружній та сиблінговій сімейних підсистемах. В ході дослідження використовувалися такі практичні інструменти, як анкетування, шкала вимірювання рівня стресу (В. Щербатих), шкала сімейної адаптації та згуртованості (FACES-3). В рамках дослідження було обрано вибірку шляхом простого випадкового відбору, що складається з 30 жінок – матерів дітей з РАС віком від 22 до 41 року. Вік їхніх дітей з РАС від 1,5 до 10 років. Дослідження проходило в березні-квітні 2025 року із застосуванням онлайн-платформи Google Form. В ньому взяли участь матері дітей з РАС з інтернет-спільноти в соціальній мережі Facebook «Аутизм. Біомед. Відновлення» (https://www.facebook.com/groups/191476291649882?locale=uk_UA). Після отримання результатів дослідження було проведено їх математичну обробку, наукове обґрунтування та моделювання з використанням пакетів прикладних програм (MS Excel, Jamovi).

Більшість респондентів (45%) вказали, що отримують повну підтримку від партнера у процесі виховання дитини з РАС. Водночас 33% відчувають, що підтримка є, але недостатня, а 22% взагалі не відчувають підтримки з боку партнера. Ці результати свідчать про значну емоційну напругу в подружніх стосунках, що часто є наслідком нерівномірного розподілу обов'язків, емоційного вигорання та браку ресурсів.

Щодо емоційного розуміння, лише 33% батьків відчувають повну емпатію з боку партнера, тоді як 26% прямо вказують на відсутність розуміння. Це може призводити до конфліктів, ізоляції одного з батьків та послаблення партнерської взаємодії. Попри це, половина опитаних (50%) зазначили, що конфлікти, пов'язані з вихованням дитини, вони вирішують шляхом спільного обговорення, що вказує на збереження діалогу в частині сімей.

Розподіл обов'язків також є дисбалансованим: 80% респондентів вказали, що більшість турбот про дитину виконує один із партнерів, що може призводити до перевантаження одного з батьків і зменшення взаємопідтримки.

Вільний час для відпочинку вдвох також став рідкісним: 63% зазначили, що майже ніколи не мають романтичних моментів, ще 37% – що це трапляється дуже рідко. Загальна оцінка змін у подружніх стосунках показує, що у 20% сімей стосунки значно погіршилися після народження дитини з РАС, у 33% – трохи погіршилися.

Водночас 18% відзначили покращення, що може бути пов'язано зі спільною метою та згуртованістю. Позитивним моментом є те, що більшість (80%) не звинувачують партнера у діагнозі дитини, визнаючи, що це не чиясь вина, що свідчить про збереження зрілого ставлення до ситуації.

Інтимна сфера також зазнає змін: 25% відзначили значне погіршення інтимної близькості, 41% – помірне зниження. При цьому жоден респондент не вказав на покращення, що вказує на домінування емоційного та фізичного виснаження (див. рис. 1).

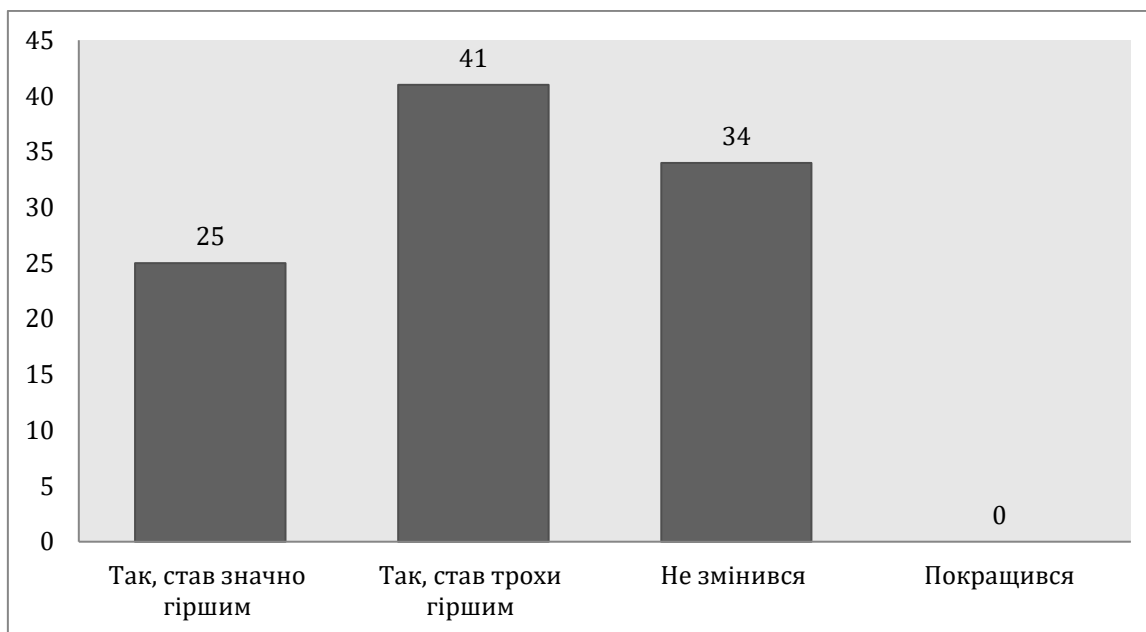


Рис. 1. Чи змінився рівень вашої інтимної близькості з партнером після народження дитини з РАС?

Однак тільки 33% респондентів відзначили, що їхній шлюб зміцнів завдяки спільній меті, тоді як 20% повідомили про втрату емоційного зв'язку, а 12% – про погіршення інтимного життя. 35% обрали варіант «інше», що свідчить про індивідуальні, можливо, глибші переживання (див. рис. 2).



Рис. 2. Як саме діагноз дитини РАС вплинув на ваші стосунки з партнером?

Серед батьків, які мають більше однієї дитини, 50% зазначили, що приділяють всім дітям однакову увагу, проте 40% визнали, що розподіл не є рівномірним. Це вказує на ризик емоційної депривації нормотипової дитини, яка може почуватися менш важливою чи недооціненою (див. рис. 3).

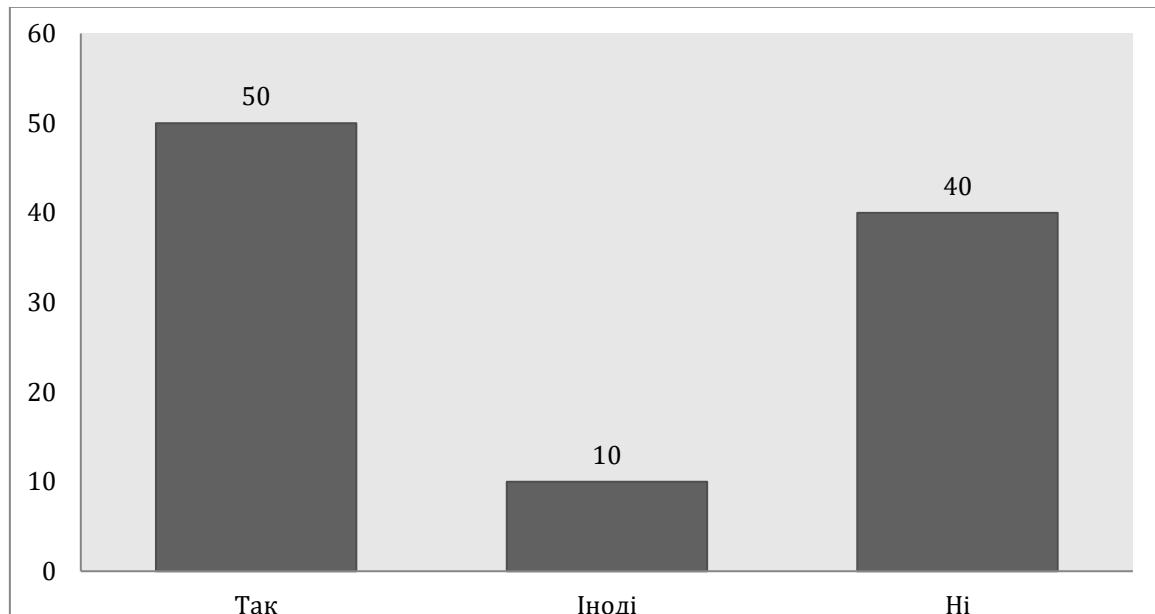


Рис. 3. Ви приділяєте однакову кількість уваги вашим дітям? (якщо у вас двоє і більше дітей)

Однак є й позитивні дані: 60% повідомили, що нормотипова дитина допомагає у догляді за братом чи сестрою з РАС, що може свідчити про розвиток емпатії, відповідальності та формування сімейної згуртованості. Разом з тим 20% батьків зазначили, що допомога буває лише іноді, а ще 20% – що її немає.

Отримані результати свідчать про серйозний вплив діагнозу РАС на внутрішньосімейні стосунки. Подружжя пара часто стикається з труднощами емоційного та фізичного характеру, що вимагає втручання психолога, налагодження комунікації та підтримки обох батьків. У сиблінговій підсистемі також виникає ризик нерівного розподілу уваги та навантаження, але водночас помітна тенденція до розвитку залученості й підтримки. Це вказує на необхідність комплексної психолого-педагогічної роботи з усією родиною дитини з РАС.

References

1. Vikari S. U nas dytyna z autyzmom. Dopomoha simiam iz ditmy z autyzmom. Praktychni rekomendatsii dlia batkiv i pedahohiv. Kh. : Vydavnytstvo «Ranok», VH «Kenhuru», 2019. 112 s.
2. Kornienko O. Yu., Kudrina T. S. Strukturni osoblyvosti syblinhovoho symptomokompleksu yak chynnyka nevrotichnykh staniv osobystosti // Molodyi vchenyi. 2015. № 5(20). Ch. 4. URL: https://scc.knu.ua/upload/iblock/96e/dis_KornienkoO..pdf. (data zvernennia: 08.04.2025).
3. Mykolaichuk M. I. Osoblyvosti psykhosotsialnoho rozvytku syblinhiv ditei z psykhofizychnymy vadamy [Tekst] : avtoref. dys... kand. psykhol. nauk: 19.00.07 / Mykolaichuk Mariana Ihorivna ; In-t psykholohii im. H. S. Kostiuks APN Ukrainy. K., 2007. 19 s. URL: <https://uacademic.info/ua/document/0407U004398>. (data zvernennia: 08.04.2025).
4. Rudenok A. I., Ilytska I. Ye. Osoblyvosti stosunkiv v simiakh z ditmy z rozladamy autystychnoho spektru // Naukovyi visnyk Uzhhorodskoho natsionalnoho universytetu. Seriya: Psykholohiia. 2022 (3). S. 71–75. URL: <http://psy-visnyk.uzhnu.uz.ua/index.php/psy/article/view/146>. (data zvernennia: 08.04.2025).
5. Skrypnyk T. V. Fenomenolohiia autyzmu: monohrafiia / T. V. Skrypnyk. – K.: Feniks, 2010. 368 s. URL: <https://ap.uu.edu.ua/article/328>. (data zvernennia: 08.04.2025).
6. Sukhina I. Rodynnyi suprovid ditei rannoho viku z autyzmom / I.Sukhina metod. rek., 2017. 70 s. URL: <https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/>. (data zvernennia: 08.04.2025).
7. Stoliaryk O. Otsinka yakosti zhyttia simei, shcho vykhovuiut ditei z autyzmom, yak instrument sotsialnoi roboty // Path of Science. 2020. 6(2). URL: <https://d-nb.info/1232286443/34>. (data zvernennia: 08.04.2025).

8. Stoliaryk, O., Semyhina, T. Sotsialna robota iz simiamy, yaki vykhovuiut ditei z autyzmom: interventsiiia z rozvytku sylnykh storin [Monohrafiia]. Tallinn: Teadmus, 2022. 188 s. URL: https://pedagogy.lnu.edu.ua/wpcontent/uploads/2018/10/StoliarykSemigina_SBA_compressed.pdf. (data zvernennia: 08.04.2025).
9. Stoliaryk O. Yakist podruznoho zhyttia u simiakh, de vykhovuiutsia dity z autyzmom // Vvichlyvist. Humanitas. 2022(3). S. 78–84. URL: <https://doi.org/10.32782/humanitas/2022.3>. (data zvernennia: 08.04.2025).
10. Harris S. «Siblings of children with autism: a guide for families. URL: https://psyjournals.ru/journals/autdd/archive/2007_n1/harris. (data zvernennia 08.04.2025).

DOI 10.34132/mspc2025.01.12.09

Iryna Kuchmanych
Natalia Palamarchuk

THE IMPACT OF AN ASD DIAGNOSIS ON RELATIONSHIPS IN THE MARITAL AND SIBLING FAMILY SUBSYSTEMS

The theses examine the impact of a diagnosis of Autism Spectrum Disorder (ASD) in a child on the functioning of two key family subsystems – the marital and sibling subsystems. The focus is on the specific features of interaction between spouses and between children in a family raising a child with ASD. A theoretical analysis of domestic and international studies was conducted, which revealed that the presence of a child with ASD in the family is a significant stress factor that alters the usual structure of family interaction.

To empirically test the hypotheses, a survey of mothers of children with ASD was conducted to study the dynamics of relationships within the mentioned subsystems. The results indicate an increase in emotional strain on marital relationships, a decrease in support levels, and a rise in conflict. In the sibling subsystem, ambivalence in the experiences of brothers and sisters toward the child with ASD was found, ranging from care and concern to jealousy and frustration.

The conclusion emphasizes the necessity of providing psychological support to families raising a child with ASD, taking into account the specific features of each subsystem. Diagnostic data are presented in the form of graphic materials (diagrams) illustrating the key empirical trends.

Keywords: Autism Spectrum Disorder, family, marital subsystem, siblings, stress.

Відомості про авторів / Information about the Authors

Ірина Кучманич, кандидат психологічних наук, доцент кафедри психології Медичного інституту ЧНУ імені Петра Могили, м. Миколаїв, Україна.

Iryna Kuchmanych, Candidate of Psychological Sciences, Associate Professor of the Department of Psychology, Medical Institute of Petro Mohyla Black Sea National University, Mykolaiv, Ukraine.

Наталя Паламарчук, студентка 5 курсу спеціальності Психологія, ЧНУ ім. П. Могили, м. Миколаїв, Україна

Natalia Palamarchuk, 5th year student majoring in Psychology, Petro Mohyla Black Sea National University, Mykolaiv, Ukraine

© І. Кучманич, Н. Паламарчук

Стаття отримана редакцією 02.06.2025.

DOI 10.34132/mspc2025.01.12.10

Ірина Кучманич,
Лілія Щербань

ВПЛИВ КУЛЬТУРАЛЬНОЇ ТРАВМИ ВІЙНИ НА ПСИХОЕМОЦІЙНИЙ СТАН ОСОБИСТОСТІ

У наукових тезах розглядається вплив культуральної травми війни на психоемоційний стан особистості в умовах триваючих військових дій в Україні. Культуральна травма визначається як спільний історичний досвід колективного страждання, який передається через соціальні наративи, символи, пам'ять і міжгенераційну комунікацію. Метою дослідження є виявлення зв'язку між переживанням війни як елементом культуральної травми та рівнем стресу, тривожності й депресії у дорослого населення. У дослідженні використано шкалу сприйнятого стресу PSS-10, шкалу реактивної та особистісної тривожності Спілбергера–Ханіна та шкалу депресивності Т. Балашової. Результати підтверджують статистично значущі зв'язки між показниками психоемоційного стану та досвідом війни як спільної травматичної події. Зроблено висновок про важливість врахування культурального контексту в психологічній допомозі, розробці програм ментального здоров'я та підтримки постраждалих.

Ключові слова: культуральна травма, війна, психоемоційний стан, тривожність, депресія, ПТСР, колективна пам'ять, ментальне здоров'я, стрес.

Російська агресія проти України спричинила глибокі трансформації в усіх сферах суспільного життя. Руйнування, втрати, загибель близьких залишають тривалі психологічні травми не лише на рівні окремої особистості, а й у колективній пам'яті народу.

Культуральна травма війни постає як одне з найактуальніших явищ сучасної української реальності. Вона охоплює не індивідуальний досвід, а масові травматичні події, що впливають на широкі соціальні групи. Така травма змінює ідентичність, систему цінностей, уявлення про безпеку та майбутнє.

