

Міністерство освіти і науки України
Чорноморський національний університет імені Петра Могили
ДНУ «Інститут модернізації змісту освіти»
Південний науковий центр НАН та МОН
Інститут української археографії та джерелознавства
імені М. С. Грушевського НАН України
Первинна профспілкова організація ЧНУ ім. Петра Могили



**«МОГИЛЯНСЬКІ ЧИТАННЯ – 2025:
досвід та тенденції розвитку суспільства в Україні: глобальний,
національний та регіональний аспекти»**

XXVIII Всеукраїнська науково-практична конференція

ТЕЗИ ДОПОВІДЕЙ

ПСИХОЛОГІЯ

Миколаїв, 10–14 листопада 2025 року

Миколаїв – 2025

Могилянські читання – 2025 : досвід та тенденції розвитку суспільства в Україні : глобальний, національний та регіональний аспекти. Психологія : XXVIII Всеукр. наук.-практ. конф. 10–14 листоп. 2025 р., м. Миколаїв : тези / М-во освіти і науки України ; ЧНУ ім. Петра Могили. – Миколаїв : Вид-во ЧНУ ім. Петра Могили, 2025. – 284 с.

УДК 159.923:616.89

Кройтор О. В.,
здобувачка освітнього рівня магістр
спеціальності 053 Психологія,
Науковий керівник: Астремська І.В.,
д-р психол. наук, професор кафедри психології,
ЧНУ імені Петра Могили, м. Миколаїв, Україна

ПСИХОЛОГІЧНІ СТРАТЕГІЇ РОЗВИТКУ ХАРАКТЕРУ У ПІДЛІТКІВ У ПУБЕРТАТНИЙ ПЕРІОД РОЗВИТКУ

Пубертатний період є одним із найбільш складних і суперечливих етапів у розвитку особистості. Він супроводжується швидкими біологічними змінами, становленням нової системи цінностей, формуванням самооцінки, розвитком самосвідомості та зростанням потреби в автономії. У цей час риси характеру підлітків набувають більшої визначеності, однак їхня емоційна нестабільність, імпульсивність і схильність до протиріч у поведінці зумовлюють необхідність спеціальної психологічної підтримки.

Актуальність дослідження зумовлена тим, що саме в пубертатному віці закладаються базові характерологічні риси, які визначають подальшу адаптацію, соціальну компетентність і психологічну стійкість особистості. Емпіричні дані свідчать про поєднання адаптивних і дезадаптивних тенденцій у характерологічному розвитку підлітків, що потребує впровадження цілеспрямованих психологічних стратегій формування стійкої, зрілої та відповідальної поведінки.

Проведене дослідження психологічних особливостей підлітків у пубертатному періоді розвитку засвідчило актуальність проблеми формування особистих рис характеру в умовах дії численних біопсихосоціальних чинників. Результати, отримані за трьома методиками, виявили наявність як адаптивних, так і дезадаптивних тенденцій у характерологічному розвитку підлітків, що потребує системної та цілеспрямованої психологічної підтримки з метою формування стійких, зрілих форм поведінки та особистісної саморегуляції.

Пубертатний період, як підтверджують дані дослідження, характеризується емоційною нестабільністю, підвищеною чутливістю до зовнішніх впливів, суперечливістю у взаємодії з дорослими та однолітками, а також загостренням внутрішніх конфліктів, які часто

пов'язані із спробами самоствердження, пошуком автономії та формуванням власної ідентичності. Домінування таких механізмів психологічного захисту, як регресія, заміщення та проекція, засвідчує потребу в розвитку більш конструктивних способів емоційного реагування та подолання труднощів. Разом з тим, високі показники за копінг-стратегіями позитивної переоцінки, самоконтролю та планування свідчать про наявність психологічного потенціалу, який за умови відповідного психолого-педагогічного супроводу може бути реалізований у напрямку особистісного зростання.

З огляду на виявлені особливості, доцільним є застосування психологічних стратегій розвитку характеру, які ґрунтуються на принципах вікової доцільності, діалогу, поваги до особистості, створення умов для безпечного самовираження та емоційної підтримки. Рекомендовано впровадження тренінгових програм, що спрямовані на розвиток навичок саморефлексії, саморегуляції, емоційного інтелекту та позитивного мислення. Такі програми повинні включати інтерактивні методи, рольові ігри, психодраму, вправи з когнітивно-поведінкової терапії, елементи арт-терапії та тілесно орієнтованих практик. Особливе значення має формування в підлітків навичок ідентифікації та вираження емоцій, конструктивного вирішення конфліктів, усвідомленого ставлення до власної поведінки та її наслідків.

Пропонуємо варіант тренінгової програми, яка містить психологічні стратегії формування особистих рис характеру підлітків в пубертатний період розвитку.

Назва тренінгової програми: «Я – особистість: формування характеру у пубертатний період»

Тренінгова програма «Я – особистість: формування характеру у пубертатний період» розроблена для психологічної підтримки підлітків у період активних змін, які охоплюють біологічну, емоційну, когнітивну та соціальну сфери розвитку. Актуальність програми зумовлена результатами емпіричного дослідження, які виявили неоднорідність і суперечливість характерологічних проявів у підлітковому віці, що пов'язані з нестабільністю самооцінки, емоційною напруженістю, недостатньо сформованими копінг-стратегіями та механізмами саморегуляції. Виявлене домінування захисних механізмів типу регресії, проекції та заміщення, а також тенденція до втечі–уникнення як копінг-реакції, свідчать про необхідність створення безпечного простору для опрацювання особистісних переживань, розвитку емоційної усвідомленості та соціальної компетентності. Водночас результати, що показали високий рівень позитивної переоцінки, самоконтролю, альтруїстичної поведінки, свідчать про значний

потенціал пубертатного періоду для формування базових характерологічних рис.

Мета програми – створення сприятливих умов для гармонійного розвитку характеру підлітків у пубертатному віці шляхом формування навичок саморефлексії, емоційної саморегуляції, усвідомленого вибору поведінки, розвитку відповідальності та соціальної компетентності.

Завдання програми:

- формування у підлітків позитивної «Я-концепції» та стабільної самооцінки;
- розвиток емоційної свідомості, вміння розпізнавати, виражати та контролювати власні емоції;
- активізація навичок конструктивної міжособистісної взаємодії, співпереживання та прийняття іншого;
- освоєння зрілих копінг-стратегій у складних чи стресових ситуаціях;
- підтримка особистісної автономії та відповідального прийняття рішень;
- профілактика деструктивних проявів поведінки та агресивних реакцій;
- створення умов для самопізнання, самоприйняття та усвідомлення власного потенціалу.

Цільова аудиторія – підлітки віком 13–15 років, які перебувають на етапі активного пубертатного розвитку та стикаються з внутрішніми і зовнішніми труднощами адаптації, становлення характеру, вибору життєвих орієнтирів.

Очікувані результати:

- зниження емоційної напруги, тривожності, агресивних тенденцій;
- підвищення рівня саморефлексії, самоконтролю, емоційної компетентності;
- розвиток відповідальності, рішучості, стійкості та витримки;
- позитивна динаміка у виборі копінг-стратегій і соціально прийнятних форм поведінки;
- формування навичок конструктивного вирішення конфліктів;
- покращення комунікативних здібностей та зміцнення міжособистісних зв'язків;
- розширення уявлень про себе, власні цінності, сильні сторони та потенціал.

У рамках програми планується застосування *таких методик*: психогімнастика, елементи арт-терапії, рольові ігри, метод казкотерапії, техніки тілесно орієнтованої терапії, дихальні практики, прийоми когнітивно-поведінкової терапії, методи позитивної психотерапії, а

також діагностичні інструменти для оцінки динаміки розвитку (тестування за методиками Плутчика–Келлермана, Лазаруса, Лірі).

Можливими *труднощами* у реалізації програми можуть бути: емоційна замкненість або опір деяких учасників; нерівномірний рівень психологічної зрілості; вплив сімейних або соціальних чинників, які суперечать завданням програми; недостатній рівень мотивації до самопізнання. Для подолання зазначених труднощів планується залучення інтерактивних та ресурсних форм роботи, створення довірливої атмосфери, індивідуалізація підходів, гнучке реагування на запити групи та психоемоційний стан учасників.

Психологічна підтримка має також передбачати роботу з батьками та педагогами з метою формування сприятливого мікросоціального середовища. Саме взаєморозуміння, емоційна включеність і послідовність у виховних впливах з боку дорослих виступають основою для розвитку таких рис характеру, як відповідальність, доброзичливість, самостійність, витримка, цілеспрямованість. Успішна реалізація психологічних стратегій можлива лише за умов партнерської взаємодії між усіма учасниками виховного процесу та готовності до прийняття індивідуальних відмінностей у темпах і формах розвитку кожного підлітка.

Отже, стратегія розвитку характеру у пубертатному віці має бути комплексною, індивідуалізованою та інтегративною. Вона повинна поєднувати підтримку емоційної стабільності, розвиток соціальних навичок, зміцнення адаптаційних ресурсів та формування внутрішньої відповідальності за власний вибір, що у майбутньому сприятиме становленню цілісної, соціально зрілої та психологічно стійкої особистості.

Пубертатний період характеризується емоційною нестабільністю, підвищеною чутливістю та наявністю внутрішніх конфліктів, що ускладнюють становлення характеру й соціальну адаптацію підлітків.

У підлітків виявлено домінування таких механізмів психологічного захисту, як регресія, заміщення та проєкція, що свідчить про недостатню сформованість зрілих форм емоційної регуляції.

Водночас високі показники копінг-стратегій позитивної переоцінки, самоконтролю та планування підтверджують наявність значного психологічного потенціалу, який може стати основою особистісного зростання.

З огляду на результати дослідження доцільним є впровадження тренінгових програм, спрямованих на розвиток саморефлексії, емоційної компетентності, конструктивної міжособистісної взаємодії та зрілих копінг-стратегій.

Ефективність психологічної підтримки підлітків значною мірою залежить від залучення до процесу їхніх батьків та педагогів, що дозволяє створити сприятливе мікросоціальне середовище для гармонійного формування характеру.

УДК 159.9:005.96

*Малишева Є.В.,
студентка IV курсу, спеціальність 053 «Психологія»,
Науковий керівник: Астремська І.В.,
д-р психол. наук, професор кафедри психології,
ЧНУ імені Петра Могили, м. Миколаїв, Україна*

СИСТЕМА ЦІННОСТЕЙ ЯК ЧИННИК ФОРМУВАННЯ ЛІДЕРСЬКОГО ПОТЕНЦІАЛУ ПРАЦІВНИКІВ АВТОМОБІЛЬНОЇ СФЕРИ

Професійна діяльність у сфері автомобільних послуг пов'язана з постійним технічним удосконаленням, високими вимогами до кваліфікації працівників та необхідністю злагодженої командної роботи. У цих умовах особливої ваги набуває розвиток лідерського потенціалу співробітників автоцентрів, адже саме він забезпечує конкурентоспроможність і стійкий розвиток організації. Серед можливих шляхів зміцнення лідерських якостей важливе місце займає дослідження системи цінностей працівників. Цінності визначають професійну мотивацію, стиль взаємодії та готовність до відповідальності, що робить їх ключовим чинником формування сучасного лідера.

Виконати аналіз досліджень і публікацій з даної проблематики досить складно, оскільки проблема одночасно стосується двох важливих феноменів, якими виступають лідерство й ціннісні орієнтації. Дослідження проблем, пов'язаних з феноменом лідерства, сьогодні набули широкого розмаху. Як приклад, можна назвати роботи: У. Шмідта, Дж. Моутона, Р. Блейка, Д. Лайкера, Г. Фейрхольма та К. Ходжкінсона, Ф. Фідлера. Серед авторів публікацій з проблем цінностей можна назвати таких, як В. Андрущенко, О. Вишневський, М. Кисіль, В. Кремень, В. Молодиченко, О. Поліщук, П. Щербань та інші [2].

Перші спроби осмислити роль цінностей у лідерстві належать до 1980-1990-х років і пов'язані з працями К. Ходжкінсона, Г. Фейрхольма,

Т. і С. Кучмарських. Подальшого розвитку ця ідея набула у дослідженнях С. Кові, Дж. Кузеса і Б. Познера, А. Занковського [1].

У загальному розумінні, лідерський потенціал являє собою цілий комплекс професійно надважливих якостей людини, що дозволяють їй виступати як носій концепції «впливу і наслідування», виражати ціннісну домінанту групового життя, мотивувати та надихати до спільної мети.

Щодо визначення поняття цінностей, за поглядами М. Яницького та А. Серого, цінності являються багатофункціональним психологічним органом, що формує ставлення людини до навколишнього світу і до самої себе, визначає мету та напрямки її діяльності, контролює поведінку та дії [3].

Визначивши коло дослідників, які вивчали дану тематику, та окресливши основні поняття, перейдемо до аналізу системи цінностей як чинника становлення та розвитку лідерського потенціалу.

Проблема лідерства тісно пов'язана з феноменом цінностей та ціннісних орієнтацій. Дійсно, можна визначити такі аспекти цього зв'язку:

- По-перше, лідер, як і кожна людина, сповідує певну систему цінностей та ідеалів, яка виступає відображенням його особистісних поглядів і переконань, інтересів і прагнень, смаків і уподобань.
- По-друге, як лідер певної спільноти, він враховує цінності цієї спільноти чи, принаймні, переважної частини її членів.
- По-третє, лідер має виходити з того, що ефективність його впливу на людей істотно залежить від збігу його цінностей та інтересів з цінностями та інтересами його послідовників і прихильників.
- Тому, по-четверте, він прагне впливати на формування системи їх цінностей і прищеплювати їм ті цінності, які пов'язані зі спільною діяльністю і які сприяють встановленню доброзичливих відносин між виконавцями [3].

Феномен лідерства характеризується тісним взаємозв'язком між становленням людини як лідера та її особистісним розвитком. Цей процес передбачає усвідомлення, формування й кристалізацію власних життєвих цінностей, а також свідомий вибір життєвої позиції, стилю поведінки та способу взаємодії з іншими людьми. Зміст такого вибору визначається, з одного боку, цінностями й ідеалами, притаманними суспільству чи певній соціальній групі, а з іншого – тим, наскільки ці орієнтири співзвучні внутрішнім переконанням, цілям і життєвим установкам самого лідера. Саме ця узгодженість визначає рівень професійної, особистісної й соціальної самореалізації лідера [2].

У складній системі взаємозв'язків, взаємовідносин і взаємовпливів між цінностями та лідерством досить непросто визначити їхню природу, основні домінанти чи навіть ступінь інтенсивності. Це пов'язано з багатозначністю цих зв'язків, їх мінливим характером і значною залежністю від об'єктивних чинників – соціального стану суспільства, настроїв людей, їхніх прагнень та очікувань. Водночас на характер взаємодії між лідерством і цінностями істотно впливають і суб'єктивні особливості самих лідерів: їхні цілі, інтереси, життєві орієнтири, цінності та ідеали. Оскільки лідер формується і реалізує себе саме в соціальному середовищі, його особисті цінності та переконання неминуче відображають соціальні умови, у яких він зростав і розвивався [3].

На думку С. Кові, цінності мають суб'єктивний характер і є результатом поєднання культурних впливів, особистого життєвого досвіду та сімейних сценаріїв. Учений порівнює їх з окулярами, крізь які кожна людина сприймає світ по-своєму, або з географічними картами, що лише описують територію, але не є нею самою. Саме цінності, за Кові, визначають етичні засади особистості, здатної гнучко реагувати на зовнішні обставини та досягати успіху, залишаючись водночас вірною власним принципам. Учений підкреслює, що розвиток лідерського потенціалу відбувається за принципом «зсередини назовні», тобто починається з внутрішньої роботи над собою – усвідомлення цінностей, формування характеру, відповідальності та моральної зрілості. Цей шлях є послідовним рухом від залежності до незалежності, а далі – до взаємозалежності, яка вважається найвищим рівнем особистісного розвитку. Саме на цьому етапі, за С. Кові, лідер досягає справжньої зрілості й максимально розкриває свій лідерський потенціал.

Значний інтерес серед дослідників, які вивчають феномен лідерства, викликала праця Дж. Кузеса та Б. Познера «Виклик лідерства». Вона швидко здобула популярність і стала справжнім бестселером завдяки тому, що переконливо продемонструвала значення цінностей у лідерстві та розкрила механізми досягнення успіху через їх впровадження в організаційну культуру й побудову взаємин із клієнтами. Автори наголошують, що люди схильні найбільше довіряти та захоплюватися тими лідерами, які мають чіткі переконання й приймають рішення, спираючись на власні, глибоко усвідомлені цінності. Саме тому для лідера надзвичайно важливо «знайти свій голос» – усвідомити ті внутрішні орієнтири, які визначають його поведінку та слугують моральним компасом у щоденній діяльності. Усвідомлення власних цінностей допомагає лідерові бачити далеку

мету (термінальні цінності) й обирати засоби для її досягнення (інструментальні цінності) [1].

Варто також розуміти, що у компаніях, зокрема і в автомобільній сфері, формуються організаційні цінності, які стають основою корпоративної культури та визначають стандарти професійної поведінки. Організаційна культура формує своєрідну систему орієнтирів, що пояснює особливості функціонування організації. Спільний культурний простір об'єднує цінності, норми та зразки поведінки, яких дотримується більшість працівників. Рівень ефективності лідера залежить від того, наскільки його особисті цінності узгоджуються з цінностями корпоративної культури тієї організації, у межах якої він реалізує свій лідерський потенціал. Лідер повинен досягти підтримки працівників спільних принципів і стандартів діяльності, враховуючи, що кожен має власний набір цінностей, який не завжди збігається з організаційним. Досягнувши консенсусу, лідер демонструє відданість проголошеним цінностям власною поведінкою: виконує обіцянки, тримає слово та подає приклад дисципліни й відповідальності. При цьому організаційний лідер, з одного боку, виступає суб'єктом формування культури, а з іншого – об'єктом впливу самої культури. Такий підхід дозволяє формувати корпоративну культуру, де дотримання стандартів якості, безпеки та професійної етики стає нормою для всіх працівників, а лідери виступають моральними і професійними орієнтирами для команди [1].

Таким чином, з огляду на усе вище зазначене, перед людьми і суспільством, в якому вони існують, постає надзвичайно важливе завдання, яке полягає у своєчасному виявленні лідерського потенціалу кожної людини та створенні умов, які б сприяли його належному цілеспрямованому розвитку та наступній реалізації. Як вже зазначено, одним із ефективних шляхів розвитку лідерського потенціалу є робота з цінностями працівників. Цінності визначають мотивацію, стиль взаємодії та здатність брати на себе відповідальність, тому саме вони можуть стати фундаментом формування компетентного і авторитетного лідера.

Розвиток лідерського потенціалу працівників автоцентру через цінності починається з усвідомлення ними власних життєвих та професійних пріоритетів. Працівники повинні зрозуміти, що їхні цінності визначають ставлення до роботи, відповідальність за результати та стиль взаємодії з колегами й клієнтами. Для цього доцільно застосовувати індивідуальні та групові методики: тренінги, коучингові сесії, метафоричні вправи та самоаналіз. Усвідомлення власних цінностей дозволяє співробітнику визначити, які його

особистісні ресурси можуть стати основою для лідерських проявів, а також сприяє формуванню власної системи мотивації й готовності брати на себе відповідальність.

Наступний етап полягає в узгодженні особистих цінностей працівників із корпоративними цінностями автоцентру. Це створює спільний культурний простір, де співробітники усвідомлюють стандарти професійної поведінки, важливість командної роботи та необхідність дотримання норм безпеки й якості обслуговування. Лідери організації на цьому етапі повинні демонструвати відданість цінностям на власному прикладі, заохочувати колег до розвитку професійних і особистісних компетенцій, мотивувати їх через навчання та підтримку ініціативи. Такий підхід дозволить сформувати серед працівників автоцентру лідерські якості «зсередини на зовні», стимулюючи їхню здатність до впливу на команду та прийняття відповідальних рішень, що сприяє ефективності організації загалом.

Отже, проаналізовані дослідження та теоретичні підходи демонструють, що система цінностей є ключовим чинником формування лідерського потенціалу працівників автомобільної сфери. Лідерський потенціал не зводиться лише до професійних навичок чи управлінських компетенцій; він формується через усвідомлення життєвих і професійних цінностей, здатність інтегрувати їх у власну поведінку та впливати на команду. Водночас ефективність лідера визначається не лише його особистими цінностями, а й тим, наскільки вони збігаються або узгоджуються з корпоративною культурою та цінностями колективу. Для працівників автоцентру розвиток лідерського потенціалу через цінності передбачає два взаємопов'язані процеси: усвідомлення власних пріоритетів і формування готовності до відповідальності, а також узгодження цих цінностей із корпоративними нормами та стандартами. Таким чином, формування лідерського потенціалу через систему цінностей забезпечує не лише особистісний розвиток працівників, а й підвищує ефективність організації, сприяє стабільності, безпеці та розвитку корпоративної культури.

Список використаних джерел

1. Нестуля С. І. Ціннісні аспекти сучасних концепцій лідерства. Вища освіта України. № 2. Дод. 1. Вип. «Університет і лідерство». 2017. С. 93-96.
2. Пономарьов О. С. Феномен лідерства у просторі соціальних цінностей. *Теорія і практика управління соціальними системами: філософія, психологія, педагогіка, соціологія*. № 3. 2015. С. 93-101.

3. Розвиток лідерського потенціалу національної гуманітарно-технічної та управлінської еліти: монографія / за заг. ред. О. Г. Романовського та О. С. Пономарьова. Харків: ФОП Мезіна В.В., 2017. 292 с.

УДК 159.9:847.6

*Сінько Д.Ю.,
студентка IV курсу, спеціальність 053 «Психологія»,
Науковий керівник: Астремська І.В.,
д-р психол. наук, професор кафедри психології,
ЧНУ імені Петра Могили, м. Миколаїв, Україна*

РОЛЬ ІНДИВІДУАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ У ФОРМУВАННІ ПРОФЕСІЙНОГО ВИГОРАННЯ

Сучасне суспільство характеризується високим темпом життя, інтенсивними навантаженнями, постійними змінами та високими вимогами до професійної діяльності. У таких умовах усе більш актуальною стає проблема професійного вигорання, що є наслідком тривалого емоційного та психічного напруження.

Виникнення цього синдрому тісно пов'язане з індивідуально-психологічними особливостями людини, адже саме вони визначають, як особистість реагує на професійні стреси, наскільки ефективно відновлює власні ресурси та як справляється з навантаженнями.

Термін «*професійне вигорання*» вперше запропонував Г. Фройденбергер у 1974 році, описуючи стан фізичного та емоційного виснаження, що супроводжується втратою інтересу до роботи. Пізніше К. Масlach виділила три основні компоненти синдрому: емоційне виснаження, деперсоналізацію та редукцію особистих досягнень.

Професійне вигорання розглядають як мультирівневий процес, що охоплює емоційну, когнітивну та поведінкову сфери особистості. Воно формується поступово, унаслідок тривалого перебування людини у стресогенних умовах без достатнього відновлення енергетичних ресурсів.

На першому етапі виникає емоційне виснаження – втома, втрата енергії, зниження задоволення від роботи. Потім розвивається деперсоналізація – байдужість, відчуження, знеособлене ставлення до колег чи клієнтів. Завершальна стадія – редукція особистих досягнень,

коли людина відчуває безсилля, професійну некомпетентність і втрату сенсу діяльності.

Хоча професійне середовище має значний вплив, головним детермінантом вигорання виступають внутрішні характеристики особистості.

До таких особливостей належать:

- Тип темпераменту. Холерики та меланхоліки схильні швидше емоційно виснажуватися через високу чутливість нервової системи. Сангвініки та флегматики, навпаки, мають вищу емоційну стійкість.

- Акцентуації характеру. Люди з гіпертичними чи тривожними рисами часто виявляють підвищену емоційну напругу, що прискорює розвиток вигорання.

- Рівень емоційної стабільності. Особи з високою тривожністю або схильністю до самокритики частіше сприймають робочі труднощі як загрозу, що посилює емоційне виснаження.

- Мотивація діяльності. Внутрішня мотивація (інтерес, самореалізація, розвиток) є захисним чинником, тоді як зовнішня (винагорода, схвалення, статус) підвищує ризик вигорання.

- Рівень самооцінки. Люди з низькою або нестійкою самооцінкою тяжче переживають критику, невдачі, порівняння з іншими.

- Емпатійність. У професіях типу «людина – людина» (психологи, педагоги, медики, соціальні працівники) надмірна емпатія може призводити до «емоційного зараження» проблемами інших, що прискорює виснаження.

Окрім цього, велике значення має здатність до саморегуляції – уміння усвідомлювати власні емоційні стани, вчасно реагувати на перевтому, розвивати навички відновлення сил (релаксація, медитація, дозвілля, соціальна підтримка).

Профілактика вигорання має ґрунтуватися як на організаційних, так і на індивідуальних заходах.

На індивідуальному рівні ефективними вважаються такі стратегії:

- Підвищення рівня саморефлексії. Усвідомлення власних емоційних реакцій і причин напруження допомагає запобігти накопиченню негативу.

- Розвиток емоційного інтелекту. Уміння розпізнавати, регулювати й конструктивно виражати емоції знижує рівень конфліктності та внутрішньої напруги.

- Зміцнення стресостійкості. Психологічні тренінги, фізична активність і позитивне мислення сприяють формуванню ресурсного стану.

- Оптимізація балансу «робота – особисте життя». Чітке розмежування професійної та особистої сфер допомагає уникати постійного перевантаження.

- Соціальна підтримка. Теплі стосунки в колективі, підтримка колег та сім'ї відіграють важливу роль у збереженні психологічної рівноваги.

На рівні організації важливо створювати здоровий психологічний клімат, запроваджувати систему морального та матеріального заохочення, забезпечувати можливість професійного розвитку та періодичного відпочинку.

Індивідуально-психологічні особливості виступають ключовим чинником, що визначає схильність особистості до професійного вигорання.

Люди з високою емоційною стабільністю, внутрішньою мотивацією, адекватною самооцінкою та розвинутою здатністю до саморегуляції рідше потрапляють у стан вигорання. Водночас ті, хто має підвищену тривожність, низьку самооцінку, надмірну емпатійність або зовнішню мотивацію, потребують більшої психологічної підтримки та профілактичних заходів.

Формування культури психологічної грамотності, розвиток емоційного інтелекту, навчання методам самопомогі та рефлексії є важливою складовою збереження професійного здоров'я. Таким чином, профілактика вигорання – це не лише завдання роботодавця, а й особиста відповідальність фахівця за власний психічний добробут.

Список використаних джерел:

1. Бондаренко О. Ф. *Психологічна допомога особистості: теорія і практика*. — Харків: Основа, 2014. — 352 с.
2. Водоп'янова Н. Є., Кузнецова Є. С. *Синдром професійного вигорання: діагностика та профілактика*. — Київ: Педагогічна думка, 2020. — 188 с.
3. Карамушка Л. М. *Психологія професійного вигорання особистості*. — Київ: Міленіум, 2016. — 240 с.
4. Левченко К. Б. *Професійне вигорання як соціально-психологічна проблема в системі «людина — людина»*. // *Психологічні перспективи*. — 2021. — № 38. — С. 72–80.
5. Сидоренко О. І. *Індивідуально-психологічні чинники професійного вигорання вчителів*. // *Актуальні проблеми психології*. — 2022. — Т. 10, вип. 1. — С. 55–62.
6. Яценко Т. С. *Глибинно-психологічні механізми подолання професійного вигорання*. — Київ: НПУ ім. М. П. Драгоманова, 2019. — 156 с.

*Ярошевська В.Л.,
магістрантка 665 М групи,
Науковий керівник: Астремська І.В.,
д-р психол. наук, професор кафедри психології,
ЧНУ імені Петра Могили, м. Миколаїв, Україна*

ІНТЕРНАТНИЙ ЗАКЛАД ЯК СОЦІОКУЛЬТУРНЕ СЕРЕДОВИЩЕ ЕКОНОМІЧНОЇ СОЦІАЛІЗАЦІЇ

Нерівність соціальних умов життя дітей зумовлює різні прояви їх економічної соціалізації, що найбільш чітко простежується у сфері споживчої поведінки та ставленні до праці. Основна складність дослідження цього процесу полягає в тому, що на рівні окремої особистості його траєкторію передбачити доволі складно. Натомість аналіз стає більш продуктивним, якщо розглядати не окремих індивідів, а великі соціальні групи, об'єднані спільними характеристиками соціальної ситуації та особистісного розвитку. Однією з таких груп є діти-сироти та діти, позбавлені батьківського піклування, які виховуються в інтернатних закладах.

У сучасних умовах інтернатна система й надалі залишається ключовим елементом соціального захисту дітей-сиріт і дітей, позбавлених батьківської опіки, хоча потребує суттєвого оновлення. Для тих вихованців, які не мають можливості жити у сімейному середовищі, потребують соціальної допомоги, опинилися у складних життєвих ситуаціях або мають особливості розвитку, функціонує державна мережа інтернатів. У цих закладах діти не лише проживають, а й здобувають освіту, проходять професійну підготовку та отримують повне чи часткове матеріальне забезпечення від держави.

Досвід діяльності шкіл-інтернатів засвідчив, що:

- вони стали ефективною формою поєднання суспільного та сімейного виховання дітей і підлітків;
- для багатьох вихованців ці заклади перетворюються на своєрідну «школу життя» та підготовку до трудової діяльності;
- протягом усього періоду існування школи-інтернати виконували й продовжують виконувати важливу соціально-педагогічну функцію профілактики девіантної та делінквентної поведінки;
- такі установи сприяють педагогічній та соціальній реабілітації вихованців.

Водночас виникла потреба пошуку нових моделей інтернатних закладів і навіть перегляду доцільності їх існування. По-перше, масштабні політичні й соціально-економічні зміни в Україні загострили проблеми дитинства: зростання кількості хворих дітей, збільшення неблагополучних сімей, поширення наркоманії, правопорушень серед підлітків, а також збільшення числа соціальних сиріт. Це поставило на порядок денний питання «екології дитинства».

По-друге, процеси демократизації та гуманізації суспільного життя зумовили серйозні зміни у системі освіти: з'явилися нові освітні установи (гімназії, ліцеї, коледжі), що спричинило соціальне розшарування у доступі до якісної освіти. У цьому контексті інтернатні школи з їх «закритою» та авторитарною педагогікою вже не відповідають сучасним освітнім тенденціям.

По-третє, актуалізувалася проблема економічної доцільності: утримання інтернату на 300–400 вихованців за вартістю прирівнюється до фінансування звичайної школи на 1500 учнів, що робить такі заклади малоефективними з точки зору державних витрат.

По-четверте, система організації навчально-виховної роботи у школах-інтернатах не достатньо зорієнтована на забезпечення успішної соціалізації дітей відповідно до вимог сучасного суспільства.

До основних негативних чинників, що й надалі зберігаються у практиці виховання сиріт у державних інтернатних установах, належать:

- недосконала організація міжособистісної взаємодії у колективі, орієнтація на авторитарний стиль виховання;
- надмірна регламентація повсякденного життя дітей, обмеженість у самостійному плануванні часу та діяльності;
- ізоляція у межах закладу, що обмежує можливості спілкування з ширшим соціумом і фактично гальмує процес соціалізації;
- відсутність індивідуального підходу, недостатній облік психологічних та фізичних особливостей вихованців;
- нехтування психологічним станом вихователів, що іноді призводить до їхніх неадекватних і навіть жорстоких дій стосовно дітей.

Соціалізація у стінах інтернату характеризується суперечливістю: з одного боку, дітей часто надмірно опікують, з іншого – вони відчувають брак тепла, підтримки та розуміння з боку дорослих. Замкненість інтернатного середовища, його чітка регламентація, обмежене коло спілкування, слабкий контакт із культурним і соціальним життям призводять до соціальної ізоляції дітей і недостатньої підготовленості до самостійного життя. Надмірна опіка позбавляє їх розуміння власних обов'язків, а це формує у більшості вихованців викривлене уявлення

про свої соціальні ролі як сиріт. Колективні форми виховання, що переважають у таких закладах, не забезпечують розкриття індивідуальних здібностей кожної дитини.