Культуральна травма – це колективне переживання болю, втрат і руйнування, яке закарбовується в історичній пам'яті народу та передається між поколіннями через соціальні наративи, мову, поведінкові патерни. Такий тип травми виникає внаслідок подій, що перевищують межі індивідуального стресу і вражають цілі соціальні групи, зокрема військових, цивільне населення, вимушених переселенців. Багаторазовий вплив травматичних подій (обстріли, втрати близьких, руйнування домівок) без достатнього відновлення сприяє розвитку посттравматичних розладів, тривожності, депресії та психосоматичних порушень. Вторинні та колективні травми виконують роль каталізатора широкомасштабної психосоціальної дестабілізації. Вони формують відчуття безпорадності, загальної тривоги, недовіри, що відбивається на якості соціальних взаємодій та психологічному благополуччі.

Культуральна та трансгенераційна травми мають пролонгований характер і можуть передаватися наступним поколінням через механізми несвідомої ідентифікації, емоційного зараження та міжособистісної взаємодії.

Усвідомлення масштабів культуральної травматизації є ключовим для розробки ефективних підходів до психологічної підтримки, профілактики розладів, формування національної стійкості та відновлення ідентичності після війни.

Війна руйнує не лише фізичну інфраструктуру, а й соціальну тканину суспільства, спричиняючи втрати, переселення, травматичні переживання, психологічні й психосоматичні розлади. Особливо вразливими до таких наслідків є жінки й діти. Це підкреслює необхідність довготривалого медико-психологічного супроводу та міждисциплінарного підходу до реабілітації постраждалих родин.

Вимушене переміщення, розлука з родиною та перебування у невідомому соціальному середовищі посилюють тривожність, ізоляцію, втрату сенсу життя.

В умовах війни виникають певні психоемоційні симптоми, як то: втрата мотивації та смислу; тривожність, апатія, депресія, ізоляція та соціальна відстороненість; нав'язливі думки про смерть; втрата самоідентичності.

Психологічне переживання війни проходить крізь типові фази реагування:

- стадія попередження й тривоги;
- дезорієнтація під час початку подій;
- героїчна стадія (реакція «бийся – біжи – завми»);
- мобілізація (гормональна активація);
- виснаження та розчарування;
- примирення та адаптація;
- відновлення через переосмислення досвіду.

Перші 4 фази можуть тривати 1–3 дні, останні 3 фази – до 1–3 років.

Витіснення емоцій у період війни є типовим захисним механізмом психіки, однак, згідно з теорією З. Фрейда, пригнічені переживання накопичуються у несвідомому, що згодом проявляється у вигляді ПТСР, психосоматичних захворювань та емоційних розладів.

Психологічні наслідки травматичних подій часто не проявляються негайно, а виникають після завершення кризового періоду, коли людина потрапляє у відносно безпечне середовище.

У цей період можуть активізуватися витіснені емоції, що проявляються через флешбеки, панічні атаки, депресивні епізоди, соціальну ізоляцію.

Ступінь травматизації значною мірою залежить від географічної зони перебування особистості:

«Червона зона» – зона активних бойових дій.

«Помаранчева зона» – райони з частими ракетними ударами.

«Жовта зона» – відносно безпечні території в межах України.

«Зелена зона» – регіони, де не було вибухів, або закордон.

Найбільше психологічних симптомів виявляють особи з червоної та помаранчевої зон.

Високий рівень тривожності в українському суспільстві має складну етіологію: поєднання генетичних факторів, історичного досвіду (колективні травми) та сучасних збройних конфліктів.

Такий стан може мати не лише соціально-психологічні, а й епігенетичні наслідки, що потребує подальших міждисциплінарних досліджень.

Тривалий вплив травматичного стресу спричиняє багатовимірні емоційні, психологічні та поведінкові реакції, включаючи виснаження, безпорадність, фобічні стани, агресію та відчуття зради.

Хронічний стрес виснажує адаптивні та захисні механізми особистості, що може призвести до дезінтеграції функціонування на індивідуальному, міжособистісному та соціальному рівнях.

Травматичний досвід має пролонгований вплив на подальше життя індивіда, негативно впливаючи на його фізичне та психічне здоров'я.

У сучасному українському науковому дискурсі проблематика стресу розглядається через концепцію резильєнсу, що є важливим чинником для подолання стресу та відновлення після нього (Ассонов, Хаустова, 2019; Сорока, Калаур, 2019).

Резильєнтність – це психологічна якість, що дозволяє подолати стрес і відновитися після нього. Вона включає:

- спілкування з близькими як підтримку для емоційного відновлення;
- позитивне мислення та оптимізм як чинники подолання труднощів;
- когнітивну гнучкість і рефреймінг для адаптації до змін;
- духовні цінності як джерело сили та сенсу;
- турботу про себе через фізичну активність та релаксацію;
- соціальну компетентність для налагодження підтримки в складні часи.

Розвиток резильєнтності є ключовим для зменшення негативних наслідків війни на психічне здоров'я та адаптації до нових умов життя. Програми психосоціальної підтримки повинні бути спрямовані на формування резильєнтності у військових і цивільних.

Вітальність (насага до життя) і життєстійкість є вродженими механізмами, що допомагають людині зберігати психоемоційну рівновагу навіть у складних умовах.

У контексті соціальних криз і екстремальних ситуацій, таких як війна, важливо зберігати не лише резильєнтність, але й вітальність як чинники психологічного благополуччя та внутрішніх ресурсів для подолання стресу.

Відновлення психічного здоров'я та розвиток стратегій подолання стресу є необхідними умовами для збереження ментального здоров'я в умовах тривалого впливу кризових факторів.

Завершення війни може супроводжуватися кризою ментального здоров'я, тому вже сьогодні потрібні превентивні заходи з підтримки психічного стану населення та розробка стратегій національної психологічної реабілітації.

Для вивчення психологічного стану учасників дослідження, виявлення рівня стресостійкості, депресії та тривожності, а також аналізу процесів соціальної адаптації було вибрано три основні психодіагностичні методики: шкалу депресії (Т. Балашова), тест на визначення рівня стресостійкості (Perceived Stress Scale, PSS-10) та шкалу оцінки рівня реактивної (ситуативної) та особистісної тривожності (Ч.Д. Спілбергер, Ю.Л. Ханін), що дозволяють отримати комплексну картину психологічних реакцій на культуральну травму війни.

Дослідження проводилося серед педагогічних працівників Миколаївської гімназії віком від 27 до 65 років, оскільки ця вікова категорія характеризується значним досвідом професійної діяльності та здатністю до самоаналізу. Серед випробуваних – 26 жінок (87%) та 4 чоловіків (13%). Учасники добровільно погоджувалися на участь у дослідженні, після попереднього ознайомлення з метою та умовами дослідження, що гарантувало конфіденційність результатів.

У межах проведеного дослідження було здійснено комплексну оцінку психоемоційного стану респондентів на четвертому році повномасштабної війни, що дало змогу інтегрувати якісні й кількісні підходи для глибшого розуміння особистісних переживань, психологічних ресурсів і вразливостей.

Застосування шкали депресії Т. Балашової засвідчило низький рівень клінічно виражених депресивних проявів у вибірці: 93% респондентів не виявили ознак депресії, ще 7% демонстрували легкий ситуативний або стресовий її рівень. Випадки субдепресивного стану або тяжкої депресії зафіксовано не було. Такий результат може свідчити про функціональні механізми психологічного захисту або активну мобілізацію адаптивних ресурсів.

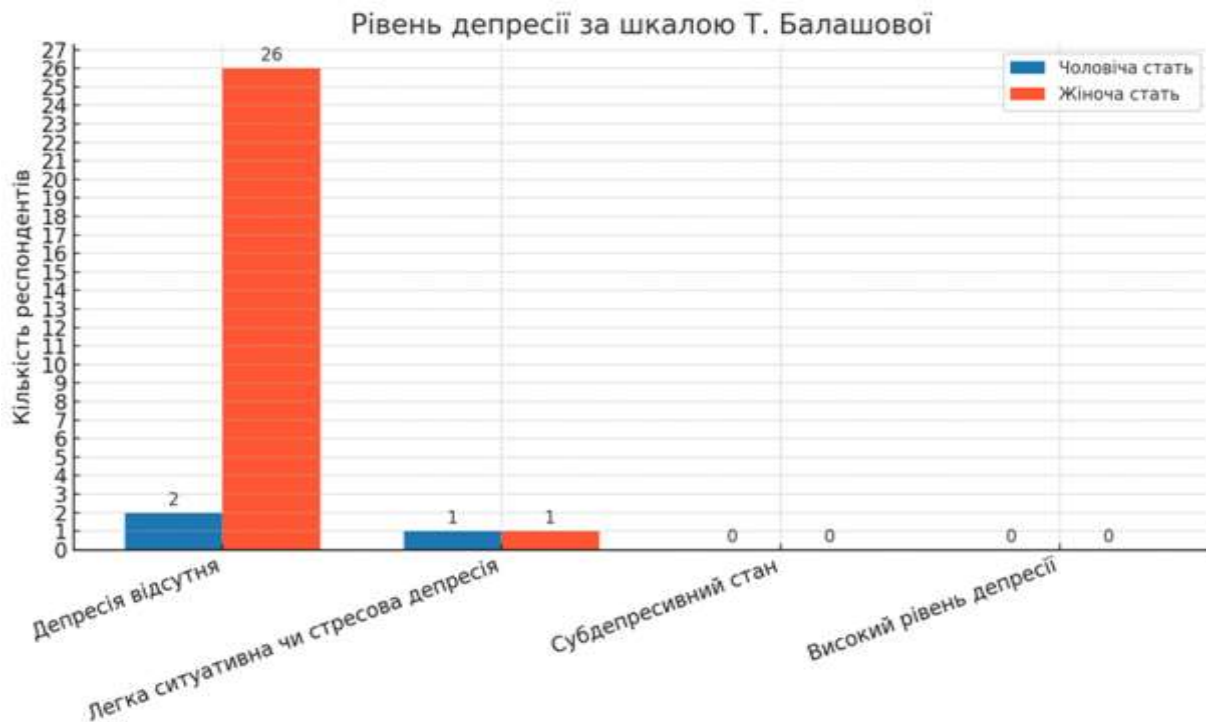


Рис. 1. Рівень депресії за шкалою Т. Балашової

Рівень сприйнятого стресу за шкалою PSS-10 виявився переважно помірним (70% респондентів), що свідчить про наявність усвідомленого напруження, проте не критичного рівня дезадаптації.

Таблиця 1.

Результати рівня стресостійкості

№	Назва шкали	Чоловіча стать	Жіноча стать	Загалом
1	Слабо сприйнятий стрес	1 (3%)	7 (23%)	8 (27%)
2	Помірно сприйнятий стрес	2 (7%)	19 (63%)	21 (70%)
3	Сильно сприйнятий стрес	1 (3%)	0 (0%)	1 (3%)

Нарешті, результати за шкалою тривожності Спілбергера-Ханіна вказують на підвищений рівень як ситуативної, так і особистісної тривожності.

Таблиця 2.

Результати рівня тривожності

№	Назва шкали	Чоловіча стать	Жіноча стать	Загалом
1	Ситуативна тривожність – низький рівень тривожності	0	1 (3%)	1 (3%)
2	Ситуативна тривожність –середній рівень тривожності	2 (7%)	11 (37%)	13 (43%)
3	Ситуативна тривожність –високий рівень тривожності	2 (7%)	14 (47%)	16 (53%)
4	Особистісна тривожність – низький рівень тривожності	0	0	0
5	Особистісна тривожність –середній рівень тривожності	2 (7%)	14 (47%)	16 (53%)
6	Особистісна тривожність –високий рівень тривожності	2 (7%)	12 (40%)	14 (47%)

Узагальнюючи, можна констатувати, що попри високий рівень тривожності та помірно виражений стрес, більшість респондентів демонструють стійкість до депресивних проявів, відносно високий рівень самоусвідомлення та адаптивні механізми реагування на кризові ситуації. Це відкриває перспективи для розробки психологічних програм підтримки, які спираються на вже наявні ресурси, але спрямовані на зниження тривожності та підвищення стресостійкості.

References

1. Hornostai, P. P. (2021). Collective trauma as a problem of social and political psychology. Problems of Political Psychology, 7, (pp.54–68) [in Ukrainian].
2. Psychology in the face of the Russian-Ukrainian war: Book of abstracts of the Ukrainian-Polish scientific conference, May 19–20, 2023, online. (2023). Lviv. (p. 92) [in Ukrainian].
3. Frankova, I., Chaban, O., Petrenko, H., & Tokarchuk, A. (2023). Collective trauma of the Ukrainian population: Realities, prospects, and the possibility of studying the transgenerational aspect. Psychosomatic Medicine and General Practice , open access electronic medical journal. Retrieved from: <https://doi.org/10.26766/pmgrp.v8i3.442> [in Ukrainian].

DOI 10.34132/mspc2025.01.12.10

Iryna Kuchmanych,
 Lilia Shcherban

THE IMPACT OF THE CULTURAL TRAUMA OF WAR ON THE PSYCHO-EMOTIONAL STATE OF THE PERSONALITY

The scientific thesis examines the impact of the cultural trauma of war on the psycho-emotional state of the personality amid the ongoing military conflict in Ukraine. Cultural trauma is defined as a shared historical experience of collective suffering transmitted through social narratives, symbols, memory, and intergenerational communication. The aim of the study is to identify the relationship between the experience of war as an element of cultural trauma and the levels of stress, anxiety, and depression among the adult population. The study employed the Perceived Stress Scale (PSS-10), the State-Trait Anxiety Inventory (STAI) by Spielberger–Khanin, and T. Balashova's Depression Scale. The results confirm statistically significant correlations between psycho-emotional indicators and the experience of war as a shared traumatic event. The findings underscore the importance of incorporating cultural context into psychological support, the development of mental health programs, and assistance for those affected.

Key words: cultural trauma, war, psycho-emotional state, anxiety, depression, PTSD, collective memory, mental health, stress.

Відомості про авторів / Information about the Author

Ірина Кучманич, кандидат психологічних наук, доцент кафедри психології Медичного інституту ЧНУ імені Петра Могили, м. Миколаїв, Україна.

Iryna Kuchmanych, Candidate of Psychological Sciences, Associate Professor of the Department of Psychology, Medical Institute of Petro Mohyla Black Sea National University, Mykolaiv, Ukraine.

Лілія Щербань, студентка V курсу спеціальності «Психологія», ЧНУ ім. Петра Могили, м. Миколаїв, Україна.

Lilia Shcherban, 5th-year student majoring in Psychology, Petro Mohyla Black Sea National University, Mykolaiv, Ukraine.

© І. Кучманич, Л. Щербань

Стаття отримана редакцією 02.06.2025.

ПСИХОЛОГІЧНА СТРУКТУРА ПЕРФЕКЦІОНІЗМУ

Тези представляють аналіз психологічної структури феномену перфекціонізму. Перфекціонізм – це прагнення особистості до досконалості, яке виражається у тенденції встановлювати надмірно високі стандарти. Науковці розглядали перфекціонізм як психічну спрямованість, зокрема як компенсаторне прагнення до переваги і досконалості; якості нарцистичної патології; як тенденцію особистості встановлювати надмірно високі стандарти.

Також перфекціонізм трактується як негативний феномен: патологічний, деструктивний, «нездоровий», неадаптивний; та позитивний – «здоровий» перфекціонізм, адаптивний, конструктивний тощо. На основі різних психологічних підходів, проаналізовано структуру перфекціонізму, як багатовимірного конструкту, зі своїми параметрами.

Ключові слова: перфекціонізм, структура, феномен, психологія особистості.

Поняття перфекціонізму почало з'являтися у науковій літературі у середині XX ст., хоча перфекціонізм, як психічна спрямованість був досліджений раніше: як компенсаторне прагнення до переваги і досконалості (А. Адлером), та у якості нарцистичної патології (К. Хорні). Так, протягом 60-80х рр. зарубіжні клінічні психологи та психотерапевти активно розробляли теорії про походження перфекціонізму. Класичні визначення перфекціонізму, науковці-психологи М. Холендер та Д. Барнс розглядали через тенденцію особистості встановлювати надмірно високі стандарти і, як наслідок, неможливість задовольнятися результатами [5].

Проблема перфекціонізму стала обговорюватися в зарубіжній клінічній психології та психотерапії в 1960-1980 роках. Спочатку вона отримала одностороннє висвітлення, а саме як патологічна адикція. Психотерапевти та психіатри вважали, що не потрібно плутати здорову мотивацію і завзятість, що спираються на власні можливості і схильності, з болючим нав'язливим прагненням досягти ідеалу, що спирається на зовні задані орієнтири (відповідати певному рівню) та які позначаються як перфекціонізм.

Концепція Д. Хамачека полягала у тому що, нормальний перфекціонізм представляв собою особистісну рису, яка характеризує прагнення до успіху, здатність враховувати власні ресурси та обмеження, постановку перед собою реалістичних цілей та готовність змінювати особисті стандарти відповідно до життєвої ситуації. Невротичний перфекціонізм описується в контексті страху невдачі і схильності до жорстокої самокритики, концентрації на нереалістичних стандартах і переживання перманентної провини за власний неуспіх [7].

Перше типологічне вивчення перфекціонізму представлено Р. Фростом та його колегами, які виявили яскраві відмінності між типами перфекціонізму. Так перфекціонізм з «неадаптивною стурбованістю очікуванням» пов'язаний з такими дезадаптивними характеристиками, як ірраціональне мислення, схильність до самокритики, самозвинуваченням та звинуваченням інших, низькою ефективністю у професійній кар'єрі, емоційною дезадаптацією (депресія, суїцидальна поведінка, екзаменаційна тривожність). У той час як перфекціонізм у формі «позитивного прагнення до досягнень» виявив наступні характеристики особистості: конструктивним прагненням до досягнень, позитивним афектом, позитивною самооцінкою, самоактуалізацією, самоефективністю, ефективними стратегіями навчання, доброю академічною успішністю, позитивними інтерперсональними якостями, впевненістю в собі, альтруїстичними соціальними установками, адаптивними копінг-стратегіями [3].

Багато науковців розглядали перфекціонізм як протилежний (полярний) феномен. Так, У. Паркер виділив «здоровий», пов'язаний з сумлінністю, та «нездоровий» перфекціонізм, який пов'язаний з низькою самооцінкою [11]. Науковці Р. Слейні та Дж. Ешбі описали адаптивний та дезадаптивний типи перфекціонізму [13]. Р. Слейд та Г. Оуенс розробили біхевіоральну модель «двоїстого процесу», який допускає існування «позитивного» перфекціонізму (спонукає бажання наблизитися до стимулу) та «негативний» перфекціонізм (запускає уникнення результатів, що лякає) [12].

Психологи К. Едкінс та У. Паркер виділили «пасивний» перфекціонізм, який створює перешкоди у діяльності та пов'язаний з високим ризиком суїцидальної поведінки; та «активний» перфекціонізм – стимулює до досягнень та не пов'язаний з суїцидальними намірами [4].

Дослідниця Л. А. Данилевич описала «функціональний» та «дисфункціональний» перфекціонізм. Функціональний поєднує в собі високі стандарти та організованість. Дисфункціональний перфекціонізм характеризується нетерпимим ставленням до помилок, тривожністю з приводу результатів діяльності, переживанням невідповідності між бажаною досконалістю та реальним станом справ [1].

На даний момент у контексті різних психологічних підходів розроблена досить велика кількість моделей перфекціонізму. Всі дослідники сходяться в уявленнях перфекціонізму як багатомірному конструкті, що має складну структуру. Представник когнітивного напрямку Р. Бернс, визначаючи перфекціонізм, стверджував, що це особлива «мережа когніцій», до складу якої входять очікування, інтерпретації подій, оцінка себе та інших, з точки зору схильності встановлювати нереалістично високі стандарти, прагнути до неможливих цілей та визначати власну цінність, виключно в термінах досягнень та продуктивності. Важливим, на нашу думку, є те, що науковець додав до картини перфекціонізму когнітивну складову – мислення в термінах «все або нічого», при якій допускаються лише два варіанти виконання діяльності – повна відповідність високим стандартам або повний крах. У подальших дослідженнях до цих аспектів перфекціонізму був доданий параметр «виборчої концентрації на справжніх та минулих помилках». Відзначалася також схильність перфекціоністів до генералізації стандартів у всіх галузях життєдіяльності [5].

Починаючи з 1990-х рр., погляди щодо структури цього феномену розширювалися, завдяки трьом групам зарубіжних дослідників: британським клінічним психологам з Фростом, канадським вченим, яких очолював Х'юїтт, та американським вченим (Slaney et al., 2002) [13].

Всі групи розвивали уявлення про перфекціонізм як про багатовимірний конструкт зі складною структурою, яка містить високі особистісні стандарти та деякі когнітивні й інтерперсональні параметри. Зазначені групи вчених розглядали структуру перфекціонізму зі своєї точки зору. Зокрема, на думку американських вчених, в якості основних параметрів перфекціонізму є: високі стандарти, схильність до порядку, тривога, прокрастинація (відкладання початку діяльності) та проблеми в інтерперсональних відносинах. Для діагностики вони запропонували використовувати Шкалу «недосяжної досконалості» (Almost Perfect Scale, APS) [13].

Фрост разом зі своїми колегами був впевнений, що структуру перфекціонізму повинні складати наступні параметри:

1. «Особисті стандарти» – висування особою занадто високих стандартів та важливість відповідати цим стандартам, що проявляється у зниженій самооцінці та хронічній незадоволеності виконуваною діяльністю.

2. «Стурбованість помилками» – проявляється у негативній реакції на помилки, схильності ототожнювати помилку та невдачу.

3. «Сумніви у власних діях» – передбачає сумніви, щодо якості виконання діяльності.

4. «Батьківські очікування» – батьками здійснюється делегування високих очікувань.

5. «Батьківська критика» – сприйняття батьків, як тих, хто дуже критикує

6. «Організованість» – відображення важливості порядку та організованості [3].

Британські психологи діагностують досліджуваний феномен за допомогою багатовимірної шкали перфекціонізму Фроста (Multidimensional Perfectionism Scale, MPS-F). Зі своєї сторони, канадські дослідники висунули альтернативне уявлення про структуру перфекціонізму, яка містила такі компоненти: перфекціонізм, що орієнтований на себе; перфекціонізм, що орієнтований на інших; соціально-приписаний перфекціонізм та перфекціонізм, що орієнтований на світ в цілому.

Перфекціоністам, які орієнтовані на себе, властиве прагнення до досконалості, що породжує виснажливо високі стандарти, постійне самооцінювання, цензурування своєї поведінки, встановлення високої планки для себе та не здатність приймати помилки й недосконалість у своїй роботі.

Перфекціонізм, що орієнтований на інших – це очікування стосовно інших людей. Такі особистості встановлюють нереалістичні стандарти для значущих людей з близького оточення, постійно оцінюють інших та прагнуть людської досконалості. Саме цей параметр перфекціонізму, на думку науковців, є причиною дефіциту довіри, почуття ворожості та обвинувачень на адресу інших [10].

Соціально-приписуваний перфекціонізм – це потреба відповідати стандартам та очікуванням значущих людей. Особистості, яким властивий даний параметр перфекціонізму, переконані, що ті люди, які очікують від них досконалості, нереалістичні у своїх очікуваннях, занадто суворо їх оцінюють та чинять тиск. І найголовніше, що такі особистості переконані у своїй нездатності відповідати цим вимогам.

Перфекціонізм, що орієнтований на світ в цілому – впевненість в тому, що у світі все повинно бути правильно, акуратно, точно, а всі людські та загальносвітові проблеми повинні правильно та своєчасно вирішуватися.

Усі зазначені параметри у структурі перфекціонізму автори пропонують перевірити за допомогою методики «Багатовимірна шкала перфекціонізму Х'юїтта-Флетта» [8]. Таким чином, можемо стверджувати про те, що розглянута структура перфекціонізму вказує на джерело виникнення цього феномену – або особистість, або соціум.

Проаналізовані структурні конструкти перфекціонізму є цікавими та характеризують досліджуваний феномен з різних точок зору: когнітивної, клінічної тощо. Але, все ж таки, теоретико-методологічною основою

для вирішення задачі системно-структурного вивчення перфекціонізму обрана модель П.Х'юїтта-Флетта, в основі якої лежить об'єктна спрямованість особистості [9].

Таким чином, проаналізувавши дослідження перфекціонізму зарубіжними та вітчизняними вченими, виявлено, що вивчення даного психологічного феномену здійснювалося за типами: перфекціонізм, як негативна властивість (патологічний, деструктивний, «нездоровий», неадаптивний) та нормальний перфекціонізм («здоровий», адаптивний тощо). Багатогранність структур перфекціонізму пояснюється різноманітністю наукових поглядів дослідників.

References

1. Danylevych L. A. Perfeksionizm yak osobystyi chynnyk akademichnoi obdarovanosti studentiv: dys. kand. psykol. nauk : spets. 19.00.01/ Derzh. vyshch. navch. zakl. «Universytet menedzhmentu osvity». K., 2010. 240 s.
2. Lukina N. B. Psykholohichni osoblyvosti tsilovoi spriamovanosti perfektsiinoi osobystosti : dys. ... kand. psykholohichnykh nauk. Mykolaiv: Chornomorskyi natsionalnyi universytet imeni Petra Mohyly, 2020. 210 s.
3. A comparison of two measures of perfectionism/ RO Frost, RG Heimberg, CS Holt, JI Mattia.1993. №14(1). P.119 – 126. (Personality and individual differences)
4. Adkins K. K., Parker W. Perfectionism and suicidal preoccupation. Journal of Personality. 1996. Vol. 64. P. 529–543
6. Burns D. D. A perfectionist s script for self-defeat. Psychology Today. 1987. November. P. 34-52.
7. Frost R. O. et al. The dimensions of perfectionism. Cognitive Therapy and Research. – 1990. V. 14, № 5. P. 449–468
8. Hamachek D. E. Psychodynamics of normal and neurotic perfectionism. Psychology. 1978. N 15. P. 27–33.
9. Hewitt P. L., Flett G. L. The Multidimensional Perfectionism Scale:Development and validation. Canad. Psychol. 1989. V. 30. P. 103–109
10. Hewitt P. Perfectionism in the Self and Social context: conceptualization, assesement and association with psychopathology. Social Psychology. 1991. V. 60. № 3. P. 456-470.
11. Hewitt P., Flett G. Perfectionism in the self and social contexts: conceptualization, assessment and association with psychopathology // J. Person. Soc. Psychol. 1991. Vol. 60. P. 420–470
12. Parker, W. D., & Stumpf, H. (1995). An examination of the Multidimensional Perfectionism Scale with a sample of academically talented children. Journal of Psychoeducational Assessment, 13, 372 – 383
13. Slade P. D., Owens B. G. A dual process model of perfectionism based on reinforcement theory. Behavior Modification. 1998. Vol. 22. P. 372–390.
14. Slaney R. B. et al. The Almost Perfect Scale – Revised. Measurement and Evaluation in Counseling and Development. 2001. V. 34, № 3. P. 130– 145.

DOI 10.34132/mspc2025.01.12.11

Natalia Lukina

PSYCHOLOGICAL STRUCTURE OF PERFECTIONISM

The thesis presents an analysis of the psychological structure of the phenomenon of perfectionism. Perfectionism is a person's desire for perfection, which is expressed in the tendency to set excessively high standards. Scientists have considered perfectionism as a mental orientation, in particular as a compensatory striving for superiority and perfection; a quality of narcissistic pathology; as a person's tendency to set excessively high standards.

Also, perfectionism is interpreted as a negative phenomenon: pathological, destructive, “unhealthy”, non-adaptive; and positive - “healthy” perfectionism, adaptive, constructive, etc. Based on various psychological approaches, the structure of over-perfectionism as a multidimensional construct with its own parameters is analyzed.

Key words: perfectionism, structure, phenomenon, personality psychology.

Відомості про автора / Information about the Author

Наталія Лукіна, канд. психол. наук, старший викладач кафедри психології Чорноморського національного університету імені Петра Могили, м. Миколаїв, Україна. E-mail: lukina.natalia@ukr.net

Natalia Lukina, PhD in Psychology, Lecturer at the Department of Psychology of the Petro Mohyla Black Sea National University, Mykolaiv, Ukraine. E-mail: lukina.natalia@ukr.net

DOI 10.34132/mspc2025.01.12.12

Ася Старченко

МЕДІАГРАМОТНІСТЬ ЯК УМОВА ФОРМУВАННЯ ОСОБИСТІСНОЇ ЗРІЛОСТІ

У тезах досліджується медіаграмотність як необхідна умова формування особистісної зрілості в умовах цифрової епохи. Акцент зроблено на здатності особистості критично сприймати, аналізувати, оцінювати та інтерпретувати медіаконтент як чинник саморозвитку, відповідальності та самостійності. У сучасному світі інформація стала основним ресурсом, що впливає на формування світогляду, поведінки та переконань людини. Узагальнено сучасні підходи до трактування понять «медіаграмотність» і «особистісна зрілість», розкрито їх змістові зв'язки. Вказано, що медіаграмотність сприяє розвитку рефлексії, емоційної стійкості, критичного мислення, а також формує здатність протистояти інформаційним маніпуляціям і здійснювати усвідомлений вибір. Зроблено висновок про роль медіаграмотності як складової медіакомпетентності у процесі становлення зрілої, активної та відповідальної особистості.

Ключові слова: медіаграмотність, особистісна зрілість, критичне мислення, саморозвиток, медіакомпетентність, інформаційний вплив, цифрове суспільство.

У період інтенсивного розвитку інформаційних технологій, яке характеризується поширенням цифрових технологій та зростанням інформаційних потоків, особливої уваги набуває питання розвитку медіаграмотності. У сучасному світі інформація стала не просто доступною — вона перетворилася на основний ресурс, який впливає на формування свідомості, поведінки й переконань людини. Здатність критично сприймати, аналізувати та інтерпретувати медіаконтент стає необхідною умовою для ефективної соціалізації та особистісного розвитку. В умовах постійного інформаційного впливу, зокрема з боку соціальних мереж і мас-медіа, медіаграмотність слугує важливим інструментом захисту від маніпуляцій та дезінформації. Вона сприяє формуванню відповідальності та самостійності особистості, яка здатна приймати обґрунтовані рішення. Отже, медіаграмотність є важливим фактором у процесі становлення особистісної зрілості в умовах сучасного суспільства.

Американський дослідник Роберт К'юбі (Robert Kubey) трактує медіаграмотність як здатність особистості використовувати, аналізувати, оцінювати та передавати повідомлення у різних формах [4]. Цей підхід акцентує увагу на функціональній стороні взаємодії з інформацією.

Поглиблене розуміння медіаграмотності подають українські науковці Д. С. Вербівський, Я. Б. Сікора та О. Ю. Усата, які розглядають її як сукупності мотивів, знань, умінь і можливостей, що сприяють добиранню, використанню, критичному аналізу, оцінюванню, створюванню та передаванню медіатекстів різних форм і жанрів, а також аналізу складних процесів функціонування медіа в суспільстві [3]. Такий підхід акцентує на системному й багаторівневому характері медіаграмотності.

Отже, узагальнюючи різні підходи до визначення медіаграмотності, її можна визначити як здатність адекватно взаємодіяти з інформаційними потоками, що передбачає вміння шукати, аналізувати, критично оцінювати й створювати змістовні медіаповідомлення. Ці компетентності забезпечують не лише грамотне орієнтування в сучасному інформаційному середовищі, а й формують основу для відповідальної комунікативної поведінки.

Більше того, медіаграмотність є складовою ширшого поняття — медіакомпетентності, що охоплює не лише навички користування інформаційними технологіями, а й здатність правильно планувати стратегію взаємодії з медіаконтентом. Медіакомпетентна особистість не лише здатна до критичного сприйняття інформації, а й проявляє самостійність у її доборі, орієнтується в джерелах, а також усвідомлює потенційні ризики інформаційного впливу. Вона схильна до постійного саморозвитку, освоєння новітніх технологій і збереження стійкості до інформаційних маніпуляцій. Саме ці характеристики є основою для формування особистісної зрілості — наступного ключового компонента у дослідженні.