Формування ключових життєвих установок відбувається переважно на етапі первинної соціалізації та супроводжує людину протягом життя, зазнаючи трансформацій у періоди соціальних криз. У процесі економічної соціалізації діти засвоюють економічні знання та уявлення через кілька основних каналів: активний – шляхом особистої участі в економічній діяльності; видовищний – завдяки впливу реклами та медіа; соціальний – через взаємодію з батьками, ровесниками та іншими дорослими, які сприймають дитину як рівноправного економічного суб'єкта. На початковому етапі всі ці джерела пов'язані насамперед із сімейним середовищем, що відіграє пріоритетну роль у формуванні економічних уявлень та ціннісних орієнтацій. У більшості випадків у межах сім'ї відбувається взаємодія трьох поколінь, які відрізняються своїми ціннісними системами та економічними установками. Це створює суперечливе поле для економічної соціалізації дитини. Водночас для вихованців інтернатних закладів, позбавлених досвіду сімейних стосунків, відсутня і можливість безпосереднього набуття економічних навичок, що істотно ускладнює їх економічну соціалізацію.

Виховний потенціал просторово-предметного середовища інтернату має забезпечувати задоволення базових психосоціальних потреб вихованців, серед яких: потреба у збереженні здоров'я, у відчутті безпеки та захищеності, у визнанні та повазі, у знаходженні сенсу життя, у самореалізації та отриманні задоволення від діяльності. Особливо актуальним для інтернатних закладів залишається питання трудового виховання та залучення вихованців до продуктивної діяльності, що виступає важливим засобом їх підготовки до майбутнього самостійного життя. Більшість дітей, які виховуються в цих закладах, не мають сформованого почуття власності та не схильні цінувати створені для них умови.

Система безоплатного забезпечення віддаляє вихованців інтернатів від реалій економічного життя, сприяє формуванню утриманських установок і нерозумінню матеріальної сторони існування. Навчально-виховний процес у таких закладах, зосереджений здебільшого на здобутті знань та умінь, подібних до програм загальноосвітніх шкіл, а також на профорієнтаційних заняттях, не забезпечує повноцінного розуміння економічних механізмів життя у суспільстві. Відсутність власного життєвого досвіду стає серйозним бар'єром для початку самостійного життя після виходу з інтернату.

Так, особливості соціалізації випускників дитячих будинків і шкіл-інтернатів пов'язані з тим, що напрям соціалізації у більшості дітей цих закладів не визначений і може змінюватися залежно від соціальної ситуації.

Діти-сироти, які залишають будинок-інтернат, як правило, мають труднощі в спілкуванні там, де це спілкування повинне будуватися вільно і невимушено, особливо важко дітям дається спілкування з дорослими поза дитячим будинком, при встановленні ділових стосунків. Негативним чинником є і те, що вихованці були переобтяжені негативним соціальним досвідом, негативними цінностями і образом поведінки своїх батьків. У них не було достатньої противаги позитивних цінностей і образів, які не дає сьогодні державний дитячий будинок. Економічні навички, які формуються в процесі повноцінного родинного виховання, для дитини-сироти є незнайомими.

Випускники шкіл-інтернатів після закінчення навчання, як правило, мають власний рахунок в банку з певною сумою грошових нарахунків, наданих державою. Ця сума є досить значною. Без сформованих елементарних навичок оперування грошима, випускник школи інтернату не може повноцінно розпоряджатися цими коштами. В результаті, гроші швидко витрачаються на купівлю непотрібних речей, на ігри, на друзів і т.д. Як наслідок, дитина втрачає засоби до існування, що часто стає причиною девіантної поведінки, прагнення повернутися до режиму державного утримання (часто, через неможливість повернутися до інтернату, дитина вчиняє злочин і потрапляє в тюрму). Такий стан речей ілюструє значну недосконалість підготовки дітей до життя в соціумі в інтернатних закладах. Сьогодні виникає гостра необхідність отримати практичні знання, навички та вміння щодо встановлення соціально-економічних зв'язків, бережливого ставлення до грошей та їх заробітку. Безтурботне життя в дитячому будинку на всьому готовому культивує в дітях такі якості, як комунікативна безпорадність, завищена самооцінка, споживацька поведінка та утриманство.

Таким чином, в деяких інтернатних закладах України за останні п'ять років в сталися значні зміни щодо економічного виховання дітей. Вихователі почали краще розуміти, що дітей слід готувати до майбутнього життя. Майже в кожному інтернаті тепер створені побутові кімнати, що відтворюють життя в помешканні. Дітей тепер вчать готувати, доглядати за своїм одягом, у них з'являється власне майно. Їм видають гроші, вони купують продукти в крамниці й на ринку, самі готують собі їжу.

*Запорожченко О.М.,
магістрантка спеціальності «Психологія»
Науковий керівник: Григор'єва Л.І.,
доктор біологічних наук, професор,
завідувачка кафедри екології
ЧНУ імені Петра Могили, м. Миколаїв, Україна*

КОРЕКЦІЯ ЕМОЦІЙНОЇ СФЕРИ ДОНОРІВ КРОВІ В УМОВАХ ВІЙНИ В УКРАЇНІ

У сучасних умовах війни в Україні донорство крові набуває особливого значення не лише як медична процедура, а й як акт громадянської відповідальності, емпатії та солідарності. Донори крові — це люди, які добровільно приймають рішення допомагати іншим, часто перебуваючи у складних життєвих обставинах. Саме тому дослідження їхнього психоемоційного стану та розробка ефективних методів його корекції є актуальним завданням практичної психології.

Метою магістерської роботи є дослідити психологічні чинники зміни емоційної сфери донорів крові у воєнний час з розробкою корекційних заходів.

У дослідженні використано комплекс психодіагностичних методик, зокрема шкалу самопочуття, активності та настрою, опитувальник ситуативної тривожності Ч. Спілбергера — Ю.Л. Ханіна (STAI), опитувальник депресії А. Бека (BDI), опитувальник професійного вигорання Маслач (MBI), опитувальник вираженості психопатологічної симптоматики (Scl-90-R) та опитувальник життєстійкості (Hardiness).

Проведене вивчення психологічної літератури та емпіричні дослідження щодо особливостей психологічної готовності до донорства крові, її ймовірних складових, а також чинників, що визначають її ступінь та характер, показало, що після донації крові донори демонструють покращення самопочуття, стабільний настрій та незначне зниження активності, що є природною реакцією організму. Середній рівень ситуативної тривожності перед процедурою був низьким, що свідчить про психологічну готовність більшості учасників до донорства.

Методика САН дала нам змогу відслідкувати як змінюються чинники «самопочуття», «активність» та «настрій» за 2-3 дні до того, як людина прийняла рішення врятувати чиєсь життя та зробити донацію крові, та після донації через 2-3 дні. Також окремим опитуванням ми проаналізували рівень тривожності у людей безпосередньо перед

донацією. Це дало змогу оцінити якість роботи самих Центрів крові по різних регіонах України, ставлення персоналу до донорів та надати рекомендації щодо покращення обслуговування постійних донорів та залучення нових донорів до кроводачі в перший раз.

Опитування показало, що після донації крові на 2-3 день у людей значно покращується показник самопочуття, низький рівень втоми, врівноваженість людини та гарний настрій, що підтверджує дію ефекта «теплого сяйва», який виникає після донації: донори відчують емоційне піднесення та радість.

Результати діагностики рівня тривожності донорів перед донацією крові показали, що рівень тривожності у переважної більшості постійних донорів низький. Це свідчить про високий рівень довіри до якості послуг у Центрах крові по всіх регіонах України. Це є свідченням того, що регулярні донори крові здатні долати життєві труднощі та відновлюватися після стресових ситуацій, зберігаючи психічне здоров'я та особистісну цілісність. Це також свідчить про вміння донорів адаптуватися до несприятливих змін та успішно розвиватися в умовах, які швидко змінюються. Регулярні донори крові швидко адаптуються в ситуації невизначеності та мають низький рівень тривожності.

Водночас перша донація часто супроводжується хвилюванням, внутрішніми сумнівами та емоційним напруженням. Це пов'язано з відсутністю досвіду, страхом бути незрозумілим, браком інформації та соціальної підтримки. Тому важливою складовою корекції емоційної сфери є психоедукація, індивідуальна та групова підтримка, а також створення комфортного середовища у Центрах крові.

У роботі запропоновано низку практичних рекомендацій для зниження рівня емоційного напруження у людей, які прийняли рішення про кроводачу:

- проведення інформаційних зустрічей, тренінгів та семінарів;
- ознайомлення донорів із техніками саморегуляції (дихальні вправи, когнітивне перенаправлення, майндфулнес);
- організація груп підтримки та неформальних зустрічей;
- забезпечення медичного супроводу та умов для відпочинку;
- впровадження системи визнання внеску донорів (сертифікати, подяки, публічне визнання).

Окрему увагу приділено вправам, які допомагають знизити тривожність перед першою донацією: «Камінчик» (техніка тілесного розслаблення), «Заземлення» (усвідомлення себе в моменті), «Амулет спокою» (використання особистих символів підтримки).

Психодіагностичні дослідження під час індивідуальних психологічних консультацій з донорами та донорками крові

підтвердили важливість профілактики емоційного вигорання, що передбачає регулярний моніторинг психоемоційного стану, ротацію активних учасників та визнання їхнього внеску. Такий підхід дозволяє не лише зберегти емоційний ресурс донорів, а й підвищити рівень їхньої залученості, впевненості та психологічної готовності до подальшої участі в донорських ініціативах.

Жінкам набагато важче підтримувати здоровий емоційний стан в умовах війни через багатофункціональність ролей (робота, материнство, побут), емоційну чутливість та меншу соціальну підтримку.

Чоловікам важко підтримувати здоровий емоційний стан в умовах війни через накопичення внутрішньої напруги, стримування емоцій, переживання втрат і відповідальність за безпеку інших.

Однак, жінки частіше звертаються по допомогу через те, що мають вищу емоційну відкритість. Це є позитивним чинником для корекції їхнього емоційного стану. Тоді як чоловіки схильні ігнорувати власні потреби, їм набагато важче звернутися до допомоги, що може призводити до відкладених психологічних наслідків.

Чоловікам притаманний високий рівень самоконтролю, стриманість у вираженні емоцій, але вони часто переживають внутрішні конфлікти (через втрату дому, сім'ї, нереалізовані плани), накопичену агресію, емоційну втому, потребу в визнанні та підтримці.

Попри це, чоловіки здатні трансформувати емоційні переживання у соціально корисну діяльність — донорство, просвітництво, опіку над іншими.

Серед основних психологічних чинників, які впливають на емоційну сферу донорів крові, важливо визначити наступні:

1. Мотивація до допомоги — внутрішнє бажання бути корисним, рятувати життя.

2. Фізичний стан — втома, зниження гемоглобіну, хронічне перенавантаження.

3. Соціальний контекст — війна, втрати, нестабільність, евакуація.

4. Почуття провини — через неможливість продовжувати донорство.

5. Визнання та підтримка — наявність або відсутність соціального схвалення.

6. Особисті втрати — руйнування дому, розлучення, смерть близьких.

7. Рівень життєстійкості — здатність адаптуватися до змін і зберігати внутрішній ресурс.

Найбільш істотний вплив мають такі чинники: фізичне виснаження, як бар'єр до донорства, внутрішня мотивація та альтруїзм, соціальна підтримка та визнання значущості донорства, психологічна здатність трансформувати втрати у позитивну дію.

Також варто зазначити, що в умовах війни мотивація до донорства набуває особливого значення — вона часто пов'язана з бажанням допомогти пораненим, підтримати армію або проявити громадянську позицію. Це формує специфічний емоційний фон, який необхідно враховувати при подальшій психологічній роботі з донорами.

Узагальнюючи, можна стверджувати, що корекція емоційної сфери донорів крові в умовах війни має бути комплексною, чутливою до індивідуальних потреб та спрямованою на збереження внутрішнього ресурсу. Психологічна підтримка донорів — це не лише турбота про їхнє благополуччя, а й внесок у загальну стійкість суспільства в умовах кризи.

УДК 378.016:616.851](477)(043.2)

*Логінова І.Р.,
здобувач освіти VI курсу 665Мз групи
другого (магістерського) рівня вищої освіти
спеціальності С4 «Психологія»,
Науковий керівник: Демченко Г. Л.,
викладач кафедри психології,
ЧНУ імені Петра Могили, м. Миколаїв, Україна*

ТЕРАПІЯ ПРИЙНЯТТЯ ТА ВІДПОВІДАЛЬНОСТІ (АСТ): ОСОБЛИВОСТІ РОЗВИТКУ МЕТОДУ В УКРАЇНІ В УМОВАХ СЬОГОДЕННЯ

Вступ. Сучасна психотерапія перебуває на етапі глибокої трансформації: у фокусі не лише усунення симптомів, а й розвиток життєстійкості, усвідомленості та здатності жити згідно з власними цінностями. Ця тенденція сприяла активному поширенню підходів «третьої хвилі» когнітивно-поведінкових терапій, серед яких терапія прийняття та відповідальності (Acceptance and Commitment Therapy, АСТ). Вона поєднує емпіричну базу когнітивно-поведінкової терапії з філософією функціонального контекстуалізму та гуманістичною увагою до сенсу, прийняття й цінностей. На відміну від класичних когнітивних підходів, АСТ не прагне змінити зміст думок, а вчить змінювати ставлення до них, розвиваючи здатність приймати власні переживання без боротьби та діяти у напрямку важливого життя [1, с. 27].

В умовах тривалої соціальної напруги, невизначеності та підвищеного професійного навантаження АСТ набуває особливої

актуальності. Сучасний запит фахівців і суспільства направлений в сторону розвитку здатності жити зі складними емоційними станами, Українські психологи та психотерапевти активно розвивають професійну спільноту, інтегрують сучасні підходи, зокрема АСТ, і прагнуть відповідати потребам клієнтів, які переживають складні життєві обставини.

Метою цієї роботи є аналіз сучасного стану розвитку АСТ в Україні з урахуванням освітніх можливостей, професійних спільнот, дослідницьких тенденцій і появи україномовних джерел, що сприяють поширенню підходу серед психологів, психотерапевтів і клієнтів.

Теоретичні засади та доказовість АСТ. АСТ – це заснована на доказах контекстуальна когнітивно-поведінкова інтервенція, спрямована на підвищення психологічної гнучкості. Вона базується на шести основних процесах: прийняття, когнітивне розділення (дифузія), контакт із теперішнім моментом, «Я як контекст», усвідомлення цінностей і дії, засновані на цінностях. Взаємодія цих процесів знижує уникання, посилює емоційну стійкість і підтримує здатність діяти усвідомлено навіть у присутності болю чи страху. Концепт психологічної гнучкості має значну емпіричну підтримку, зокрема за результатами метааналізів [10, с. 32].

Сучасна доказова база АСТ охоплює сотні досліджень, що підтверджують ефективність методу при депресії, тривозі, ПТСР, хронічному болю, професійному вигоранні, а також у сфері освіти, медицини та корпоративного середовища. Підхід демонструє універсальність, адже ґрунтується не на усуненні симптомів, а на побудові більш усвідомленого, ціннісного життя. АСТ розглядає людину не як «сукупність проблем», а як цілісну особистість, здатну адаптуватися й розвиватися навіть у стражданні.

В умовах сьогоденного життя в Україні цей підхід пропонує велику кількість допоміжних інструментів, які можуть гарно допомагати. Підтвердженням інтеграції АСТ у просвітницькі ініціативи є матеріали МОЗ України «Терапія прийняття та відповідальності: як підготуватися до блекаутів і не тільки» [4, с. 41], де використано принципи прийняття, усвідомленості та фокусу на діях, що відповідають особистим цінностям, щоб впоратись з викликами війни та невизначеності.

Стан розвитку АСТ в Україні. Останні роки стали періодом активного розвитку АСТ в Україні. У психологічних інституціях, таких як «Київський інститут раціонально-інтуїтивної психотерапії Я», Український інститут когнітивно-поведінкової терапії (УІКПТ; є окрема секція), а також на освітній платформі 4Help, з'явилися професійні курси з АСТ. 2025 році «Академія КПТ з Оксаною

Дорош-Марциняк» відкрила чотирирічну програму з контекстуальних наук у співпраці з європейськими тренерами, що має на меті.

Розвиваються короткострокові онлайн-курси, супервізійні групи та тематичні воркшопи, що робить підхід доступним фахівцям з різною базовою підготовкою [8].

Важливим етапом стало формування професійної спільноти практикуючих психологів.

У 2025 році створено український осередок міжнародної спільноти Association for Contextual Behavioral Science, «ACBS Ukraine Central Region». Основний вектор діяльності зараз філії освітній; водночас спільнота виконує функцію нетворкінгу (неформальне спілкування, обмін досвідом, взаємопідтримка) і має «дослідницький клуб» як читальну групу для поглиблення знань через аналіз публікацій. Спільнота налічує близько 50 учасників. Серед ініціаторів руху фахівці з психологічного здоров'я: Остап Степанюк, Давид Цибенко, Катерина Петрова та Олена Черненко.

Кількість практикуючих психологів, які впроваджують АСТ у роботі, щороку зростає. Якщо десять років тому напрям був майже невідомим в Україні, то зараз близько 100 психологів використовують його в індивідуальній, груповій, дитячій, сімейній та організаційній терапії. Збільшується кількість спеціалістів, що практикують АСТ у центрах психологічної допомоги, зокрема «Psyhol» та «4Help». Важливу роль у популяризації підходу відіграють соціальні мережі, онлайн-освіта та психоедукаційні проекти, де фахівці ведуть сторінки, блоги про практики усвідомленості, самоспівчуття, роботу з думками та емоціями, що нормалізує тему психічного здоров'я та поширює принципи психологічної гнучкості [2, с. 301].

Українська професійна література та переклади. Поява україномовних джерел є однією з ключових умов розвитку АСТ. Професійна література для психологів і психотерапевтів такий як ґрунтовний посібник Расса Гарріса для терапевтів по використанню АСТ, «Про ТПВ просто. Легкий для читання посібник із терапії прийняття та відповідальності» [3, с. 83].

Так і практична література для широкої аудиторії та клієнтів: «Робочий зошит з усвідомленості та прийняття тривоги» Джон П. Форсайт, Георг Г. Айферт (2024) [9, с. 25]. «Терапія прийняття та відповідальності для депресії й сорому.» (Метью Маккей, Майкл Джейсон Грінберг, Патрік Феннінг (2025) [6, с. 18].

Окремо варто відзначити українську працю «Твій внутрішній компас», авторів Давида Цибенко, Костянтина Коробова, присвячену дослідженню власних цінностей крізь призму АСТ; в її основі не лише теоретичні

положення, а й практичні вправи, ілюстративні схеми та історії з психотерапевтичної практики [10, с. 7]. В грудні 2025 року очікується видання книги Ханни Руденко «Формула (не)вигорання», де розглядаються підходи до подолання вигорання, зокрема засобами АСТ [7, с. 92].

Паралельно зростає кількість статей про застосування АСТ у роботі з тривогою, депресією, посттравматичними реакціями та професійним вигоранням; увага приділяється також роботі з викладачами, педагогами, військовими та волонтерами – групами з високим емоційним навантаженням і підвищеним ризиком вигорання. Крім наукових публікацій, збільшується обсяг практичних україномовних матеріалів (робочі зошити, посібники із застосуванням технік АСТ), що має не лише освітнє, а й культурне значення: українськомовний контент формує власний професійний дискурс у контекстуальній поведінковій науці [1, с. 277].

Також помітно зростає кількість емпіричних досліджень у сфері психологічної гнучкості. Зокрема, опитування серед педагогічних працівників, студентів, військових і волонтерів демонструють позитивну кореляцію між рівнем психологічної гнучкості та адаптивністю до стресу, емоційною стабільністю та суб'єктивним благополуччям [5]. Це підтверджує потенціал АСТ як дієвого підходу до профілактики вигорання й підтримки ментального здоров'я фахівців допомагаючих професій.

Висновки. АСТ в Україні перебуває на етапі активного розвитку. Формуються освітні програми, професійні спільноти, розширюється кількість перекладених і авторських праць, що зміцнює підґрунтя для подальшої інтеграції підходу. АСТ виявляє ефективність у різних форматах, від індивідуальної психотерапії до впровадження в освітні та реабілітаційні програми, що відповідає сучасним викликам українського суспільства.

Подальші кроки у розвитку методу передбачають розширення професійних навчальних програм для психологів і психотерапевтів, підтримку перекладів і оригінальних досліджень українських фахівців, створення платформи для супервізій і професійної співпраці АСТ-терапевтів, інтеграцію підходу в систему освіти, психологічної підтримки та реабілітації.

Враховуючи актуальність і специфіку українського контексту, автор продовжує поглиблене дослідження теми професійного вигорання викладачів та застосування АСТ у роботі з цією групою фахівців.

Список використаних джерел:

1. Acceptance and Commitment Therapy in Reducing Burnout Level of an Academician from Malaysian Research University. *International Journal of Academic Research in Business and Social Sciences*. 2021. Vol. 11, №. 12. P. 275–284.
2. Szarko A. J. et al. Impact of Acceptance and Commitment Training on psychological flexibility and burnout in medical education. *BMC Medical Education*. 2022. Vol. 22. Article 547.
3. Гарріс Р. Пастка щастя. Перестаємо переживати – починаємо жити. Київ: Сварог, 2024. 124 с.
4. Животовська А. Ефективність застосування групової терапії прийняття та відповідальності у комплексному лікуванні пацієнтів з тривожними розладами та порушеннями сну. *Психосоматична медицина та загальна практика. Полтава: Полтавський державний медичний університет*. 2024. Т. 9, № 1.
<https://uk.e-medjournal.com/index.php/psp/issue/view/28>(дата звернення: 11.10.2025).
5. Застосування технік терапії прийняття та відповідальності (АСТ) в роботі з військовими та ветеранами. URL: <https://health.mvs.gov.ua/uk/kreminci/novini/zastosuvannia-texnik-terapiyi-priiniattia-ta-vidpovidalnosti-ast-v-roboti-z-viiskovimi-ta-veteranami> (дата звернення: 10.10.2025).
6. Маккей М., Грінберг М. Дж., Феннінг П. Терапія прийняття та відповідальності для депресії й сорому: професійне видання для психологів. Київ: Видавництво Ростислава Бурлаки, 2025. 66 с.
7. Руденко Х. Формула (не)вигорання. Вид-тво: Віхола. 2025. 256 с.
8. *Терапія прийняття та відповідальності: як підготуватися до блекаутів і не тільки*. URL: <https://moz.gov.ua/uk/terapija-prijnjattja-ta-vidpovidalnosti-jak-pidgotuvatisja-do-blekautiv-i-ne-tilki#>! (дата звернення: 11.10.2025).
9. Форсайт Дж. П., Айферт Г. Г. Робочий зошит з усвідомленості та прийняття тривоги. 2-ге вид. Київ: Видавництво Ростислава Бурлаки, 2024. 88 с.
10. Цибенко Д., Коробов К. Твій внутрішній компас. Київ: Віхола, 2025. 7 с.

*Лузанова О. В.,
здобувачка другого (магістерського) рівня вищої освіти
спеціальності С4 «Психологія»,
Науковий керівник: Демченко Г. Л.,
викладач кафедри психології,
ЧНУ імені Петра Могили, м. Миколаїв, Україна*

ПСИХОЛОГІЧНІ ЧИННИКИ СІМЕЙНОЇ НАПРУГИ У РОДИНАХ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ У ПЕРІОД ВІЙНИ

Організація дослідження психологічних чинників, що впливають на напругу в сім'ях військовослужбовців у період війни, має на меті виявити внутрішні риси, які формують поведінку в родині, де один із партнерів бере участь у бойових діях, а інший підтримує стабільність удома. Проведена для цього вибірка включала 30 сімей, тобто 60 осіб — по одному військовослужбовцю та одному члену сім'ї (дружині) з кожної родини.

Збір інформації проводився через цифрові анкети для тих, хто залишився вдома, та через короткі усні опитування з військовослужбовцями під час їхнього перебування у відпустці [3].

Організація процесу передбачала адаптацію методів до реалій війни: онлайн-анкетування для дружин і короткі бесіди з військовослужбовцями під час відпусток. Учасники відповідали чітким критеріям: вік від 18 до 48 років, шлюб тривалістю від 5 років, наявність дітей. Застосування статистичного аналізу дозволило встановити зв'язки між психологічними характеристиками та частотою конфліктів, що стало основою для подальших узагальнень [5].

За результатами емпіричного аналізу методик, зокрема методики Томаса-Кілмена (Thomas-Kilmann Conflict Mode Instrument, TKI), «Діагностики професійного вигорання» К. Маслач і С. Джексона (Maslach Burnout Inventory, MBI), виявлено наявність респондентів у вибірці з високими та надзвичайно високими показниками за шкалою «психоемоційне виснаження». Це свідчить про прогресуючу втрату емоційних, інтелектуальних і фізичних ресурсів як у військовослужбовців, так і їхніх дружин, що проявляється у вигляді втоми, емоційної відстороненості та навіть дратівливості через незначні причини, а також появи симптомів депресії.

Методика Томаса-Кілмена «Оцінка способів реагування у конфлікті», надає можливість оцінити рівень адаптації кожної особи до спільної діяльності. Дослідження психологічних аспектів конфліктної

поведінки військовослужбовців у сімейному контексті за цією методикою дозволяє виділити п'ять основних типів поведінки в конфліктних ситуаціях: суперництво, співпраця, компроміс, уникнення та пристосування.

Виходячи з отриманих результатів, найвищими показниками у підгрупі військовослужбовців виділяються 2 стилі поведінки: «Компроміс» - 33,3% - як найбільш вживаний стиль свідчить про прагнення військових швидко знаходити розв'язання конфлікту, в якому кожна сторона частково поступається, та «Уникнення» - 30% - означає, що значна частина військовослужбовців схильна відкладати або взагалі не вирішувати конфлікти. Для членів родин відповідно є 2 найвищих стилі поведінки «Компроміс» - 40% та «Співпраця» - 16,7%, що говорить про готовність членів сімей йти на поступки задля збереження рівноваги у стосунках, але іноді на шкоду глибшому розумінню проблеми, та на часткову готовність до активного діалогу, пошуку спільних рішень і побудови конструктивної комунікації в родині [3].

Аналізуючи найнижчі показники за методикою Томаса, можна зробити висновок, що як військовослужбовці, так і члени їх родини переважно уникають крайніх стилів поведінки в конфліктних ситуаціях – тобто агресивного суперництва та повної самопожертви (пристосування) [4].

Діагностика професійного вигорання за К. Масlach і С. Джексон продемонструвала схильність військовослужбовців до розвитку синдрому емоційного вигорання через специфіку їхньої професійної діяльності, яка накладає значний тягар відповідальності [8].

Обидві групи також мають ознаки досить високого емоційного вигорання, зокрема високий рівень емоційного виснаження досліджуваних свідчить про симптом хронічного стресу, що не компенсується відпочинком; високий рівень деперсоналізації ускладнює емоційні контакти, відбувається дистанціювання від інших як засіб збереження психічного ресурсу; низький рівень особистісних досягнень характеризує втрату віри у власну ефективність [3].

Мала частка обох груп (лише 3 особи з показниками 3,33% та 6,67%) демонструє низький рівень вигорання, що вказує на загальну психологічну перенапругу.

Понад половина військовослужбовців (56,67%) перебувають на середньому рівні емоційного виснаження, що свідчить про значний, але ще не критичний рівень стресу. Натомість лише третина членів родин (63,33%) мають середній рівень, що може свідчити про швидший перехід до крайньої стадії вигорання.

Майже дві третини (63,33%) дружин військовослужбовців демонструють високий рівень емоційного вигорання - це на 23% більше, ніж серед самих військових. Такий показник може свідчити про високий рівень хронічного стресу у родин, що зумовлено постійною тривогою за життя близької людини, емоційною ізоляцією, додатковим побутовим і психологічним навантаженням на фоні відсутності стабільності.

Проаналізувавши вищенаведені дані, можна надати такі основні рекомендації для стабілізації емоційної сфери:

- Поступово включати елементи відвертого діалогу, коли обидві сторони готові до обговорення складних питань, визначення моментів, коли компроміс є тимчасовим рішенням, а не постійною стратегією та за потреби звертатись до сімейного психолога або кризового консультанта, особливо якщо уникнення стає хронічним [6].

- Запровадження регулярної психологічної підтримки військовослужбовців під час і після ротатії, навчання навичкам емоційного відновлення (mindfulness, групові терапії, стрес — менеджмент), також необхідне відновлення значущості через зворотній зв'язок, визнання, командну підтримку. Для дружин військовослужбовців можливо створювати локальних груп підтримки або онлайн — спільнот для зниження відчуття ізольованості та психотерапевтична допомога у випадках тривалого емоційного виснаження або депресивних проявів, відпрацювання навичку самопомогти при стресі та технік емоційної регуляції [1].

- Створення коротких інструкцій для військовослужбовців має на меті допомогти їм передавати свої почуття й потреби за обмежений час контакту з рідними, що є критичним у воєнних умовах [2].

- Індивідуальні сесії з психологом пропонують персоналізований підхід до вирішення таких ситуацій, дозволяючи аналізувати конкретні випадки з життя подружжя. Організація таких консультацій може бути реалізована через співпрацю з волонтерськими організаціями, які вже працюють із сім'ями військовослужбовців, або через державні програми підтримки, що забезпечить їхню доступність для ширшої аудиторії [7].

- Розробка коротких відеоуроків із техніками ефективної комунікації, які стануть зручним і доступним рішенням для обох партнерів, враховуючи їхні обмежені можливості для навчання в умовах війни [2].

Отримані результати мають значний потенціал для подальшого вивчення того, як воєнний контекст впливає на сімейні стосунки, і слугують основою для розробки ширших програм підтримки,

спрямованих на стабілізацію родин у кризовий період. Дослідження, проведене на вибірці з 60 осіб, показало, що цілеспрямоване вдосконалення психологічних якостей може суттєво знизити рівень конфліктності та сприяти зміцненню сімейних зв'язків.

Список використаних джерел:

1. Гуменюк О. В. Психологічна підтримка сімей військовослужбовців: методичні рекомендації. Львів: ЛНУ ім. І. Франка, 2021. 150 с.
2. Дяченко Л. М. Психологічні аспекти посттравматичного стресового розладу у військових: монографія. Харків: ХНУ ім. В. Н. Каразіна, 2017. 280 с.
3. Іванова Т. О. Соціальна адаптація ветеранів війни: теорія і практика. Одеса: ОНУ ім. І. І. Мечникова, 2022. 300 с.
4. Козак Г. А. Діагностика сімей військовослужбовців під час військової служби. *Психологія сьогодення*. 2022. № 6. С. 78–89. – Режим доступу: <https://journals.vnu.volyn.ua/index.php/psychology/article/view/1087>
5. Коломієць Т. В., Івіна М. Ю. Конфлікти в сім'ях військовослужбовців: теоретичні засади дослідження та практичні підходи до вирішення. *Вісник НТУ України "КПІ". Політологія. Соціологія. Право*. 2024. № 4. С. 6–14. – Режим доступу: http://nbuv.gov.ua/UJRN/VKPI_soc_2024_4_3
6. Олійник Б. В., Кубіцький С. О. Психодіагностична робота з подружніми конфліктами *Військова освіта*. 2011. № 6. С. 87–96. – Режим доступу: http://irbis-nbuv.gov.ua/cgi-bin/irbis_nbuv/cgiirbis_64.exe?C21COM=2&I21DBN=UJRN&P21DBN=UJRN&IMAGE_FILE_DOWNLOAD=1&Image_file_name=PDF%2FVnuou_2011_6_16.pdf
7. Психічне здоров'я військовослужбовців в умовах війни: аналітичний звіт. – 2023. – Режим доступу: <https://health-society.com.ua/wp-content/uploads/2023/02/report-mental-health.pdf>
8. Maslach C. Maslach Burnout Inventory / C. Maslach, S. E. Jackson – Palo Alto: Consulting Psychologists Press. – p. 193.

Максимович А. М.,
здобувач освіти VI курсу 665Мз групи
другого (магістерського) рівня вищої освіти
спеціальності С4 «Психологія»
Науковий керівник: Демченко Г. Л.,
викладач кафедри психології,
ЧНУ імені Петра Могили, м. Миколаїв, Україна

ПСИХОЛОГІЧНІ МЕХАНІЗМИ АДАПТАЦІЇ СТУДЕНТСЬКИХ КОЛЕКТИВІВ: ТРАНСФОРМАЦІЯ МІЖОСОБИСТІСНИХ ВІДНОСИН У ПЕРІОД ВОЄННОЇ КРИЗИ

Сучасна українська молодь перебуває у складних умовах воєнної реальності, що суттєво впливає на всі сфери життєдіяльності, зокрема й на освітній простір. Студентські колективи, які є важливими соціальними мікрогрупами, стикаються з новими викликами, серед яких – вимушена міграція, втрата стабільності, дистанційний формат навчання, підвищений рівень тривожності та невизначеності. Ці обставини зумовлюють необхідність глибшого аналізу психологічних механізмів адаптації та трансформації міжособистісних відносин у кризовий період [1; 2].