У науковому контексті поняття «особистісна зрілість» є багатограним і не має єдиного загальноприйнятого визначення через його складність та багатовимірність. Різні дослідники пропонують власні трактування цього феномену, підкреслюючи різні аспекти та компоненти особистісної зрілості.

Так, у дослідженні Анни-Марії Блюк особистісна зрілість розглядається як складне структурне утворення, що включає характеристики відповідальності в різних сферах діяльності, самостійності, емоційної зрілості, самореалізації, адекватного самоствердження та цілепокладання. Саме ці риси, на думку дослідниці, відрізняють соціально зрілу особистість від соціально незрілої [1].

М. Й. Боришевський, у свою чергу, вказує, що ознаками особистісної зрілості є відповідальне та турботливе ставлення до інших, здатність до критичного й самокритичного мислення, інтерес до історії рідного краю, сформована національна свідомість, розуміння цінності рідної мови та орієнтація на гуманістичні взаємини [2].

Таким чином, особистісна зрілість може визначатися як вищий рівень розвитку особистості, що включає різні компоненти: відповідальність та здатність приймати рішення, прийняття себе та інших, саморозвиток і самоактуалізація, мотивація досягнення, креативність, здатність до емпатії й емоційна стійкість, здатність до рефлексії та самопізнання.

Людина, яка вміє критично осмислювати інформацію, має кращу здатність до саморефлексії, внутрішнього аналізу власних мотивів і поведінки. Таке осмислення — основа для емоційної стійкості, що, у свою чергу, є однією з базових характеристик особистісної зрілості. Крім того, постійне перебування в інформаційному полі вимагає навичок саморегуляції — здатності обирати контент свідомо, дозувати інформаційне навантаження, протистояти цифровому вигоранню.

Медіа відіграють ключову роль у формуванні світогляду, системи цінностей та соціальних орієнтирів особистості. Через медіаконтент транслиуються культурні норми, моральні установки та моделі поведінки, які суттєво впливають на уявлення людини про навколишній світ. У контексті сучасного інформаційного суспільства медіа також виступають основним каналом поширення домінантних культурних наративів, що не завжди узгоджуються з індивідуальними переконаннями та життєвими цінностями. Саме тому здатність критично оцінювати медіаповідомлення є необхідною умовою для формування власної, внутрішньо узгодженої системи цінностей. Усвідомлене сприйняття інформації сприяє розвитку толерантності, відкритості до різних точок зору, а також формує здатність до діалогу — важливі характеристики особистісної зрілості. Крім того, уміння обирати релевантний та змістовно значущий контент свідчить про самостійне мислення і незалежність. Такий рівень автономії свідомості є не лише ознакою медіаграмотності, а й індикатором сформованої особистісної зрілості, що поєднує в собі критичність, саморефлексію й ціннісну самостійність.

Освітній процес відіграє ключову роль у розвитку медіаграмотності, оскільки саме через медіаосвіту формуються навички критичного мислення з раннього віку. Інтеграція аналізу медіатекстів та створення власного контенту сприяє розвитку аналітичного мислення, комунікації та соціальної взаємодії. Такий підхід не лише поглиблює розуміння медіапроцесів, а й формує відповідальне ставлення до інформації. Як наслідок, медіаосвіта сприяє становленню активної, свідомої та соціально відповідальної особистості.

Окрему увагу слід приділити цифровій гігієні — вмінню регулювати обсяг споживаної інформації, уникати перевантаження та зберігати психологічну рівновагу в умовах надлишку даних. Освітні програми мають не лише інформувати про медіа, а й формувати звички відповідального цифрового споживання, зокрема — вміння «відключатися» від інформаційного потоку для відновлення ресурсу.

У сучасному суспільстві медіаграмотність є не лише інструментом орієнтації в інформаційному середовищі, а й важливою складовою особистісного становлення. Вона допомагає людині формувати власну систему цінностей, бути стійкою до зовнішнього впливу та зберігати автономність мислення. Критичне осмислення інформації стимулює глибше розуміння себе, розвиток емоційної зрілості та здатність до саморефлексії. Медіаграмотна особистість свідомо добирає джерела, не піддається маніпуляціям і вміє відрізнити факти від суджень. Медіаграмотність також передбачає відповідальне ставлення до поширення інформації. Розвиток цих навичок тісно пов'язаний із формуванням відповідальності, самостійності та саморегуляції — ключових ознак зрілої особистості. У свою чергу, сформована особистісна зрілість дозволяє людині ефективно функціонувати в суспільстві, брати участь у суспільних процесах і впливати на них свідомо та зважено. Уміння керувати інформаційними потоками, критично мислити й діяти в умовах невизначеності — це не лише актуальні компетенції, а й запорука психологічного благополуччя. Сучасний інформаційний простір вимагає від індивіда не просто пасивного засвоєння, а активної позиції щодо аналізу, оцінки та трансформації медіаінформації. Отже, медіаграмотність у сучасних умовах набуває статусу одного з фундаментальних чинників формування особистісної зрілості, оскільки вона сприяє розвитку здатності до саморегуляції, критичного мислення та усвідомленої соціальної активності.

References

1. Bl'ok, A.-M. (2016). Psykholohichni determinanty osobystisnoi zrilosti studentiv-psykholohiv [Psychological determinants of personal maturity of psychology students]. *Psykholohichni vymiry kultury, ekonomiky, upravlinnia*, 9, 5–15. Retrieved from: <https://ena.lpnu.ua/bitstreams/494d4e17-5f11-4011-ad25-34b8eed585ec/download> [in Ukrainian].
2. Borys'evskiy, M. Y. (2001). Psykholohichni mekhanizmy rozvytku osobystosti [Psychological mechanisms of personality development]. *Aktualni problemy psykholohii. Sotsialna psykholohiia. Psykholohiia upravlinnia*, 12, 26–33. [in Ukrainian].
3. Verbivskiy, D., Sikora, Ya., & Usata, O. (2021). Mediahramotnist' yak odyin zi skladnykiv protsesu pidhotovky suchasnoho pedahoha profesiinoho navchannia [Media literacy as one of the components in the training of a modern vocational education teacher]. *Naukovyi visnyk Uzhhorods'koho universytetu. Serii: Pedahohika. Sotsial'na robota*, 1(48), 69–72. <https://doi.org/10.24144/2524-0609.2021.48.69-72> [in Ukrainian].
4. Kubey, R. (1997). *Media literacy: Education for a technological age*. In R. Kubey (Ed.), *Media literacy in the information age*. New Brunswick, NJ: Transaction Publishers.

DOI 10.34132/mspc2025.01.12.12

Asia Starchenko

MEDIA LITERACY AS A PREREQUISITE FOR THE FORMATION OF PERSONAL MATURITY

The explores media literacy as a necessary condition for the formation of personal maturity in the digital age. Emphasis is placed on the ability of individuals to critically perceive, analyze, evaluate, and interpret media content as a factor of self-development, responsibility, and independence. In the modern world, information has become a primary resource that influences the formation of worldview, behavior, and beliefs. Contemporary approaches to the interpretation of the concepts of «media literacy» and «personal maturity» are generalized, and their conceptual connections are revealed. It is stated that media literacy contributes to the development of reflection, emotional resilience, critical thinking, and also forms the ability to resist information manipulation and make conscious choices. The conclusion is made about the role of media literacy as a component of media competence in the process of forming a mature, active, and responsible personality.

Keywords: media literacy, personal maturity, critical thinking, self-development, media competence, information influence, digital society.

Відомості про автора / Information about the Author

Старченко Ася, викладач кафедри психології Навчально-наукового медичного інституту Чорноморського національного університету імені Петра Могили, м. Миколаїв, e-mail: asyalysogor@gmail.com, <https://orcid.org/0009-0005-2725-9201>

Starchenko Asia, Lecturer at the Department of Psychology of the Petro Mohyla Black Sea National University, Mykolaiv, e-mail: asyalysogor@gmail.com, <https://orcid.org/0009-0005-2725-9201>

© А. Старченко

Стаття отримана редакцією 02.06.2025.

DOI 10.34132/mspc2025.01.12.13

Ася Старченко
Валерія Попович

ВПЛИВ СІМЕЙНОГО СКЛАДУ НА САМООЦІНКУ ТА ТРИВОЖНІСТЬ ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ: РЕЗУЛЬТАТИ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ

Тези представляють результати емпіричного дослідження впливу сімейного складу на рівень тривожності та самооцінки дітей молодшого шкільного віку. У дослідженні взяли участь 40 дітей віком 7–10 років, розподілених на дві групи: з повних і неповних сімей. Для збору даних застосовано три психодіагностичні методики: проективна методика «Малюнок сім'ї», «Методика вивчення емоційного рівня самооцінки» (А.В. Захарова) та опитувальник «Аналіз сімейної тривожності (АСТ)». Аналіз результатів проведено з використанням кількісного порівняння та t-критерію Ст'юдента для незалежних вибірок. Увага зосереджена на особливостях емоційного сприйняття родинного середовища, рівня тривожності та самооцінки у дітей залежно від типу родини. Отримані дані представлено у вигляді гістограм і таблиць, що забезпечує візуалізацію розподілу показників у досліджуваних групах.

Ключові слова: сім'я, склад сім'ї, повні та неповні сім'ї, розвиток особистості дітей молодшого шкільного віку, тривожність, самооцінка.

Сім'я є основною малою соціальною групою, що формується на основі шлюбно-родинних зв'язків, спільного побуту, взаємної підтримки, емоційної взаємодії та відповідальності між її членами. Саме в родинному середовищі дитина вперше занурюється у соціальне життя, встановлює первинні емоційні та комунікативні зв'язки, набуває досвіду взаємодії, спілкування, а також формує уявлення про себе, інших людей і навколишній світ. У родині дитина засвоює основи морально-етичних норм, правил поведінки, ролей і цінностей, які згодом впливають на її подальшу соціальну адаптацію та психологічний розвиток. Сім'я виконує низку важливих функцій – виховну, емоційну, соціалізуючу, захисну, економічну та культурну – що забезпечують не лише добробут її членів, а й загальну стійкість соціального середовища [2, 3].

У сучасному суспільстві існують різноманітні типи сімей, які відрізняються за структурою, стилем взаємодії та способом реалізації своїх функцій. Кожен із них певною мірою впливає на соціалізацію дитини, розвиток її емоційної сфери, світогляду та поведінкових моделей. Особливу увагу дослідників привертають неповні сім'ї, які часто стикаються зі специфічними труднощами й потребують додаткової психологічної підтримки [3, 4].

Наукові дослідження свідчать, що емоційно-комунікативна активність дітей, які виховуються в неповних сім'ях, часто є нижчою в порівнянні з їхніми однолітками з повних сімей. Це може бути зумовлено зменшеними можливостями для емоційної взаємодії, відсутністю подружньої моделі поведінки, обмеженим доступом до ресурсів підтримки та емоційного зворотного зв'язку. Особливо чутливим є етап молодшого шкільного віку – період інтенсивного формування емоційної сфери, самооцінки, соціальних навичок, коли присутність обох батьків або достатній рівень емоційної компенсації є критично важливими для гармонійного розвитку дитини [1, 5].

Відсутність одного з батьків часто супроводжується емоційним дефіцитом, зниженням впевненості у власних силах, переживанням нестабільності, що, у свою чергу, може призводити до підвищення рівня тривожності – як ситуативної, так і особистісної – а також до формування заниженої або нестійкої самооцінки. Такий психоемоційний стан дитини ускладнює її адаптацію в колективі, спричиняє труднощі у встановленні міжособистісних контактів, знижує рівень соціальної ініціативності та загальне психологічне благополуччя [1].

Однак, проаналізувавши значну кількість наукових джерел, ми дійшли висновку, що вплив неповної сім'ї на самооцінку та рівень тривожності дітей молодшого шкільного віку є складним і багатограним. Відсутність одного з батьків не обов'язково призводить до неблагополуччя, однак ключову роль відіграє психологічний

клімат у родині, стиль виховання та рівень емоційної підтримки. За умов сприятливого емоційного фону дитина може гармонійно розвиватися навіть у неповній родині. Натомість, емоційний дефіцит, нестабільне або надмірно контролююче виховання можуть спричиняти підвищену тривожність і формування заниженої чи нестійкої самооцінки.

У межах дослідження було сформовано дві групи дітей віком від 7 до 10 років. Перша група включала 20 дітей із неповних сімей, друга – 20 дітей, що виховуються в повних сім'ях.

Для комплексного дослідження особливостей емоційного стану та міжособистісних стосунків дітей молодшого шкільного віку з повних і неповних сімей було використано три психодіагностичні методики: проєктивна методика «Малюнок сім'ї», «Методика вивчення емоційного рівня самооцінки» (А.В. Захарової) та методика «Аналіз сімейної тривожності (АСТ)».

Використання цих методик дозволило отримати глибше уявлення про внутрішній світ дитини, особливості її емоційного самосприйняття, рівень тривожності та характер стосунків у родинному колі. Кожна з методик акцентує увагу на окремому аспекті психоемоційного розвитку, що дозволило комплексно охопити всі досліджувані параметри.

Зведені результати кількісного розподілу показників за цими методиками подано у вигляді гістограм, що дає змогу наочно порівняти розподіл за кожною методикою в двох групах досліджуваних: дітей з повних та неповних сімей. Побудовані гістограми дозволяють візуалізувати розподіл відповідей учасників дослідження за основними показниками, що характеризують особливості емоційного стану, міжособистісних стосунків у родині, рівня тривожності та самооцінки.

На першій гістограмі (рис. 1) представлені результати методики «Малюнок сім'ї», яка дозволила оцінити емоційне ставлення дитини до своєї родини, рівень емоційного зв'язку з близькими, а також прояви внутрішнього дискомфорту чи ворожості в сімейних взаєминах.

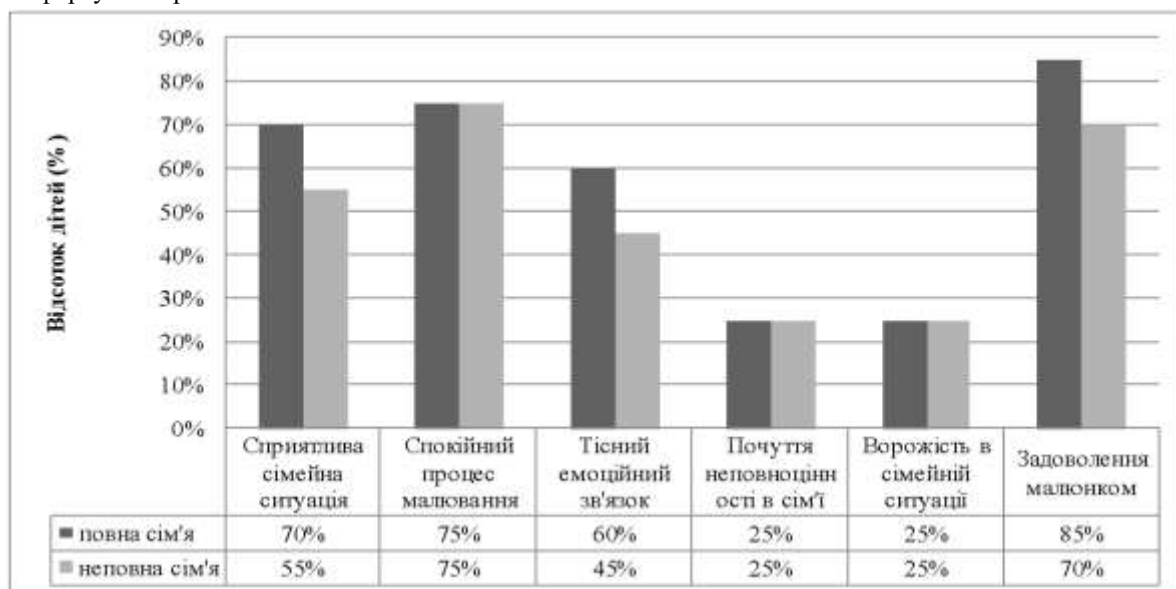


Рис. 1. Результати методики «Малюнок сім'ї»

Проаналізувавши результати проєктивної методики «Малюнок сім'ї», призначеної для виявлення особливостей внутрішньо-сімейних відносин, можна зробити висновок, що хоча деякі відмінності між дітьми з повних і неповних родин спостерігаються, вони не є істотними в контексті емоційного сприйняття сім'ї, що свідчить про провідну роль якості взаємин, а не лише структурної повноти родини. Отже, немає суттєвої різниці між емоційним зв'язком, сімейною ситуацією, ворожістю та почуттям неповноцінності у дітей з повних та неповних сімей.

На другій гістограмі (рис. 2) узагальнено результати, отримані за «Методикою дослідження емоційного рівня самооцінки» (А.В. Захарова) та за опитувальником «Аналіз сімейної тривожності» (АСТ), які стосуються дітей молодшого шкільного віку з повних і неповних сімей. Це дає змогу побачити загальну емоційну динаміку, а також простежити певні тенденції у внутрішньому світі дітей, залежно від типу родини. Такий підхід дозволяє

не лише порівняти рівень самооцінки та вираженість сімейної тривожності, а й простежити наочні взаємозв'язки між цими показниками.

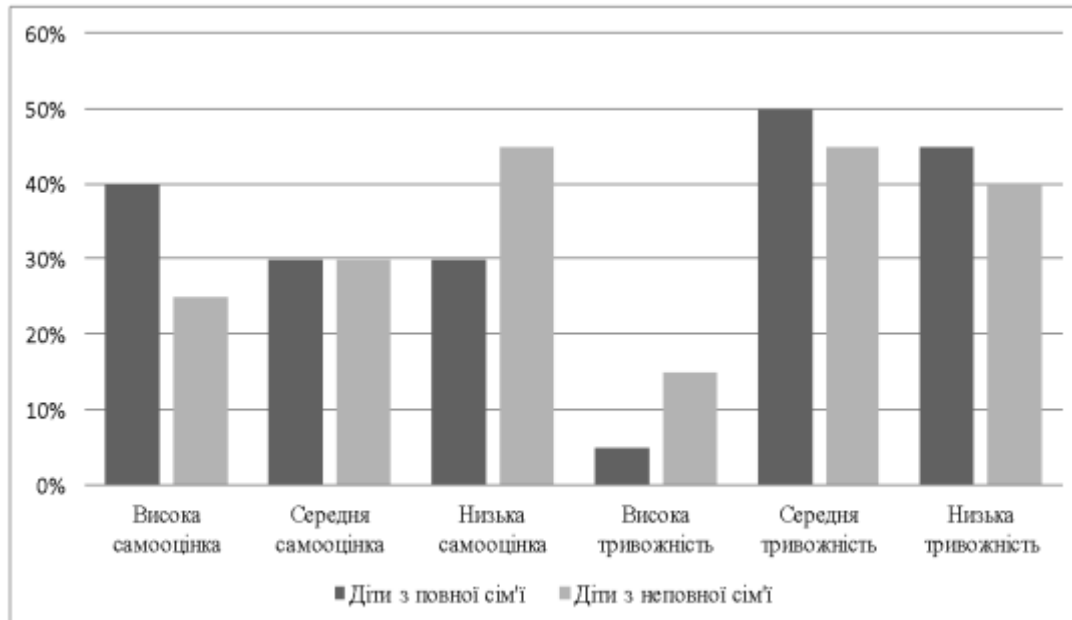


Рис. 2. Результати дослідження рівня самооцінки та сімейної тривожності у дітей молодшого шкільного віку, що проживають у повних та неповних сім'ях.

Аналіз отриманих даних свідчить про те, що загальні емоційні показники у дітей з повних і неповних сімей мають подібний розподіл. Попри деякі відмінності у відсотковому співвідношенні (наприклад, дещо вищий рівень тривожності та нижча самооцінка у дітей з неповних сімей), суттєвої різниці в загальній емоційній атмосфері, як і в якості дитячо-батьківських стосунків, не виявлено. Це дозволяє зробити припущення, що на емоційний стан дитини впливають не лише структурні характеристики родини, а й психологічний клімат у ній, стиль виховання та рівень батьківської підтримки.

З метою достовірної перевірки наявності або відсутності статистично значущих відмінностей між особливостями внутрішньосімейних стосунків, рівнем сімейної тривожності та самооцінкою у дітей молодшого шкільного віку з повних та неповних сімей було використано t-критерій Стюдента для незалежних вибірок.

При загальній кількості вибірок 40 осіб, число ступенів свободи (U) складає 38. Теоретичне значення t-критерія Стюдента при даному числі ступенів свободи складає 2,02. У разі, якщо емпіричне значення t перевищує теоретичне, вважається, що різниця між вибірками є достовірною.

Результати обчислень показали, що жоден із показників не досяг рівня значущості: емпіричні значення t у всіх випадках виявилися нижчими за критичне значення ($t_{\text{емпир.}} < t_{\text{теор.}}$). Це свідчить про відсутність достовірної різниці між рівнем сімейної тривожності, емоційними характеристиками сімейних стосунків та самооцінкою у дітей з повних та неповних сімей. Інакше кажучи, на основі проведеного статистичного аналізу можна зробити висновок, що структура сім'ї сама по собі не є вирішальним чинником у формуванні вищезазначених психологічних характеристик. Деталізовані значення t-критерію Стюдента щодо порівнюваних показників наведено у табл. 1.

Таблиця 1

Значення t-критерію Стюдента, що отримані при визначенні достовірності відмінностей між повними та неповними сім'ями

Характеристика	Внутрішньо-сімейні відносини	Самооцінка	Тривожність
Повні та неповні сім'ї	0,59	0,39	0,61

Таким чином, узагальнюючи результати проведеного дослідження, можна зробити висновок, що отримані дані не підтверджують припущення про те, що сам по собі факт проживання дитини в неповній сім'ї є визначальним чинником підвищеного рівня тривожності або зниженої самооцінки. Результати свідчать про те, що сам по собі формальний склад сім'ї (повна чи неповна) не є вирішальним чинником, який визначає психологічне благополуччя дитини.

Ключовим чинником, що насправді впливає на емоційний стан дитини, є не склад родини, а якість міжособистісної взаємодії всередині неї: характер взаємин, наявність емоційної чуйності з боку дорослих, стабільність, довіра та безумовне прийняття. Тепла, доброзичлива, уважна атмосфера у родинному середовищі може компенсувати структурну неповноту й створити всі необхідні умови для повноцінного розвитку особистості. Натомість, навіть у повній родині за умов емоційної відстороненості, конфліктності чи гіперконтролю зростає ризик виникнення психологічних труднощів у дитини, включаючи підвищену тривожність та неадекватну самооцінку. Це дозволяє стверджувати, що вплив сімейного складу є вторинним по відношенню до якісних характеристик родинного середовища.

References

1. Aliksieienko, T. (2002). Formuvannia sotsialno-rolivovoi pozytsii ditei v umovakh povnoi i nepovnoi suchasnoi sim'i [Formation of the social-role position of children in full and single-parent modern families]. *Ridna shkola*, 6, 20–33. [in Ukrainian].
2. Bondarchuk, O. Y. (2016). *Psykhologhiia sim'i* [Family psychology]. Kharkiv: Vyd-vo NUA. [in Ukrainian].
3. Dovhan, A. V., & Shymko, I. M. (2020). Osoblyvosti sotsializatsii osobystosti molodshoho shkolia z riznykh typiv simey [Features of the socialization of younger schoolchildren from different family types]. *Aktualni pytannia sotsialno-pedahohichnoi ta pochatkovoї osvity*, 6, 38–43. [in Ukrainian].
5. Povalii, L. V. (2009). *Vykhovannia ditei u sim'iakh riznoho typu: metod. rekom.* [Child upbringing in different types of families: method. recomm.]. Kyiv: Nauk. svit. [in Ukrainian].
6. Stoliarchuk, O. A. (2019). *Psykhologhiia suchasnoi sim'i: navch. posib.* [Psychology of the modern family: textbook]. Kremenchuk: PP Shcherbatykh O. V. [in Ukrainian].

DOI 10.34132/mspc2025.01.12.13

Asia Starchenko
Valeria Popovych

THE INFLUENCE OF FAMILY COMPOSITION ON SELF-ESTEEM AND ANXIETY OF YOUNGER SCHOOL-AGE CHILDREN: RESULTS OF EMPIRICAL RESEARCH

The thesis presents the results of an empirical study of the influence of family composition on the level of anxiety and self-esteem of younger school-age children. The study involved 40 children aged 7–10 years, divided into two groups: from complete and single-parent families. Three psychodiagnostic methods were used to collect data: the projective method “Family Drawing”, “Methodology for studying the emotional level of self-esteem” (A.V. Zakharova) and the questionnaire “Analysis of Family Anxiety (AST)”. The analysis of the results was carried out using quantitative comparison and Student's t-test for independent samples. Attention is focused on the features of the emotional perception of the family environment, the level of anxiety and self-esteem in children depending on the type of family. The obtained data are presented in the form of histograms and tables, which provides visualization of the distribution of indicators in the studied groups.

Keywords: family, family composition, complete and incomplete families, personality development of children of primary school age, anxiety, self-esteem.

Відомості про авторів / Information about the Authors

Старченко Ася, викладач кафедри психології Навчально-наукового медичного інституту Чорноморського національного університету імені Петра Могили, м. Миколаїв, e-mail: asyalysogor@gmail.com, <https://orcid.org/0009-0005-2725-9201>

Starchenko Asia Volodymyrivna Lecturer at the Department of Psychology of the Petro Mohyla Black Sea National University, Mykolaiv, e-mail: asyalysogor@gmail.com, <https://orcid.org/0009-0005-2725-9201/>

Попович Валерія, студентка кафедри психології Навчально-наукового медичного інституту Чорноморського національного університету імені Петра Могили, м. Миколаїв, Україна. E-mail: valeriaaaa.1420@gmail.com.

Popovych Valeria Oleksandrivna, student of the Department of Psychology, Educational and Scientific Medical Institute of the Petro Mohyla Black Sea National University, Mykolaiv, Ukraine. E-mail: valeriaaaa.1420@gmail.com.

DOI 10.34132/mspc2025.01.12.14

Вікторія Філіпенко
Вікторія Стукашева

ВПЛИВ ВІЙНИ ТА НЕВИЗНАЧЕНОСТІ НА РОЗВИТОК ВНУТРІШНЬООСОБИСТІСНОГО КОНФЛІКТУ У ЖІНОК, ЯКІ ПРАЦЮЮТЬ У МЕДИЧНІЙ СФЕРІ

Тези присвячено проблемі екзистенційної кризи у жінок, віком від 30 до 45 років, які працюють в онкологічній лікарні міста Миколаєва. Здійснено вивчення та аналіз ключових понять дослідження, з'ясовано, що внутрішньоособистісний конфлікт – це гостре, критичне самовідчуття та переживання індивіда, викликане тривалою боротьбою структур внутрішнього світу особистості, що відображає зв'язки протиріччя із соціальним середовищем та перешкодою, що ухвалює адекватне рішення в тій чи іншій ситуації, а також гальмує активні дії щодо реалізації задуманого.

У тезах розкрито, що внутрішньоособистісний конфлікт виникає, коли взаємодіють рівні за силою, але протилежно спрямовані мотиви, потреби та потяги однієї людини.

Визначено, що в контексті воєнного часу важливо враховувати різні підходи до аналізу внутрішньоособистісного конфлікту (ВК), зокрема психологічний, біологічний, соціокультурний та інші. Це дозволяє створити більш комплексне уявлення про це явище та розуміти його багатоаспектний характер.

Теоретичний аналіз внутрішньоособистісного конфлікту у молодих жінок в умовах війни стає важливим етапом для подальших досліджень. На основі отриманих результатів можна розробляти ефективні практичні рекомендації для вдосконалення програм психотерапії, а також створювати соціальні та культурно чутливі стратегії підтримки молодих жінок під час воєнного стресу. Це дозволить краще розуміти психологічні потреби жінок в умовах конфлікту та надавати їм належну підтримку.

Ключові слова: панічні атаки, дистрес, депресія, посттравматичний стресовий розлад, внутрішньоособистісний конфлікт, війна та невизначеність.

Війна постійно несе підвищений ризик щодо психічного здоров'я населення, насамперед серед тих, хто працює у медичній сфері. Їм в силу професії постійно доводиться жити і працювати в стресових ситуаціях. Тривожність як психологічний стан має особливу важливість у цьому контексті, оскільки вона є значущим аспектом реакції психіки на екстремальні умови. Тривожність може спричинити розвиток психічних розладів, таких як панічні атаки, дистрес, депресія, посттравматичний стресовий розлад, внутрішньоособистісний конфлікт.

Воєнні події формують надзвичайно напружене й складне середовище, у якому люди змушені стикатися з різноманітними травматичними ситуаціями, що мають значний вплив на їхній психоемоційний стан.

Втрати близьких – членів родини, друзів чи колег через бойові дії – можуть спричинити глибокі психологічні потрясіння. Це, своєю чергою, здатне призводити до розвитку стану гострої скорботи, депресивних розладів та інших психоемоційних порушень.

Особи, які опиняються у зоні воєнного конфлікту, часто змушені залишати свої домівки, втрачати звичне середовище та шукати тимчасовий притулок в інших регіонах або країнах. Подібний досвід викликає сильне емоційне напруження, відчуття втрати, дезорієнтацію та невизначеність щодо майбутнього. Щодо гендерного аспекту внутрішньоособистісного конфлікту, то тут варто зазначити, що за сучасними дослідженнями тривожні стани виявляються частішим явищем у жінок, ніж у чоловіків, а відношення становить приблизно 4:1. Це, звичайно, пов'язано з різноманітними гормональними особливостями жіночого організму та їхньою роллю в сучасному суспільстві. Але це не єдиний аспект. Менша кількість чоловіків, які звертаються за допомогою через внутрішньоособистісні конфлікти, може бути пов'язана з іншими факторами. Наприклад, деякі з них можуть

перетворити внутрішньоособистісні конфлікти у проблеми з алкоголем. Дані показують, що половина чоловіків, які стикаються зі страхами, стресами і тривогою раніше мали проблеми з алкоголем [2].

Крім того, особистісні характеристики можуть впливати на схильність до внутрішньоособистісних конфліктів. Наприклад, люди з високим рівнем тривожності частіше схильні до переживання стосовно свого здоров'я. Також особистості з вираженим перфекціонізмом можуть перебільшено реагувати на будь-які незвичайні відчуття або симптоми, боячись захворювань. Ще однією причиною появи внутрішньоособистісного конфлікту є потреба в досягненнях, яка стосується бажання досягти успіху в різних сферах, таких як академічна, спортивна, мистецька чи професійна. Ця потреба пов'язана з розвитком почуття власної компетентності, ефективності та поваги до себе. Інакше кажучи, харизматична особистість, яка має творчий потенціал або яскраво виражені ознаки лідера, що, з одного боку може підвищити їхній соціальний статус і репутацію серед колег, а з іншого – також може спровокувати стрес, тривожність і фрустрацію, особливо в умовах жорсткої конкуренції [1].

Негативний вплив самосвідомості, самодисонанс і низька самооцінка можуть спричинити внутрішньоособистісний конфлікт, що, в свою чергу, викликає невпевненість у власних силах та здібностях. Таким чином, низька самооцінка може провокувати тривогу щодо власної особистості, особливо у взаємодії з іншими. Ця тривожність часто є результатом тривалого формування самооцінки, яке починається ще в дитинстві.

Воєнні часи є серйозним випробуванням для людства. В умовах війни постають питання фізичного виживання, забезпечення особистої та родинної безпеки, підтримки фізичного та психічного здоров'я, а також взаємної допомоги та людяності. Люди змушені переосмислювати свої власні потреби та потреби оточуючих, що супроводжується гострими та хронічними стресами, тривогою, екзистенційними кризами. Травматичний досвід, фрустрації, втрати – це лише частина викликів, з якими стикається як суспільство загалом, так і кожен індивід окремо. Все це відбувається в умовах постійної невизначеності, яка супроводжує повсякденне життя.