Адаптація у воєнних умовах є складним і багаторівневим процесом, що включає наступні механізми.

- Когнітивні механізми – переосмислення нових умов життя, формування установок на подолання труднощів, розвиток здатності до стратегічного мислення та пошуку ресурсів у середовищі [2].

- Емоційні механізми – регуляція негативних переживань, мобілізація внутрішніх сил, формування навичок емоційної підтримки та співпереживання у групі [3].

- Поведенкові механізми – включення у спільну діяльність, підвищення готовності до взаємодопомоги, ініціація волонтерських і соціальних проєктів, що сприяють зміцненню групової згуртованості [1].

У кризових умовах відносини між студентами змінюють свою структуру та функції. Спостерігається:

- зростання значущості міжособистісної підтримки та довіри;
- формування атмосфери солідарності та взаємоповаги;
- поява нових лідерських ролей, які базуються не стільки на академічних успіхах, скільки на готовності надати допомогу та організувати спільні ініціативи [3];

- посилення тенденції до емоційно відвертої та відкритої комунікації, яка допомагає знижувати рівень стресу та тривожності [2].
До найважливіших факторів належать:

- наявність ефективної соціальної підтримки з боку однолітків, викладачів, родини;

- розвиток внутрішніх психологічних ресурсів особистості (резиліентність, здатність до саморегуляції, стресостійкість) [1];

- особливості колективного клімату (наявність атмосфери довіри, толерантності, взаємоповаги);

- організаційні умови освітнього процесу (гнучкість навчального розкладу, доступність онлайн-освіти, діяльність психологічних служб у ЗВО) [2].

Вивчення психологічних механізмів адаптації та трансформації міжособистісних відносин дозволяє визначити ефективні напрями психолого-педагогічної підтримки студентів. Це, зокрема, розробка програм розвитку емоційної стійкості, організація тренінгів згуртованості колективу, впровадження системи наставництва та психологічного супроводу, а також створення безпечного освітнього простору, орієнтованого на потреби молоді у кризових умовах [3].

Таким чином, воєнна криза стає не лише джерелом значних психологічних викликів, але й стимулює трансформацію міжособистісних відносин у студентських колективах у напрямку більшої солідарності, взаємної підтримки та розвитку колективної відповідальності [1; 2].

Список використаних джерел

1. Коваль І. С., Яремко Р. Я., Пасічник С. В. Психологічні особливості адаптації здобувачів вищої освіти до навчання в умовах воєнного стану. *Наукові записки Львівського державного університету безпеки життєдіяльності. Педагогіка і психологія*. 2024. № 2 (4). С. 109–115. DOI <https://doi.org/10.32782/3041-1297/2024-2-18>

2. Кушнерик М., Перепелюк Т. Ресурси психологічної адаптації студентів до умов війни. *Вісник Національного університету оборони України*. 2025. №3 (85). С. 125–131. DOI: <https://doi.org/10.33099/2617-6858-2025-85-3-125-131>

3. Прохор М. Психологічні аспекти соціальної інтеграції студентів під час війни: виклики та стратегії адаптації. *Universum*. 2025. №18. С. 170–174. URL: <https://archive.liga.science/index.php/universum/article/view/1700>

Музика С. М.,
здобувач освіти VI курсу 665Мз групи
другого (магістерського) рівня вищої освіти
спеціальності С4 «Психологія»,
Науковий керівник: Демченко Г. Л.,
викладач кафедри психології,
ЧНУ імені Петра Могили, м. Миколаїв, Україна

СУТНІСТЬ ФЕНОМЕНУ «ВИГОРАННЯ» В ПСИХОЛОГІЧНІЙ НАУЦІ

Феномен емоційного (психічного) вигорання у сучасній психологічній науці розглядається як складний, багаторівневий процес, який формується під впливом зтяжненого професійного перенапруження та проявляється у виснаженні внутрішніх ресурсів особистості, зміні професійних установок і зниженні відчуття власної ефективності. До зростання інтересу до цього явища призвели не лише збільшення інтенсивності трудової діяльності у сучасному суспільстві, але й його суттєві соціально-психологічні наслідки, що позначаються як на психічному здоров'ї людей, так і на стабільності організаційних структур. Вигорання поступово набуло статусу не індивідуального порушення, а соціально значущого синдрому, здатного впливати на якість професійної реалізації та міжособистісні взаємини у професійному середовищі [2].

Перші спроби опису явищ, тотожних сучасному розумінню емоційного вигорання, з'явилися у середині ХХ століття. У цей період дослідники зосереджували увагу на психічній втомі та виснаженні серед представників професій, пов'язаних із постійною взаємодією з людьми. У роботах М. Буріша та Г. Бредлі фіксувалися явища, що супроводжувалися втратою емпатійності, професійним розчаруванням і зниженням мотивації до діяльності, проте ці описи ще не були поєднані в єдину теоретичну концепцію [1].

Психічне вигорання як окрема наукова категорія стало об'єктом систематичного вивчення лише у 1970-х роках, коли зростання професійних і емоційних навантажень у сфері «людина – людина» (медицина, педагогіка, психотерапія) спричинило усвідомлення існування специфічного синдрому, який не зводиться до звичайної перевтоми. У цей період дослідники почали фіксувати не лише соматичне, але й емоційно-поведінкове виснаження як окремий феномен, що має поступовий, кумулятивний характер.

Одним із перших, хто ввів поняття «синдром емоційного вигорання» (СЕВ), став Дж. Фрейденбергер. У 1974 році він описав стан деморалізації, хронічної втоми та втрати внутрішньої мотивації серед працівників психіатричних клінік. Фрейденбергер наголошував, що цей стан розвивається поступово — від піднесеного професійного ентузіазму до цілковитого виснаження, цинізму та внутрішнього спустошення. Автор не лише виокремив феномен, а й запропонував першу емпіричну модель його вивчення [3].

Подальше становлення наукового підходу до вивчення емоційного вигорання відбулося завдяки дослідженням К. Маслач, яка започаткувала соціально-психологічний напрям аналізу цього феномена. У 1976 році вона представила концепцію вигорання як синдрому, що виникає у межах професійної діяльності, де взаємодія з іншими людьми є емоційно насиченою та часто конфліктною. На відміну від клінічних підходів, орієнтованих переважно на фізичне або психічне виснаження, Маслач запропонувала багатовимірне розуміння цього явища.

У межах її моделі вигорання характеризувалося трьома ключовими компонентами:

1. **Емоційне виснаження** — переживання внутрішньої спустошеності, втрати енергії та неможливості підтримувати необхідний рівень емоційної залученості;
2. **Деперсоналізація** — формування негативного, відчуженого або цинічного ставлення до клієнтів, пацієнтів чи вихованців;
3. **Редукція професійних досягнень** — зниження відчуття власної компетентності, зникнення віри у значущість своєї діяльності [5].

Для емпіричної діагностики синдрому К. Маслач розробила у 1981 році **Maslach Burnout Inventory (MBI)** — інструмент, який став найбільш поширеним у світовій практиці. Цей опитувальник дозволив виокремити вигорання як окремий психологічний синдром, підтвердивши, що воно властиве не лише медичним чи педагогічним професіям, а й представникам технічних, індустріальних та сервісних спеціальностей [2].

На сучасному етапі феномен емоційного вигорання набув міждисциплінарного значення та розглядається не лише в межах психології праці, але й у рамках клінічної, соціальної та організаційної психології. Відповідно до останніх міжнародних класифікацій, зокрема МКХ-11, вигорання визначається як професійний синдром, пов'язаний виключно з робочим контекстом, що проявляється у хронічному емоційному виснаженні, цинічному ставленні до виконуваних обов'язків та відчутті зниження ефективності.

Водночас, попри тривалу історію вивчення, у психологічній науці досі немає єдиного підходу до класифікації типів вигорання та однозначних критеріїв його розмежування з суміжними станами, такими як депресія, професійна демотивація чи посттравматичний стрес. Це зумовлює наукову дискусію щодо природи синдрому: одні автори трактують його як форму професійного стресу, інші — як окрему особистісну деформацію, пов'язану з емоційною сферою.

Сучасні дослідження зосереджуються навколо трьох ключових аспектів вигорання:

- Особистісний вимір, який пов'язаний з індивідуальними копінг-стратегіями, рівнем емоційної регуляції та психологічною стійкістю;
- Професійний аспект, що охоплює зміст діяльності, ступінь відповідальності, регламентованість часу та характер взаємодії з людьми;
- Соціальний та організаційний контекст, включно з системою управління, підтримкою колективу та корпоративною культурою.

Особливої актуальності проблема вигорання набуває в умовах глобальних та соціальних криз, зокрема воєнних конфліктів, пандемій та економічної нестабільності. У таких ситуаціях фахівці допомагаючих професій (медики, психологи, соціальні працівники, волонтери) опиняються у середовищі підвищеної психологічної напруги, що сприяє не лише емоційному виснаженню, але й розвитку професійного цинізму та почуття безсилля.

У вітчизняному науковому просторі проблема емоційного вигорання розглядається у зв'язку з адаптацією до екстремальних умов праці, професійним деформаціям та необхідністю впровадження превентивних заходів. Наголошується на важливості формування програм психологічної підтримки, розвитку стресостійкості та підвищення рівня емоційної компетентності фахівців, задіяних у сфері інтенсивної міжособистісної взаємодії [4].

Таким чином, аналіз історичних етапів дослідження емоційного вигорання дозволяє простежити кардинальну еволюцію поглядів на цей феномен — від поодиноких описів емоційного виснаження до його визнання як масового та закономірного явища професійної діяльності. Зміна парадигм призвела до розширення предметної області: вигорання розглядається не лише як індивідуальна реакція, але як соціально зумовлений процес, що впливає на психологічне благополуччя, професійну ідентичність та ефективність діяльності. Незважаючи на значний науковий прогрес, відсутність універсальної класифікації та чітких діагностичних критеріїв підтверджує актуальність подальших досліджень цього феномена.

Список використаних джерел

1. Арефнія С. В. Теоретико-методологічні засади організації профілактичної та корекційної роботи в органах державної влади. *Теорія і практика сучасної психології*. 2018. № 2. С. 83-88.
2. Лаврова М. Г. Теоретичний аналіз сучасних поглядів на поняття «емоційне вигорання». *Сучасні підходи та технології соціально-психологічної та корекційної роботи з різними віковими групами населення: збірник матеріалів міжнародної науково-практичної конференції (20-22 червня 2014 р.)*. Одеса : Одеський нац. ун-т, 2014. С. 116–125.
3. Особистість у розвитку: психологічна теорія і практика : монографія за ред. С. Д. Максименка, В. Л. Зливкова, С. Б. Кузікової. Суми : Вид-во СумДПУ імені А.С.Макаренка, 2015. 430 с
4. Профілактика професійного вигорання працівників соціальної сфери. Методичні рекомендації за ред. М.Л. Авраменка. Л.: Всеукраїнський центр професійної реабілітації інвалідів, 2008. 53 с.
5. Сеннікова Н. В. Проблема «емоційного вигорання» у публічних службовців. *Актуальні проблеми філософії та соціології*. 2018. №22. С. 66-68

УДК 159.98-053.9:7.02](043.2)

Фарафонова Ю. В.,

здобувач освіти VI курсу 665Мз групи
другого (магістерського) рівня вищої освіти
спеціальності С4 «Психологія»

Науковий керівник: Демченко Г. Л.,

викладач кафедри психології,
ЧНУ імені Петра Могили, м. Миколаїв, Україна

ВПЛИВ АРТ-ТЕРАПЕВТИЧНИХ ЗАНЯТЬ НА ПСИХОЕМОЦІЙНИЙ СТАН ЛЮДЕЙ ПОХИЛОГО ВІКУ В ПРИФРОНТОВИХ ГРОМАДАХ

В умовах повномасштабного вторгнення в Україну багато населених пунктів, міст, селищ опинилися на лінії фронту та ще більше стали прифронтовими. І, хоча із початком війни кардинально змінилося життя всіх українців, в прифронтових громадах склалися особливі складні обставини, що не змогли не відбитися на психоемоційному стані їх жителів. Люди похилого віку — одна з найуразливіших категорій

населення в умовах війни [2]. Майже щодня ми дізнаємось нові сумні історії про страждання літніх осіб, покинутих на самоті в окупованих або прифронтових районах. Військові конфлікти завдають шкоди психічному здоров'ю людей, незалежно від того, чи беруть вони участь у бойових діях, чи ні. До факторів, які сприяють цьому, належать: страх перед насильством, погіршення матеріального становища, тривалий стрес, відсутність доступу до медичної допомоги, вимушене переселення, погіршення побутових умов, тощо, саме те що найчастіше відбувається на прифронтових територіях. Негативно впливають на психічне здоров'я людини: відсутність ефективного лікування, страх смерті, втрата близьких, соціальна ізоляція, перенавантаження інформацією, дезінформація, недостатня психосоціальна підтримка. Психосоціальна підтримка часто виступає чинником стабілізації психоемоційного стану людини, особливо, коли вона надається в потрібний час, у ефективній формі, у форматі живого спілкування [1].

Ефективним інструментом впливу на психоемоційний стан особистості є **арттерапія** — напрям практичної психології, що дозволяє посилити внутрішні ресурси людини завдяки активізації символічного, метафоричного мислення та творчого потенціалу, зменшити рівень стресу та відновити відчуття цінності й сенсу життя [1]. Арттерапевтичні засоби дають змогу виражати складні почуття через творчість, відновлювати почуття внутрішнього контролю, знижувати рівень апатії й відчуженості, також активізують праву півкулю мозку і, якщо вона доповнюється тілесними та нейропсихологічними вправами, налагоджує міжпівкульні зв'язки.

Виходячи з потреб осіб похилого віку на прифронтових територіях Миколаївської області було запроваджено заходи з психосоціальної підтримки з елементами арттерапії, на базі яких було проведено дослідження, спрямоване на вивчення ефективності засобів арттерапії для психосоціальної підтримки осіб літнього віку.

У межах дослідження була сформована репрезентативна вибірка, яка включала 58 осіб похилого віку віком від 64 до 82 років, серед яких 46 жінок і 12 чоловіків. Усі учасники постійно проживають на території прифронтових громад Миколаївської та Херсонської областей. Для оцінки психоемоційного стану респондентів були застосовані валідні методики: «Шкала оцінки рівня ситуативної (реактивної) та особистісної тривожності» Ч. Д. Спілбергера, Ю. Л. Ханіна; Методика «Визначення нервово-психічної напруги» Т. А. Немчина; «Експрес-діагностика схильності до немотивованої тривожності» В. В. Бойка; Методика диференціальної діагностики депресивних станів В. Зунга (адаптація Т. І. Балашової).

Отримані результати підтвердили, що емоційна сфера людей похилого віку у прифронтових громадах перебуває у стані підвищеного напруження. Для більшості учасників характерна реактивна емоційна нестабільність, підвищена чутливість до зовнішніх стресорів, відчуття невпевненості та тривожного очікування. Такі показники можна розглядати як природну реакцію організму на тривалий вплив травматичних подій, відсутність стабільності та постійну загрозу безпеці.

Результати вимірювань за методикою «Експрес-діагностика схильності до немотивованої тривожності» свідчать, що емоційний стан людей похилого віку у прифронтових громадах характеризується високим рівнем емоційної вразливості та тривожного очікування, що підтверджує потребу у впровадженні програм психологічної підтримки з використанням арттерапевтичних засобів, спрямованих на зменшення внутрішнього напруження, розвиток емоційної стійкості та покращення якості життя. Понад дві третини респондентів мають ознаки депресивних проявів різного ступеня, від легкого ситуативного до субдепресивного або клінічно вираженого рівня. Це свідчить про значний вплив тривалого стресу на емоційну сферу людей похилого віку, які живуть у прифронтових громадах. Постійна загроза, соціальна ізоляція, дефіцит позитивних емоцій та обмежені можливості для самореалізації формують хронічний стан пригнічення, що негативно позначається на психічному і соматичному здоров'ї.

Результати за методикою Спілбергера – Ханіна свідчать, що понад половина опитаних (50,0%) має високий рівень ситуативної тривожності, що вказує на емоційне напруження, страх і невизначеність, спричинені умовами життя у зоні бойових дій. Особистісна тривожність виявилась помірною: більшість респондентів (53,4%) демонструють середній рівень цього показника, що засвідчує наявність адаптивних механізмів емоційної саморегуляції, попри високий рівень зовнішніх стресорів.

За методикою «Визначення нервово-психічної напруги» встановлено, що 48,3% учасників мають середній рівень нервово-психічної напруги, тоді як 36,2% – високий рівень, що свідчить про значне емоційне та фізіологічне виснаження. Такий стан є наслідком тривалої адаптації до хронічного стресу, постійного очікування небезпеки, втрати соціальних зв'язків і дефіциту позитивних вражень.

За результатами шкали депресії В. Зунга більшість респондентів (68,9%) мають ознаки депресивних проявів різного ступеня, від легкої ситуативної до субдепресивної. Для 10,3% опитаних виявлено високий рівень депресії, що супроводжується емоційною спустошеністю, відчуттям безнадії, зниженням активності та інтересу до життя. Такі

показники відображають емоційне виснаження, спричинене втратою звичних життєвих орієнтирів, соціальною ізоляцією та браком позитивних емоційних стимулів.

Для досліджуваних осіб була запропонована програма з п'яти занять тривалістю 1 година 30 хвилин, які включали в себе арттерапевтичні практики до яких додавалися тілесноорієнтовані (дихальні, релаксаційні), а також «ритуал» початку і завершення заняття (спільне коло). Основними завданнями кожного заняття було створення безпечного простору, розвиток навичок саморегуляції, актуалізація внутрішніх ресурсів, зниження тривожності та формування почуття групової підтримки. Результати психодіагностичного обстеження підтвердили ефективність програми. Чутливими до впливу арттерапії виявилися показники, що відображають поточний емоційний стан: ситуативна тривожність і психічна напруга, тоді як стабільні риси особистості (особистісна тривожність, схильність до немотивованої тривоги) змінювалися поступово, потребуючи тривалішого втручання. Слід зазначити, що підвищений рівень немотивованої тривожності у літніх осіб є не лише наслідком воєнних подій, а й результатом вікових змін у психоемоційній сфері – зниження стресостійкості, звуження соціальних контактів, посилення залежності від зовнішніх обставин [2].

Внаслідок занять найбільш виражені позитивні зміни виявлено за ситуативною (реактивною) тривожністю та нервово-психічною напругою. Зниження рівня ситуативної тривожності з 50,0% до 29,5% свідчить про те, що учасники навчилися краще контролювати власні емоції, використовувати запропоновані техніки самопомоги: дихальні вправи, візуалізацію, роботу з кольором і символом.

Показник нервово-психічної напруги зменшився у середньому на десять пунктів, що вказує на зниження рівня емоційного виснаження. Це підтверджує, що арттерапевтичні вправи у поєднанні з релаксаційними техніками сприяли відновленню внутрішньої рівноваги.

Рівень депресивності також продемонстрував позитивну тенденцію, хоча зрушення були менш інтенсивними. Така динаміка є цілком закономірною для людей похилого віку, адже депресивні прояви у цій групі часто мають комплексну природу: поєднання психологічних, соматичних та соціальних чинників. Зниження показників депресивності після проходження програми свідчить про поступове відновлення мотиваційної сфери, посилення відчуття сенсу життя та віри у власні сили. Учасники висловлювали думки про «потребу дбати про себе», «відчуття вдячності», «цікавість до нових занять», що є свідченням покращення емоційного тону й рівня життєвої енергії.

За методикою В. Бойка, яка визначає схильність до немотивованої тривожності, статистично достовірних відмінностей не виявлено. Проте спостерігається помітна тенденція до стабілізації емоційного стану, зменшення внутрішньої напруги та тривожного очікування. Це означає, що короткотермінової програми було недостатньо для істотного впливу на глибинні установки тривожного сприйняття, однак отриманий ефект може посилюватися за умови регулярної психосоціальної підтримки.

Узагальнюючи результати, можна констатувати, що запропонована програма продемонструвала реалістичний, але стабільно позитивний ефект. Зниження рівня тривожності та напруги супроводжувалося поліпшенням настрою, підвищенням відчуття внутрішнього контролю та активізацією адаптивних ресурсів. Отримані зміни не носять радикального характеру, однак вони свідчать про високу ефективність м'яких психотерапевтичних впливів, які не вимагають глибокої вербалізації переживань і водночас активують механізми саморегуляції.

Перевагою програми стала її гуманістична та доступна форма, що дозволяє літнім людям долати емоційну ізоляцію, відчувати підтримку групи та відновлювати зв'язок із власними внутрішніми ресурсами. Поєднання творчих методів створило умови для безпечного самовираження, емоційного розвантаження та поступового відновлення психічного балансу.

У підсумку можна стверджувати, що програма арттерапевтичних занять є ефективним інструментом психосоціальної підтримки людей похилого віку в умовах війни, оскільки сприяє формуванню стійкості, оптимізму та навичок емоційної саморегуляції, необхідних для подолання наслідків хронічного стресу.

Список використаних джерел

1. Коваль О. П. Університет третього віку як необхідна умова збереження людського капіталу. *Центр економічних і соціальних досліджень НІСД* URL: https://niss.gov.ua/sites/default/files/2024-11/az_universiteti-tretogo-viku_22112024.pdf. (дата звернення: 22.02.2025).
2. Павелків Р. В. Вікова психологія: підручник. Вид. 2-е, стер. Київ: Кондор, 2015. 469 с. С. 65-71.

*Дрозд О.В.,
канд. пед. наук, доцентка б.вч.зв.,
доцент кафедри психології,
ЧНУ імені Петра Могили, м. Миколаїв, Україна*

КАТЕГОРІЯ «РЕАБІЛІТАЦІЯ» У НАУКОВОМУ ДИСКУРСІ ПСИХОЛОГІЇ

Реакція рефлексивної сфери організму на будь-який травмуючий подразник – це втеча, ігнорування, позбавлення. В контексті нашого дослідження, варто зауважити, що провідна функція болю – інформаційна, вона сигналізує про ймовірність заподіяння шкоди або поранення та запускає механізм на одужання й порятунк організму. Ще З. Фрейд наголошував на психосоматизації, яка сприяє розрядці психічного напруження, завдяки чому в психіці з'являється так зване «ментальне ядро» або «пункт перемикання», котрий символічно пов'язаний з усією «симптоматикою» одержаної психічної травми. Саме це «ментальне ядро» активізується, немов оживає щоразу, коли ситуація відтворює або дублює минулі травматичні переживання, запускаючи руйнівні механізми реакції. Психіатр називав цей феномен як «нав'язливе повторення».

Реабілітація – це система методів, засобів та програм супроводу, орієнтованих на відновлення фізичного та психічного здоров'я. Ефективність і дієвість реабілітації, в якій за алгоритмом дій мають брати участь як фахівці, так і пересічні громадяни, волонтери, благодійники, певною мірою залежить від окреслення ними власних зон контролю, так само як і спільних дій, колективної відповідальності. Дякуючи З. Фрейду, ми дізналися про сублимацію, як важливий захисний механізм нашої психіки. Якби люди не сублимували в роботу, спорт, творчість – хто зна, як би тривало їхнє життя...

Найкращими ресурсами для особи, яка долає кризу, травму, виснаження, є такі: фізичне навантаження у поєднанні з відпочинком, повноцінний сон, релаксація, масаж і медитація, а також мистецтво, здатність до раціоналізації, психологічне відособлення, створення реальної дистанції. Це й щоденна самодопомога, позитивні афірмації, робота над собою: формування конгруентності, асертивності, толерантності.

Соціально-психологічна реабілітація – це не автоматична, інертна реадаптація, а дієве, активне повернення травмованої людини до того життя, яке було в неї раніше, доки вона не зазнала травматизації. Це

своєрідна активізація механізмів виживання, тобто навички трансформувати своє життя та апробувати, впроваджувати в нього вже «відредаговані» психікою проекти в сімейному, особистісному, професійному та інших аспектах. Принагідно зазначимо, що креативне, включене сприймання особистістю власного життя означає відновлення потреби самотрансформацій, відкритості до невизначеності, до несподіваних змін аксіологічних пріоритетів, видів діяльності, кола спілкування, шляхів самореалізації.

Особливістю соціально-психологічної реабілітації є обґрунтування, розробка і застосування на практиці заходів з відродження, відбудови душі клієнтів; шляхи, які впроваджуються, спрямовані у чотири вектори: індивідуально-інструментально-просторово-часовому. Індивідуальний вектор має бути направлений на відновлення частково загубленої цілісності особистості, її стабілізації, саморегуляції; інструментальний – на поновлення втраченої самоактуалізації особистості, її вміння долати перешкоди і розкриватися у різних видах творчості та професії, просторовий – на поліпшення комунікативної компетентності особистості, покращення взаємин, відновлення базової довіри до світу і людей, сучасні техніки подолання конфліктів; часовий – на аксіологічну сферу особистості, переосмислення ціннісних орієнтацій, активізацію пошуку нових життєвих точок опори, оновлених смислів.

До соціально-психологічних методик реабілітації особистості уналежнюємо сукупність технологій, проектів, прийомів, інтервенцій, які слушно застосовувати для підтримки та повернення особистісної властивості «посттравматичного зростання». Формами міжособистісної комунікації, в яких реалізуються продуктивні технології, є такі: групова робота, інтервізійні та супервізійні групи, Балінтовські групи, терапевтичні сесії, майстер-класи з розвитку соціально-психологічної реабілітації в системі тощо. Використання соціально-психологічних методів, теоретичних знань і інструментів для підвищення психологічного благополуччя особистості теж є технологією позитивного підходу в психології [2].

Здійснення соціально-психологічного супроводу особистості відбувається поетапно: спочатку підготовчий етап, фундаментальний та огортаючий турботою і увагою. Зауважимо, що на кожному з етапів важливо застосовувати конкретні реабілітаційні техніки, котрі чітко спрямовані вглиб проблеми. Таким чином, свідомо інтеграція діяльнісних, умотивованих кроків реабілітації та ціннісно-сміслових ідей підтримки та відновлення ментального здоров'я особистості гарантують поетапне і ефективне впровадження кожного кроку.

Технології, які варто обрати на підготовчому етапі реабілітації, мають у своєму змісті об'єднувати ідею розвитку волі та мотивації щодо власного життя; технологія «Твоє життя – твій головний проєкт» націлює на пошук мотивуючої енергії та активізації сліпих зон уваги [2].

Якщо проаналізувати техніки, які рекомендовано впроваджувати на другому етапі, слід виокремити такі: по-перше, актуалізація потреби мінятися, стимулювання щасливих спогадів, включення в роботу позитивних кейсів; усе це сприяє пробудженню бажання змін, переорієнтації, появі нового сценарію дій. По-друге, це техніки візуалізації омріяного майбутнього, нові шляхи пошуку ресурсів у подоланні труднощів, життєвих колізій та стимулювання допомоги інших, хто також опинився в біді, що сприяє появі нових причин для радості й змін.

По-третє, ці методики дозволяють малювати на папері і в уяві свій щасливий день, своє безпечне місце, долати гіперфокус, який існує в певній проблемі та розвивати рефлексію, що максимально поліпшує самоусвідомлення, сприяє ясному баченню донедавна не помічених «сліпих зон». На основному етапі реабілітації рекомендовано застосовувати методи відновлення креативного проєктування подій майбутнього засобами усвідомленого, обміркованого і самостійного вибору життєвої траєкторії; техніки апробації видозміненого життєвого сценарію за допомогою важливих і необхідних життєвих задач та технологія успішної реалізації поставлених цілей за допомогою переорієнтації особистості до мирного життя, в умовах переможного фіналу війни, до відновлення і зростання.

Згідно з обґрунтованими технологіями, доцільно практично застосовувати наступні техніки: на розвиток уміння брати відповідальності за своє життя, позитивне мислення і оптимістичне прогнозування, що формує готовність розпочати з нуля і не боятися потенційних ризиків. По-друге, це методики діагностики актуальних можливостей і блоків, оцінка необхідних зусиль, зміни впливу на тих, хто здійснює визначення важливих життєвих задач, які особа в змозі реалізувати. По-третє, це вправи на стирання травматичних спогадів (флешбеків), на зменшення емоційного градусу переживань, спільної ретроспективи життєвих ситуацій, що сприяє не лише вибору актуальної траєкторії «метаморфози травми», а й оптимізації методів життєтворення.

Відтак, види робіт, у яких на практиці можна поспостерігати використання конкретних технік реабілітації, можуть бути дуже різні: щотижнева індивідуальні сесії або групова робота, двотижневі курси, кількаденні зустрічі, тематичні майстер-класи, нетворкінги, воркшопи,

інтерактиви тощо. Детальніше прокоментуємо технології, які слушно застосовувати і на фінальному етапі реабілітації, і в якості превентивних та профілактичних шляхів. Саме ці методи впливають найбільше на те, як людина зможе підтримувати сама себе, шукати точку опори в собі. Інакше кажучи, на «виході» необхідно забезпечити лінійну послідовність регенераційних заходів на своєрідне «поле», завдяки якому можливо отримати гомеостаз певної стадії відновлення, перейти на якісно нову, складнішу стадію.

У числі таких універсальних технік заслуговує на увагу метод поступових і послідовних оновлених інтерпретацій флешбеків. Зважаючи на аргументовані дані щодо обґрунтованих кореляцій між трансформованим образом минулого травматичного досвіду та ментальним здоров'ям. У експерименті було задіяно мирних жителів міста Косово (колишня Югославія), які постраждали внаслідок військового конфлікту. Досліджувані, які чинили опір переосмисленню набутого досвіду, заявляли про погане фізіологічне і ментальне функціонування та меншу суб'єктивну задоволеність життям, у порівнянні з тими, хто такого досвіду не уникав і виконував пропоновані методи боротьби з ПТСР [2].

Для стимулювання процесу переосмислення та інтеграції травматичного досвіду доцільно брати в роботу методики нарративноментативного переосмислення власного життя, зміни траєкторії, співставлення і аналіз «Я-чуттєвого» і «Я-рефлексивного», створення автонаративу, практикування вигаданих «білих плям» у канві спогадів. Таким чином, оновлені сценарії призводять до того, що особистість сприймає себе не головним героєм, який пройшов тяжкий шлях, а й у якості автора бажаного сюжету, який викликає стабільне сприймання дійсності, баланс між «хочу і треба», і це допомагає людині легше пережити травмівну ситуацію. Наступною є технологія вироблення нового ставлення до травми як до ресурсу.

Аналізуючи з різних позицій реабілітацію особистості в умовах воєнного часу, яке характеризується травматичним досвідом і станом невизначеності, варто вивчити таке поняття як «посттравматичне зростання». Філософська та теологічна думка повсякчас пов'язували негативний досвід і потенційні ресурсні можливості, які спроможні вивести людину на новий рівень духовності [1].

Для зняття рівня тривоги, професійного вигорання головне – щоденний, повноцінний сон для покращення фізичного та емоційного тону. Гарній фізичній формі і чудовому настрою сприяє комплекс вправ, які слід виконувати регулярно, а також почуття гумору, як найкращі ліки від негативних почуттів. Цікавий ефект має фітотерапія,

гомеопатія, терапія кольором, мінералами, ароматерапія. Позитивно впливає на емоційну сферу перебування на природі, купання в морі, плавання в басейні, контакти з тваринами, аутотренінги.

Взаємодія дає відчуття багатого світу, розширює репертуар дій особистості. Для цього існують курси підвищення кваліфікації для працівників, різні професійні неформальні об'єднання, спрямовані на пошук і подолання професійного вигорання, тренінги, семінари, конференції, майстер-класи, де досвідчені люди з різних сфер допомагаючих професій обмінюються досвідом, розмірковують про цінності, шукають сенс [1].

Знайти сенс – означає усвідомити себе широкому контексті світобудови. Людина, яка усвідомила свою відповідальність перед іншою людиною або перед справою, саме на неї покладеною, ніколи не відмовиться від життя та труднощів, які воно передбачає. Вона знає, навіщо існує, і тому знайде у собі сили витерпіти майже будь-яке «як».

Тому наше джерело сили – це наші смисли. Ми можемо жити, вірячи в Бога, у спасіння Душі – це сенс. Ми можемо жити заради того, щоб допомагати близьким, дітям, тваринам – це є сенс. Ми можемо проживати кожен день максимально продуктивно, досягаючи мети – це є сенс. Саме наші цінності, вірування, переконання та смисли ведуть нас крізь бурі життя, допомагаючи жити згідно з внутрішнім, усвідомленим законом.