Кожна людина, свідомо чи несвідомо, шукає спосіб зберегти баланс між турботами про своє психологічне благополуччя та вимогами нинішнього часу. Життєвий шлях людини, її задоволеність життям, емоційний стан, фізичне та психічне здоров'я значною мірою залежать від задоволеності своєю професійною діяльністю, ставлення до неї, рівня досягнень. Професійна діяльність для багатьох стає основою особистісного розвитку. Особливо вразливими до появи внутрішньоособистісного конфлікту є працівники бюджетної сфери. Висококваліфіковані лікарі часто схильні до неврозів, і це явище характерне не лише для представників малозабезпечених верств, але й для успішних людей, для яких бізнес є сенсом життя. Коли плани руйнуються, настає банкрутство чи втрачається капітал, вони часто впадають у депресію. Наше дослідження проводилося серед медичних працівників онкологічної лікарні, і ми переконані, що їхня діяльність повинна включати підтримку власного психічного здоров'я, щоб не виникла вікарна травма і емоційне вигорання.

Воєнні конфлікти часто стають причиною сексуального насильства та тортур, що є серйозною травматичною подією для як жінок, так і чоловіків. Це призводить до значних психічних та емоційних наслідків, зокрема травм у сексуальній сфері та посттравматичного стресового розладу (ПТСР).

Війна не лише загрожує фізичному благополуччю, але й створює серйозні психологічні виклики, зокрема для молодих жінок, які, незважаючи на свою вразливість, демонструють надзвичайну стійкість та витримку у таких травматичних ситуаціях. Розуміння ролі молодих жінок в умовах воєнного конфлікту є важливим для належного врахування їхніх потреб та розробки ефективних стратегій психосоціальної підтримки.

Одним з важливих аспектів є участь молодих жінок у воєнних діях, де вони виступають не лише як свідки, а й як активні учасниці. Вони можуть бути мобілізовані до армії, приєднуватися до добровольчих підрозділів або брати на себе відповідальність за збереження родин і громад в умовах загострення конфлікту. Така активна роль дає їм можливість виявити свою силу та рішучість, але водночас піддає їх додатковому стресу та травмам.

Під час воєнних дій молоді жінки також виконують важливі соціокультурні та побутові функції. Вони можуть втрачати членів родини, брати на себе обов'язки з утримання домогосподарства та виховання дітей навіть в умовах великої нестабільності. Це підвищує рівень стресу та може спричинити психологічні труднощі, зокрема внутрішньоособистісні конфлікти.

У контексті війни молоді жінки, як вразлива соціальна група, стикаються з особливими психологічними проблемами, серед яких можуть бути панічні атаки. Загроза життю та основним життєвим цінностям, втрати безпеки і розпливчастість звичних реалій можуть серйозно вплинути на психічний стан молодих жінок. Розуміння психологічних проявів внутрішньоособистісних конфліктів у цьому контексті є ключовим для створення ефективних стратегій психологічної підтримки та втручання. Дослідження цих аспектів може значно покращити розробку програм для підтримки молодих жінок, які переживають воєнні конфлікти, а також сприяти формуванню адаптивних і ефективних стратегій для збереження психічного здоров'я.

Воєнні дії ставлять перед людьми не лише фізичні загрози, але й емоційні та психологічні випробування, зокрема для молодих жінок, які можуть зазнати серйозних стресів під час конфлікту. Психологічні та емоційні виклики воєнного часу мають комплексний характер, охоплюючи різноманітні аспекти життя та внутрішнього світу особистості.

Емоційні та психологічні труднощі, викликані війною, можуть мати тривалий негативний вплив на ментальне здоров'я молодих жінок. Це може призвести до депресії, тривожних розладів, втрати інтересу до життя та інших серйозних психічних проблем, що вимагають професійної та чутливої психологічної допомоги. Дослідження цих проблем дасть змогу краще зрозуміти, як воєнний час впливає на психічний стан жінок, а також сприятиме створенню ефективних стратегій підтримки у складних умовах конфлікту.

Умови воєнного часу створюють надзвичайно складні ситуації, що значно впливають на психічне здоров'я молодих жінок. Відчуття загрози, стресові ситуації та втрати стають важливими стресорами, які можуть мати серйозні наслідки для їхнього емоційного стану.

Стресові ситуації, пов'язані з війною, такі як обстріли, евакуація, брак ресурсів або загроза втрати близьких, можуть викликати емоційне напруження та привести до розвитку різних психічних розладів, зокрема тривожних станів і посттравматичного стресового розладу (ПТСР).

Молоді жінки в умовах війни можуть зазнавати великих втрат, таких як смерть близьких, руйнування домівок, втрата роботи та особистого майна. Це призводить до глибокого емоційного стресу, що може сприяти розвитку депресії та інших психічних проблем.

Відчуття постійної загрози безпеці, що супроводжує воєнний конфлікт, може викликати тривожні розлади та значно погіршити емоційний стан. Молоді жінки можуть переживати страх, хронічну напругу та посттравматичний стресовий розлад, що серйозно обмежує їхню здатність нормально функціонувати в суспільстві.

Умови війни також характеризуються невизначеністю та непередбачуваністю, що створює постійний стрес і тривогу. Невизначеність щодо майбутнього та можливість нових загроз підштовхують молодих жінок до постійного психологічного напруження.

Страх та тривога активують автономну нервову систему, що спричиняє фізіологічні реакції, такі як підвищення серцевого ритму, розширення дихальних шляхів і збільшення рівня адреналіну. Ці реакції можуть бути важливими для виживання в реальних загрозливих ситуаціях, але в контексті панічних атак вони можуть виникати без об'єктивних причин.

Переживання панічної атаки може призводити до формування циклу страху та паніки, коли страх нових атак підтримує пацієнта в стані тривоги. Це може загострювати симптоми та погіршувати психічний стан. Таким чином, вивчення психологічних та біологічних механізмів, що лежать в основі внутрішньоособистісних конфліктів, дозволяє не лише описати явище, але і визначити шляхи подальших наукових досліджень та розробки практичних підходів до лікування та підтримки.

References

1. Piterson Tania. 101 sposib vporatysia z tryvohoіu, strakhom і panichnymy atakamy. Kyiv: Nash Format, 2022. 240 s.
2. Tsarkova O. V. Teoretychni aspekty proіavu psykhologichnoho fenomenu tryvozhnosti. Aktualni problemy psykhologii. Seriia «Ekologichna psykhologhiia». 2018. T. 7. Vyp. 38. S. 73–79.

DOI 10.34132/mspc2025.01.12.14

Filipenko Viktoriia
Stukasheva Viktoriia

THE IMPACT OF WAR AND UNCERTAINTY ON THE DEVELOPMENT OF INTRAPERSONAL CONFLICT IN WOMEN WORKING IN THE MEDICAL FIELD

The thesis is devoted to the problem of existential crisis in women aged 30 to 45 years who work in the oncological hospital of Mykolaiv. The study and analysis of the key concepts of the research is carried out, it is found that intrapersonal conflict is an acute, critical self-awareness and experience of an individual caused by a long struggle of the structures of the inner world of the personality, reflecting the relationship of the contradiction with the social environment and an obstacle that makes it difficult to make an adequate decision in a given situation, as well as inhibits active actions to implement the plan.

The thesis reveals that intrapersonal conflict arises when one person's motives, needs and drives interact with each other in equal strength but in opposite directions.

It is determined that in the context of wartime, it is important to take into account different approaches to the analysis of intrapersonal conflict (IPC), including psychological, biological, sociocultural and other approaches. This allows us to create a more comprehensive view of this phenomenon and understand its multidimensional nature.

The theoretical analysis of intrapersonal conflict in young women in wartime becomes an important stage for further research. Based on the results obtained, it is possible to develop effective practical recommendations for improving psychotherapy programmes, as well as to create socially and culturally sensitive strategies to support young women during war stress. This will allow for better understanding of the psychological needs of women in conflict and provide them with appropriate support.

Keywords: *panic attacks, distress, depression, post-traumatic stress disorder, intrapersonal conflict, war and uncertainty.*

Відомості про автора / Information about the Author

Стукашева Вікторія, студентка 565мЗ групи кафедри психології, Навчально-наукового медичного інституту, ЧНУ ім. Петра Могили м. Миколаїв, Україна. E-mail: stukash20@icloud.com

Stukasheva Viktoriia, student of 565mZ group of the Department of Psychology, Educational and Scientific Medical Institute, Petro Mohyla Black Sea National University, Mykolaiv, Ukraine. E-mail: stukash20@icloud.com

Філіпенко Вікторія, викладач кафедри психології, Навчально-наукового медичного інституту ЧНУ ім. Петра Могили, м. Миколаїв, Україна. E-mail: fililipenka@ukr.net

Filipenko Viktoriia, Lecturer at the Department of Psychology, Educational and Research Medical, Petro Mohyla Black Sea National University, Mykolaiv, Ukraine. E-mail: fililipenka@ukr.net

DOI 10.34132/mspc2025.01.12.15

Олексій Чебикін

СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНІ МОЖЛИВОСТІ ПРОГНОЗУВАННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ПРОЯВУ ВІЙН

У роботі зроблена спроба розкрити соціально-психологічні можливості прогнозування виникнення, завершення та подолання наслідків війн. Показано, що ключовою психологічною ознакою війн виступає конфлікт, в якому реалізуються насильницькі та агресивні дії. Окреслені сучасні її різновиди. Відмічені певні здобутки психологічної науки, що торкаються підготовки військових, їх відбору, супроводу, надання психологічної допомоги як військовим, в тому числі цивільному населенню, що страждають від війн. Розкрито, що в існуючих прогнозах відносно виникнення, завершення та подолання наслідків війн майже не використовуються соціально-психологічні дослідження. Запропоновано на першому етапі задіяти методологію та принципи організаційно діяльної гри для дослідження соціально-психологічних прогностичних моделей різних проявів війн. Виділено змістові позиції та можливості її реалізації.

Ключові слова: воєнні конфлікти, соціально-психологічні особливості, прогнозування, комплексні міждисциплінарні дослідження, психологічні галузі знань, методологічні принципи, організаційно-діяльні ігри.

У життєдіяльності людей поряд з чисельними екологічними, епідеміологічними, техногенними та іншими соціально-небезпечними умовами збройні війни за своїми наслідками виступають найбільш трагічними.

У сучасних умовах, крім збройних війн, активно стали поширюватися ще такі її різновиди як політичні, дипломатичні, інформаційні, економічні та інші, що спираються на свої специфічні ресурси. Кожна з таких воєн ще потребує широких системних досліджень по уточненню сутності змісту їх соціально-психологічних характеристик. Особливо це важливо тому, що в певні періоди свого розгортання вони можуть діяти як окремо, так і поєднуватися, маючи різні наслідки.

Відомо, що ключовою психологічною характеристикою війн виступає конфлікт, в якому реалізуються насильницькі та агресивні дії. Кожен такий конфлікт може мати підготовчий, основний та завершальний періоди. Наприклад, в останньому результатом виступає перемога-поразка або припиненні тільки збройних військових дій між сторонами, задіяними в цей процес на певний час з продовженням дипломатичних, економічних та інших її видів. Специфіка пізнання соціально-психологічної характеристики особливості такого періоду ще теж недостатньо досліджено з урахуванням як зовнішніх так і внутрішніх факторів.

На жаль психологічна наука, яка інтегрована фактично з усіма сферами діяльності людини, незважаючи на наявний потенціал своїх можливостей та напрацювань, ще недостатньо залучається до вивчення таких соціально-психологічних складних конфліктів.

Якщо розглядати суто психологічну природу різних людських невоєнних конфліктів, то тут є достатні напрацювання, які використовуються переважно на рівні вирішення внутрішньо особистісних, міжособистісних, різних міжгрупових відносин та інших.

Воєнні конфлікти мають складну соціально-психологічну природу, оскільки до них може залучатися велика кількість людського ресурсу та засобів агресивних дій з трагічними наслідками.

Відомо, що військова психологічна наука постійно розвивається з урахуванням особливостей та специфіки сучасних планів ведення війн на тактичному та стратегічному рівні. Існують також важливі науково-практичні здобутки відносно забезпечення системи різних видів психологічної підготовки військових; можливостей їх психологічного відбору; оцінки та формування необхідних видів психологічної готовності військових; психологічного супроводу військових та підтримки в екстремальних умовах ведення бойових дій та інших. У військовій психології спеціально орієнтованих досліджень на стратегічному рівні саме соціально-психологічних особливостей виникнення та упередження війн ще недостатньо. Аналогічна ситуація прослідковується не тільки у військової психології, а також інших галузях психологічних наук.

Заради справедливості важливо відмітити наявні значні науково-психологічні здобутки, спрямовані на подолання різних негативних психоемоційних станів людей, що страждають від військових конфліктів. Тут ми дійсно маємо успіхи на прикладі різних проваджень науково-методичних розробок чисельними установами,

службами та центрами, що надають психологічну допомогу людям, в тому числі військовим, які знаходяться в кризових станах від війн.

Можна говорити, що основними психологічними чинниками війн можуть бути як відкриті так і приховані різні політичні мотиви, цілі, дії та інші. Останні можуть реалізовуватися на державному та міжнародному рівнях. Важливо зазначити, що ключові рішення відносно війн приймаються переважно керівництвом держави чи певними лідерами соціальних груп на основі даних, підпорядкованих їм фахівцям, виходячи також із власних їх особистісних психологічних особливостей, професійної підготовки та досвіду. Такі рішення можуть мати як прихильників, так і противників що покладаються також на свої інтереси. Не маючи достатньої об'єктивної прогностичної соціально-психологічної оцінки причин виникнення війни та шляхів подолання її наслідків, держава може зануритися в затяжний кризовий стан.

У цьому аспекті надзвичайно актуального характеру набуває проблема соціально-психологічного прогнозування різних небезпечних конфліктів, в тому числі війн, їх виникнення, завершення та подолання наслідків.

Слід зазначати, що в Україні за роки незалежності таку місію прогнозування виконували прямо чи опосередковано чисельні вітчизняні та зарубіжні інститути, центри, служби, відомства, різні аналітики та експерти. У відкритих їх інформаційних, аналітичних, прогностичних позиціях дані науково-психологічних досліджень майже не представлені. До того ж, ці прогнози, що висвітлюються переважно обмежено, дещо ідеалізовано, не враховуючи різні соціально-психологічні дані відносно змісту війн, а також наявні можливості та інтереси всіх як прямих, так і осередкових сторін, що можуть бути задіяні у такий конфлікт. Вірогідно, що саме ці та інші обставини не представлені в таких прогнозах наукової, максимально-прагматичної, об'єктивної та комплексної соціально-психологічної оцінки та інших факторів, держава потрапляє в складні соціально-психологічні конфлікти з трагічними наслідками, в тому числі війну.

Можна стверджувати, що дослідження методологічних основ соціально-психологічного змісту таких конфліктів потребує комплексних міждисциплінарних підходів. У першу чергу, мова може йти про необхідність інтеграції вчених з таких галузей психології, як соціальної, політичної, військової, юридичної, дипломатичної, економічної та інших.

Важливим у цьому підході є також взаємодія з визнаними вченими інших галузей наук, що опікується цією проблемою, оскільки як стратегічні, так і тактичні соціально-психологічні прогнози мають опиратися також на об'єктивні дані їх науково-прикладних досліджень. У даному сенсі психологічна наука може виступати найбільш консолідуючим засобом різних науковців при пізнанні як соціальних, так і військових конфліктів.

Проведення подібних досліджень потребує започаткування різних комплексних команд вчених, що представляють галузі не тільки психологічних, але й інших наук. Досвід подібних наукових команд при міждисциплінарних дослідженнях різних проблем як за відкритою, так і за закритою тематикою успішно функціонував у минулому. Такі дослідження, з нашої точки зору, бажано виконувати в два етапи, а саме попереднього та основного. Відносно попереднього, нібито короткострокового етапу, то він може бути зорієнтований на вирішення таких задач, як, по-перше, створення умов для залучення достатньо значної кількості вчених з різних галузей психологічних та інших наук, що працюють в академічних установах, університетах та різних відомствах; по-друге, формування з них певних комплексних командних підгруп; по-третє, консолідації діяльності в підгрупах по взаємодії, спрямованої на пошук різних варіантів вирішення поставлених проблем та їх захист; по-четверте, відбір із цих команд науковців, які проявили високий креативний потенціал відносно методологічних стратегій на комплексному та системному рівні можливостей дослідження соціально-психологічних особливостей прогнозування та завершення війн а також подолання їх наслідків.

Як інструмент організації такої взаємодії на цьому першому етапі можна було б задіяти методологію та принципи спеціально орієнтованої та модернізованої платформи тижневих організаційно-діяльнісних ігор без врахування організаційного та заключного періоду при її використанні. Таких тижневих ігор може бути проведено кілька як за участю безпосередньо психологів, так і вчених інших галузей знань. Участь у таких іграх дозволить дати реальний шанс вченим проявити свій творчий потенціал як у підгрупах, так і при міжгруповій взаємодії відносно пошуку теоретико-методологічних підходів по формуванню вірогідних концептуальних моделей пізнання соціально-психологічних особливостей прогнозування умов виникнення війн, їх завершення та подолання наслідків.

Ключовими завданнями для побудови таких моделей можуть виступити: розкриття вірогідних та валідних методів прогнозуючих оцінок, спираючись на методологічні принципи діяльнісного, особистісного, системного, кібернетичного, математико-моделюючого та іншого підходу з використанням широкого кола діагностичних процедур; уточнення соціально-психологічного змісту різних воєнних конфліктів; окреслення та систематизації вірогідних причин їх виникнення; визначення принципів, періодів їх прояву, а також можливих заходів упередження; представлення необхідних організаційних умов та етапів проведення такого дослідження та інших.

Виходячи з досвіду, можна припустити, що такі міждисциплінарна-пошукові та консолідовані зусилля в умовах вільної групової взаємодії в такій ігровій діяльності спрямовані на формування та презентацію різних прагматичних, соціально-психологічних, креативних позицій по вирішенню поставлених завдань вже на перших

днях дозволить окремим вченим, виходячи з власного недостатнього творчого потенціалу, змінити підгрупу або припинити подальшу участь у ній. Як свідчить досвід, останніх може бути значна кількість. На заключному підсумованому етапі такої гри при захищенні кожної підгрупи своїх напрацювань з теоретико-методологічних та концептуальних соціально-психологічних моделей, а також їх узагальнення дозволить: по-перше, визначити вірогідний остаточний склад наукової комплексної команди чи їх певної кількості, серед яких може бути одна координаційна. В останньому випадку команди можуть бути сформовані за різними напрямками відносно специфіки завдань пізнання предмету дослідження. Наприклад, команда зорієнтована на дослідження соціально-психологічних характеристик ключових осіб, що можуть формувати стратегію війни, або команда спрямована на можливість подолання соціально-психологічних наслідків військових конфліктів та інших; по-друге, обрані вчені залучаються до підготовки програми емпіричного поглибленого дослідження з проблем соціально-психологічного прогнозування виникнення, завершення та подолання наслідків війни. Вони також представляють таку програму на затвердження в установленому порядку. Фактично за цими наслідками вже розпочинається другий етап, спрямований на масштабне розгортання поглиблених теоретико-емпіричних досліджень.

Узагальнюючи вище викладене, зазначимо, це лише одна з представлених нами вірогідних стратегій теоретико-методологічних підходів відносно можливості пізнання особливостей прогнозування соціально-психологічної природи війни. Безумовно і те, що вона потребує низки доопрацювань та доповнень. Це може стосуватися умов формування команд вчених які будуть спеціалізуватися на різних соціально-психологічних напрямках предмету дослідження. Визначення механізмів адаптації та розробки як прямих так і осередкових методів комплексного міждисциплінарного дослідження особливостей прогнозування можливостей виникнення війн, їх завершення, подолання наслідків та інших.

DOI 10.34132/mspc2025.01.12.15

Oleksiy Chebykin

SOCIO-PSYCHOLOGICAL POSSIBILITIES OF FORECASTING THE FEATURES OF THE MANIFESTATION OF WARS

The paper attempts to reveal the socio-psychological possibilities of predicting the emergence, completion and overcoming of the consequences of wars. It is shown that the key psychological feature of wars is a conflict in which violent and aggressive actions are implemented. Its modern varieties are outlined. Certain achievements of psychological science are noted that concern the training of military personnel, their selection, support, and provision of psychological assistance, both to military personnel and to the civilian population suffering from wars. It is revealed that socio-psychological research is almost not used in existing forecasts regarding the emergence, completion and overcoming of the consequences of wars. It is proposed that, at the first stage, the methodology and principles of organizational and activity games be used to study socio-psychological predictive models of various manifestations of wars. The content positions and possibilities of its implementation are highlighted.

Key words: military conflicts, socio-psychological features, forecasting, complex interdisciplinary research, psychological fields of knowledge, methodological principles, organizational and activity games.

Відомості про автора / Information about the Author

Олексій Чебикін, доктор психологічних наук, академік НАПН України, професор, Південноукраїнського національного педагогічного університету імені К. Д. Ушинського, м. Одеса, Україна. E-mail: chebykin@pdpu.edu.ua, orcid: <https://orcid.org/0000-0001-7905-2708>.

Oleksiy Chebykin, Doctor of Psychology, Academician of the National Academy of Educational Sciences of Ukraine, Professor, Department of Theory and Methods of Practical Psychology, South Ukrainian National Pedagogical University named after K. D. Ushynsky, Odessa, Ukraine. E-mail: chebykin@pdpu.edu.ua, orcid: <https://orcid.org/0000-0001-7905-2708>.

ПСИХОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ ВПЛИВУ КІБЕРБУЛІНГУ НА ЗАДОВОЛЕНІСТЬ ПРОФЕСІЙНОЮ ДІЯЛЬНІСТЮ У ВЧИТЕЛІВ

Анотація. У даних тезах висвітлюється проблема кібербулінгу вчителя і досліджується її вплив на задоволеність вчителів своєю професією. Розглянуто задоволеність вчителя різними аспектами його роботи. Визначено, що явище кібербулінгу стало доволі поширеним в умовах дистанційного навчання, адже спілкування вчителя з учнями перемістилося в онлайн простір. Цю проблему з тих чи тих причин замовчують, не обговорюють, не афішують випадки знущань. Педагогічний колектив, дбаючи про власну репутацію, ігнорує її. За таких умов проблема не зникає, а навпаки, набуває більших обсягів та запевнює кривдників у їхній безкарності. Замовчування проблеми кібербулінгу вчителя призведе до подальшого зростання насильства в освітньому середовищі. Тому ігнорувати цю проблему неможливо, оскільки вчитель постійно взаємодіє з дітьми та може переносити свої негативні емоції на учнів. Розглянуто наявність зв'язку між кібербулінгом та задоволеністю професійною діяльністю у вчителів. Представлено результати дослідження кібербулінгу та задоволеності професійною діяльністю вчителів. Констатовано, що явище кібербулінгу має вплив на рівень задоволеності вчителів професійною діяльністю.

Ключові слова: булінг, кібербулінг, кібербулінг вчителів, професійна діяльність, задоволеність роботою.

Проблема кібербулінгу активно вивчається психологами в рамках дослідження безпеки освітнього середовища. Науковці ретельно розглядають проблему кібербулінгу по відношенню до дітей та підлітків, і, в той же час, практично не висвітлюється проблема кібербулінгу вчителя. Під час дистанційного навчання вчителі стикнулися з багатьма перешкодами, в тому числі і в кіберпросторі. Особливо актуальною тепер є проблема кібербулінгу. Поняття кібербулінгу визначають як агресивні, навмисні дії, що здійснюються групою або окремою особою з використанням електронних форм комунікації, повторно чи з плином часу проти жертви, яка не може захистити себе.

Явище булінгу широко відоме через його поширеність в освітньому просторі. Нині стали доволі розповсюдженими випадки булінгу по відношенню до вчителів. З 2019 року вступили в силу норми закону «Про внесення змін до деяких законодавчих актів України щодо протидії булінгу (цькуванню)», який визначає поняття булінгу та міри покарання за скоєння цього діяння. Згідно до закону виокремлюють булінг, як психологічне, фізичне, економічне, сексуальне насильство, у тому числі із застосуванням засобів електронних комунікацій, тобто кібербулінг.

Жертвами булінгу нерідко стають вчителі – вони потерпають від насилля з боку учнів та їхніх батьків, насамперед від психологічного, але відомі випадки і фізичного. Так, за даними інформаційних порталів новин, насилля над вчителем може призвести до серйозних психологічних наслідків, навіть до спроб покінчи з життям. Авторитет вчителя не витримує тиску з боку агресивно налаштованих дітей, деякі випадки доходять вже до судових розглядів. Трапляються випадки булінгу і з боку батьків учнів, тоді булінг може мати вигляд фізичного насилля, що також висвітлюють інформаційні джерела.

Згідно Л. Пилипчук, вчителі не скаржаться масово на булінг, але останнім часом такі випадки трапляються все частіше. «Найпопулярніші» ситуації – школярі регулярно ображають педагога словесно, ігнорують його чи влаштовують «бойкоти» («не хочу нічого вчити, що ви мені зробите?»).

Лікар-психолог Наталія Липка, член Асоціації корекційних педагогів України, зазначила, що під час дистанційного навчання булінг щодо вчителів став більш масовим. На думку вченої, учні, знаходячись вдома, відчують свою непокарність. Вчителі також не знають, як правильно чинити, адже тепер школяр не знаходиться поруч, його неможливо викликати після уроків і провести наодинці виховну бесіду. Проте найбільшою проблемою стає поведінка батьків, які в присутності школяра починають критикувати систему освіти та вчителів. Саме їхні коментарі згодом спонукають дитину зневажливо ставитись до педагога.

Здійснення батьками та учнями стресових ситуацій для вчителя, може негативно позначатися на діяльності та ефективності роботи педагога. Також можливий негативний вплив на задоволеність роботою. Не випадково більшість педагогічних працівників чітко усвідомлюють, що навряд чи можна визнати школу успішно працюючою, якщо в ній досягають добрих показників навченості й вихованості школярів, і поряд із цим педагоги знаходяться у стані дискомфорту та не палають бажанням працювати.

Порівнюючи результати нашого дослідження кібербулінгу вчителів з результатами досліджень, проведених в останні 15 років, ми дійшли схожих висновків - приблизно третина вчителів (33%) зазнає різних форм кібербулінгу з боку учнів та їхніх батьків. Опитування Національної асоціації шкільних рад США, проведене в 2006 році, підтвердило, що 26% вчителів та директорів в США стали жертвами кібер-залякування своїх учнів. Більше 40% респондентів вважають, що поведінка учнів значно погіршилася за останні два роки.

За даними Національного дослідницького університету «Вища школа економіки» 90% учителів знають, що таке переслідування з боку учнів або їх батьків, опитування було проведено серед 2800 педагогів із 75 регіонів Росії.

Згідно з британським дослідженням, проведеним NASUWT (союз, що об'єднує вчителів з Англії, Північної Ірландії, Шотландії та Уельсу), в якому брали участь понад 7500 вчителів, 21% британських вчителів стали жертвами кібер-знущань. Найпоширенішими формами кібератак на вчителів були завантаження та обмін принизливими та образливими повідомленнями, коментарями щодо вчителів та інші форми вербальної агресії в соціальних мережах та на інтернет-форумах. Більше чверті викладачів (26%) підтвердили, що бачили відео та фотографії, зроблені учнями без їхньої згоди та опубліковані в Інтернеті. Згідно з дослідженням, 64% вчителів зазнавали знущань від учнів, 27% – від батьків учнів та 9% – від змішаної групи агресорів (батьки + учні). Більше половини вчителів (58%) не повідомляли про це керівництву школи чи поліції про те, що над ними знущаються та принижують. Майже 2/3 з них (64%) відповіли, що вважають, що навіть якщо вони повідомлять поліції чи керівництву, нічого не трапиться.

Кібер-знущання над викладачами у формі «кібербайтингу» (провокування вчителя та запис його / її здивованої реакції здебільшого за допомогою мобільних телефонів та згодом обмін цими матеріалами) також підтверджується глобальним дослідженням, проведеним Norton Online Family Report на вибірці з 2379 вчителів з 24 країн, за отриманими даними 21% вчителів стали жертвою кібер-знущань у формі кібербайтингу.

Підсумовуючи викладені в роботі результати теоретичних і експериментальних досліджень, можна зробити наступні висновки:

3. Кібербулінг – це булінг із застосуванням інформаційно-комунікаційних технологій. Він може відбуватися в соціальних мережах, платформах обміну повідомленнями (месенджерах), ігрових платформах та мобільних телефонах. Це неодноразова поведінка, спрямована на залякування, провокування гніву чи приниження тих, проти кого він спрямований. В умовах дистанційного навчання кібербулінг став значно поширюватися в освітньому середовищі.

4. З явищем кібербулінгу стикаються не лише учні, а й вчителі. За статистичними даними, вчителі доволі часто піддаються кібератакам з боку учнів, але обирають стратегію замовчування даної проблеми. Тому необхідним є детальне вивчення даної проблеми на території України та подальше запобігання її поширенню.

5. В ході експериментального дослідження виявлено, що у вибірці вчителів більше третини респондентів стикалися з явищем кібербулінгу. Майже половина вказала, що знає про випадки кібератак на їхніх колег. Більше третини випадків кібербулінгу чинилися з боку батьків та від змішаної групи агресорів (батьки + учні). Кібербулінгу з боку учнів піддалося більше 1/5 опитуваних. Серед вчителів, які зазнали кібербулінгу переважає високий рівень задоволеності професійною діяльністю, так само, як і у вчителів, що з булінгом не стикнулися. При цьому низький рівень задоволеності роботою зустрічається майже в чотири рази частіше серед вчителів, що стали жертвами кібератак. Це свідчить про негативний вплив кібербулінгу на задоволеність вчителя різними аспектами своєї професії.

References

1. Lapa O.V. Yavyshe kiberbulinhu yak sotsialno-pedahohichna problema virtualnogo spilkuvannia suchasnykh ditei ta molodi. Naukovyi visnyk Natsionalnoho universytetu bioresursiv i pryrodokorystuvannia Ukrainy. 2019. Seriia «Pedahohika, psykhohiia, filosofiia». Vyp. 192(1). S.291–298.
2. Naidonova, L. A.. Kiberbulling abo ahresiia v interneti: sposoby rozpiznannia i zakhyst dytyny: metod. rek. Sotsialnyi pedahoh, (12), 16-26.
6. Cherniakova, A. V.. Pedahohichni stratehii zapobihannia ta podolannia nasylstva v shkolakh: dosvid SShA: navchalno metodychnyi posibnyk. Sumy: Vydavnytstvo Vinnychenko MD.

7. Kowalski, R. M., Limber, S. P., & Agatston, P. W. (2012). Cyberbullying: Bullying in the digital age. John Wiley & Sons.
8. Olweus, D. (1993). Bullying at school: What we know and what we can do. Malden, MA: Blackwell Publishing. Psychology in the Schools, 40(6), 699-700.
9. Roland, E. (1998). School influences on bullying (Doctoral dissertation, Durham University).
10. Smith, P. K., Mahdavi, J., Carvalho, M., Fisher, S., Russell, S., & Tippett, N. (2008). Cyberbullying: Its nature and impact in secondary school pupils. Journal of child psychology and psychiatry, 49(4), 376-385.
11. Bulinh shchodo vchyteliv: yak pedahohu zakhystytysia vid nasyllia URL: https://gazeta.ua/articles/edu-and-science/_buling-schodo-vchiteliv-yak-pedagogu-zahistitisya-vid-nasillya/963063 .
12. Pearson, J. (2014). Kids Are Cyberbullying Their Teachers. Motherboard. <http://motherboard.vice.com/read/kids-are-cyberbullying-their-teachers>

DOI 10.34132/mspc2025.01.12.16

Volodymyr Shevchenko

THE INFLUENCE OF CYBERBULGING ON PROFESSIONAL SATISFACTION OF TEACHERS

Abstract. This article highlights the problem of teacher cyberbullying and examines its impact on teacher satisfaction with their profession. The teacher's satisfaction with various aspects of his work is considered. It is determined that the phenomenon of cyberbullying has become quite common in the conditions of distance learning, because the teacher's communication with students has moved to the online space. This problem for one reason or another is silenced, not discussed, do not advertise cases of bullying. The pedagogical staff, taking care of their own reputation, ignores it. Under these conditions, the problem persists, but on the contrary, acquires more volumes and assures abusers of their impunity. Silence the problem of teacher cyberbullying will lead to a further increase in violence in the educational environment. Therefore, it is impossible to ignore this problem because the teacher constantly interacts with children and can tolerate their negative emotions on the students. The presence of communication between cyberbullying and satisfaction with professional activities in teachers is considered. The results of the study of cyberbullying and satisfaction with the professional activities of teachers are presented. The study was attended by a total of 30 teachers of secondary schools in mykolaiv of all ages and backgrounds. It was found that in total more than a third of respondents faced the phenomenon of cyberbullying. Of these, nearly half indicated they were aware of cases of cyberattacks on their colleagues. Most often, teachers were subjected to cyberbullying by parents and from a mixed group of bulls (parents + pupils). Given the results of the work satisfaction study, teachers showed strong results. It is also noted that the level of satisfaction with professional activities differs in teachers who have experienced cyberbullying.