Список використаних джерел

1. Групові ресурси подолання наслідків негативних соціальних явищ: практичний посібник / Л. Г. Чорна, П. П. Горностай, В. І. Вус, О. Л. Коробанова, О. Т. Плетка; за наук. ред. Л. Г. Чорної; Національна академія педагогічних наук України, Інститут соціальної та політичної психології. Кропивницький: Імекс-ЛТД, 2021. 98 с.

2. Єжова Т. Є. Зміст і завдання соціальної реабілітації. Соціальна педагогіка: навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. / За ред. О. В. Безпалько. Київ: «Академвидав», 2019. С. 101–110.

*Андрущенко В. Ю.,
студентка 4 курсу
спеціальності 053 «Психологія»,
Науковий керівник: Дрозд О.В.,
канд. пед. наук, доцент без вч.зв. кафедри психології,
ЧНУ імені Петра Могили, м. Миколаїв, Україна*

РОЛЬ СОЦІАЛЬНОЇ ПІДТРИМКИ У СТАБІЛІЗАЦІЇ ЕМОЦІЙНОГО СТАНУ ВПО

Внутрішньо переміщені особи (ВПО) в Україні стали однією з найвразливіших груп населення внаслідок повномасштабного військового конфлікту, який розпочався в лютому 2022 року. Втрата домівки, життєвих ресурсів, соціальних зв'язків, безпека, незахищеність — все це породжує глибокі емоційні травми, що проявляються через підвищену тривожність, депресивні стани, прояви посттравматичного стресового розладу.

До внутрішньо переміщених осіб належать громадяни, які вимушено залишили територію свого проживання, аби убезпечити себе від небезпеки, спричиненої війною, насильством, порушеннями прав людини, природними катаклізмами чи техногенними аваріями, однак при цьому не виїжджали за межі державного кордону, офіційно визнаного на міжнародному рівні. Внутрішньо переміщені особи (ВПО) в Україні зазнали значних психоемоційних навантажень внаслідок воєнних дій, що призвело до високого рівня тривоги, депресивних симптомів та посттравматичних розладів. За даними Всесвітньої організації охорони здоров'я (ВООЗ), майже половина українців повідомляють про проблеми із психічним здоров'ям через війну; 68 % опитаних зазначають, що їхній стан здоров'я погіршився порівняно з довоєнним періодом, а 46 % опитаних мають конкретні прояви психічного дискомфорту, серед яких тривожність, депресія або інші психоемоційні порушення [5, с. 50-56].

Проблема емоційного стану біженців та внутрішньо переміщених осіб у період воєнних дій є предметом активного вивчення сучасних учених у різних галузях — психології, соціології та медицини. Дане питання має особливу актуальність у зв'язку з глибокими психологічними наслідками, які переживають люди, змушені покидати свої домівки через війну. В Україні над дослідженням психологічних і соціальних аспектів життя переселенців працюють такі науковці, як В. Педоренко, Т. Алексєнко, Л. Гончар, Т. Куниця, Д. Бибик,

З. Спринська, С. Дерев'янка, Ю. Максименко, О. Морозова-Йоханнессен та В. Кердивар.

За даними, оприлюдненими Уповноваженим Верховної Ради України з прав людини Дмитром Лубінцем, на початок грудня 2022 року кількість українців, які залишили територію держави після початку повномасштабного вторгнення 24 лютого 2022 року, перевищила 14,5 мільйона осіб. Переважну частину серед них становлять жінки та діти, а близько 7,7 мільйона громадян України отримали статус тимчасового захисту в європейських країнах. Соціальна підтримка виступає одним із ключових ресурсів, що сприяє стабілізації емоційного стану, відновленню адаптивних механізмів та зниженню ризиків хронізації психічних розладів [4, с. 5-6].

Міжнародний досвід доводить, що ефективність і якість соціальних послуг значною мірою залежать від наявності розвиненої мережі соціальних установ, достатньої кількості підготовлених фахівців, які можуть оперативнo, професійно та відповідально реагувати на потреби переселенців, а також від урахування напрацьованих у світі успішних практик у цій сфері [1, с. 26]. Соціальна підтримка розглядається у науковій літературі як система взаємодопомоги, що включає матеріальні, інформаційні, емоційні та психологічні ресурси, які людина отримує від держави, громади, близьких, друзів чи соціальних служб. Саме наявність стійких соціальних зв'язків та відчуття підтримки є одним із головних чинників психологічної стійкості у кризових ситуаціях. Соціальна підтримка виконує функцію «буфера» між стресовими подіями та емоційними реакціями індивіда, запобігаючи розвитку депресії, тривожних розладів і відчуття безпорадності. Цілком слушною є думка дослідників, які зазначають, що людина здатна подолати будь-які деструктивні стани завдяки життєстійкості — інтегральній особистісній якості, що виступає внутрішнім ресурсом, який забезпечує ефективне подолання життєвих труднощів, уміння витримувати стресові обставини, зберігаючи при цьому внутрішню рівновагу, упевненість і результативність діяльності [3, с. 90-91].

Дослідження українських вчених свідчать про те, що ВПО відчують підвищену тривогу, порушення сну, пригніченість, втрату почуття безпеки та соціальну ізоляцію, що поглиблює емоційну нестабільність і ускладнює адаптацію. У таких умовах важливу роль відіграють як формальні, так і неформальні види соціальної підтримки. Формальна підтримка реалізується через діяльність державних і недержавних організацій, центрів соціальних служб, психологічних консультантів, волонтерів. Їхня робота спрямована на надання

матеріальної допомоги, юридичних консультацій, психосоціальної підтримки та допомоги у працевлаштуванні. Неформальна підтримка включає спілкування з родиною, друзями, сусідами, представниками громади, які створюють відчуття приналежності та безпеки.

Міжнародна практика показує, що питання вирішення проблем і задоволення потреб внутрішньо переміщених осіб належить до сфери професійної діяльності соціальних працівників. Система соціальної підтримки ВПО у світі почала формуватися одразу після завершення Другої світової війни й нині ґрунтується на положеннях міжнародного документа «Переміщені особи», ухваленого Міжнародною федерацією соціальних працівників у 2012 році [2, с. 35]. Соціальна підтримка сприяє формуванню у ВПО внутрішнього ресурсу – здатності до саморегуляції, самопідтримки й подолання деструктивних емоційних станів. Емоційна підтримка (сім'я, друзі, групи взаємодопомоги) формує базу емоційної регуляції, знижує інтенсивність негативних емоцій і підтримує відчуття належності. Люди, які отримують емоційну підтримку, краще адаптуються до нових умов, демонструють вищий рівень соціальної активності та готовності до інтеграції у приймаюче середовище. Водночас відсутність підтримки призводить до ізоляції, посилення депресивних настроїв і втрати життєвої мотивації. Особливої уваги заслуговує роль державних і громадських ініціатив у забезпеченні психологічної стабільності ВПО. В Україні створено низку програм, спрямованих на допомогу внутрішньо переміщеним особам, зокрема «Програма психосоціальної підтримки ВПО» за сприяння Міжнародної організації з міграції, «Гаряча лінія психологічної допомоги» при Міністерстві охорони здоров'я, проєкти Червоного Хреста та громадських центрів підтримки. Ці ініціативи допомагають людям відновити почуття контролю над власним життям, розвинути навички подолання стресу та відчуття себе частиною суспільства.

Дослідження, проведені в Україні у 2023–2024 роках (зокрема, за даними Українського інституту соціальних досліджень ім. О. Яременка), засвідчують, що ВПО, які беруть участь у групах взаємопідтримки, відвідують психологічні консультації та мають активні соціальні зв'язки, демонструють нижчий рівень тривожності та емоційної нестабільності. Це підтверджує тезу про те, що соціальна підтримка є ефективним засобом стабілізації психоемоційного стану та профілактики психічних розладів [1, с. 64-72]. Соціальна підтримка також має культурно-психологічний вимір, адже відчуття приналежності до громади, участь у колективних заходах, волонтерстві чи релігійних спільнотах сприяє відновленню довіри, емпатії та позитивного мислення. Такі форми взаємодії знижують рівень

соціальної ізоляції, допомагають відновити ідентичність і життєві орієнтири, що особливо важливо для осіб, які пережили втрату дому чи близьких.

Соціальна підтримка є критично важливим фактором стабілізації емоційного стану ВПО: вона знижує рівень тривоги і депресії, зменшує ризик хронізації психічних розладів, підвищує адаптивний потенціал та сприяє відновленню соціальної інтеграції. Для досягнення сталих результатів необхідно впроваджувати міжсекторні програми, орієнтовані на поєднання психологічної, соціальної, правової та матеріальної допомоги, з урахуванням локальних потреб і ресурсів. Комплексна взаємодія державних структур, громадських організацій, місцевих громад і самих ВПО формує основу для успішної соціальної інтеграції та відновлення емоційного благополуччя. Розвиток системи соціальної підтримки має залишатися пріоритетним напрямом державної політики у сфері психологічного відновлення населення, постраждалого від війни.

Список використаних джерел

1. Алексєєнко Т. Ф., Гончар Л. В., Куниця Т. Ю., Бибик Д. Д. Вимушені переселенці: соціально-педагогічні проблеми і досвід підтримки: монографія / за ред. Т.Ф. Алексєєнко. Кропивницький : Імекс-ЛТД, 2020. 240 с.

2. Кердивар В. В. Христенко В. Є. Синдром жертви у внутрішньо переміщених осіб із зони локального воєнного конфлікту. Харків, 2021. 143 с.

3. Максименко Ю., Морозова-Йоханнессен О. Психологічні особливості особистісних змін переселенців в умовах іншої країни (на прикладі Норвегії). Вісник Національного університету оборони України. Питання психології. 2022. №5 (69). С. 90-97.

4. Педоренко В. М. Особливості психоемоційного стану переселенців в умовах іншої країни (на прикладі Німеччини). Науковий вісник Ужгородського національного університету. 2022. Серія: Психологія. № 5. С. 5–10.

5. Спринська З.В. Психологічні особливості внутрішньо переміщених осіб. Теорія і практика сучасної психології. 2018. №6. С. 50–56.

Бойченко Богдана,
студентка спеціальності 053 «Психологія»,
Науковий керівник: Дрозд О.В.,
канд. пед. наук, доцент без вч.зв. кафедри психології,
ЧНУ імені Петра Могили, м. Миколаїв, Україна

ВПЛИВ НЕСПРИЯТЛИВИХ ЖИТТЄВИХ ЯВИЩ У ДИТИНСТВІ НА ВИНИКНЕННЯ ПСИХІЧНИХ РОЗЛАДІВ У ДОРΟΣЛИХ

У статті розглянуто психологічні наслідки несприятливого дитячого досвіду (АСЕ) та його вплив на психоемоційний стан дорослих. У дослідженні взяли участь 50 осіб віком від 23 до 50 років, мешканці Миколаївської області. Використано методики АСЕ Questionnaire, Beck Depression Inventory (BDI-II), State-Trait Anxiety Inventory (STAI) та Symptom Checklist-90-R (SCL-90-R). Результати підтвердили статистично значущий зв'язок між рівнем дитячої травматизації та вираженістю психоемоційних симптомів у дорослому віці. Вищі показники АСЕ корелювали з підвищеним рівнем депресії, тривожності та соматизації.

Розроблена психокорекційна програма виявила ефективність у зниженні рівня тривожності та депресивних проявів, підвищенні емоційної стійкості та адаптивності. Отримані результати підтверджують важливість ранньої психологічної допомоги та психокорекційної підтримки осіб із травматичним досвідом дитинства.

Ключові слова: дитячі травми, несприятливий досвід дитинства, тривожність, депресія, психокорекція, емоційна стійкість.

Досвід дитинства формує фундамент подальшого психоемоційного розвитку особистості. Травматичні події, пережиті в ранньому віці, мають довготривалі наслідки, що проявляються у вигляді підвищеної тривожності, депресивних тенденцій, труднощів у побудові міжособистісних стосунків і низької самооцінки. За результатами численних досліджень, несприятливі події дитинства мають кумулятивний ефект і прямо корелюють з ризиком розвитку психоемоційних порушень у зрілому віці.

В умовах сучасних кризових реалій України проблема дитячої травматизації набуває особливого значення. Тому надзвичайно актуальним є розроблення й апробація програм психологічної корекції, спрямованих на зниження негативних наслідків дитячого травматичного досвіду та формування емоційної стійкості[1].

Мета дослідження — визначити особливості психоемоційного стану осіб, які пережили несприятливі події в дитинстві, виявити зв'язок між несприятливими подіями, пережитими в дитинстві, та рівнем прояву психічних симптомів у дорослому віці та розробити програму психологічної корекції для подолання їхніх наслідків

У дослідженні взяли участь 50 осіб віком від 23 до 50 років, які проживають у Миколаївській області. До вибірки увійшли як чоловіки, так і жінки, що не перебувають на психіатричному обліку та дали добровільну згоду на участь у дослідженні. Важливо зазначити, що всі учасники належать до категорії осіб, які перебували або перебувають у складних життєвих обставинах, зумовлених соціально-економічними, сімейними чи особистісними факторами. Така характеристика вибірки дає змогу глибше проаналізувати взаємозв'язок між дитячими травматичними подіями та психічним здоров'ям у дорослому віці. Відбір учасників здійснювався методом добровільного заповнення онлайн-анкет і паперових форм, що забезпечило доступність та анонімність процедури. З них 10 учасників із вираженою тривожністю та високими показниками ACE дали згоду на участь у формулюючому експерименті (дві групові корекційні сесії).

З метою комплексного вивчення психологічних наслідків дитячої травматизації було застосовано такі методики:

1. ACE Questionnaire (Adverse Childhood Experiences Questionnaire) — для виявлення рівня дитячої травматизації, визначення кількості та типів несприятливих подій, пережитих у дитинстві.

2. Beck Depression Inventory – II (BDI-II) — для оцінки вираженості депресивних симптомів і визначення рівня емоційного виснаження у дорослому віці.

3. State-Trait Anxiety Inventory (STAI) — для діагностики ситуативної (реактивної) та особистісної (стійкої) тривожності як показників емоційного напруження.

4. Symptom Checklist-90-Revised (SCL-90-R) — для комплексної оцінки структури психопатологічних симптомів (тривожних, депресивних, соматичних, obsесивних тощо) та загального рівня психологічного дистресу.

Вибір саме цих інструментів обумовлений їхньою високою валідністю, надійністю та науковою апробацією в дослідженнях емоційних і психопатологічних порушень, пов'язаних із травматичними подіями дитинства. Всі зазначені опитувальники перебувають у вільному доступі онлайн, що забезпечило можливість їхнього застосування для анонімного дистанційного тестування без порушення етичних стандартів.

Аналіз результатів показав, що значна частина учасників мала середній або високий рівень дитячої травматизації, що супроводжувалося підвищеними показниками депресії, тривожності та загальної психоемоційної напруги. За шкалами SCL-90-R у таких осіб спостерігалися вищі значення за факторами депресії, соматизації, obsесивно-компульсивних проявів і міжособистісної чутливості, що свідчить про наявність ознак емоційної нестабільності та труднощів адаптації.

Проведений кореляційний аналіз між показниками ACE та результатами за шкалою Бека (BDI-II) виявив помірний позитивний зв'язок ($r \approx 0.52$), що підтверджує взаємозалежність між кількістю травматичних подій у дитинстві та вираженістю депресивних симптомів у дорослому віці.

Аналогічно, кореляційний аналіз між ACE та шкалою тривожності Спілбергера-Ханіна (STAI) засвідчив позитивну залежність середньої сили ($r \approx 0.47$), що вказує на підвищену схильність до тривожних реакцій у осіб, які пережили травматичні події в дитинстві.

Отримані результати узгоджуються з висновками сучасних психологічних досліджень, які підтверджують, що ранні несприятливі досвіди мають тривалий вплив на емоційну сферу, когнітивні процеси та здатність особистості до саморегуляції.

Таким чином, проведене емпіричне дослідження дозволило підтвердити гіпотезу про наявність статистично значущого взаємозв'язку між рівнем дитячої травматизації та інтенсивністю психоемоційних порушень у дорослому віці. Виявлено, що чим вищим є рівень несприятливих подій у дитинстві, тим більш вираженими є депресивні, тривожні та соматичні симптоми, а також знижується рівень емоційної стабільності та адаптивності.

Отримані результати підтверджують, що дитячий травматичний досвід справляє істотний вплив на психоемоційний стан дорослої особистості. Розроблена корекційно-реабілітаційна програма продемонструвала ефективність у зниженні рівня тривожності та депресії, підвищенні самоприйняття та адаптивності. Подальша робота передбачає проведення більш тривалих курсів психотерапевтичної підтримки та розширення вибірки дослідження для підвищення достовірності результатів.

Проведене емпіричне дослідження та формуючий експеримент дозволили зробити низку важливих висновків щодо впливу несприятливих подій дитинства на психічне здоров'я дорослих та ефективності психокорекційних втручань:

1. Виявлено значну поширеність наслідків дитячих травм серед дорослих учасників дослідження. Результати опитування за методикою ACE показали, що більшість респондентів мали кілька типів несприятливих подій у дитинстві, що корелювало із підвищеним рівнем депресивних симптомів (BDI-II) та тривожності (STAI). Це підтверджує гіпотезу про те, що дитячі травми відіграють значну роль у формуванні психічних розладів у дорослому віці.

2. Кореляційний аналіз виявив позитивний зв'язок між рівнем дитячої травматизації та проявами депресивних симптомів та тривожності у дорослих. Вищі показники ACE асоціювалися з більш високим рівнем тривожності та депресивних проявів, що підтверджує важливість раннього виявлення та психокорекційної підтримки таких осіб.

3. Результати SCL-90-R показали, що учасники з підвищеною тривожністю та депресивними проявами також мали виражені соматичні та психопатологічні симптоми, що включали об'єктивні прояви стресу, підвищену чутливість до міжособистісних конфліктів та ознаки обсесивно-компульсивних тенденцій. Для візуалізації результатів психодіагностичного дослідження було побудовано діаграму 1, що відображає середні показники за основними шкалами опитувальника **SCL-90-R** серед досліджуваних.

Представлені дані дають змогу оцінити рівень вираженості різних психоемоційних симптомів у вибірці та виявити домінуючі тенденції у психічному стані респондентів.

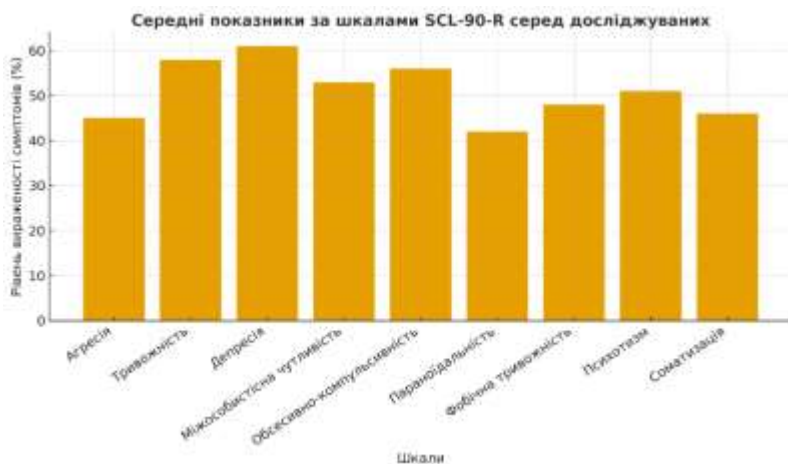


Рисунок 1.

Як видно з діаграми (рис. 1), найбільш вираженими серед досліджуваних є симптоми **депресії** (понад 60 %) та **тривожності** (приблизно 58 %), що свідчить про підвищений рівень емоційного напруження та психологічного виснаження.

Помірно високі значення за шкалами **психотизму** (51 %) та **обсесивно-компульсивності** (55 %) можуть вказувати на тенденцію до внутрішніх конфліктів, напруженості мислення та складнощів у контролі емоційних реакцій.

Найнижчі показники спостерігаються за шкалами **фобічної тривожності** (42 %) та **агресії** (45 %), що може свідчити про відносно низький рівень зовнішньої ворожості та уникання відкритих конфліктів.

Отримані результати вказують на потребу у психопрофілактичних заходах, спрямованих на **зниження тривожності та депресивних проявів**, а також на розвиток навичок **емоційної саморегуляції** у досліджуваних. Ця інформація дозволила визначити ключові напрями для корекційної роботи та адаптувати психотерапевтичні втручання під специфіку групи.

4. Формуючий експеримент із корекційними груповими сесіями продемонстрував позитивну динаміку: більшість учасників з високим і помірним рівнем тривожності показали зниження бальної оцінки та словесної характеристики тривожності. Це свідчить про ефективність психокорекційних втручань навіть у короткостроковому форматі та підтверджує необхідність подальших регулярних сесій для досягнення стабільного та стійкого ефекту.

5. Принципи та підходи до психокорекції довели свою практичну цінність: інтеграція когнітивно-поведінкових методик, психоедукації, релаксацийних технік, групових обговорень та індивідуальної підтримки дозволяє комплексно опрацьовувати негативні наслідки дитячих травм і сприяє відновленню психоемоційного балансу дорослих.

6. На основі результатів дослідження та експерименту можна зробити висновок, що системна та комплексна психокорекційна робота є ефективним засобом профілактики та зниження психічних порушень, спричинених негативним досвідом у дитинстві. Вона дозволяє не лише знизити рівень тривожності та депресивних проявів, а й сприяти формуванню адаптивних стратегій подолання стресу та покращенню якості життя дорослих.

Отже, проведене дослідження підтвердило взаємозв'язок між ранньою травматизацією та психічним здоров'ям дорослих, а також продемонструвало ефективність психокорекційних втручань у практичній психології. Результати можуть бути використані для

розробки більш тривалих та системних програм психологічної підтримки осіб із травматичним досвідом дитинства, що є важливим для підвищення їхньої психічної стійкості та соціальної адаптації.

Список використаних джерел

1. Felitti, V. J., Anda, R. F., Nordenberg, D., Williamson, D. F., Spitz, A. M., Edwards, V., & Marks, J. S. Relationship of Childhood Abuse and Household Dysfunction to Many of the Leading Causes of Death in Adults // *American Journal of Preventive Medicine*. — 1998. —

URL: [https://www.ajpmonline.org/article/S0749-3797\(98\)00017-8/pdf](https://www.ajpmonline.org/article/S0749-3797(98)00017-8/pdf) (дата звернення: 13.10.2025).

УДК 37.015.32+376.112.4+371.78:159.

Кушнір Л.І.,

студентка VI курсу 665Мз

спеціальності 053 «Психологія»

Науковий керівник: Дрозд О.В.,

канд. пед. наук, доцент без вч.зв. кафедри психології,

ЧНУ імені Петра Могили, м. Миколаїв, Україна

ПРОФЕСІЙНЕ ВИГОРАННЯ ВЧИТЕЛІВ ІНКЛЮЗИВНОЇ ОСВІТИ: ПСИХОДІАГНОСТИКА ТА НАПРЯМИ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПІДТРИМКИ

Ключові слова: професійне вигорання, інклюзивна освіта, психокорекція, самоефективність, психологічна підтримка, профілактика.

Професійне вигорання педагогів інклюзивної освіти є складним психологічним феноменом, що виникає внаслідок тривалої емоційної напруги, перевантаження та необхідності постійної адаптації до потреб дітей з ООП. Його наслідками є емоційне виснаження, деперсоналізація, зниження професійної самооцінки, що впливають на ефективність освітнього процесу [9].

Актуальність дослідження феномену професійного вигорання вчителів інклюзивної освіти зумовлена сукупністю соціально-педагогічних, організаційних і психологічних чинників. Розгортання інклюзивних практик у школах істотно підвищує емоційну та когнітивну складність педагогічної праці: вчитель одночасно має забезпечити навчальний прогрес учнів із різними освітніми потребами,

координувати взаємодію з асистентом, батьками й фахівцями супроводу, адаптувати зміст і методи навчання, дотримуючись індивідуальних програм розвитку. Така багатовекторність ролей підвищує ризик хронічного стресу, емоційного виснаження, деперсоналізації та зниження відчуття професійної ефективності – ключових компонентів синдрому вигорання, що безпосередньо впливають на якість освітніх результатів, шкільний клімат і сталість команди [3].

Окремої уваги потребують постстресові суспільні умови й кадрові виклики (навчання в умовах небезпеки, дефіцит ресурсів і кадрів, зростання непедагогічного навантаження), які підсилюють вразливість педагогів до емоційного виснаження. У таких умовах **психодіагностика** виступає не допоміжною, а базовою ланкою системи підтримки: вона забезпечує своєчасне виявлення ризиків, диференціацію рівнів і профілів вигорання, моніторинг динаміки стану та науково обґрунтований добір інтервенцій. Використання валідованих інструментів у поєднанні з контекстно чутливими авторськими опитувальниками дозволяє врахувати специфіку інклюзивного середовища й персональні ресурси стресостійкості (самоефективність, навички саморегуляції, соціальна підтримка) [1].

Мета статті полягає у виявленні специфіки професійного вигорання вчителів інклюзивної освіти, проведенні психодіагностичного аналізу та визначенні ефективних напрямів психологічної підтримки.

Уточнено психологічні особливості прояву професійного вигорання у вчителів інклюзивної освіти із урахуванням викликів воєнного часу; систематизовано психодіагностичний інструментарій для його дослідження; обґрунтовано напрями психологічної підтримки педагогів, що враховують специфіку інклюзивного навчального середовища.

Дослідження проведено серед 45 педагогів інклюзивних класів із використанням комплексу методик: Maslach Burnout Inventory (MBI), методики Дж. Грінберга, опитувальника професійної самоефективності (GSE) та авторської анкети «Емоційно-професійні ризики та ресурси» [8; 9; 10].

В результаті дослідження нами було виявлено, що більшість учасників (понад 70%) мають низький та середній рівень професійного вигорання, а 31% – високий рівень емоційного виснаження. Найвразливішими є компоненти емоційного виснаження та редукції професійних досягнень. Рівень професійної самоефективності – середній (57,8%), що частково компенсує негативні ефекти стресу. Основними чинниками вигорання виступають перевантаження, брак часу, емоційна напруга у взаємодії з дітьми з ООП. Високий рівень

колегіальної підтримки та позитивного мікроклімату у колективі слугує буфером, що зменшує ризики вигорання.

Проблема психологічної підтримки та збереження психічного здоров'я педагогів є однією з пріоритетних у контексті реалізації Концепції «Нова українська школа» та Стратегії розвитку інклюзивної освіти. Ефективна профілактика професійного вигорання потребує не лише діагностики, а й **системної програми психопрофілактики, спрямованої на розвиток ресурсів емоційної стійкості, саморегуляції, позитивної самооцінки та культури турботи про себе [7].**

Нами розроблена **програма психопрофілактики та психологічної підтримки педагогів інклюзивного навчання**, створена з урахуванням сучасних підходів позитивної психології, теорії професійного вигорання, концепції саморегуляції та моделей емоційного інтелекту. Вона поєднує психоосвітні, тренінгові, арт-терапевтичні й супервізійні методи, що дозволяє педагогам **усвідомити власні емоційні стани, відновити внутрішні ресурси та навчитися ефективно взаємодіяти в інклюзивному освітньому середовищі.**

Психокорекційна програма складається з трьох блоків – когнітивного, емоційного та діяльнісного, розрахована на 15 занять (30 годин) і включає інтерактивні, тренінгові та рефлексивні методи. В основі – Балінтовські групи, метод позитивної реінтеграції, елементи програми ізраїльських психологів «Метаморфоза особистості». Програма реалізується у груповому форматі з елементами індивідуального супроводу. Її структура передбачає психоосвітній блок (підвищення обізнаності педагогів щодо природи вигорання), емоційно-корекційний блок (вправи релаксації, саморегуляції, арт-терапії) та діяльнісний блок (розвиток навичок командної взаємодії, самоорганізації, ресурсного планування). Результати апробації програми засвідчили позитивну динаміку: зниження рівня емоційного виснаження та деперсоналізації, зростання показників професійної самоефективності та підвищення задоволеності педагогічною діяльністю.

Професійне вигорання педагогів інклюзивної освіти має помірний рівень прояву з тенденцією до зростання емоційного виснаження. Самоефективність і соціальна підтримка є ключовими буферами стресу. Комплексна програма психологічної підтримки, що поєднує діагностику, тренінгову роботу та супервізійні практики, довела свою ефективність як інструмент профілактики вигорання. Розроблений підхід може бути рекомендований для впровадження у діяльність практичних психологів, педагогічних рад і центрів професійного розвитку.

Список використаних джерел

1. Ведмідь Л. М. Комплексний підхід до профілактики вигорання педагогів: від діагностики до супроводу. *Психологічна служба школи*. 2024. № 2. С. 25–34.
2. Главацька О. В. Емоційна компетентність як ресурс подолання вигорання педагогів інклюзивної освіти. *Освітологічний вісник*. 2022. № 2(15). С. 90–98.
3. Іваніщак О. Б. Психологічна підтримка вчителів інклюзивної освіти: сучасні підходи. *Актуальні проблеми психології*. 2022. Т. 7. С. 130–138.
4. Колупаєва А. А., Таранченко О. М. Інклюзивна освіта: сучасні виклики та психологічний супровід педагога. Київ: НУШ, 2023. 180 с.
5. Кравченко Ю. В. Емоційне виснаження як чинник професійної дезадаптації педагогів інклюзивної освіти. *Психологія і особистість*. 2024. № 1(29). С. 102–110.
6. Соколова І. В. Професійне вигорання педагогів: діагностика, профілактика, шляхи подолання. Харків: Основа, 2021. 144 с.
7. Щерба О. І. Психологічне благополуччя вчителів інклюзивної освіти: чинники та ресурси. *Психологічна перспектива*. 2024. № 3(12). С. 45–57.
8. Greenberg J. Stress and the teaching profession. *Journal of Educational Psychology*. 1984. Vol. 76(3). P. 457–465.
9. Maslach C., Jackson S. E. The measurement of experienced burnout. *Journal of Occupational Behavior*. 1981. Vol. 2(2). P. 99–113.
10. Schwarzer R., Jerusalem M. Generalized Self-Efficacy Scale. In J. Weinman et al. (Eds.), *Measures in Health Psychology*. Windsor : NFER-NELSON, 1995. P. 35–37.

Недавня Т.О.,
здобувачка вищої освіти
ступеня магістра 665 мз групи,
Науковий керівник Дрозд О.В.,
канд. пед. наук, доцент б.в.з. кафедри психології,
ЧНУ імені Петра Могили Миколаїв, Україна

АРТ-ТЕРАПІЯ ЯК МЕТОД КОРЕКЦІЇ СТРАХІВ У ДІТЕЙ З ВАДАМИ МОВЛЕННЯ

У сучасних умовах спеціальна освіта набуває особливої актуальності, оскільки війна та загальна нестабільність посилюють фактори, що травмують дитячу психіку й спричиняють появу невротичних проявів, які несприятливо впливають на мовленнєвий розвиток дітей. Вади мовлення, обмеженість мовленнєвої практики можуть позначатися на формуванні особистості дитини, спричинити специфічні порушення емоційно-вольової сфери, каталізувати розвиток негативних якостей характеру (сором'язливість, тривожність, невпевненість, замкнутість, почуття неповноцінності).

Але найбільшої гостроти і поширення набуває проблема дитячих страхів. У ситуації воєнного стану діяльність спеціалістів, які працюють із дітьми з мовленнєвими порушеннями, стає ще більш важливою та нагальною, адже до вже складної взаємодії додаються нові, ще недостатньо вивчені чинники, що змінюють її характер та особливості.

Діти сприймають і обробляють інформацію через емоційні канали, а тому набагато гостріше реагують на загрозливі ситуації. Для нормалізації їхнього психоемоційного стану ефективною формою психологічної підтримки є арт-терапія, що вирізняється своєю безпечністю та м'яким підходом у роботі з дитячою аудиторією. Арт-терапевтичні методи відкривають широкі можливості для творчого самовираження: вони допомагають розширити внутрішні ресурси особистості, стабілізувати емоційний фон, сприяють виникненню нових ідей і глибоких внутрішніх усвідомлень (інсайтів). Висока перспективність методу арт-терапії спостерігається при неврастенії, істерії та фобічних невротичних розладах.

Використання арт-терапії у психокорекційній роботі з дітьми розлого представлено у дослідженнях Г. Афузової, І. Бабій, В. Беккер-Глош, Г. Дьоміної, Є. Заїки, Т. Зінкевич-Євстигнєвої, М. Кисельової, О. Копитіної, Л. Куненко, З. Ленів, І. Лисенкової, Є. Синьової, Р. Ткач, Л. Ханзерук та ін.

Проблемі корекції мовленнєвих порушень у дітей дошкільного віку в сучасних умовах присвячено праці С. Валявко, В. Калягіної, І. Карабасової, Р. Лалаєвої, І. Левицької, А. Лукіної, С. Коноплястої, К. Панасенко, О. Писарчук, Н. Савінової, Т. Сак, Є. Соботович, В. Тарасун, Е. Фігереду, Н. Шавліс, К. Шапочки, О. Шевченко та ін.

Страх належить до базових людських емоцій. Як дорослі, так і діти можуть відчувати страх перед темрявою, певними тваринами або природними явищами. Його природне й основне призначення – забезпечення захисту людини. Із розвитком психічних процесів та ускладненням умов існування, страх набув соціально зумовленого змісту, трансформувавшись і розділившись на низку морально-етичних емоцій і переживань [2].

Проблема страхів у дитячому віці залишається надзвичайно актуальною, незважаючи на те, що вона вже знайшла значне відображення в наукових працях таких дослідників, як В. Гарбузов, О. Захаров, М. Осоріна, А. Прихожан та ін. Сучасні діти зіштовхуються з новими формами страхів, джерелом яких є фільми з елементами жаху та насильства, образи з комп'ютерних ігор, а також повідомлення про злочини й терористичні акти в медіа-просторі (О. Петрунько). У зв'язку з цим, подолання дитячих страхів і сприяння їх безпечному проживанню потребують глибокого, всебічного та комплексного вивчення [1, с. 66].

Страх, як прояв інстинкту самозбереження, є однією з базових емоцій, що можуть негативно впливати на психічне здоров'я дитини. Одним із перших учених, хто звернув увагу на механізми виникнення таких станів, був О. Захаров. Він зібрав значну кількість статистичних матеріалів, які стосуються різних чинників, що провокують розвиток страхів: сімейне середовище, стать дитини, вікові особливості та соціально-економічні умови. Через схильність дітей до сприйняття реальності без значної фільтрації, їхні страхи мають виразний характер і сильно залежать від навколишнього контексту [1, с. 25].

За твердженням Н. Барташової та Н. Карпенко, страх виникає як відповідь на загрозу біологічному або соціальному існуванню особистості. Ця емоція може проявлятися в різних формах – від легкого занепокоєння до глибокого жаху. Якщо дитина постійно переживає страх, навіть за відсутності реальної загрози, це може призвести до формування таких особистісних рис, як тривожність і лякливність [1; 2].

У дошкільному віці провідний вид діяльності – гра, а найважливіша продуктивна діяльність – малювання. Саме арт-терапевтична практика може забезпечити вивільнення дитини від нав'язаних страхів, і дитина

через взаємодію з дорослим освоює елементи самодослідження, саморегуляції і самоконтролю.

Провідне завдання арт-терапії вбачаємо в тому, щоб через символи, образи, метафори, алегорії, завдяки яким інформація кодується на рівні несвідомості психіки, «витягнути» актуальну проблему, котра завуальована за ними, «спроектувати її на рівень усвідомлення та резонувати пов'язані з нею емоції та почуття, звільнившись від застарілих чи витіснених переживань [3, с. 16]. Отже, арт-терапія є «засобом вільного самовираження особистості дитини, яка має проблеми, спрямованим на гармонійний розвиток, розширення можливостей її соціальної адаптації засобами мистецтва» [2, с. 68].

Арт-терапія – це метод, який містить у собі безліч галузей знань, таких як психологія, медицина, філософія, культурологія та ін. В основі арт-терапії лежить художня практика, в ході терапії індивід проєктує свої внутрішні переживання за допомогою творчості, використовуючи при цьому безліч мистецьких матеріалів. Цей терапевтичний метод дає можливість працювати з групою дітей одночасно, при тому – як одного, так і різного віку, і може бути підлаштований для індивідуальної роботи з дитиною. Ефективність щодо корекції дитячих страхів довела арт-терапія, але перш за все тих, які викликані багатою уявою: фобія щодо хвороби, вибухів, стихійних лих, аварій, катастроф та ін. [2, с. 26].

Завдяки заняттям художньою творчістю здійснюється опосередкований психологічний вплив, а образ використовується як інструмент для розвитку та гармонізації психічної діяльності дитини. Даний напрямок дозволяє проєктувати стан свого внутрішнього «Я» на продукт діяльності, позбавляючи дитину від внутрішнього конфлікту і надзвичайної напруги, що, в свою чергу, призводить до звільнення, катарсису.

Проблематиці розвитку особистості засобами співтворчості в психотерапевтичному процесі приділяли увагу такі вчені, як О. Аржанова, І. Воропаєва, В. Нечаєва, Р. Овчарова та Н. Фаас. Арт-терапія ґрунтується на ідеї, що через створення художніх образів людина здатна краще пізнати себе, а творче самовираження може стати засобом досягнення внутрішньої гармонії. К. Уелсбі, зокрема, вказувала на ефективність арт-терапевтичних методів у контексті освітнього процесу для допомоги дітям із труднощами в навчанні або з неблагополучного середовища [2, с. 10].

Л. Лебедева серед показань до арт-терапевтичної роботи в освітніх закладах – як з дітьми, так і з педагогами – виокремлює: негативне ставлення до себе, занижену самооцінку, труднощі з самоприйняттям, емоційну нестабільність, підвищену імпульсивність, тривожність,

страхи, агресивну поведінку, почуття ізоляції, самотності, депресивні прояви, труднощі в спілкуванні з близькими, конфлікти у міжособистісних стосунках, невдоволення родинним становищем, відчуття ворожості до навколишнього світу тощо [1, с. 3].

Арт-терапія має позитивний вплив на психічний стан дитини: сприяє зменшенню тривожності, страхів, агресивності, формуванню впевненості, стійкості, позитивних моделей поведінки. Як м'який і гуманний метод психокорекції, арт-терапія активізує внутрішній потенціал дитини до самопізнання. Цю ідею розвивали Дж. Аллан, М. Бурно, О. Копитін, Л. Лебедева, Є. Макаров та інші дослідники.

У процесі арт-терапії важливо враховувати психологічні особливості дітей, які значною мірою зумовлюють їхню поведінку й реакції:

Діти природно схильні до вираження емоцій через творчість, особливо в умовах мовленнєвих порушень. У зв'язку з недостатнім розвитком механізмів психологічного захисту, їхні емоції яскраво проявляються у художній діяльності.

Завдяки широкому спектру можливостей, арт-терапія дозволяє кожній дитині самостійно обрати бажану форму активності. Вона включає низку напрямів:

- образотворча терапія (малювання, ліплення, аплікація, робота з кольором, глиною, піском);
- музична та танцювальна терапія;
- бібліотерапія (читання літературних творів, казок);
- імаготерапія (театралізовані постановки, створення образів і ляльок) [3, с. 8].

Зокрема, образотворча діяльність надає можливість дитині проектувати свої страхи й емоції на зовнішній об'єкт – папір, пластилін, глину. Це сприяє зменшенню психоемоційної напруги. Тривожні образи, які дитина створює, а потім знищує (зминає, рве, викидає), стають символічним актом звільнення від негативних переживань. Така діяльність дозволяє не лише виразити, а й осмислити страхи, виявити їхні причини, що надзвичайно важливо в роботі з дітьми, які мають мовленнєві порушення.

Метод зображувальної терапії ефективно знімає нервову напругу, заспокоює дитину й водночас розвиває дрібну моторику. Цей підхід є одним із найефективніших, оскільки допомагає безпечно, в ігровій формі, виявити внутрішній стан дитини – її думки, страхи, сумніви й турботи. У процесі малювання страх «оживає» і водночас усвідомлюється як умовний, символічний образ. Атмосфера довіри між фахівцем і дитиною підсилює позитивний результат від занять [1].

До основних технік ізотерапії, які мають позитивний вплив на мовленнєвий розвиток, належать: кляксографія, пальчикове малювання, техніка м'якого паперу, малювання на склі, ниткографія, зображення на манній крупі, використання природних матеріалів – листя, гілочок, мушель, ватних тампонів, а також відбитків долонь [3, с. 7].

Завдяки арт-терапевтичному впливу в першу чергу можна подолати ті страхи, які виникли в уяві дитини, тобто не мали під собою реального підґрунтя. Далі можуть бути опрацьовані страхи, пов'язані з подіями минулого, які залишили глибокий емоційний слід. Найменш ефективною арт-терапією може бути тоді, коли травматична подія відбулася нещодавно (наприклад, напад тварини чи аварія).

Слід пам'ятати, що активація страхів під час арт-терапевтичної сесії – це необхідна умова для успішної корекції, адже тільки через проживання та опрацювання внутрішнього конфлікту можливе його подолання.

Список використаних джерел

1. Актуальні проблеми корекційної педагогіки, психології та реабілітації: матеріали III Всеукраїнської студентської науково-практичної конференції (з міжнародною участю) (22 травня 2019 року, м. Суми). Суми: ФОП Цьома С. П., 2019. 272 с.

2. Арт-терапія для дітей: вправи, заняття для різного віку. URL: <https://goncharyk.com.ua/archives/12440> (дата звернення 02.09.2025).

3. Бабій І. В. Теорія і практика арт-терапії: навчально-методичний комплекс. Умань, «Алмі». 2018. 75 с.

УДК 364.64:314.151.3-054.73

Скуратовська Я.О.,
здобувачка вищої освіти
ступеня магістра ббб мз групи,
науковий керівник: Дрозд О.В.,
канд. пед. наук, доцент б.в.з. кафедри психології,
ЧНУ імені Петра Могили Миколаїв, Україна

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ РОЗВИТКУ ДОВІРИ У ПОДРУЖЖІВ В УМОВАХ ВІЙНИ ТА НЕВИЗНАЧЕНОСТІ

В умовах невизначеності військового часу надзвичайної актуальності набуває проблема збереження та зміцнення сім'ї. Вагоме

значення в означеному контексті має проблема довіри між партнерами, адже чимало українських родин були змушені тривалий час жити на відстані, що негативним чином позначилося на рівні довіри.

Напружені, конфліктні стосунки між подружжям (членами сімей) також деструктивно впливають на психологічний стан військовослужбовців під час служби (депресивні стани, зловживання алкоголем, агресивність, замкнутість, порушення статуту, суїцидальні думки тощо) і не сприяють відновленню в періоди між службовими завданнями.

І навпаки – гармонійні стосунки, збудовані на довірі, стають підтримуючим чинником і ресурсом у період відновлення від лихоліть війни. У наш час наявність значної кількості родин, які розлучаються через сімейні проблеми, що виникають після тривалої розлуки або перебування у районі ведення бойових дій, спонукає до розробки шляхів щодо зміцнення шлюбів, як цивільних осіб, так і військових [3].

Довіра – це певною мірою про зрілість особистості. Якщо людина визнає себе готовою будувати стосунки, то вона визнає, що вона готова відкриватись, довіряти, нести відповідальність, розвиватись, вчитись міжособистісній взаємодії, приймати партнера та будувати здорові довготривалі стосунки з ним/нею. Якщо людина не задумується, або не готова, проте вступає у стосунки під тиском – це про несформованість, незрілість особистості: така людина не здатна будувати міцну та психологічно здорову міжособистісну взаємодію, не здатна нести відповідальність за власні дії, думки та вчинки і пара, де хоча б один із партнерів є не готовим – приречена на поразку.

Цей час свідомі люди приділяють собі, своїй самоактуалізації, а несвідомі – руйнують та травмують себе. Тому завдання нашого дослідження стати частиною глобальної ідеї про здорову та щасливу націю, що особливо важливо у період російської військової агресії на території України.

Проблема побудови взаємостосунків на основі взаємної поваги і довіри була предметом дослідження Є. Артамонової, Є. Єкжанової, Л. Зіборової, О. Кононко, Т. Лодкіної, С. Толстоухової, І. Трубавіної. Довіра як базова ознака стосунків розглядається в науковому доробку багатьох вітчизняних і зарубіжних учених (А. Адлера, Е. Берна, Р. Бернса, Д. Боулбі, Д. Віннікота, Е. Еріксона, Г. Костюка, М. Кляйн, М. Лісіної, А. Люблінської, С. Максименка, З. Фройда, К. Юнга та ін.).

В сучасних українських реаліях фахівці наголошують, що все злободеннішою стає проблема емоційного стану людей через високий рівень стресу й тривожності. Саме ці два подразники перешкоджають працювати ефективно та із азартом і відчувати сімейне благополуччя.

Отже, стан довіри між партнерами прямо пропорційно впливає на радість та якість життя [1].

Типові особливості взаємовідносин між партнерами під час воєнного стану можна виокремити наступним чином:

Анатія: Під час стресових ситуацій, які виходять за звичайні рамки, у людини може виникнути шокова травма, яка викликає емоційне оніміння. Це відбувається через спробу психіки зберегти енергетичні ресурси і адаптуватися до ситуації. В подібних обставинах парам стає складно взаємодіяти, адже емоційна відчуженість впливає на всі чинники стосунків, здебільшого – на романтичні стосунки.

Зближення: Для пар, які до війни мали здорові стосунки, війна може стати моментом, коли вони стають надійною опорою один для одного. Під час болю, горя та втрат партнери починають більше цінувати безпеку та стабільність, яку можуть дати один одному. У таких умовах можливі фронтові одруження або плани на одруження після перемоги. Цей процес також підживлюється гормонами (окситоцином і вазопресином), які допомагають організму боротися зі стресом, що підсвідомо стимулює бажання бути ближче до партнера [2].

Розставання: Війна змушує людей відновлювати відчуття безпеки, що іноді вимагає ухвалення важких рішень і організації свого життя та життя оточуючих. Відновлення цих відчуттів може бути дуже болісним, оскільки люди стикаються як з емоційними труднощами, так і з зовнішніми обставинами. Для пар, де до війни вже існували проблеми у відносинах або бракувало енергії для компромісів, війна може призвести до остаточного розриву стосунків. Замість того, щоб бути підтримкою, стосунки стають тягарем, і партнери вирішують розійтися, щоб не заважати один одному та не витрачати залишки своїх ресурсів.

Оскільки нинішні обставини значною мірою впливають на кожного українця, особливу цінність набуває дослідження особливостей емоційних реакцій у подружніх парах під час війни. Така ситуація часто спричиняє підвищену напруженість у сім'ї, зниження рівня довіри, а також створює додаткове психологічне навантаження, що може сприяти розвитку соматичних захворювань серед членів родини.

У цьому сенсі було б цінним – звернути увагу на специфічну категорію дисфункціональних сімей – *психосоматогенні родини*. Такі сім'ї функціонують як замкнена система, де всі члени тісно взаємопов'язані та прагнуть контролювати одне одного. Емоції в подібних родинах часто придушуються, що може викликати почуття ізоляції та покинутості. Конфлікти зазвичай залишаються нерозв'язаними, спостерігається недостатня комунікація та дефіцит довіри. У таких умовах хвороба одного з членів сім'ї може виступати

своєрідним механізмом уникнення відкритих суперечностей, а сам психосоматичний хворий нерідко стає «носієм» проблем усієї родини [1].

Під час війни психосоматогенні сім'ї перебувають у зоні особливого ризику, оскільки їхня система функціонування порушується ще більше під впливом стресових чинників. Військові дії та загальна психотравмуюча ситуація посилюють напруження у стосунках між членами таких сімей, що може спричинити загострення існуючих або появу нових психосоматичних захворювань. Оскільки особливістю психосоматичних родин є труднощі з усвідомленням та вираженням емоцій, внутрішнє напруження часто перетворюється на соматичні симптоми, що особливо відчутно серед дітей та інших вразливих членів родини.

Перебування чоловіка на фронті супроводжується значними змінами його емоційного, психологічного та фізичного стану, які перебувають під постійною загрозою. Вплив небезпеки для життя, переживання трагічних подій та безперервний стрес підвищують ризик розвитку гострої травматичної реакції, психічних розладів, зокрема посттравматичного стресового розладу (ПТСР). Така ситуація, вочевидь, може несприятливо позначитися на міцності зв'язку з партнеркою та спричинити порушення функціонування сім'ї [3].

Жінка, залишаючись удома, також зазнає сильного психологічного навантаження. Її емоційний стан визначається не лише тривогою за життя та здоров'я чоловіка, а й стресом, пов'язаним із фізичною розлукою та невизначеністю майбутнього стосунків. Відсутність партнера змушує її брати на себе його функції, що включають як побутові обов'язки, так і відповідальність за фінансову стабільність та безпеку родини. Такий дисбаланс суттєво впливає на її психоемоційний стан, що може спричинити додаткову напруженість у стосунках.

Додатковий стрес спричиняє і внутрішнє переміщення по країні, що пов'язане зі зміною місця проживання, необхідністю облаштування побуту в нових умовах, втратою рідного дому та розлукою з близькими. Для багатьох людей ця ситуація також супроводжується втратою роботи або необхідністю адаптації до нових професійних реалій. Все це створює відчуття втрати контролю над власним життям, неможливості планування майбутнього та порушує звичні механізми довіри між партнерами.

Крім того, постійна загроза воєнних дій та переживання за рідних, які залишилися в зоні бойових дій, лише посилюють кризу у відносинах. Сім'ї стикаються не лише зі змінами у способі життя, а й із глибокою невизначеністю щодо можливості повернення до звичного укладу [2].

Ще одним значущим фактором є вимушене переміщення жінок із дітьми за кордон, що призводить до тривалої розлуки з чоловіком і розриву контакту між батьком і дітьми. Разом зі зміною побуту, місця проживання та соціального оточення, це створює додатковий рівень стресу, пов'язаний із неможливістю підтримувати звичні стосунки, невпевненістю у майбутньому та страхом за збереження родини. Емоційна дистанція між партнерами може загострювати ревності, непорозуміння, відчуття самотності, що часто призводить до конфліктів, віддалення один від одного та труднощів у спілкуванні.

Сильний стрес війни також активує глибинні страхи та невирішені проблеми у стосунках, які раніше могли залишатися прихованими. Саме тому багато сімей не витримують психологічного навантаження та розпадаються.

Водночас ті родини, у яких до війни існувала довіра, глибокий емоційний зв'язок та взаємоповага, мають більше шансів зберегти та навіть зміцнити свої стосунки. Натомість сім'ї, де вже були напружені взаємини, можуть зіткнутися з незворотними кризами.

Таким чином, стосунки є важливою складовою життя людини. Люди, які мають якісний емоційний зв'язок із близькими, друзями та спільнотою, зазвичай відчують більше щастя та менше психологічних труднощів. Особливо в умовах війни підтримка та взаєморозуміння у стосунках виконують провідну роль у збереженні ментального здоров'я та загального благополуччя.

Список використаних джерел

1. Васильченко О. М. Сучасні підходи до дослідження сім'ї у психології. *Правничий вісник Університету «КРОК»*. 2016. Вип. 24. С. 221-228.
2. Військова психологія у вимірах війни і миру: проблеми, досвід, перспективи: матеріали Всеукраїнської науково-практичної конференції з міжнародною участю. Наукове видання. Київ: КНУ ім. Тараса Шевченка, 2016. 126 с.
3. Family, Definition of. International Encyclopedia of Marriage and Family. 2020. Encyclopedia.com. (May 31, 2015). URL: <http://www.encyclopedia.com/doc/1G2-3406900145.html>

Стукашева В.О.,
здобувачка вищої освіти
ступеня магістра ббб мз групи,
Науковий керівник Дрозд О.В.,
канд. пед. наук, доцент б.в.з. кафедри психології,
ЧНУ імені Петра Могили Миколаїв, Україна

ОСОБЛИВОСТІ КОРЕКЦІЙНО-РОЗВИВАЛЬНОЇ РОБОТИ З ДІТЬМИ З РАД

Нинішній етап розвитку теорії й практики спеціальної педагогіки та психології ознаменований посиленою увагою до всебічного дослідження психофізичних особливостей дітей із розладами спектра аутизму (РАС). Такі діти потребують постійного та кваліфікованого супроводу з боку фахівців різного профілю, що передбачає здійснення медико-психолого-педагогічної підтримки, забезпеченої узгодженою роботою неврологів, психіатрів, психологів, нейропсихологів, дефектологів і логопедів. Систематична, індивідуально орієнтована корекційно-розвивальна діяльність з дітьми з РАС формує оптимальні умови для їх ефективної інтеграції в інклюзивний освітній простір, значно покращує якість життя родини, розширює коло можливостей та стимулює інтелектуальний розвиток дитини.

Деякі аспекти досліджуваної проблеми знайшли відображення у працях зарубіжних учених, зокрема D. Asperger, H. Baron-Cohen, D. Cohen, C. Gillberg, J. Gould, S. Harris, L. Kanner, E. Schopler, F. Volkmar, L. Wing та інших. Існує кілька підходів до класифікації розладів аутистичного спектра. Згідно з Міжнародною класифікацією хвороб десятого перегляду (МКБ-10), аутистичні розлади належать до класу «Психічні розлади та розлади поведінки» в межах блоку «Розлади психологічного розвитку». До РАС, за МКБ-10, відносять: дитячий аутизм (F84.0), атиповий аутизм (F84.1), синдром Ретта (F84.2), інший дезінтегративний розлад дитячого віку (F84.3), гіперактивний розлад, комбінується з розумовою відсталістю та стереотипними рухами (F84.4), і синдром Аспергера (F84.5) [2].

Наукові дослідження підтверджують, що діти з різними формами розладів аутистичного спектра відрізняються за характером і ступенем вираженості як первинних, так і вторинних порушень розвитку, а також третинних дизонтогенетичних утворень, зокрема гіперкомпенсаторних. Водночас усім дітям із РАС властиві типові особливості розвитку, обумовлені природою основного дефекту.

Науковці (Т. Давиденко, С. Конопляста, К. Островська, Л. Рибченко, В. Тарасун, Т. Шамова та ін.) наголошують, що створення адаптивного корекційно-розвиткового середовища та якісна організація психолого-педагогічної діагностики є ключовими умовами ефективності корекційно-розвивальної роботи.

Основним методом діагностики стану дітей із розладами аутистичного спектра було і залишається спостереження. Перше спостереження показано проводити у тому середовищі, де планується початок роботи з дитиною (кабінет психолога або вчителя-дефектолога). Метою цього етапу є збирання інформації, що відображає емоційний світ дитини, особливості її взаємодії з дорослими та характер контактів із навколишнім світом.

Педагогічні технології, як правило, відображають освітню систему конкретної держави, її цільову, змістову та організаційну спрямованість, визначену нормативно-правовими документами, зокрема освітніми стандартами. Разом із тим, поняття «педагогічна технологія» охоплює всі галузі педагогіки — соціальну, дошкільну, шкільну, вищу та спеціальну. У межах цього дослідження доцільно використовувати поняття «корекційні технології», що означає систему методів і прийомів, спрямованих на корекцію особливостей розвитку дітей старшого дошкільного віку з аутизмом із метою розкриття їхнього особистісного потенціалу у процесі пізнання навколишнього світу.

У спеціальній педагогіці діють принципи, які представляють основні концептуальні засади навчання і виховання дітей із особливими освітніми потребами. За О. Новак, до них належать:

- принцип психологічного оптимізму;
- принцип раннього педагогічного втручання;
- принцип корекційно-компенсуючого вектора освіти;
- принцип соціально-адаптаційної налаштованості навчання;
- принцип розвитку мислення, мовлення та комунікації, як ключових положень спеціальної освіти;
- принцип діяльнісного підходу у навчанні;
- принцип індивідуалізованого та диференційованого підходу [1].

Найбільш ефективними методами роботи з дітьми старшого дошкільного віку з розладами аутистичного спектра є практично-дієві методи виховання. Зокрема, метод привчання використовується для формування стійких навичок самообслуговування, соціальної поведінки, самоорганізації. Такі методи, як гра, створення виховних ситуацій, поєднуються з інформаційними методами навчання, що забезпечує їх комплексну результативність.

Сьогодні у сфері корекційно-розвивальної роботи з дітьми, які мають РАС, найбільшого поширення здобувають три психолого-педагогічні підходи: поведінковий, ТЕАСН-підхід і емоційно-рівневий підхід.

Поведінковий підхід, або прикладний аналіз поведінки (Applied Behavior Analysis — ABA), базується на наукових принципах навчання та передбачає систематичне формування бажаної поведінки шляхом позитивного підкріплення.

Вперше методика була розроблена доктором Іваром Ловаасом (Ivar Lovaas) і його колегами в Каліфорнійському університеті (Лос-Анджелес).

Метою є формування соціально прийнятної поведінки в тих випадках, коли вона неадекватна або має порушення [3, с. 9].

Застосування підходу можливе у роботі з дітьми віком від 1,5 року і старше, особливо у випадках тяжких і складних форм аутизму.

Для ефективності навчання необхідна спеціально організована предметно-просторова структура середовища (кімната 10–15 м², поділена на зони: ігор, занять, відпочинку, самостійної діяльності тощо) з мінімально необхідним обладнанням.

Важливою умовою є активне сприяння батьків у корекційному процесі та підтримування ними поведінкових принципів освітнього процесу.

Окрім основних підходів, застосовуються допоміжні методи:

- сенсорна інтеграція;
- «Ігровий час» (Floortime/DIR);
- терапія повсякденним життям;
- холдинг-терапія;
- система комунікації обміном зображеннями (PECS).

Отже, дітям з аутизмом притаманні порушення соціальної взаємодії, своєрідні мовленнєві розлади (ехолалії, мутизм, відсутність мовлення від першої особи), гіпер- або гіпочутливість до сенсорних стимулів, специфічний тип мислення та інші особливості. Дослідники підкреслюють нерівномірність і вибірковість розвитку, характерні для аутизму. Специфіка таких порушень зумовлює особливі освітні потреби цієї категорії дітей, що вимагають спеціально організованого навчального простору, поступового введення в нові ситуації та поетапного подання матеріалу.

Таким чином, виникає потреба у комплексному психолого-педагогічному супроводі дітей із розладами спектра аутизму, який

передбачає створення відповідних умов для навчання, виховання та своєчасного надання корекційної допомоги.

Список використаних джерел

1. Комплексна програма розвитку дітей дошкільного віку з аутизмом «Розквіт». Наук. кер. та заг. ред. Т. В. Скрипник. Київ: «Гнозис», 2013. 200 с.
2. Міжнародна статистична класифікація хвороб та споріднених проблем охорони здоров'я. Десятий перегляд / пер. В. Пономаренко, А. Нагорна, Г. Панасенко. Київ : Здоров'я, 2001. Т. 3. 817 с.
3. Скрипник Т. В. Підготовка дитини з розладами аутистичного спектра до навчання у закладі освіти. Київ: Альянт, 2019. 84 с.

УДК 159.9:37.015

*Тесленко С.В.,
здобувачка вищої освіти
ступеня магістра ббб мз групи,
Науковий керівник Дрозд О.В.,
канд. пед. наук, доцент б.в.з.
ЧНУ імені Петра Могили Миколаїв, Україна*

ПСИХОЛОГІЧНІ ДЕТЕРМІНАНТИ ФОРМУВАННЯ УЯВЛЕНЬ СУЧАСНОЇ МОЛОДІ ПРО СІМЕЙНІ РОЛІ

Метою дослідження було вивчення впливу психологічних чинників на уявлення молоді віком 20–35 років про сімейні ролі та можливості їх корекції через психоедукаційні програми. Дослідження проводилося на базі молодіжного психологічного центру. У процесі експерименту було виявлено зміни в уявленнях учасників після впровадження психоедукаційної програми, спрямованої на розвиток партнерських цінностей та усвідомлення ролей у сімейному житті.

Сучасна молодь формується під впливом соціальних трансформацій, медіапростору та нових культурних моделей. Ці фактори впливають на переосмислення традиційних сімейних ролей, що актуалізує необхідність психологічного дослідження цього процесу.

Завдання, яке ми поставили – проаналізувати чинники, що впливають на формування уявлень; провести емпіричне дослідження з використанням психодіагностичних методик; оцінити ефективність психоедукаційного впливу.

До участі у дослідженні було залучено 60 осіб віком 20–35 років, з них 30 жінок і 30 чоловіків. Учасники були розподілені на експериментальну ($n=30$) і контрольну ($n=30$) групи: молодь із досвідом тривалих стосунків або шлюбу ($n = 28$); молодь без сімейного досвіду ($n = 32$). Усі респонденти дали згоду на участь у дослідженні.

Для збору емпіричних даних було використано такі методики:

1. Опитувальник уявлень про сімейні ролі (SFRS – Family Role Perception Scale) – адаптований до українських соціокультурних умов, спрямований на виявлення уявлень про ролі чоловіка й жінки у сім'ї, рівень партнерських взаємин та ставлення до традиційного розподілу обов'язків. Опитувальник містить 24 твердження, об'єднані у чотири шкали: традиційні ролі, партнерські ролі, емоційно-комунікативна взаємодія та ціннісна орієнтація на сім'ю. Надійність $\alpha = 0,83$.

Аналіз показав, що 57% респондентів схильні до партнерської моделі сімейних ролей, де взаємини базуються на рівності, довірі та взаємній підтримці. 28% виявили змішаний тип уявлень, поєднуючи елементи традиційних і сучасних ролей, а 15% демонстрували переважно традиційні установки, вважаючи, що основна відповідальність за матеріальне забезпечення належить чоловікові, а за виховання дітей – жінці.

Жінки частіше виражали партнерські уявлення (середній бал 4,3), тоді як чоловіки частіше тяжіли до помірно традиційних ролей (середній бал 3,8).

2. Шкала емоційної зрілості (EIS – Emotional Intelligence Scale) – використана для визначення рівня емоційного розвитку, саморегуляції, емпатії та усвідомлення власних почуттів. Високі результати за шкалою свідчать про здатність до конструктивного вирішення конфліктів та побудови гармонійних сімейних відносин.

Результати виявили середній рівень емоційної зрілості у більшості молоді. Високий рівень емоційної зрілості зафіксовано у 41% респондентів, середній рівень – у 48%, низький рівень – у 11%. Високі показники емоційної зрілості корелювали ($r = 0,63$) із партнерським типом уявлень про сімейні ролі, що свідчить про взаємозв'язок між здатністю до емоційного самоконтролю, емпатії та готовністю до рівноправних стосунків.

3. Індекс гендерних установок (IGU – Gender Attitude Index) – дозволяє виявити рівень стереотипності або рівноправності поглядів респондентів щодо ролей чоловіка і жінки у сімейному житті. Високі бали вказують на гнучкість і толерантність поглядів.

За шкалою IGU більшість учасників демонстрували модернізовані гендерні погляди, орієнтовані на рівноправ'я. 64% молоді мали

гендерно-нейтральні або егалітарні установки, 26% – помірно традиційні, 10% – виражено консервативні. Чоловіки частіше за жінок демонстрували традиційніші погляди, особливо у сфері розподілу побутових обов'язків.

4. Авторська анкета для з'ясування сімейного досвіду та ціннісних орієнтацій – містить 15 запитань, спрямованих на виявлення впливу досвіду батьківської сім'ї, особистісних установок, життєвих цілей і цінностей, пов'язаних із створенням власної сім'ї. Анкета допомогла з'ясувати, як попередній досвід і цінності визначають майбутні сімейні уявлення молоді. Більшість респондентів (72%) зазначили, що їхні батьки дотримувались традиційної моделі сім'ї, однак лише 32% хотіли б відтворити її у власному житті. Для 68% молоді ціннісним орієнтиром виступає емоційне партнерство, взаєморозуміння та підтримка. Найважливішими цінностями у сімейних стосунках названо: довіра (86%), повага (79%), спільний розвиток (64%), матеріальна стабільність (58%).

Жінки частіше за чоловіків акцентували увагу на емоційній підтримці та духовній близькості, тоді як чоловіки – на стабільності й ролі відповідальності.

Отримані результати підтверджують, що уявлення сучасної молоді про сімейні ролі мають тенденцію до демократизації та відображають переорієнтацію з традиційних на партнерські цінності. Показники емоційної зрілості та гендерних установок виступають ключовими психологічними детермінантами формування сімейних уявлень.

Молодь із високим рівнем емоційної зрілості та егалітарними гендерними установками частіше демонструє готовність до партнерських відносин і спільної відповідальності в сім'ї.