Keywords: bullying, cyberbullying, cyberbullying of teachers, professional activity, satisfied with the work.

Відомості про авторів / Information about the Authors

Володимир Шевченко, кандидат психологічних наук, доцент, в. о. завідувача кафедри психології ЧНУ ім. Петра Могили, м.Миколаїв, Україна. E-mail: sheva_1965@ukr.net

Volodymyr Shevchenko, Candidate of Psychological Sciences, Associate Professor, Acting Head of the Department of Psychology, Petro Mohyla Black Sea National University, Mykolaiv, Ukraine. E-mail: sheva_1965@ukr.net

DOI 10.34132/mspc2025.01.12.17

Юдко Олександр,
Філіпенко Вікторія

КОНСТРУКТИВНІ ПЕРЕКОНАННЯ ЯК ФАКТОР ПСИХОЛОГІЧНОЇ СТІЙКОСТІ МОЛОДІ В КРИЗОВИХ СИТУАЦІЯХ

Тези представляють теоретико-методологічний аналіз психологічної стійкості молоді в умовах кризових викликів сучасного українського суспільства, зокрема воєнних дій, соціально-економічної нестабільності та невизначеності майбутнього. Особливу увагу приділено ролі системи переконань у формуванні здатності до адаптації, збереження внутрішньої рівноваги та посткризового зростання. Представлено результати емпіричного дослідження взаємозв'язку між конструктивними і деструктивними переконаннями та психологічною стійкістю молоді. Зазначено, що конструктивні переконання (зростальне мислення, залученість, прийняття ризику) позитивно корелюють з резильєнтністю, тоді як деструктивні (катастрофізація, «повинність», дихотомічне мислення) знижують адаптивний потенціал. Розроблено та апробовано психологічну програму формування конструктивних переконань, що продемонструвала ефективність у підвищенні стійкості. Надано методичні рекомендації для впровадження діагностичних і корекційних заходів.

Ключові слова: психологічна стійкість, переконання, резильєнтність, когнітивні спотворення, молодь, посттравматичне зростання, кризова ситуація.

Життя сучасної української молоді супроводжується численними викликами та кризовими ситуаціями, серед яких особливе місце посідають воєнні дії, соціально-економічна нестабільність, невизначеність майбутнього. Ці обставини висувають підвищені вимоги до адаптаційних механізмів особистості, зокрема до її психологічної стійкості – здатності зберігати внутрішню рівновагу та функціональну ефективність в умовах стресу, а також відновлюватися після впливу несприятливих факторів [1, с. 45]. У цьому контексті особливе значення набуває вивчення психологічних ресурсів, що забезпечують стійкість молоді до кризових впливів та сприяють ефективній адаптації.

Серед факторів, що визначають психологічну стійкість, важлива роль належить системі переконань особистості – когнітивним структурам, що визначають характер сприйняття та інтерпретації подій, емоційні реакції на них та вибір стратегій подолання. Конструктивні переконання щодо себе, інших людей, світу та майбутнього виступають потужним ресурсом психологічної стійкості, тоді як деструктивні переконання підвищують вразливість до стресу та знижують адаптивний потенціал особистості [3].

Головною метою дослідження є виявлення взаємозв'язку між системою конструктивних переконань та психологічною стійкістю молоді в кризових ситуаціях. Завдання роботи включають: теоретико-методологічний аналіз проблеми психологічної стійкості молоді, визначення основних типів конструктивних та деструктивних переконань, емпіричне дослідження взаємозв'язку між типами переконань та показниками психологічної стійкості, розробку та апробацію програми формування конструктивних переконань для підвищення психологічної стійкості молоді.

Дослідження проводилось у чотири етапи. На першому етапі здійснено теоретико-методологічний аналіз проблеми. На другому етапі проведено емпіричне дослідження, спрямоване на виявлення взаємозв'язків між різними типами переконань та показниками психологічної стійкості. На третьому етапі розроблено та апробовано програму формування конструктивних переконань. На четвертому етапі розроблено методичні рекомендації щодо розвитку конструктивних переконань.

Емпіричне дослідження проводилося у форматі інтернет-опитування з використанням Google Forms. У дослідженні взяли участь 30 молодих людей віком від 18 до 29 років, з них 16 жінок та 14 чоловіків. Для діагностики використовувався комплекс методик: Шкала діагностики когнітивних спотворень А. Бека, Шкала резильєнтності Коннор-Девідсона (CD-RISC), Опитувальник життєстійкості С. Мадді, Шкала імпліцитних теорій інтелекту К. Двек, Шкала посттравматичного зростання (PTGI).

Результати емпіричного дослідження показали, що найбільш поширеними деструктивними патернами мислення серед молоді є катастрофізація (середній бал 3,2), «повинність» (середній бал 3,1) та дихотомічне мислення (середній бал 2,8). Кореляційний аналіз виявив сильні негативні взаємозв'язки між цими когнітивними спотвореннями та показниками психологічної стійкості (r від -0,56 до -0,72, $p < 0,01$). Особливо сильні негативні кореляції виявлено між катастрофізацією та толерантністю до негативних емоцій ($r = -0,69$, $p < 0,01$), а також між «повинністю» та позитивним сприйняттям змін ($r = -0,60$, $p < 0,01$).

Серед конструктивних переконань найсильніші позитивні кореляції з психологічною стійкістю демонструють залученість ($r = 0,70$, $p < 0,01$ для загального показника резильєнтності), зростальне мислення ($r = 0,62$, $p < 0,01$) та прийняття ризику ($r = 0,63$, $p < 0,01$). Порівняльний аналіз показав, що група молодих людей із зростальним мисленням демонструє значуще вищі показники резильєнтності за всіма факторами, окрім духовності, порівняно з групою з фіксованим мисленням.

Факторний аналіз виявив трифакторну структуру взаємозв'язків між системою переконань та психологічною стійкістю, що включає: ресурси резильєнтності (конструктивні переконання та компоненти психологічної стійкості), когнітивні бар'єри (деструктивні переконання) та потенціал посткризового зростання (компоненти трансформативних змін внаслідок подолання кризи).

Множинний регресійний аналіз показав, що модель, яка включає ключові типи переконань (катастрофізація, «повинність», дихотомічне мислення, залученість, контроль, прийняття ризику, зростальне мислення), пояснює 72% варіативності показника психологічної стійкості ($R^2 = 0,72$, $F(7,22) = 8,09$, $p < 0,001$). Найбільший позитивний вплив на психологічну стійкість здійснюють залученість ($\beta = 0,37$, $p = 0,002$) та зростальне мислення ($\beta = 0,34$, $p = 0,003$). Найсильніший негативний вплив здійснює катастрофізація ($\beta = -0,32$, $p = 0,004$).

Для різних типів кризових ситуацій виявлено специфічні патерни посттравматичного зростання. Найвищі загальні показники посттравматичного зростання спостерігаються у групі молодих людей, які пережили втрату близьких (3,4 з 5), та у групі, що зіткнулася з викликами воєнного конфлікту (3,2 з 5). Група, яка пережила втрату близьких, демонструє найвищі показники за шкалами «цінність життя» (4,1) та «ставлення до інших» (3,8), а група, що зіткнулася з воєнним конфліктом, – за шкалою «особистісна сила» (3,5).

На основі результатів емпіричного дослідження розроблено програму формування конструктивних переконань для підвищення психологічної стійкості молоді в кризових ситуаціях. Програма базується на інтегративному підході, що поєднує елементи когнітивно-поведінкової терапії, раціонально-емоційної поведінкової терапії, схема-терапії та позитивної психології. Структурно програма складається з трьох модулів: «Усвідомлення та рефлексія переконань», «Трансформація деструктивних переконань», «Розвиток конструктивних переконань» [2, с. 32].

Апробація програми проведена на вибірці з 20 молодих людей, розподілених на експериментальну ($n=10$) та контрольну ($n=10$) групи. Експериментальна група пройшла повний курс програми (10 занять по 2 години), контрольна група не отримувала інтервенцій. Ефективність програми оцінювалася через порівняння показників до та після її реалізації, а також через 3 місяці для визначення стійкості змін.

Результати апробації показали значуще зниження рівня когнітивних спотворень (особливо катастрофізації – на 44,1%), підвищення загального показника резильєнтності (на 22,8%) та розвиток зростального мислення (на 38,9%) в експериментальній групі порівняно з контрольною. Аналіз стійкості змін через 3 місяці виявив збереження більшості позитивних результатів: збереження 94,6% початкового ефекту для зростального мислення, 92,8% – для залученості, 91,2% – для загального показника резильєнтності.

Психологічна стійкість молоді є системним, багаторівневим утворенням, що інтегрує когнітивний, емоційний, мотиваційно-вольовий, поведінковий та ціннісно-смісловий компоненти. Молодіжний вік є сенситивним періодом для формування психологічної стійкості через підвищену нейропластичність, інтенсивні процеси формування ідентичності та світогляду.

Система переконань становить когнітивну основу психологічної стійкості, визначаючи характер сприйняття та інтерпретації кризових ситуацій, емоційні реакції на них та вибір стратегій подолання. Конструктивні переконання характеризуються гнучкістю, реалістичністю, багатовимірністю, внутрішньою узгодженістю та орієнтацією на зростання, тоді як деструктивні відзначаються ригідністю, категоричністю, однобічністю та орієнтацією на уникнення загроз.

Емпіричне дослідження підтвердило значущу роль системи переконань у формуванні психологічної стійкості молоді. Найбільш деструктивними факторами виступають катастрофізація, «повинність» та дихотомічне мислення, які значуще знижують толерантність до негативних емоцій та здатність до позитивного сприйняття змін. Найбільш конструктивними факторами є залученість, зростальне мислення та прийняття ризику, які демонструють сильні позитивні кореляції з показниками резильєнтності.

Розроблена програма формування конструктивних переконань продемонструвала високу ефективність, що підтверджується значущими позитивними змінами в експериментальній групі за всіма досліджуваними параметрами. Особливо виражений ефект спостерігається у зниженні рівня когнітивних спотворень, підвищенні загального показника резильєнтності та розвитку зростального мислення.

Методичні рекомендації щодо розвитку конструктивних переконань як засобу підвищення психологічної стійкості молоді охоплюють діагностичний, корекційно-розвивальний та профілактичний напрями, забезпечуючи комплексний підхід до роботи з системою переконань в умовах кризових викликів.

References

1. Bardyn N. M., Zhydetskyi Yu. Ts., Kirzhetskyi Yu. I. ta in. Stresostiikist : navchalnyi posibnyk / za red. Ya. M. Kohuta. Lviv : Lvivskyi derzhavnyi universytet vnutrishnikh sprav, 2021. 204 s.
2. Bekh I. D. Refleksii v dukhovnomu samorozvytku osobystosti. Pedagogika i psykholohiia. 2012. № 1 (74). S. 30–37.
3. Seligman M. E. P. Positive psychology / M.E.P. Seligman & M. Csikszentmihalyi. American psychologist. 2000. Vol. 55. N 1. R. 5-14.

DOI 10.34132/mspc2025.01.12.17

**Yudko Oleksandr
Filipenko Viktoriia**

CONSTRUCTIVE BELIEFS AS A FACTOR OF YOUTH PSYCHOLOGICAL RESILIENCE IN CRISIS SITUATIONS

The theses present a theoretical and methodological analysis of youth psychological resilience amid the crisis challenges of contemporary Ukrainian society, particularly military conflict, socio-economic instability, and uncertainty about the future. Special attention is given to the role of belief systems in shaping the ability to adapt, maintain internal balance, and achieve post-crisis growth. The results of an empirical study on the relationship between constructive and destructive beliefs and youth psychological resilience are presented. It is noted that constructive beliefs (growth mindset, engagement, risk acceptance) positively correlate with resilience, while destructive beliefs (catastrophizing, “must” thinking, dichotomous thinking) reduce adaptive potential. A psychological program for developing constructive beliefs was designed and tested, demonstrating its effectiveness in strengthening resilience. Methodological recommendations are provided for the implementation of diagnostic and corrective interventions.

Key words: *psychological resilience, beliefs, resilience, cognitive distortions, youth, post-traumatic growth, crisis situation.*

Відомості про автора / Information about the Author

Юдко Олександр, студент 565м групи спеціальності С4 Психологія, навчально-наукового медичного інституту, ЧНУ ім. Петра Могили м. Миколаїв, Україна. E-mail: sashainvention@gmail.com

Yudko Oleksandr student of 565m group, specialty C4 Psychology, Educational and Research Medical Institute, Petro Mohyla Black Sea National University, Mykolaiv, Ukraine. E-mail: sashainvention@gmail.com

Філіпенко Вікторія, викладач кафедри психології Навчально-наукового медичного інституту ЧНУ ім. Петра Могили, м. Миколаїв, Україна. E-mail: filipenko@ukr.net

Filipenko Viktoriia, Lecturer at the Department of Psychology, Educational and Research Medical, Petro Mohyla Black Sea National University, Mykolaiv, Ukraine. E-mail: filipenko@ukr.net

Наукове видання

**МАТЕРІАЛИ НАУКОВО-ПРАКТИЧНИХ КОНФЕРЕНЦІЙ
ЧОРНОМОРСЬКОГО НАЦІОНАЛЬНОГО УНІВЕРСИТЕТУ
ІМЕНІ ПЕТРА МОГИЛИ**

**MATERIALS OF THE SCIENTIFIC AND PRACTICAL CONFERENCE
OF PETRO MOGYLA BLACK**

**Матеріали XXII Міжнародної наукової конференції
«ОЛЬВІЙСЬКИЙ ФОРУМ – 2025: стратегії країн
Причорноморського регіону в геополітичному просторі»**

№ 1 (1), 2025

СЕРІЯ: ПСИХОЛОГІЯ

Адреса оргкомітету:

м. Миколаїв, вул. 68 Десантників, 10, 54003
Тел.: 8 (0512) 50–03–32, 8 (0512) 76–55–81, 8 (0512) 76–55–99, факс: 50–00–69, 50–03–33,
E-mail: avi@chmnu.edu.ua, rector@chmnu.edu.ua

Редактор: *О. Михайлова.*
Комп'ютерна верстка, дизайн: *К. Гросу-Грабарчук*
Друк: *С. Волинець.*
Фальцювальню-палітурні роботи: *О. Мішалкіна.*

Підп. до друку 12.06.2025.
Формат 60x84^{1/8}. Папір офсет.
Гарнітура «Times New Roman». Друк ризограф.
Ум. друк. арк. 8,8. Обл.-вид. арк. 6,4. Зам. № 7060.

Видавець і виготовлювач: ЧНУ ім. Петра Могили.
54003, м. Миколаїв, вул. 68 Десантників, 10.
Тел.: 8 (0512) 50–03–32, 8 (0512) 76–55–81, e-mail: rector@chmnu.edu.ua.
Свідоцтво суб'єкта видавничої справи ДК № 6124 від 05.04.2018.