Після проходження психоедукаційної програми в експериментальній групі спостерігається підвищення рівня партнерських уявлень про сімейні ролі (з 3,1 до 4,0 балів за п'ятибальною шкалою), тоді як у контрольній групі зміни були незначними. Також виявлено позитивний зв'язок між рівнем емоційної зрілості та здатністю до переосмислення стереотипних уявлень про ролі у сім'ї.

Результати дослідження підтвердили, що уявлення молоді про сімейні ролі детермінуються такими факторами, як досвід батьківської сім'ї, рівень емоційної зрілості, ціннісні орієнтації та соціокультурні впливи. Запропонована психоедукаційна програма сприяла розвитку партнерських установок і підвищенню усвідомленості щодо власних сімейних цінностей.

Список використаних джерел:

1. Говорун Т. В. Гендерна психологія. К.: Либідь, 2020.
2. Орбан-Лембрик Л. Е. Психологія особистості. Івано-Франківськ, 2018. 204 с.
3. Rogers C. On Becoming a Person. London, 2022. с.89-245

УДК 159. 942. 5 (045)

Тофтул С. О.,
здобувач вищої освіти
спеціальності С4 «Психологія»,
Науковий керівник Дрозд О.В.,
канд. пед. наук, доцент б.в.з.
ЧНУ імені Петра Могили Миколаїв, Україна

САМООЦІНКА ЯК ЧИННИК ЕМОЦІЙНОЇ СТІЙКОСТІ ОСОБИСТОСТІ

В умовах постійних і інтенсивних соціальних змін та численних викликів сучасності, як ніколи стає актуальною тема психологічної стійкості особистості. Адже здатність людини зберігати рівновагу, долати стресові ситуації та адаптуватися до нових умов безпосередньо визначає її психологічне благополуччя та успішність у різних сферах життя. Самооцінка виступає базовим компонентом самосвідомості, що формує ставлення до себе та власних можливостей. Вона є фундаментом для прийняття рішень, побудови міжособистісних відносин і, зрештою, для формування емоційної стійкості. Тому дослідження взаємозв'язку між самооцінкою та емоційною стійкістю особистості має не лише теоретичне, а й практичне значення для сучасної психології.

У психологічній науці самооцінку зазвичай розглядають як форму внутрішньої оцінки особистістю власної цінності та значущості. Зокрема, М. Розенберг визначає самооцінку як (позитивне чи негативне ставлення людини до самої себе), тобто емоційно забарвлену оцінку власних можливостей і рис. Подібним чином С. Куперсміт розглядає самооцінку як (особистий суд про власну гідність, що виражається у ставленні індивіда до себе). Обидва підходи вказують на те, що самооцінка включає сукупність позитивних та негативних оцінок власного (Я), тобто загальну оцінку власної цінності. Таким чином, самооцінка репрезентує внутрішню установку людини щодо себе, як

гідної й важливої особистості, що безпосередньо впливає на її емоційну стійкість і психологічне благополуччя.

Емоційна стійкість – це інтегративна властивість особистості, яка дозволяє людині зберігати внутрішню рівновагу, адекватно реагувати на стресогенні чинники та відновлюватися після емоційних потрясінь. Н. Семенів вважає емоційну стійкість необхідною рисою майбутніх спеціалістів, аналізуючи, як вона впливає на представників студентського середовища, їхню здатність адаптуватися в стресових ситуаціях і зберігати емоційний стан. Також наголошує, що емоційна стійкість охоплює емоційні, вольові, інтелектуальні і мотиваційні компоненти й проявляється у здатності ефективно діяти та досягати цілей навіть в умовах емоційного напруження.

У сучасному світі пошук взаємозв'язків між психологічними характеристиками особистості має особливе значення, адже він дозволяє краще зрозуміти природу людської поведінки. Самооцінка та емоційна стійкість належать до ключових феноменів, що визначають здатність людини справлятися з труднощами й негативними обставинами. Адекватна самооцінка сприяє формуванню психологічної гнучкості: людина може критично оцінювати власні можливості, приймати як сильні, так і слабкі сторони, що допомагає їй витримувати стресові впливи. Занижена самооцінка часто зумовлює тривожність, невпевненість і схильність до емоційних зривів, тоді як завищена – породжує нереалістичні очікування та конфліктність, що зрештою знижує психологічну стійкість. Тому характер взаємодії між цими поняттями є ключем до розуміння механізмів формування психологічної стійкості особистості.

Практичні спостереження свідчать, що у навчальній, професійній та особистісній діяльності саме самооцінка значною мірою визначає реакцію людини на труднощі. Студенти з адекватною самооцінкою впевненіше долають стреси, пов'язані з навчальними перевантаженнями чи невдачами, тоді як ті, хто схильний недооцінювати власні сили, частіше переживають тривогу, невпевненість і навіть уникання складних завдань. Подібна закономірність простежується й у професійній сфері: працівники з адекватною самооцінкою легше приймають виклики, більш стійко реагують на критику, проявляють ініціативність і здатність до розвитку, тоді як люди з низькою самооцінкою нерідко обмежуються виконанням мінімальних завдань через страх помилитися. У сфері міжособистісних відносин самооцінка також визначає рівень емоційної стійкості: адекватна дозволяє ефективніше долати конфлікти та кризи, тоді як занижена спричиняє невпевненість у спілкуванні та підвищену

залежність від думки інших. Для вивчення цих явищ у психологічній практиці застосовуються різні методики, зокрема шкала самооцінки Розенберга, Шкала труднощів у регуляції емоцій (DERS) Методика дослідження соціально-психологічної адаптації К. Роджерса та Р. Даймонда, а також Особистісний опитувальник Айзенка (EPI), який дозволяє оцінити рівень нейротизму як показник емоційної стійкості.

Таким чином, самооцінка виступає не лише важливою характеристикою самосвідомості, а й одним із ключових чинників формування емоційної стійкості особистості. Вона визначає, як людина сприймає власні можливості, реагує на труднощі та будує стратегії подолання стресових ситуацій. Адекватна самооцінка сприяє психологічній гнучкості, впевненості та здатності зберігати рівновагу в різних життєвих сферах, тоді як її викривлення послаблює здатність до емоційної регуляції. Усвідомлення тісного зв'язку між цими феноменами має як теоретичне, так і практичне значення, оскільки дозволяє розробляти ефективні психологічні підходи, спрямовані на підтримку внутрішньої стабільності людини, її здатності адаптуватися до викликів сучасності та досягати особистісного й професійного благополуччя.

Список використаних джерел

- 1 Кордунова, Н. О. Дмитріюк, Н. С. Емоційна стійкість як важлива складова особистості у період фахової підготовки. Збірник наукових праць Інституту психології імені ГС Костюка НАПН України. 2020. 129-138 с.
2. Шепелюк Т.Л. Вплив самооцінки на особистісне та професійне становлення молоді. Кваліфікаційна робота. Умань. 2024. 79 с.
3. Миколинко Н.В. Змістовний аналіз поняття самоцінності особистості. Київ. Київський університет імені Бориса Грінченка. 2023. 15 с.
4. Семенів Н.М. Визначення емоційної стійкості в студентському середовищі як необхідної риси майбутніх фахівців. Львів. Львівський національний університет імені Івана Франка. 2022. 73-77 с.
5. Войтенко, А. О. Чебакова, Ю. Г. Психологічний аналіз взаємозв'язку тривожності та самооцінки особистості. Харків. 2025. 194 с.

Шпак О. П.,
студентка VI курсу
спеціальності 053 «Психологія»,
Науковий керівник: Дрозд О.В.,
Канд.пед.наук, доцент кафедри психології
ЧНУ імені Петра Могили, м. Миколаїв, Україна

ВПЛИВ УМОВ ОКУПАЦІЇ НА ПСИХОЕМОЦІЙНИЙ СТАН ТА СИСТЕМУ ЦІННІСНИХ ОРІЄНТАЦІЙ СТАРШИХ ПІДЛІТКІВ

Старший підлітковий вік є важливим і водночас вразливим етапом становлення особистості, коли формуються світогляд, життєві позиції та система цінностей. У цей період підлітки гостро реагують на соціальні зміни, психологічну напругу та зовнішні виклики. Тому проживання в умовах окупації, що супроводжується страхом, невизначеністю та руйнуванням звичного способу життя, глибоко впливає не лише на їхній емоційний стан, а й на процес формування ціннісних орієнтирів і самовизначення.

Життя в умовах окупації супроводжується постійним психологічним тиском, що може призводити до виникнення у підлітків тривожних і депресивних станів, емоційного виснаження або, навпаки, до передчасної зрілості, песимізму та втрати віри в майбутнє. Психологічні травми, пережиті в цей період, залишають глибокий слід – вони впливають на поведінку, міжособистісні стосунки, систему цінностей і здатність до адаптації в умовах мирного життя після звільнення.

У період війни відбувається глибока зміна ціннісних орієнтацій, особливо серед підлітків, що зумовлено впливом екстремальних життєвих умов. Війна й окупація докорінно трансформують їхнє бачення світу, спричиняючи переосмислення власного «Я», ставлення до інших і сприйняття майбутнього. Цінності, які раніше здавалися звичними, набувають нового змісту, стаючи внутрішньою опорою особистості, основою життєвих пріоритетів і моральних орієнтирів. Саме вони визначають поведінкові стратегії, мотивацію до виживання, здатність до підтримки інших і адаптацію до нової реальності [1].

Період окупації для старших підлітків стає часом глибоких світоглядних змін, коли такі цінності, як свобода, гідність, безпека, родина та справедливість, набувають особливої значущості. Вони не лише визначають напрям особистісного розвитку, а й виконують функцію психологічної опори в умовах тривалого стресу. Ціннісна система формується як реакція на життєві випробування та стає

основою осмислення подій, що відбуваються. Важливо враховувати, що життєві цінності є динамічними – вони трансформуються під впливом обставин, травматичного досвіду й соціального контексту, що потребує особливої уваги з боку дослідників і фахівців, які працюють із підлітками, що пережили окупацію [2, с. 211].

Війна справляє руйнівний вплив на психіку людини, зумовлюючи притуплення емоційної чутливості, зниження рівня емпатії та втрату віри в основні гуманістичні цінності – любов, дружбу, взаємопідтримку. Жорстокість бойових дій, масові загибелі, насильство, катування й примусова праця формують середовище глибоких психологічних випробувань, у якому людина нерідко стає не лише свідком, а й безпосереднім учасником травматичних подій. Психологічна травма, отримана в умовах війни, зберігається на рівні підсвідомості й продовжує впливати на особистість навіть після завершення бойових дій. Вона може проявлятися у вигляді емоційного виснаження, порушення психічної рівноваги, втрати довіри до світу та деформації морально-етичних орієнтирів. Такі наслідки часто призводять до зниження здатності до співпереживання, появи внутрішньої замкненості, агресивності або апатії [1].

У працях Х.В. Гаспарян та Ж.Ч. Цуцїєвої підкреслюється, що вплив воєнних подій на психіку дітей має індивідуальний характер і залежить від вікових особливостей, особистісних рис та соціокультурного контексту. У підлітків, які пережили окупацію, часто проявляються агресивні або регресивні реакції, підвищена тривожність, проблеми зі сном, соматичні симптоми, нав'язливі спогади, а також криза ідентичності, що супроводжується переосмисленням власних цінностей і моделей поведінки. Такі діти нерідко несвідомо вдаються до психологічних механізмів захисту – витіснення, заперечення, перенесення, проєкції, регресії чи ідентифікації з фігурами сили. У контексті окупаційних умов ці реакції можуть виконувати адаптаційну функцію, сприяючи психологічному виживанню, але водночас свідчать про глибокі внутрішні конфлікти та потребу у фаховій підтримці для стабілізації емоційного стану та особистісного розвитку [5].

Досвід війни та окупації часто призводить до тривалих порушень психічного здоров'я – депресії, тривожних розладів, ПТСР, агресивної поведінки чи суїцидальних думок. У дослідженні психологічного стану підлітків, які пережили окупацію, особливо важливо підкреслити значення своєчасного професійного втручання. Психологічна підтримка та ефективна система психосоціальної допомоги сприяють зменшенню симптомів ПТСР і стабілізації емоційного стану. Вагомим є міждисциплінарний підхід, що поєднує роботу психологів, педагогів,

соціальних і медичних фахівців. Водночас багато підлітків демонструють високу психологічну стійкість, здатність адаптуватися й перетворювати травматичний досвід на ресурс розвитку. Проте формування такої стійкості можливе лише за умови комплексної підтримки — подолання соціально-економічних труднощів, відновлення інфраструктури та забезпечення справедливості, що є необхідними передумовами повноцінної реадaptaції [3].

Повномасштабне вторгнення Російської Федерації в Україну у лютому 2022 року спричинило глибоку гуманітарну кризу та стало джерелом екстремального стресу для великої частини населення. У таких умовах психологічна напруга впливає на всі сфери життєдіяльності: знижується працездатність, погіршується концентрація уваги, ослаблюється імунна система та зростає ризик психосоматичних і хронічних захворювань. Для психологів важливо досліджувати рівень і динаміку стресових реакцій у різних вікових групах, особливо серед підлітків, які є вразливими до соціальних змін і загроз. Аналіз стресу, спричиненого війною, дозволяє краще зрозуміти психологічні виклики, з якими стикається населення, і визначити внутрішні ресурси, що сприяють адаптації та виживанню. Результати таких досліджень допомагають виділити ключові механізми життєстійкості – роль ціннісних орієнтацій, соціальної підтримки, контролю над власним життям і готовності до колективного спротиву, що стає підґрунтям для розробки програм психологічної допомоги та реабілітації, особливо для дітей і підлітків, які пережили окупацію або бойові дії [2, с. 212].

Війна та окупація справляють глибокий руйнівний вплив на психічне здоров'я населення, особливо дітей і підлітків. У таких умовах формуються гострі емоційні стани – страх, тривога, паніка, фрустрація, гнів, агресія, апатія, депресія, синдром провини вцілілого, а також генералізований тривожний розлад і посттравматичний стресовий розлад (ПТСР). Ці реакції є природною відповіддю психіки на хронічний стрес, небезпеку та втрати. Страх і тривога поступово набувають стійкої, виснажливої форми, ускладнюючи адаптацію й раціональне мислення, тоді як гнів та агресивність часто є наслідком безсилля перед неконтрольованими подіями. Апатія та депресія свідчать про емоційне виснаження, а синдром провини вцілілого – про глибокий внутрішній конфлікт і переживання несправедливості після втрат. Без належної психологічної підтримки ці стани можуть призвести до стійких порушень психічного розвитку, що особливо небезпечно для підлітків у період становлення особистості [4].

Отже, війна та окупація чинять глибокий і тривалий вплив на психіку підлітків старшого віку, які перебувають у вразливому періоді формування особистості. Постійна небезпека, втрати та нестабільність призводять до розвитку різноманітних психоемоційних порушень – від тривожності, страху й агресії до проявів депресії, емоційного виснаження та ПТСР. Паралельно відбуваються суттєві зміни у системі цінностей, зокрема у ставленні до свободи, гідності, родини, безпеки та справедливості. Такі трансформації можуть мати як конструктивний, так і деструктивний характер, тому потребують чутливого й професійного психологічного супроводу.

Варто підкреслити, що перебування в окупаційних умовах активізує у підлітків механізми психологічного захисту, які допомагають їм адаптуватися, але водночас відображають значний рівень внутрішньої напруги. У таких обставинах ключового значення набуває своєчасний доступ до професійної психологічної допомоги та міждисциплінарної підтримки з боку родини, освітнього середовища й громади. Розвиток психологічної стійкості в період післявоєнного відновлення залежить від здатності держави й соціальних інституцій забезпечити безпечне середовище, підтримати почуття ідентичності, відновити довіру до світу й утвердити гуманістичні цінності. Саме така комплексна робота є основою тривалого психосоціального відновлення покоління, що зростало в умовах війни.

Список використаних джерел

1. Абрамов Ю.О., Грінченко Є.М., Моніторинг надзвичайних ситуацій: Підручник. Харків: Вид-во АЦЗУ, 2005. 530 с.
2. Діденко М., Зелінська О. Інформаційно-психологічний вплив на людей під час війни. *Вісник студентського наукового товариства ДонНУ імені Василя Стуса*. 2022. Том 1. № 14. С. 211–214.
3. Романенко Ю., Коляденко Н. Посттравматичний стресовий розлад як медико-психосоціальна проблема. *Перспективи та інновації науки*. 2021. № 2 (2). с. 297–304.
4. Хильченко Л. Г. Дослідження особливостей психічних станів сучасних українців в умовах повномасштабного вторгнення Росії в Україну : кваліфікаційна робота: спец. 053 «Психологія» / Поліський нац. ун-т, каф. психології ; наук. кер. Журавльова Л. П. Житомир, 2023. 97 с.
5. Царькова О.В., Радченко С.В. Теоретичні аспекти прояву психологічного феномену тривожності. *Актуальні проблеми психології*. 2015. Т. 7. Вип. 38. С. 479–491.

МОТИВАЦІЯ ДЛЯ ПРОФЕСІЙНОЇ ПРОФЕСІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ

В даний час існує багато способів визначення поняття «психічна підготовка» або «мотивація». Розглядаючи мотивацію навчальної діяльності, підкреслимо, що поняття «мотивація» тісно пов'язане з поняттями «цілі» та «потреби». Вони взаємодіють один з одним у структурі особистості студента і називаються «мотиваційними сферами».

У літературі термін «мотиваційна сфера» охоплює всі види мотивації: усвідомлені (потреби, інтереси, цілі, стимули, спонукання, тенденції) та неусвідомлені (бажання, установки, інстинкти). Мотивація пронизує всі основні структури особистості: спрямованість, характер, емоції, здібності, діяльність та психічні процеси. Сформована в процесі навчання мотиваційна структура студента стане основою особистості майбутнього фахівця. Тому виховання позитивної навчальної мотивації є невід'ємною частиною виховання особистості студентів. Вчені довели, що мотивація є одним із головних факторів успішного навчання, але його характеристики та ефективність різняться на різних етапах навчального процесу, який проходять студенти. Від першого до останнього курсу змінюється сама навчальна та професійна діяльність, а також її мотивація (або мотиваційні стимули).

Мотивація як важливий психічний феномен регулятивної сфери особистості розглядалась у багатьох напрямках психології. Проблеми мотивів та мотивації присвячено дослідження як вітчизняних, так і зарубіжних авторів (В.Г. Асєєв, Дж. Аткінсон, В.К. Вілюнас, Є.П. Ільїн, В.І. Ковальов, О.М. Леонтьєв, М.Ш. Магомед-Емінов, Д.К. Мак-Клелланд, Д.М. Узнадзе, Х. Хекхаузен, В.Д. Шадріков тощо).

Питання розвитку мотиваційних феноменів домінує в психолого-педагогічних дослідженнях, присвячених вивченню різних аспектів навчальної мотивації студентів вищих навчальних закладів (Р.С. Вайсман, Ж.П. Вірна, А.І. Гебос, О.С. Гребенюк, Ф.М. Рахматуліна, А.О. Реан, П.М. Якобсон).

Мотивація до професійної діяльності, або кар'єрна мотивація – це роль конкретних стимулів, що визначають вибір професії та тривале виконання пов'язаних із цією професією обов'язків, або сукупність

внутрішніх і зовнішніх сил, які спонукають людину працювати та виконувати певну роботу. робота. Надавати діяльності напрямом, тобто досягати певних цілей.

Поле людської мотивації продовжує розвиватися і являє собою цілісну, ієрархічну систему, що відображає об'єкти і стани людських потреб. Тому найважливішою частиною опису сфери людської мотивації є ієрархія мотивації. Важливе значення має також усвідомлення мотивацій і вміння контролювати вторинні мотивації. Мотивація досягнення успіху формує загальну професійну мотивацію, яка розглядається як структурне утворення мотивації досягнення успіху та уникнення невдач, а також включає такі компоненти, як: потреба досягати та прогнозувати цілі – як інструментальна діяльність (Дж. Аткинсон, Д. Мак-Клелланд, Х. Хекгаузен).

Список використаних джерел

1. Walkington H. Students as Researchers: Supporting Undergraduate Research in the Disciplines in Higher Education. The Higher Educational Establishment, Yourk, 2019. 34 s.
2. Александрова О.Г. Дослідження динаміки розвитку професійно значущих якостей студентів–психологів. *Проблеми сучасної психології: збірник наукових праць Кам'янець Подільського національного університету імені Івана Огієнка*, інституту психології ім. Г.С. Костюка НАПН України / за ред. С.Д. Максименка, Л.А. Онуфрієвої. Вип. 16. Кам'янець-Подільський: Аксіома, 2019. 828 с.
3. Jenkins A., Healey M. Developing the student as a researcher through the curriculum. Improving Student Learning through the Curriculum. Oxford. Centre for Staff and Learning Development. 2017. P. 6–19.
4. Kohlberg L. Essays in Moral Development. Vol. II. The psychology of moral development. N.Y.: Harper & Row. 2019.
5. Loevinger J. Stages of personality development. Handbook of Personality Psychology / eds. By R. Hogan, J. Johnson & S. Briggs. San Diego: Academic Press. 2020.
6. McCarthy M, O'Dell F. Academic Vocabulary in Use. Cambridge University Press. 2018. 63 s.

Нестеренко Л.Р.,
студентка VI курсу спеціальності «Психологія»,
Кузнецова О.А.,
канд. пед. наук, доцент кафедри с
оціальної роботи, педагогіки і логопедії,
директор Навчально-наукового медичного інституту
ЧНУ імені Петра Могили, м.Миколаїв, Україна

ПСИХОЛОГІЧНА КОМПЕТЕНТНІСТЬ ВЧИТЕЛЯ ЯК ЧИННИК ЕФЕКТИВНОЇ МІЖОСОБИСТІСНОЇ ВЗАЄМОДІЇ В ОСВІТНЬОМУ СЕРЕДОВИЩІ

У сучасних умовах розвитку освіти ключовим завданням є не лише передача знань, а формування цілісної, емоційно зрілої та соціально активної особистості. Учитель при цьому виступає не просто носієм знань, а особистістю, що здатна до психологічно грамотної та гуманної взаємодії з усіма учасниками освітнього процесу.

Психологічна компетентність педагога визначається як інтегральна характеристика особистості, що поєднує систему професійних знань, практичних умінь, соціально-психологічних навичок, ціннісних орієнтацій і мотивації, які забезпечують ефективність педагогічної діяльності. Вона передбачає здатність учителя до самопізнання, рефлексії, емоційної саморегуляції та адекватного реагування на освітні ситуації.

Згідно з дослідженнями І. Зязюна (2018), психологічна компетентність є базою педагогічної майстерності, адже саме вона дає можливість розуміти вікові особливості дітей, їхні емоційні стани та соціальні потреби. До структури психологічної компетентності відносять когнітивний, емоційно-ціннісний та комунікативно-поведінковий компоненти. Вони забезпечують здатність учителя будувати партнерські взаємини, підтримувати позитивний мікроклімат і вирішувати конфліктні ситуації конструктивно.

Психологічна компетентність прямо впливає на якість міжособистісної взаємодії в освітньому середовищі. Учитель, який володіє емоційним інтелектом, здатен створити атмосферу довіри, розуміння та підтримки. Як зазначає М. Савчин (2021), рівень емоційного інтелекту вчителя визначає його здатність до ефективного педагогічного спілкування, гнучкого реагування на емоційні прояви учнів і запобігання конфліктам.

Важливу роль у структурі психологічної компетентності відіграє психологічна культура, що охоплює моральні норми, емпатію, толерантність і здатність до самоаналізу. Учитель з високою психологічною культурою будує спілкування на принципах поваги, прийняття та партнерства. Такий підхід узгоджується з концепцією Нової української школи, що акцентує увагу на гуманістичній взаємодії між учасниками освітнього процесу.

Емоційний інтелект, за визначенням Д. Гоулмана, є здатністю усвідомлювати власні емоції та емоції інших, керувати ними й спрямовувати їх на досягнення позитивних цілей. Високий рівень розвитку емоційного інтелекту сприяє підвищенню адаптивності педагога, формуванню довірливих відносин з учнями та забезпеченню психологічного комфорту у класі.

Розвиток психологічної компетентності є безперервним процесом, який триває протягом усієї професійної діяльності. До ефективних шляхів її вдосконалення належать участь у тренінгах, семінарах, супервізіях, професійна рефлексія, саморозвиток і взаємодія з колегами. Важливо створювати психологічно безпечне середовище, у якому педагог має можливість висловлювати власні думки та отримувати підтримку.

Сучасні дослідження (Бех, 2022; Чепелева, 2023) засвідчують, що рівень психологічної компетентності прямо корелює з професійною успішністю педагога, його здатністю запобігати стресу, підтримувати внутрішню мотивацію та вибудовувати ефективну взаємодію з учнями й батьками. Тому формування цієї компетентності має розглядатися як пріоритетний напрям підготовки педагогічних кадрів і післядипломної освіти.

Отже, психологічна компетентність учителя виступає системоутворювальним чинником ефективної міжособистісної взаємодії в освітньому середовищі, визначає якість педагогічного спілкування, формує позитивний психологічний клімат і слугує запорукою професійного благополуччя педагога. Її розвиток є стратегічним завданням сучасної освіти, що орієнтується на гуманістичні цінності, психологічну безпеку й особистісно орієнтоване навчання.

Список використаних джерел:

1. Бех І. Д. Психологічна безпека особистості в умовах соціальних викликів. *Психологія і суспільство*, 2022, №3, с. 5–15.
2. Гоулман Д. Емоційний інтелект. Чому він може значити більше, ніж IQ. Пер. з англ. – Київ: КМ-Букс, 2020. – 480 с.

3. Зязюн І. А. Педагогічна майстерність учителя: психологічні аспекти професійної компетентності. // Педагогічна освіта: теорія і практика, 2018, №24, с. 12–19.
4. Савчин М. В. Емоційний інтелект як чинник педагогічної компетентності. // Психологічний журнал, 2021, №2, с. 43–51.
5. Фальбушанський, О.С. Загальна психологія: навч. посіб. / О.С. Фальбушанський. – Львів: ЛНУ, 2021. – 316 с.
6. Фрейд, З. Я і Воно / З. Фрейд. – К.: Основи, 2020. – 192 с.
7. Хайємс, С. Вступ до психології / С. Хайємс. – К.: Літера, 2021. – 244 с.
8. Хьорман, Л. Психологія мислення / Л. Хьорман. – Львів: Світ, 2019. – 328 с.
9. Хьоркгейм, М. Когнітивна психологія: навч. посіб. / М. Хьоркгейм. – Тернопіль: Навчальна книга, 2021. – 268 с.
10. Чепелева Н. В. Професійна ідентичність педагога в контексті психологічної компетентності. // Актуальні проблеми психології: Збірник наукових праць Інституту психології ім. Г. С. Костюка НАПН України, 2023, Т. XVI, вип. 3, с. 27–34.
11. Юрченко, Т.Б. Загальна психологія: навч. посіб. / Т.Б. Юрченко. – К.: Центр учбової літератури, 2022. – 392 с.
12. Ярошенко, О.Г. Психологія навчання: навч. посіб. / О.Г. Ярошенко. – К.: Либідь, 2021. – 248 с.

УДК 159.942.5:004.738.5:316.77

Струк О.Л.
студентка VI курсу спеціальності «Психологія»,
Кузнєцова О.А.,
канд. пед. наук, доцент кафедри с
оціальної роботи, педагогіки і логопедії,
директор Навчально-наукового медичного інституту
ЧНУ імені Петра Могили, м.Миколаїв, Україна

ПСИХОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ АГРЕСІЇ ТА КОНФЛІКТНОСТІ В УМОВАХ АНОНІМНОЇ ОНЛАЙН-КОМУНІКАЦІЇ

Анонімність є однією із особливостей соціальних мереж та інтернету в цілому, вона не тільки створює можливості для створення нової, віртуальної ідентичності, вона зокрема чинить вплив на

поведінку, вибір стратегії соціальної поведінки та змінює прийняті, звичні норми комунікації.

Високий рівень анонімності у віртуальному середовищі може зумовлювати зниження почуття особистісної відповідальності, що описується в психології як ефект деіндивідуації (Festinger, Pepitone & Newcomb, 1952; Zimbardo, 1969). За таких умов користувачі часто відчують менший контроль за власними діями та висловлюваннями, що може сприяти виникненню ефекту онлайн-дезінгібіції (online disinhibition effect) – зниженню самоконтролю та соціальних обмежень у цифровій комунікації (Suler, 2004). Як наслідок, зростає ймовірність агресивних висловлювань, конфліктної поведінки та виявів ворожості у мережевій взаємодії.

З іншого боку, вона сприяє підвищенню рівня впевненості у вираженні власних думок. Велика кількість людей більш вільно та охоче ділиться своїми власними враженням, почуттями та ідеями саме за умови анонімності – це типово для тих, хто в реальному житті має труднощі у міжособистісному спілкуванні. Зокрема, ці користувачі здатні проявляти більшу емпатію та підтримку відносно інших користувачів у спільнотах, які спрямовані на взаємодопомогу.

Анонімність дозволяє до всього поширювати велику кількість інформації без її перевірки, тим самим може створюватись підґрунтя для дезінформації та маніпуляцій різного типу. Особливо в сучасних умовах – ця особливість інтернет-середовища дуже сприяє поширенню різноманітних фейкових новин, які, відповідно, викликають велику кількість різних емоцій, реакцій та почуттів – часто, доволі негативних. Вони, зокрема, також можуть провокувати конфлікти в суспільстві – що є однією із функцій дезінформації та маніпуляцій.

Сьогодні єдиною технологією, яка забезпечує високий рівень анонімності користувачів є так званий «даркнет», який представляє собою мережу, що послуговується нестандартними протоколами та недоступністю IP-адрес користувачів. А звичайна мережа, звісно, надає можливість анонімності, проте з часом є можливості та отримується достатня кількість інформації для подальшої ідентифікації користувачів.

Зокрема, змінюється і особливості негативних наслідків: раніше вони були лише в онлайн-просторі, то сьогодні такі наслідки можуть бути і в реальному житті.

Отже, анонімність є одним із ключових чинників, що визначають специфіку комунікації в інтернет-середовищі. У цілому можна зробити висновок, що поєднання високого рівня анонімності з певними індивідуально-психологічними особливостями користувача (зокрема,

низьким рівнем самоконтролю, підвищеною тривожністю або схильністю до домінування) може зумовлювати негативні прояви онлайн-взаємодії. Зокрема, такі умови сприяють підвищенню ймовірності виникнення конфліктних ситуацій, агресивної поведінки та вербальної ворожості у цифровому спілкуванні.

В науковій літературі, зокрема дослідниця Т.Бикова, агресію визначають, як «форму реакції захисту, компенсації середовища, спосіб адаптації до неї» [1]. Агресія може проявлятися фізично або психологічно, а часто ці два види можуть поєднуватись.

Конфлікт визначають, як «зіткнення протилежних інтересів, поглядів, оцінок, цінностей». Виникають ці протиріччя між людьми чи в колективі, зокрема конфлікти можуть бути внутрішньоособистісними – це також впливає на те, яким чином людина будує комунікацію, які способи поведінки обирає в різних ситуаціях.

Ці явища конфлікт та агресія – взаємопов'язані. Зазвичай, з одного безпосередньо витікає друге. Причинами виникнення агресії та конфліктів в онлайн-середовищі є: анонімність, відсутність невербальних сигналів та відсутність безпосередніх наслідків.

Сьогодні, діти часто спостерігають конфлікти та ситуації насилля в масових медіа, оскільки вони є пасивними споживачами масової інформації. Часто відбувається так, що діти можуть моделювати грубу та агресивну поведінку, яку спостерігали в мас-медіа.

Агресія та конфліктність в інтернет-середовищі, зокрема, проявляється в кібербулінгу, який визначається як таку дію, що спрямована на завдання різного виду психологічного дискомфорту в умовах спілкування в інтернеті. Кібербулінг поділяють на різновиди:

- флейм, який представляє собою обмін повідомленнями в інтернет-форумах та чатах, такі повідомлення містять особисті образи, часто спрямовані на подальше розпалювання суперечок та сварок;

- кібермобінг – цькування в інтернеті. Це найбільш деструктивна форма кібербулінгу, такий собі психологічний терор, який найчастіше здійснюється групою осіб, метою є усунення жертви з кіберпростору, колективу або навіть життя.

Кібербулінг та його види це приклади відкритої агресії, оскільки у жертви є усвідомлення негативного характеру спілкуванню з самого початку. Проте в інтернет-просторі, зокрема, поширена прихована агресія, коли жертва не усвідомлює, що відбувається насправді, оскільки прихована агресія часто маскується під дискусію, обмін думками та ін.

В своїй статті О. Шерман виділяє такі види прихованої агресії, як [6]:

– тролінг (ми вже раніше згадували про нього), метою тролінгу є внесення розладу в спільноту, досягається завдяки розміщенню повідомлень провокативного характеру, щоб провокувати флейм. Ще однією метою є, власне, втягнення користувача або користувачів у суперечку, яка може бути довготривалою, беззмістовною, та викликати хвилювання лише в одній стороні;

– ельфінг – один із різновидів тролінг, де в коментарях, які пишуться, «ельф» хвалить свою жертву та дуже активно з усім погоджується.

Сьогодні набирає популярності таке явище як хейтспіч – мова ненависті, яка виражається вербально, вона спрямовується на певні соціальні групи (наприклад, за расою, за віросповіданням, за національністю). Цей вид може мати доволі серйозні наслідки. Наприклад, спричинити ескалацію конфліктів, провокувати акти насильства.

Отже, найпоширенішим способом прояву агресії в інтернет-просторі є саме кібербулінг та різні його прояви. Зокрема, тролінг та ельфінг, також, можна розглядати як різновиди кібербулінгу, проте вони більше спрямовані на те, щоб спровокувати та розвинути саме ситуацію конфлікту, посилювати конфліктність, шляхом провокування флейму, який, власне, виконує роль більше саме елементу розпалювання конфлікту за допомогою використання провокативних повідомлень.

Звичайно, прояви агресії та конфліктності мають свої наслідки, здебільшого в плані ментального здоров'я для обох сторін:

- жертва: вони часто стикаються зі стресами, тривогою, депресіями та низькою самооцінкою, зокрема деякі жертви можуть навіть думати про суїцид.

- агресор: маючи й без того тенденції до прояву агресивної поведінки, підкріплення цієї поведінки в інтернет-середовищі, вони лише укріплюють свої агресивні патерни поведінки, таким чином вони можуть відсторонюватись від адекватних та здорових соціальних взаємин; агресори частіше за все мають низький рівень емпатії, можуть бути схильні до проявів садизму, нарцисизму або можуть мститись за пережиті особисто ними образи.

Звичайно, з цього можна зробити висновок про те, що потрібно проводити роботу щодо зменшення проявів агресії та конфліктності в інтернет-комунікації. Зокрема, можна використовувати такі методи, як: підвищення самосвідомості користувачів, модерація контенту, інституційна підтримка та ресурси психологічної допомоги.

Агресія та конфліктність – це основна проблема в інтернет-середовищі та при здійсненні комунікації в мережі, які обумовлені

великим рівнем анонімності, яка створює уявлення та відчуття безкарності за ті слова та дії, які використовуються в рамках комунікації в інтернет-середовищі. На жаль, безпосередня робота з агресорами в онлайн-середовищі часто є ускладненою або неможливою через анонімність та відсутність персональної ідентифікації користувачів. Водночас важливим напрямом профілактики є робота з реальними соціальними спільнотами, зокрема проведення просвітницьких заходів, тренінгів і семінарів, спрямованих на підвищення рівня цифрової культури, емпатії та відповідальної поведінки у мережі. Крім того, важливими є ефективна модерація контенту, розроблення політик етичної взаємодії та системна підтримка жертв онлайн-агресії через психологічні, інформаційні та соціальні сервіси.

Отже, анонімність може сприяти зростанню рівня агресії та конфліктності в онлайн-просторі, оскільки користувачі відчують зниження соціального контролю та відсутність безпосередньої відповідальності за власні дії. Усвідомлення низької ймовірності покарання за порушення соціальних норм у мережевому середовищі підсилює прояви дезінгібіції та агресивної поведінки. Агресія у віртуальній комунікації може виявлятися у різних формах кібербулінгу – як активного (прямі образи, погрози, публічне приниження), так і пасивного (ігнорування, виключення з онлайн-груп, поширення чуток). Для формування безпечного та психологічно сприятливого інтернет-середовища важливим є впровадження освітніх програм цифрової грамотності, профілактичних і просвітницьких заходів, а також підтримки жертв онлайн-агресії. Ефективним напрямом також є модерація контенту та розроблення етичних стандартів комунікації у цифровому просторі.

Список використаних джерел:

1. Бикова Т. Агресія у теоретичній площині філософської антропології: методологічні проблеми осмислення / Т. В. Бикова // Вісник Харківського національного педагогічного університету імені Г. С. Сковороди. Філософія. 2013. Вип. 40(2). С. 33-46.
2. Конфлікт. Енциклопедія Сучасної України. URL: <https://esu.com.ua/article-3235>.
3. Косик Ю. А. Онлайн-аккультурація особистості в сучасних інтеграційних умовах / Вісник Полоцького державного університету. 2015. № 15. С. 106
4. Лесто К. А. Психологічні особливості користувачів соціальних сайтів / Вісник психології та педагогіки. URL: <http://www.psych.kiev.ua>
5. Нетикет та культура віртуального спілкування: метод. поради/ ЛОУНБ; упоряд.: О. Шматько, О. Дудок. Львів: Ліга-Прес, 2013. 44 с.

6. Шерман О.М. Агресія в Інтернеті / О.М.Шерман. URL: <http://surl.li/tehfpu>
7. Festinger, L., Pepitone, A. and Newcomb, T. (1952) Some Consequences of De-Individuation in a Group. Journal of Abnormal and Social Psychology, 47, 382-389. <https://doi.org/10.1037/h0057906>
8. Zimbardo, P.G. (1969) The Human Choice: Individuation Reason and Order versus Deindividuation Impulse and Chaos. In: Arnold, W.J. and Devine, D., Eds., Nebraska Symposium on Motivation, Vol. 17, University of Nebraska Press, Lincoln, 237-307.
9. Suler, J. (2004). The Online Disinhibition Effect. Cyberpsychology and Behavior, 7, 321-326. <http://dx.doi.org/10.1089/1094931041291295>.

УДК 159.9.07

*Кучманіч І.М.,
канд. психол. наук, доцент, доцент кафедри психології,
ЧНУ імені Петра Могили, м. Миколаїв, Україна*

ФЕНОМЕН ЛОЯЛЬНОСТІ В СІМЕЙНІЙ СИСТЕМІ

Останнім часом поглиблюється інтерес до вивчення роду і взаємозв'язку з близькими та рідними. З одного боку, така цікавість обумовлена воєнною ситуацією в країні й кризами, викликаними нею. Зокрема, втрата почуття приналежності через релокації і міграції та розриви стосунків між рідними спонукають людей звертатися до своєї історії та шукати ресурс для подолання екстемальних життєвих ситуацій. З іншого боку, велика кількість досліджень з епігенетики та психології доводять невидимий, але дуже потужний вплив попередніх поколінь на функціонування, стратегії подолання травмуючих ситуацій та патерни поведінки нащадків. Відповідно, виникає посилена потреба відшукати ефективні способи подолання та виходу з кризових ситуацій через знаходження близьких та рідних, у кого був схожий досвід. Саме в цьому контексті особливої уваги набуває феномен лояльності, як глибинний механізм, що забезпечує зв'язок між поколіннями.

У загальному розумінні, *лояльність (соціальна єдність)* означає вірність та відданість, доброзичливе ставлення до людини чи групи, що викликають симпатію чи прихильність. *Лояльність у психологічному вимірі* - це до певної міри несвідома внутрішня угода між поколіннями, заснована на почутті глибинної вдячності за дар народження. Лояльність до предків обумовлена потребою в приналежності, яка є базовою потребою людини й мотивує її бути частиною значущих

стосунків. Сутність цієї потреби полягає в прагненні до дружби, любові, прийнятті групою й набутті відчуття “я - частина спільноти”. Фрустрація потреби в приналежності призводить до почуття самотності, тривоги, депривації (А. Maslow); дистресу, депресії, фізичних проблем (R. Baumeister & M. Leary); дистресу та неможливості встановити емоційну близькість з іншими людьми (J. Bowlby); психологічної кризи у разі втрати групової ідентичності, наприклад, при вигнанні чи міграції (H. Tajfel); ізоляції та розірваності ідентичності (E. Erikson). Натомість реалізація потреби в приналежності виявляється в можливості створювати стабільні, позитивні міжособистісні зв'язки, що підвищує цінність особистості, створює відчуття безпеки та сенсу буття.

Спираючись на окреслені дослідження можемо ствержувати, що **потреба в приналежності** - це базова мотивація людини перебувати в емоційно-близьких стосунках, що дозволяє відчувати безпеку (“я не сам”), власну ідентичність (“я знаю, хто я є, бо знаю, до кого належу”) й надає сенсу існування (“моє життя має сенс, бо я маю зв'язок із чимось більшим за мене”). Сімейна лояльність у цьому сенсі є способом утримання зв'язку з найближчими людьми, в контакт з якими уможлиблюється реалізація потреби в приналежності. I. Bosormenyi-Nady зауважував, що кожна людина несе у собі невидимий моральний контракт із сімейною системою, який визначає почуття обов'язку, справедливості, вдячності та взаємного боргу між батьками та дітьми. І саме це тримає родину як єдине ціле навіть за умов розлуки, втрат та криз. Відповідно, у будь-якому випадку людина виявляє лояльність до сімейної системи, навіть якщо вона не знає своїх предків та не може чітко ідентифікувати свою приналежність до них.

Лояльність є основою виживання та особистісної самоідентифікації. Ще з народження можемо спостерігати лояльність предкам у поведінці дитини: на несвідомому рівні дитина поводить себе так, щоб бути біля батьків і забезпечити контакт із ними, оскільки відсутність цього дорівнює її смерті. Несвідомо дитина обирає таку поведінку, щоб продемонструвати свою схожість та відповідність сімейній системі, бо відсутність лояльності загрожує її виживанню. “Щось в нас штовхає захищати свою сім'ю та її образ життя, думки й відтворювати її поведінку (несвідома та свідомі сімейна лояльність), навіть якщо наші свідомі бажання зовсім інші” [3, с.23]. Навіть за умови незнання свого роду або негативного ставлення до своїх предків, людина не позбавляється лояльності до них. Якщо батьки, як старші в ієрархічній системі, не демонструють лояльності до своїх дітей й намагаються

розірвати цей зв'язок, то дитина зтикається з травмою відкинення, покинутості.

Сімейні психологи вирізняють **видиму (свідому або конструктивну) та невидиму (неусвідомлену, деструктивну) лояльність**. Конструктивна лояльність базується на усвідомленому прийнятті своїх зв'язків, приналежності та схожості/відмінності зі своїми предками по татківській та материнській лінії. У такому випадку людина має можливість вибірково обирати та зберігати прийнятні для себе цінності й диференційовано ідентифікуватися з предками. Видима лояльність сприяє інтеграції особистісної ідентичності та формуванню почуття внутрішньої опори через відчуття приналежності до попередніх поколінь. Це допомагає підтримати безперервність родової пам'яті, слугує джерелом ресурсів і стабільності, що дозволяє людині ефективніше проживати кризові ситуації.

Натомість невидима лояльність виникає тоді, коли приналежність не усвідомлюється або індивід не бажає визнавати власних предків. У такому випадку людина недиференційовано тяжіє до психологічного злиття з фігурами значущих дорослих і несвідомо “забирає” на себе частину їхніх почуттів, обіцянок, втрат чи нереалізованих мрій. Вона долучається до реалізації негативних сценаріїв та поведінкових паттернів, оскільки на несвідомому рівні може домінувати таке формулювання: “Якщо я належу цьому роду, то, очевидно, я не маю права на те, на що вони не мали права. Ми з однієї системи, ми однакові”. У подальшому це виявляється в повторенні певних патернів поведінки, особистісних характеристик, сценаріїв у житті нащадків. Такий феномен А. Шутценбергер називала “родовим сценарієм”.

Описуючи невидиму лояльність у контексті батьківських стосунків, М. Уоллін зазначає: “Досить часто, коли дитина буде відкрито лояльна стосовно одного з батьків, то вона буде приховано лояльна щодо іншого з батьків. Дитина може сформувати прихований зв'язок із відторгненим батьком або матір'ю, наслідуючи те, що в ньому засуджувалося як негативне...Емоції, характерні риси, поведінка, які були притаманні відторгнутим батькам, частіше за все залишаються в нас. Це несвідомий вияв нашої любові до них, спосіб повернути їх у своє життя”[1, 101].

У контекстуальній психології І. Bosormenyi-Nady невидима лояльність пов'язана зі сплатою сімейних боргів та підтримкою справедливості. Вчений розглядав сімейну систему як етичну спільноту, де між поколіннями існує баланс “брати-відавати”. Якщо цей баланс було порушено, то у нащадків формується почуття родового боргу. У власному житті вони несвідомо будуть прагнути “повернути” рівновагу, повторюючи долю предків. Така форма лояльності часто набуває

вигляду самопокарання, обмеження успіху, відмови від особистостого щастя, щоб несвідомо “не зрадити та не віддалитися” від тих, хто страждав.

Формування невидимої лояльності відбувається не тільки через безпосередню взаємодію членів родини, але й через мову, традиції, ритуали, імена, сімейні легенди, що складають “невидимі наративи” сімейної системи.

На біопсихічному рівні сучасні дослідження з епігенетики підтверджують, що наслідки травм можуть передаватися між поколіннями через зміни у гормональній і стресовій регуляції (R. Yehuda et al). Це дозволяє припустити, що невидима лояльність має не лише психологічний вимір, але й біологічну складову.

Наведені дослідження вказують на те, що феномен лояльності виконує важливу функцію - збереження єдності сімейної системи за будь-яких обставин, навіть у ситуаціях розриву, втрати чи міграції. Разом із тим, невидима лояльність є джерелом болю й обмеженням свободи розвитку особистості. Саме тому у психотерапевтичній практиці важливо враховувати системний сімейний контекст, сприяти усвідомленню деструктивної сімейної лояльності та перетворювати невидиму вірність предкам у свідоме прийняття власної історії.

Список використаних джерел

1. Волін, М. (2022). Це почалося не з тебе: Як родинна травма впливає на те, ким ми є, і як зупинити її коло. Київ: Видавництво Vivat.
2. Boszormenyi-Nagy, I., & Spark, G. M. (1984). *Invisible loyalties: Reciprocity in intergenerational family therapy* (2nd ed.). New York: Brunner/Mazel.
3. Schützenberger, A. A. (2009). *Psychogénéalogie: Guérir les blessures familiales et se retrouver soi*. Paris: Payot.
4. Yehuda, R., Daskalakis, N. P., Bierer, L. M., Bader, H. N., Klengel, T., Holsboer, F., & Binder, E. B. (2016). Holocaust exposure induced intergenerational effects on FKBP5 methylation. *Biological Psychiatry*, 80(5), 372–380.

*Артюхова О. В.,
здобувачка другого (магістерського) рівня вищої освіти,
заочної форми навчання Спеціальності 053 «Психологія»,
Кучманич І. М.,
канд. психол. наук, доцент кафедри психології,
ЧНУ імені Петра Могили, м. Миколаїв, Україна*

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ВЗАЄМОСТОСУНКІВ У ПОДРУЖНІЙ ПІДСИСТЕМІ У ПЕРІОД ПЕРЕЖИВАННЯ ДИТИНОЮ ПІДЛІТКОВОЇ КРИЗИ

Сімейна система виступає тим середовищем, у якому формується особистість дитини, закладаються основи емоційної стабільності, соціальної адаптації та психологічного благополуччя. Особливого значення у такому процесі набуває подружня система, адже характер взаємостосунків між подружжям впливає на психологічний клімат сім'ї та відчуття безпеки у дитини. Підлітковий період та підліткова криза вважається складним етапом розвитку, що може супроводжуватися емоційною нестабільністю, прагненням до самостійності та конфліктної поведінки відносно оточуючих людей. Саме в такий час якість взаємостосунків у подружжя може як позитивно, так і негативно впливати на підлітка та його поведінку. Тому дослідження психологічних особливостей взаємостосунків у подружній підсистемі у період переживання дитиною підліткової кризи є важливим та актуальним питанням у сучасній сімейній психології.

О. Качмар вважає, що підлітковий вік характеризується як переломний, перехідний і критичний. Цей період характеризується формуванням якісних новоутворень, зміною стосунків з дорослими та однолітками, розвитком нових форм соціальної взаємодії та основ свідомої поведінки. Зміни у фізіологічному та психічному розвитку підлітків призводять до виникнення певних поведінкових реакцій, які впливають на появу агресії, негативізму та негативної конкуренції в оточенні і можуть мати негативні наслідки для шкільної діяльності, стосунків з друзями, батьками та вчителями [2].

В.Костіна, А.Потьомкіна стверджують, що підлітки є однією з найбільш вразливих груп у сучасному світі, оскільки підлітковий вік – це час розвитку самосвідомості та визначення гендерної ідентичності. Численні труднощі підліткового віку, спричинені кризовою фазою переходу від дитинства до дорослості, ускладнюються невизначеністю гендерно-рольових вимог. Дослідники зазначають, що, наприклад, від

дівчаток очікують слухняності, скромності та турботи вдома, а в школі - розумової та фізичної активності на рівні з хлопчиками [3].

Ю. Шайгородський зазначає, що особистість підлітка є дисгармонійною: злам усталеної системи цінностей як засіб протестної поведінки супроводжується зростанням самостійності, розвитком стосунків з іншими дітьми та дорослими і значним розширенням кола діяльності, що змінюється внаслідок орієнтації на нові форми взаємодії. Прагнення знайти своє місце в суспільстві означає, що підлітки потребують розуміння себе, розвитку почуття відповідальності та критичного ставлення до себе та інших. Перебіг кризових періодів залежить від багатьох життєвих обставин і, насамперед, від системи виховання, від здатності дорослого вчасно розпізнати певні зміни в дитині та адекватно на них відреагувати [4].

Роль сім'ї у подоланні труднощів підліткового віку є ключовою, адже саме у родині закладаються основи довіри, підтримки та впевненості у собі. Сім'я має бути як емоційна опора, адже прийняття та любов допомагають підлітку справлятися зі стресами, самопошуком та невдачами. Не менш важливим у функціонуванні сімейної системи є подружня підсистема. Така система являє собою взаємодію між чоловіком та дружиною в межах сімейної системи. Вона включає емоційні, комунікативні, рольові, ціннісні та поведінкові аспекти подружніх відносин. Подружня підсистема є базовим фактором, який визначає психологічне благополуччя підлітка. Гармонійні стосунки батьків напругу впливають на емоційну стабільність дитини, соціальну адаптацію та формування особистості. В той час, як дисфункціональні взаємини батьків впливають на формування девіантної поведінки, труднощів у спілкуванні і т.д.

І. Фаловська та Е. Кадебська говорять про те, що подружня підсистема є моделлю інтимних взаємостосунків, які проявляються у сімейній взаємодії. Подружня підсистема є базою нуклеарної сім'ї, визначає її функціонування. Через призму функційної подружньої підсистеми відображаються приклади того, як правильно виражати кохання та симпатію, як потрібно ставитися до партнера у стресовій ситуації, як правильно долати конфлікти. Дисфункційна подружня підсистема зазвичай використовує інші підсистеми, найчастіше це сиблінгова підсистема, або дитячий організм [1, с. 19].

Роль взаємостосунків подружньої підсистеми у період переживання дитиною підліткової кризи є надзвичайно важливою, адже саме від емоційного клімату у сім'ї та особливостей взаємин між подружжям залежить те, наскільки гармонійно дитина зможе пройти цей складний

етап у своєму житті. Подружня підсистема забезпечує стабільність у сім'ї, емоційну рівновагу та відчуття безпеки, особливо для підлітків.

Вивчаючи взаємостосунки у подружній підсистемі у період переживання дитиною підліткової кризи, ми зробили певні висновки. Більшість партнерів мають середній рівень співзалежності у стосунках. Подружжя, які мають такий рівень співзалежності, відчують певний баланс у стосунках, коли емоційна близькість гармонійно поєднується з особистими кордонами. Чоловік та дружина намагаються не контролювати одне одного, але іноді виникають суперечки щодо даного питання. У таких стосунках часто панує підтримка, близькість, довіра, але іноді партнери можуть залежати від думок свого іншого партнера у подружній підсистемі. У таких шлюбах переважають конструктивні методи та форми взаємодії, що допомагає вирішувати конфлікти з боку компромісу. Коли пари з середнім рівнем співзалежності виховують дитину, то можна відмітити злагодженість у даному процесі, однак трапляються випадки, коли позиції батьків не сходяться, через що можуть виникнути труднощі у вихованні.

Досліджуючи рівень задоволеності шлюбом, ми дізналися, що більшість з партнерів мають також середній рівень задоволеності. Такі партнери у стосунках проявляють стабільність, але якщо виникають труднощі та конфлікти, то це впливає на якість взаємостосунків. Зазвичай, у подружніх парах із середнім рівнем задоволеності шлюбом існує певний баланс між позитивними моментами у стосунках та проблемами, які можуть виявлятися у вигляді непорозуміння, недостатньої емоційної близькості. Спілкування у таких сім'ях має переважно конструктивний характер, але не завжди подружжя може дійти до компромісу у вирішенні проблем та труднощів. Можна відмітити, що емоційна близькість є, але вона має не дуже глибокий характер, що позначається на взаємостосунках. У вихованні підлітка, частіше за все, партнери намагають дійти до однієї єдиної думки, але погляди на виховання мають різні, що може ускладнювати саме виховний процес та стосунки як між подружжям, так і з підлітком.

Підліткова криза не руйнує сім'ю, а змінює її. Це етап дорослішання не лише дитини, а й усієї родини. Для того, щоб зберегти гармонію у подружніх стосунках, необхідна емоційна гнучкість, прийняття та здатність до комунікації з підлітком. Взаємостосунки членів подружньої підсистеми у період переживання дитиною підліткової кризи набувають особливої складності та значущості. Саме в цей період відбувається трансформація ролей у родині, посилюється потреба дитини у самостійності, емоційному прийнятті та визнанні. Підліткова криза чинить вплив не лише на саму дитину, а й на подружжя,

змушуючи її адаптуватися до нових умов функціонування. Успішне подолання кризи залежить від гнучкості подружньої підсистеми, здатності до діалогу, взаємопідтримки та збереження емоційного контакту.

Список використаних джерел

1. Кадебська Е., Фаловська І. Соціальна роль сім'ї як системи та її структурна характеристика. *Наукові праці Міжрегіональної Академії управління персоналом. Психологія*. 2023. №1. С. 18-23.
2. Качмар О. Особливості прояву агресії в підлітковому віці та способи її профілактики й подолання. *Вісник ХНПУ імені ГС Сковороди «Філософія»*. 2018. №2. С. 150-162.
3. Костіна В., Потьомкіна А. Підготовка майбутніх соціальних педагогів до управління розвитком гендерних аспектів резиліентності підлітків. *Проблеми та перспективи розвитку підприємництва*. 2022. С. 195-197.
4. Шайгородський Ю. Криза підліткового віку як процес переоцінки цінностей. *Соціальна психологія*. 2009. № 6. С. 148–153.

УДК 159.922.7:316.356.2

Болгарчук С.М.,
студентка VI курсу спеціальності «Психологія»,
Кучманич І. М.,
канд. психол. наук,
доцент кафедри психології ННМІ,
ЧНУ імені Петра Могили, м. Миколаїв, Україна

ВЗАЄМИНИ ДІТЕЙ ІЗ БАТЬКАМИ В КОНТЕКСТІ СИБЛІНГОВИХ РЕВНОЩІВ

У тезах розглянуто феномен сиблінгових ревнощів як важливий чинник емоційної динаміки сім'ї. Виявлено типи родинних стосунків — гармонійні, напружені, конкурентні та відсторонені — що зумовлюють характер взаємин між дітьми та батьками. З'ясовано основні реакції дітей на ревнощі: протестну, демонстративну, тривожну, регресивну й компенсаторну. Доведено, що ревнощі впливають не лише на взаємини між сиблінгами, а й на емоційний стан і соціальну поведінку батьків. Підкреслено, що прийняття почуттів дитини, індивідуальний час і рівномірна увага з боку батьків сприяють гармонізації сімейних стосунків.

Ключові слова: *сиблінгові ревнощі, дитячі емоції, сімейні стосунки, емоційна близькість, психологічна/педагогічна підтримка.*

Сім'я є первинним соціальним середовищем, у якому дитина формується як особистість, засвоює соціальні норми, цінності та моделі поведінки. Саме в родині виникає перший досвід любові, довіри, суперництва й прийняття. Одним із найважливіших, але водночас найменш усвідомлених аспектів сімейних стосунків є феномен сиблінгових ревнощів — емоційного напруження між братами й сестрами, пов'язаного з розподілом батьківської уваги, любові й визнання.

Актуальність теми зумовлена необхідністю глибшого розуміння внутрішньосімейних процесів, що впливають на розвиток дитини, її емоційну стабільність і соціальну поведінку. Для психологів, педагогів важливо знати, як сиблінгові взаємини відображаються у поведінці дітей, учнів і як батьківське ставлення може запобігти або посилити дитячі ревнощі.

Дослідження дитячих ревнощів та взаємин з батьками привертали увагу багатьох відомих психологів у різні періоди розвитку науки. Альфред Адлер, Зигмунд Фрейд і Джон Боулбі у своїх дослідженнях сходилися на думці, що ревнощі між сиблінгами виникають через боротьбу за любов, увагу та визнання батьків. Усі вони вважали, що ці ранні переживання формують подальші риси особистості та впливають на стиль міжособистісних стосунків у дорослому житті. Серед українських науковців питання дитячих ревнощів і сімейних взаємин досліджували Г. Костюк, І. Бех, О. Киричук, О. Скрипченко. Вони підкреслюють значення емоційної компетентності батьків і сімейної комунікації для гармонізації дитячих почуттів

Причинами та основними чинниками виникнення сиблінгових ревнощів, формування стосунків між сиблінгами та між сиблінгами та батьками є: зміна статусу дитини в сім'ї після народження брата чи сестри; нерівномірний розподіл уваги та ресурсів між дітьми; порівняння дітей одне з одним; нестача емоційної підтримки старшої дитини; психологічна неготовність батьків до конфліктів між дітьми.

Сиблінгові ревнощі впливають не лише на горизонтальні стосунки (між дітьми), а й на вертикальні — між дітьми та батьками.

В контексті горизонтальних стосунків (між дітьми) ревнощі між сиблінгами є природним почуттям, що виникає, коли діти змагаються за увагу та любов батьків. Часто вони проявляється у формі суперництва, образ чи навіть дрібних конфліктів. Молодші можуть ревнувати

старших через їхні успіхи або самостійність, а старші — через турботу, яку батьки приділяють молодшим. У родинях, де брати й сестри мають різницю у віці, ревності можуть бути менш помітними, але все ж присутніми.

Ревності між сиблінгами суттєво впливають на вертикальні взаємини дітей із батьками. Коли одна дитина відчуває, що їй приділяють менше уваги, вона може ображатися на батьків і замикатися в собі. Іноді такі почуття призводять до протестної поведінки — дитина навмисно порушує правила, щоб привернути увагу. Батьки, своєю чергою, можуть відчувати провину або безсилля, не розуміючи, як зберегти рівновагу у стосунках. Якщо дорослі порівнюють дітей між собою, це лише поглиблює ревності й породжує відчуття несправедливості.

Сиблінгові ревності часто стають серйозним випробуванням для емоційного стану батьків. Вони можуть відчувати провину, ніби роблять щось неправильно у вихованні дітей. Постійні конфлікти між братами й сестрами викликають у дорослих втому, роздратування або навіть безпорадність. Іноді батьки починають уникати спільного сімейного часу, щоб не провокувати нові сварки. Через емоційне виснаження вони можуть ставати менш терплячими не лише вдома, а й у спілкуванні з іншими людьми. Такі ситуації впливають і на соціальну поведінку — батьки менше беруть участь у громадських заходах, обмежують контакти з друзями. Деякі з них шукають підтримки в інших батьків або психологів, щоб навчитися справлятися з напругою. Водночас є й ті, хто намагається приховати проблеми, демонструючи зовнішній спокій. Якщо ревності тривають довго, це може призвести до хронічного стресу або зниження самооцінки батьків.

Ревності між сиблінгами можуть помітно впливати на стосунки між батьками, створюючи додаткову напругу у подружжі. Коли діти часто конфліктують, батьки можуть звинувачувати один одного у неправильному вихованні. Це призводить до суперечок, взаємних докорів і зниження емоційної близькості між чоловіком і дружиною. Один із батьків може відчувати, що саме на нього лягає більша відповідальність за вирішення сімейних конфліктів. Інший, навпаки, може дистанціюватися, уникаючи участі в емоційно виснажливих ситуаціях. Такі обставини поступово створюють емоційну відстань і можуть послабити довіру у стосунках.

Серед типових наслідків сиблінгових ревностей є емоційна дистанція між дитиною й батьками, демонстративна поведінка, регресивні реакції, підвищена тривожність, агресія або надмірна опіка щодо брата/сестри.

За сприятливих умов ревності можуть трансформуватися у здорове суперництво, що сприяє розвитку емпатії, самостійності й соціальної зрілості.

З метою виявлення зв'язку між рівнем сиблінгових ревностей у дітей та якістю взаємин «дитина — батьки», а також дослідження ролі батьківських стратегій (прийняття почуттів, індивідуальний час, підготовка до народження) у пом'якшенні негативних наслідків ревностей було проведено емпіричне дослідження взаємин дітей із батьками в контексті сиблінгових ревностей (дітей 6–12 років і їхніх батьків). У групі сімей, де батьки регулярно виділяли індивідуальний час (≥ 10 хв. щодня), середній рівень ревностей був значно нижчий порівняно з групою без регулярного індивідуального часу. Аналогічно, практики прийняття почуттів асоціювалися з меншою демонстративною поведінкою. Тематичний аналіз інтерв'ю виявив основні мотиви сиблінгових ревностей: страх втрати батьківської уваги, бажання контролювати молодшого сиблінга, а також випадки, коли залучення старшої дитини до підготовки до немовляти зменшувало тривогу.

Однією з найнеефективніших стратегій подолання дитячих ревностей є *прийняття почуттів дитини без осуду чи знецінення. Індивідуальний час із кожною дитиною* є ключовим чинником збереження емоційного зв'язку та профілактики сиблінгових ревностей. *Підготовка дитини до народження брата чи сестри* є важливим етапом у запобіганні появі сиблінгових ревностей. Вона передбачає поступове залучення дитини до розмов про майбутні зміни в родині та формування позитивного очікування. *Відмова від порівнянь* є однією з найважливіших умов формування здорових сиблінгових стосунків. Коли батьки уникають фраз на кшталт «подивися, як твоя сестра» або «чому ти не такий, як брат», вони знімають напруження та суперництво між дітьми. *Роль психолога чи педагога як посередника* полягає у створенні безпечного простору для відкритого обговорення почуттів дитини та зменшення напруження у сімейних стосунках. Фахівець допомагає дітям і батькам усвідомити справжні причини ревностей та навчитися конструктивно висловлювати емоції.

Важливо, щоб батьки не порівнювали дітей і визнавали унікальність кожного. Теплі слова, спільні ігри та сімейні традиції допомагають зміцнювати довіру між сиблінгами. Якщо ревності не вирішуються, вони можуть перерости у відчуження в дорослому віці. Водночас правильна підтримка в дитинстві робить братів і сестер найкращими союзниками на все життя. Ревності не слід засуджувати — краще допомогти дитині зрозуміти свої емоції. Адже навіть через такі почуття діти навчаються співчуття, взаєморозуміння й любові.

Уважні й чуйні батьки здатні перетворити ревності на можливість навчити дітей емпатії та взаємоповаги. Важливо вислуховувати кожну дитину й визнавати її почуття без осуду. Коли батьки демонструють любов до всіх дітей однаково, напруга поступово зменшується. У результаті діти починають відчувати безпеку й довіру до родини. Таким чином, ставлення батьків визначає, чи стануть ревності причиною розбрату, чи кроком до глибшого взаєморозуміння.

Якщо подружжя здатне діяти злагоджено, ревності дітей можуть навіть згуртувати їх у спільному прагненні підтримати сімейну гармонію. Важливо, щоб чоловік і дружина відкрито обговорювали свої почуття й не переносили дитячі конфлікти на власні стосунки. Спільне прийняття виховних рішень допомагає уникнути протистояння та зберегти єдність подружжя. У підсумку саме взаємоповага й розуміння між батьками стають ключем до подолання впливу сиблінгових ревностей на родину.

Усвідомлення проблеми й бажання зберегти гармонію в родині допомагають поступово відновити емоційний баланс і довірливі стосунки.

Феномен сиблінгових ревностей є невід’ємною частиною родинної динаміки. Він не є патологічним, якщо батьки вчасно реагують, виявляють емпатію та забезпечують стабільний емоційний контакт із кожною дитиною. Результати свідчать про те, що емоційна близькість між дитиною та батьками є важливим буфером проти розвитку сиблінгових ревностей. Батьківські практики, спрямовані на підтвердження цінності кожної дитини (індивідуальний час, прийняття почуттів) демонструють істотний позитивний вплив. Якісні дані доповнюють кількісні висновки, показуючи конкретні механізми виникнення конфліктів та дієві шляхи їх пом’якшення.

Як підкреслює І. Бех, виховання любові починається з визнання унікальності особистості дитини. Гармонійні стосунки в родині формують фундамент довіри, що переноситься у подальше життя — у дружбу, партнерство, професійні стосунки.

Список використаних джерел

1. Адлер А. Практика і теорія індивідуальної психології. — Відень, 1927.
2. Боулбі Дж. Прив’язаність і втрата. — Лондон: Basic Books, 1969.
3. Фрейд З. Три нариси з теорії сексуальності. — Відень, 1905.
4. Костюк Г. С. Психологічні основи виховання дітей у сім’ї. — К., 1989.
5. Бех І. Д. Особистісно орієнтоване виховання. — К., 2003.

6. Киричук О. В., Скрипченко О. В. Психологія сім'ї та виховання. — К., 2010.
7. Сатір В. Як будувати себе і свою сім'ю. — К., 1994.

УДК 159.923.2:316.356.2

Вако О.В.,
студентка VI курсу спеціальності «Психологія»,
Кучманич І. М.,
канд. психол. наук,
доцент кафедри психології Медичного інституту
ЧНУ імені Петра Могили, м. Миколаїв, Україна

ЗАДОВОЛЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ПОТРЕБ ПОДРУЖЖЯ ЯК ЧИННИК СТАБІЛЬНОСТІ СІМ'Ї В ПЕРІОД КРИЗ

Сім'я має потужний вплив на психічне та емоційне здоров'я. Від ранньої соціалізації до формування ідентичності, наші сімейні стосунки формують те, як ми сприймаємо себе та взаємодіємо зі світом. Хоча здорові сімейні стосунки можуть розвивати стійкість та самооцінку, токсична або дисфункціональна динаміка може мати тривалий негативний вплив на психічне здоров'я.

Шлюб і сім'я створюються для задоволення найрізноманітніших потреб як подружжя, так і інших членів сім'ї. Таким чином, ми маємо систему потреб, що має ієрархічну будову, оскільки складові її комплекси потреб забезпечують різні види життєдіяльності особистості (сім'ї) і, таким чином, розрізняються по їх значенню для виживання. Одні комплекси потреб нескінченні в своєму розвитку (наприклад, потреба в самовдосконаленні), інші можуть бути задоволені практично стабільним набором товарів (потреба в їжі). Психологічні потреби подружніх партнерів формують основу для розуміння динаміки сімейних стосунків у контексті психосоматичних розладів.

Психологічні потреби подружніх партнерів виступають як фундаментальні чинники, що визначають якість і стабільність шлюбно-сімейних стосунків. Вивчення цих потреб є актуальним питанням сучасної психологічної науки, що зумовлено суттєвим впливом їх задоволеності на гармонійність родинних взаємин.

Дослідження психологічних потреб подружжя привертали увагу багатьох відомих психологів у різні періоди розвитку науки. Теорія

самодетермінації (Self-Determination Theory) Десі та Райана виділяє три основні психологічні потреби: автономію, компетентність та зв'язаність. Дослідження Клювера виявило, що коли всі три потреби задоволені, індивіди відчують підвищену життєвість, задоволеність життям та позитивний афект, тоді як фрустрація потреб призводить до негативних наслідків, включаючи емоційне виснаження та зниження благополуччя. Ієрархія потреб Маслоу в контексті шлюбу демонструє, що подружні стосунки обслуговують множинні рівні потреб: потреби безпеки, потреби любові та належності, потреби поваги. Серед українських науковців питання психологічних потреб і сімейних взаємин досліджували Д.Карпова, О.Столярчук, Н.Гусак, В.Ткаченко. Вони підкреслюють важливе значення задоволення психологічних потреб подружжя для розвитку гармонійних сімейних стосунків.

Барбара Фіз та Марк Стантон, автори підручників про сучасну парну терапію, одногослосно стверджують, що психологічні потреби подружніх партнерів – це не те саме, що потреби сім'ї в цілому і варто розрізняти ці терміни у контексті рівня задоволеності від життя. Так, обидва науковці погоджуються, що потреба у фінансовій безпеці є ключовою у шлюбі і особливо це помітно у період кризових періодів (пов'язаних з зовнішніми факторами як, наприклад, економічна криза у суспільстві).

Емоційно-психологічна стабільність шлюбу залежить від ступеня задоволення потреб подружжя у взаємодопомозі і психічної підтримки, взаєморозуміння, задоволенні почуття власної гідності, підтвердження своєї значущості, важливості, потреба в ласці, ніжності, сексі. Інакше кажучи, кожен з подружжя повинен задовольняти свою потребу в позитивних емоціях, шлюб стабільний лише в тому випадку, коли подружнє спілкування несе в собі позитивний емоційний заряд, коли жоден із подружжя не відчуває почуття відчуження і психічного самотності. Для кожного з них у спільній шлюбного життя повинен бути досягнутий якийсь необхідний рівень задоволення потреб, в іншому випадку виникає дискомфорт, формуються і закріплюються негативні емоції і почуття. На базі незадоволених або задоволених частково потреб може виникнути тимчасове або постійне фізіологічне, психічне напруження, що поступово руйнує емоційно-психологічну стабільність шлюбу.

Однак, також варто зауважити, що партнери стають ще більш вразливими у період сімейних криз, а отже і їх психологічні потреби в цей період можуть змінюватися. Під час кризи сім'ї часто переживають вихор емоцій, від страху та тривоги до провини та виснаження. Членам сім'ї важливо визнавати та визнавати почуття одне одного. Відкриті

обговорення кризи можуть сприяти створенню сприятливого середовища, де кожен почувається безпечно, висловлюючи свої думки. Таке визнання допомагає покращити розуміння та зв'язок.

Кризові ситуації можуть глибоко вплинути на сім'ї, створюючи значні стресові фактори, які кидають виклик їхнім механізмам подолання труднощів та стосункам. Такі події, як розлучення, втрата роботи чи несподівана смерть, переносять сім'ї через фази потрясінь, створюючи як ризик, так і можливості для особистісного та колективного зростання.

Криза сім'ї призводить до зниження ступеня зацікавленості подружжя в житті один одного як повсякденного, так і професійного, хоча підтримка з боку партнера вважається однією з умов міцного шлюбу.

Сім'ї, що переживають кризу, можуть зіткнутися з погіршенням комунікації, що призводить до посилення конфліктів або емоційної відірваності, особливо коли вони переходять у «кризовий режим» життя. Зрештою, реакція сім'ї на кризу — через підтримку, адаптивність та відкриті канали комунікації — може визначити, чи вийдуть вони з кризи сильнішими, чи зіткнуться з постійною дисфункцією. Проактивне вирішення цих проблем, можливо, за допомогою сімейної терапії, може підтримувати здоровішу динаміку та сприяти необхідному зціленню.

Таким чином, розуміння впливу сім'ї на психічне та емоційне благополуччя може допомогти людям шукати підтримки та вносити позитивні зміни. Чи то через відкрите спілкування, емоційну підтримку чи сімейну терапію, інвестування у здорові сімейні стосунки сприяє психічному благополуччю та створює основу для повноцінного життя.

Список використаних джерел

1. Карпова, Д. Психологічний аналіз сімейних ролей шлюбних партнерів. – Херсон, 2019.
2. Райан, Р., Десі, Е. Теорія самовизначення: основні психологічні потреби в мотивації, розвитку та благополуччі. – Нью-Йорк, 2017
3. Стантон М. Необхідні компетенції для парної та сімейної терапії. – Оксфорд, 2011.
4. Столярчук, О. Психологія сучасної сім'ї. – Кременчук, 2015.
5. Ткачук Т. Психологічні особливості взаємодії подружжя у конфліктних ситуаціях. – Переяслав-Хмельницький, 2019.
6. Федоренко Р. Психологія молодшої сім'ї і сімейна криза. – Луцьк, 2007
7. Фіз Б. Сучасна сімейна психологія. – Іллінойс, 2018.

Волонтир Л.М.,

здобувачка 2-го магістерського рівня
вищої заочної форми навчання,

Кучманич І. М.,

канд. психол. наук, доцент кафедри психології,
ЧНУ імені Петра Могили, м. Миколаїв, Україна

МОДЕЛЬ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ГНУЧКОСТІ У РОБОТІ З ДИСТАНТНИМИ СІМ'ЯМИ УКРАЇНСЬКИХ БІЖЕНЦІВ: ШВЕЙЦАРСЬКИЙ КОНТЕКСТ

У тезах розглядаються особливості психологічної підтримки дистантних сімей українських біженців у Швейцарії. Вимушена просторова розлука спричинила кризу сімейної єдності, втрату емоційної близькості, труднощі комунікації та підвищену потребу в психологічному супроводі. Проаналізовано ключові виклики – емоційне виснаження, втрату довіри, кризу ідентичності та розрив спільної перспективи. Подано огляд доступних у Швейцарії ресурсів допомоги (державних і громадських ініціатив, онлайн-платформ, груп підтримки). Обґрунтовано застосування КПП, геїтальт-підходу, емоційно-фокусованої терапії та АСТ, підкреслено значення психологічної гнучкості.

Ключові слова: дистантні сім'ї, психологічна підтримка, біженці, психотерапевтичні підходи, психологічна гнучкість, Швейцарія.

Війна 2022 року спричинила масштабну міграцію українців, унаслідок чого тисячі родин опинилися в умовах просторової розлуки. Відтак цікавить феномен дистантної сім'ї – форми сімейного співіснування, що вимагає нових механізмів адаптації та психологічної підтримки.

У Швейцарії, куди переїхали десятки тисяч біженців, сімейні труднощі поєднуються з викликами інтеграції. Розлука призводить до змін ролей, втрати емоційної близькості, конфліктності й навіть руйнування стосунків. Актуальним стає питання комплексної психологічної допомоги дистантним родинам.

У працях О. Слободянюк [5, с. 40] дистантна сім'я трактується як тимчасова форма існування сімейної системи в умовах розлуки. В. Москаленко [4, с. 34] наголошує, що адаптація особистості в умовах

міграції загострює проблеми ідентичності та довіри. Н. Коваль [2, с. 61] показує високий рівень емоційної втоми серед українок-біженок.

Міжнародні автори Zimmermann, Bergmann, Oppenheim, Schmid, Rottmann, [6, с.7] відзначають важливість культурно-чутливого консультування, кризових інтервенцій та онлайн-підтримки. Швейцарські дослідження підкреслюють потребу у створенні ресурсних платформ для жінок і родин з дітьми.

Дистантні сім'ї у стані війни характеризуються:

1. Вимушеним характером розлуки – відсутність добровільності посилює кризу.

2. Емоційним виснаженням – почуття провини, тривоги та безсилля [5, с. 108]

3. Низьким рівнем довіри – ревності, сумніви у стабільності стосунків [3, с. 44]

4. Кризою ролей – жінки несуть основний тягар адаптації, побуту та виховання дітей [5, с. 110]

5. Порушенням комунікації – дистанційний формат ускладнює вирішення конфліктів.

Такі фактори призводять до підвищеної конфліктності, самотності й ризику розриву.

Розуміння основних психологічних викликів, що виникають у дистантних сім'ях, дозволяє окреслити напрями та ресурси психологічної підтримки, які доступні в швейцарському середовищі для подолання цих труднощів.

Попри всі складнощі, ресурсна Швейцарія демонструє приклад активної підтримки психічного здоров'я біженців. Державні та недержавні структури створюють системи допомоги, адаптовані до їх запитів. Наприклад, при центрах прийому біженців діють психологічні пункти, що проводять сесії стабілізації та скринінги психічного здоров'я [16, с. 12]. Швейцарський Червоний Хрест організовує спеціалізовані програми з підтримки жінок-біженок.

Організації, як, наприклад, «Ukrainians in Switzerland» чи «Caritas Schweiz», не лише проводять індивідуальні консультації, а й запускають групи підтримки українською мовою, інформаційні майданчики, проводять безкоштовні тренінги та онлайн-сесії. На допомогу приходять і освітньо-психологічні платформи (вебінари, воркшопи, тренінги з емоційної саморегуляції, АСТ-підходу, травма-інформованих методів).

Ці простори перетворюються на оази психологічного контакту, що замінює відсутній емоційний зв'язок родини.

Аналіз наявних ресурсів психологічної підтримки в Швейцарії створює підґрунтя для виокремлення найбільш ефективних інтервенцій, здатних відповідати потребам дистантних сімей.

Психологічна підтримка партнерів у дистанційних стосунках за кордоном потребує застосування мультидисциплінарних терапевтичних методів, що враховують специфіку дистанційної комунікації, емоційних труднощів та когнітивних викликів. 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.

Комплексний підхід, який поєднує когнітивно-поведінкові техніки (КПТ), емоційно-фокусовану терапію (ЕФТ), гештальт-інтервенції та елементи терапії прийняття і зобов'язань (Acceptance and Commitment Therapy – АСТ), забезпечує ефективне вирішення проблем дистанційних партнерських взаємин.

Когнітивно-поведінкові методи, зокрема техніка сократівських запитань, ведення щоденників думок і поведінкові експерименти, сприяють усвідомленню та трансформації негативних переконань, що часто загострюються у відсутності безпосереднього контакту.

Емоційно-фокусована терапія підтримує емоційний зв'язок між партнерами, розвиваючи навички емоційного відгуку та емпатії, що особливо важливо в умовах дистанції.

Онлайн-інтервенції, такі як спільне ведення щоденників підтримки, практики вдячності через месенджери та парне планування цілей, формують і підтримують регулярний емоційний контакт, зменшуючи відчуття ізоляції і сприяючи підтримці почуття спільності.

Гештальт-техніки, зокрема, діалог із образом партнера та методика «порожнього стільця», допомагають українцям усвідомити власні емоції і потреби, інтегруючи внутрішній досвід для поліпшення взаєморозуміння.

Тривала розлука в дистантних сім'ях, спричинена міграційними або кризовими обставинами, вимагає від партнерів високої здатності до адаптації. Одним із ключових механізмів збереження психоемоційної рівноваги є копінг-стратегії - способи подолання стресу, пов'язаного з розривом спільного простору. Надзвичайно важлива для дистантних партнерів психологічна гнучкість як здатність особи бути в контакті з поточним моментом, приймати свої емоції, мислити гнучко та діяти відповідно до власних цінностей навіть у складних життєвих

обставинах. У контексті дистантних шлюбів вона допомагає не уникати болючих переживань (самотності, страху, розчарування), а віднаходити спосіб бути присутнім у стосунках навіть на відстані.

На думку автора, використання психологами моделі психологічної гнучкості, що лежить в основі новітнього підходу АСТ у дистантних стосунках допомогла б партнерам розвивати психологічну гнучкість, підтримувати зв'язок із власними цінностями і відповідальність за емоційне благополуччя, незважаючи на виклики відстані. На відміну від класичних копінг-стратегій, АСТ не зосереджується на контролі емоцій, а навчає бути з ними у контакті, не втрачаючи орієнтиру на цінності. Такий підхід особливо ефективний у ситуаціях, які неможливо змінити (розлука, неможливість переїзду, війна).

Слід відзначити, що АСТ не є найпоширенішим методом у Швейцарії, але вона входить до сучасних evidence-based методів і поступово інтегрується в практику. Її елементи часто використовують когнітивно-поведінкові терапевти (CBT) нового покоління.

Схожі підходи застосовують PSZ – Psychosoziale Zentren für Flüchtlinge (Центри психосоціальної підтримки для біженців). Організація Swiss Association for Contextual Behavioral Science (ACBS Switzerland Chapter) – об'єднує фахівців, які працюють в АСТ-парадигмі. КПТ (CBT – Cognitive Behavioral Therapy) – найбільш визнаний підхід у Швейцарії у психологічних центрах. Він має спільні риси з АСТ: робота з думками, поведінкою, емоційною регуляцією. Mindfulness-Based Therapies (MBCT, MBSR) – широко впроваджуються у клініках, медичних і психосоматичних центрах. Ці методи теж акцентують усвідомленість, прийняття і зменшення страждання через уважне ставлення до досвіду, що є базою АСТ. Emotion-Focused Therapy (EFT) часто використовується для роботи з парами. Акцент на вираженні емоцій, емпатії та глибокому контакті, що стосується до процесів відкритості в АСТ. Але все ж таки Systemic Therapy (системна сімейна терапія) – основний підхід у роботі з сім'ями у Швейцарії. У ньому застосовується багато елементів ціннісної орієнтації, крос-культурного діалогу та адаптації до травматичного досвіду, що перегукується з АСТ-філософією.

У побудові терапевтичних стратегій щодо оптимізації взаємин дистантних сімей Проєкт *Remote Family Therapy Initiative* пропонує враховувати гендерні відмінності. Наприклад, чоловікам часто потрібно більше часу, щоб «відкритися» під час онлайн-консультацій, тоді як жінки схильні до активного обговорення своїх почуттів із першої сесії [1, с. 23]. Швейцарський досвід роботи з українськими сім'ями, зокрема згідно з дослідженням Caritas Zürich, показує, що жінки-біженки часто

відчувають надмірну відповідальність не лише за дітей, а й за «емоційний зв'язок із чоловіком». Багато хто з них намагається підтримувати стосунки «в односторонньому режимі», регулярно надсилаючи фото, повідомлення, ініціюючи розмови, тоді як партнери менш активні у комунікації [1, с. 21]. З іншого боку, дослідження Swiss Refugee Council виявляє, що чоловіки, які залишилися в Україні або в іншій країні, часто переживають кризу ідентичності – відчуття втраченого контролю, відсутності можливості «захищати свою сім'ю». Це призводить до закритості, самокритики або навіть агресивних реакцій у спілкуванні з дружиною [1, с. 22].

За спільним емпіричним дослідженням І. Кучманіч і автора тез у 2025 році був проведений аналіз психологічних патернів взаємодії партнерів у дистантних сім'ях на базі одного із Центрів біженців у Швейцарії. В результаті застосування і опрацювання 4 психологічних методик (EQ-i 2.0, CPQ, CISS, Relationship Trust Scale) було встановлено, що найуразливішими зонами у чоловіків виявилися саморегуляція та соціальні навички, що вказує на потребу в психологічній роботі саме в цих напрямках [1, с. 44]. Дослідження також виявило, що лише третина подружніх пар із 18 досліджуваних (33,3%) зберігають високий рівень довіри попри дистанцію, тоді як у 38,9% пар довіра знижена, що вказує на емоційне напруження та потенційні труднощі у підтримці гармонійних стосунків. Тому диференційований підхід до підтримки дистантних сімей має враховувати рівень емоційного інтелекту кожного партнера та особливості гендерної динаміки. Сімейним психологам слід приділити увагу психологічним складовим конструктивної комунікації для збереження підтримуючих стосунків сімей. Згадуваним дослідженням також узагальнено, що особливу увагу слід приділити унікаючим відносинам між подружніми парами, бо вони є ознакою невирішених конфліктів або страху перед відкритим спілкуванням. Це свідчить про потребу в роботі над покращенням емоційної стійкості та відкритості.

Перспективи дослідження. З огляду на виклики, які постають перед дистантними українськими родинами в умовах вимушеної міграції, питання адаптивного копінгу набуває надзвичайної ваги. АСТ-модель і концепція психологічної гнучкості відкривають нові горизонти в розумінні того, як подружні пари можуть зберігати цілісність і емоційний контакт, попри фізичну відстань. Гнучкість дозволяє не уникати труднощів, а переосмислювати їх як частину життєвого досвіду, що не обов'язково руйнує зв'язок, а може його поглибити.

Цей підхід потребує подальшої наукової розробки в українському контексті, а також практичного впровадження в рамках психологічного

консультування пар, які проживають розлуку через воєнні дії, біженство або економічні обставини.

Попри потенціал моделі психологічної гнучкості, у науковій літературі майже відсутні публікації, що стосуються застосування АСТ у контексті дистантних подружніх стосунків біженців. Це створює простір для подальших досліджень і впровадження нових форм психологічного супроводу.

Висновки

Психологічна підтримка дистантних сімей українських біженців у Швейцарії є важливим чинником збереження сімейної єдності. Найбільш ефективними є короткотермінові методи – КПТ, АСТ, емоційно-фокусована та гештальт-терапія, онлайн-консультування, групи підтримки. Важлива роль належить громадським організаціям, які виступають містком між спеціалістами та сім'ями.

Збереження емоційного зв'язку в умовах війни можливе завдяки розвитку психологічної гнучкості, адаптивних копінг-стратегій та створенню міждисциплінарних програм підтримки.

Список використаних джерел

1. Волонтир Л. Особливості взаємин партнерів у дистантних сім'ях та шляхи їх оптимізації: курсова робота / Л. Волонтир. ЧНУ імені Петра Могили, 2025. 44 с. – [Неопублікована курсова робота].
2. Коваль Н. Психоемоційний стан українок-біженок у Європі // Психологія і суспільство. 2023. №2. С. 59–64.
3. Мельник Т. Подружні стосунки на відстані: психологічні особливості // Вісник психології. 2021. №2. С. 100–107.
4. Москаленко В.В. Психологія адаптації особистості. К.: Центр учбової літератури, 2020. 240 с.
5. Слободянюк О. Соціально-психологічні особливості дистантних родин // Наука і практика. 2022. №4. С. 40–45.
6. Zimmermann T., Müller C., Weber K. Refugee Family Counseling in Europe: Challenges and Solutions // Journal of Migration Psychology. 2023. Vol. 12(1). P. 1–12.
7. WHO. Mental Health and Psychosocial Support for Refugees. 2022. <https://www.who.int>

*Дога І. О.,
студентка VI курсу спеціальності «Сімейна психологія»,
Кучманич І. М.,
канд. психол. наук, доцент кафедри психології,
ЧНУ імені Петра Могили, м. Миколаїв, Україна*

ОСОБЛИВОСТІ КОМУНІКАЦІЇ ПОДРУЖЖЯ У ПЕРІОД КРИЗИ «СПУСТОШЕНОГО ГНІЗДА»

Сучасні соціально-економічні трансформації, зростання середньої тривалості життя та переосмислення традиційних сімейних ролей зумовлюють те, що збільшується кількість подружніх пар, які переживають кризу «спустошеного гнізда». У цей період характер подружньої комунікації має значний вплив на стабільність сімейних стосунків, рівень задоволеності шлюбом та психоемоційний добробут партнерів. Період «спустошеного гнізда» є важливим етапом подружнього життя, який супроводжується суттєвими емоційними та психологічними трансформаціями. Одним із центральних аспектів цього періоду виступає емоційне переживання батьками відсутності дітей у домі. Зникнення щоденних контактів, втрати звичної батьківської ролі та родинних ритуалів часто викликають у батьків почуття порожнечі, смутку та ностальгії. Ті, чия ідентичність значною мірою була пов'язана з виконанням ролей матері чи батька, можуть сприймати своє життя менш насиченим і змістовним. Відсутність потреби постійно дбати про дітей спонукає партнерів адаптуватися до нових життєвих обставин і ролей у шлюбі. У дослідженнях Ізабелли Бубер та Генрієтти Енгельгардт зазначено, що у людей, які проживають без дітей, виявлено більше депресивних симптомів, порівняно з тими, хто має дітей. У статті «Вплив дітей на психічне здоров'я їхніх літніх матерів та батьків: результати огляду здоров'я, старіння та виходу на пенсію в Європі» авторів І. Бубер та Г. Енгельгардт зазначено, що частота контактів з дітьми впливає на психічний стан батьків – рідкісні контакти з дітьми пов'язані з більшою кількістю депресивних симптомів серед літніх батьків. Проте, літні люди, які проживали з партнером, мають найнижчі рівні депресії. Присутність партнера виявилась більш важливішою для психічного здоров'я, ніж наявність чи контакт з дітьми. Перебудова у період кризи «спустошеного гнізда» може супроводжуватися емоційною напругою, адже подружжя має заново визначити межі своїх функцій і способи взаємодії. Зміна сімейної динаміки змушує партнерів переоцінювати характер своїх

стосунків, які раніше часто базувалися на спільному виконанні виховних обов'язків.

Унаслідок таких змін подружжя нерідко починає шукати нові шляхи задоволення власних емоційних потреб. Якщо один із партнерів гостро переживає втрату батьківської ролі, а інший прагне відновити інтимну близькість, це може призвести до емоційного віддалення чи тимчасового непорозуміння. Водночас, відсутність дітей у домі відкриває можливості для оновлення подружніх стосунків, сприяє розвитку нових форм близькості, взаємопідтримки й розуміння. Цей період може стати і новим стартом - шансом переорієнтувати увагу з батьківських функцій на власні потреби як подружжя. Таке переосмислення відкриває перспективи для поглиблення взаємин, формування нових спільних цілей і відновлення емоційної близькості, щирості та взаєморозуміння. У цей період подружжя, яке тривалий час функціонувало як батьки, змушене переглянути свої взаємини та стратегії спілкування. Діти, які раніше були головною темою розмов і вектором спільних зусиль, більше не є постійною частиною подружнього життя. Це може призвести до того, що подружжя починає більше спілкуватися між собою, що, у свою чергу, вимагає перегляду старих стереотипів спілкування. Партнери можуть виявити, що їхні звички й способи вирішення конфліктів, які були сформовані на основі взаємодії з дітьми, тепер потребують адаптації під нові умови. Це досліджували Лінн Уайт та Джон Н. Едвардс, про що зазначили в статті «Спорожнення гнізда та благополуччя батьків: аналіз національних панельних даних» (англ. Emptying the Nest and Parental Well-Being: An Analysis of National Panel Data). В статті зазначено, що спорожнення гнізда (коли діти залишають батьківський дім) асоціюється з покращенням подружнього щастя для батьків, а загальне життєве задоволення покращується значно лише за умови коли є частий контакт з дітьми, що залишили дім. Комунікація під час кризи «спустошеного гнізда» має ключове значення для збереження подружньої гармонії. Відвертість у спілкуванні, взаємна підтримка та спільне планування майбутнього допомагають подолати емоційну дистанцію та уникнути відчуття втрати сенсу у стосунках. Отже, психологічний контекст «спустошеного гнізда» є водночас складним і потенційно конструктивним етапом, який може стати поштовхом до особистісного та партнерського зростання за умови, що подружжя знайде ефективні стратегії комунікації та адаптації до нових життєвих ролей. Роль комунікації в період «спустошеного гнізда» надзвичайно важлива. Правильне і відкрите спілкування може бути ключем до збереження гармонії у стосунках, зокрема, виявлення підтримки, обговорення змін,

які відбуваються в житті кожного партнера, а також встановлення нових цілей для спільного життя. У дослідженнях Чанг та співавтори порівнювали здоров'я літніх людей із «порожнім гніздом» та без нього серед сільського населення північно-східного Китаю. Автори Чанг, Го, Го, Лі, Ян, в статті «Комплексне порівняння літніх людей із «порожнім гніздом» та без нього: перехресне дослідження серед сільського населення північно-східного Китаю», опублікованому в Міжнародному журналі досліджень навколишнього середовища та громадського здоров'я, виявили, що літні люди з «порожнім гніздом» не мали вищого ризику розвитку депресії, низької якості життя чи супутніх захворювань. Ці результати суперечать деяким попереднім дослідженням, які вказували на вищий рівень депресії та інших психічних проблем серед літніх людей з «порожнім гніздом». Важливо зазначити, що результати можуть варіюватися залежно від регіону, соціально-економічного статусу та доступу до соціальної підтримки. Наприклад, деякі дослідження виявляють, що літні люди з «порожнім гніздом» у сільських районах Китаю мають вищий ризик розвитку депресії та травм від падінь порівняно з тими, хто живе з дітьми. Отже, хоча дослідження Чанга та співавторів не виявило значущих відмінностей у здоров'ї між літніми людьми з «порожнім гніздом» та без нього, інші дослідження вказують на потенційні ризики для психічного та фізичного здоров'я літніх людей, які живуть без дітей. Ці результати підкреслюють важливість соціальної підтримки та доступу до медичних послуг для цієї групи населення.

Для зниження психологічної напруги важливо, щоб партнери знаходили нові спільні інтереси й активності, що сприятимуть відновленню емоційної близькості. Таким чином, криза «спустошеного гнізда» виступає природним етапом розвитку сімейної системи, який потребує оновлення моделей комунікації та взаємодії. Криза, пов'язана з етапом «спустошеного гнізда», спонукає подружжя до переоцінки спільних цінностей, життєвих орієнтирів та сімейних ролей. Для багатьох пар цей період може стати можливістю для осмислення майбутнього, формування нових цілей і пріоритетів у подружньому житті. Саме на цьому етапі часто відбувається поглиблення комунікації, оскільки партнери мають змогу заново відкрити одне одного через обговорення важливих життєвих тем і потреб. Зміни у сімейному контексті, зокрема поява більшої кількості часу, який подружжя може присвятити собі та своїм стосункам, відкривають нові можливості для взаєморозуміння, емоційної підтримки та розвитку спільності. Водночас цей процес може супроводжуватися психологічним напруженням, оскільки один із партнерів іноді переживає почуття відокремленості або втрати звичного

зв'язку. Тому подружжю необхідно навчитися адаптувати свої стратегії спілкування до нових умов, зберігаючи баланс між особистими потребами та спільними цілями.

Криза «спустошеного гнізда» нерідко супроводжується загостренням конфліктів, адже зміна життєвих ролей часто пов'язана зі стресом і внутрішньою напругою. Батьки, які тривалий час виконували активну виховну функцію, можуть відчувати труднощі з адаптацією до нового способу життя, що призводить до непорозумінь або взаємного розчарування. Особливого значення у цей період набуває зовнішня підтримка - як з боку родини та друзів, так і з боку фахівців, зокрема психологів. Професійна допомога сприяє формуванню нових комунікативних стратегій, зниженню емоційної напруги та адаптації подружжя до змін, що відбуваються у житті після відходу дітей з батьківського дому. Відсутність адаптації до нових життєвих умов і нездатність змінити звичний стиль взаємодії можуть спричинити зростання конфліктності, емоційне віддалення або розрив взаємин. Тому дослідження особливостей комунікації подружжя у кризі «спустошеного гнізда» є необхідним для визначення шляхів подолання труднощів і збереження гармонії у шлюбі.

Дослідження свідчать, що подружжя, яке не володіє достатніми навичками конструктивної комунікації у стресових ситуаціях, частіше стикається з труднощами у розв'язанні конфліктів. У таких випадках важливо, щоб партнери вчилися відкрито обговорювати власні емоції, переживання та потреби, а також шукали спільні шляхи подолання проблем задля збереження гармонії у стосунках. Отримані результати дослідження свідчать, що пари у періоді «спустошеного гнізда» мають нижчий рівень задоволеності шлюбом порівняно з іншими подружжями, що свідчить про наявність певних труднощів у взаєминах на цьому етапі сімейного життєвого циклу. Ймовірною причиною цього є зростання емоційної дистанції між партнерами та порушення ефективної комунікації після відокремлення дітей від сім'ї.

Отже, результати дослідження підтверджують, що криза «спустошеного гнізда» має суттєвий вплив на якість подружньої взаємодії та рівень задоволеності шлюбом, що зумовлює потребу у психологічній підтримці й корекції сімейних стосунків для відновлення позитивного емоційного клімату. Отримані дані свідчать, що період «спустошеного гнізда» є критичним для стабільності подружніх стосунків. Пари, які проходять через цю фазу, частіше відзначають зниження задоволеності шлюбом, підвищення рівня тривожності та погіршення комунікативної взаємодії. Втрата звичних сімейних ролей після відходу дітей призводить до емоційного віддалення партнерів.

Натомість подружжя, яке ще не переживає цей етап, характеризується вищим рівнем взаємної підтримки, гармонійною комунікацією та стабільним емоційним кліматом.

У зв'язку з цим важливим завданням психологічної практики є розроблення програм підтримки, що сприятимуть відновленню емоційної близькості, покращенню комунікації та зміцненню подружніх стосунків у період кризи «спустошеного гнізда».

Список використаних джерел

1. Білий Л., Едвардс Дж. Н. Спорожнення гнізда та благополуччя батьків: аналіз національних панельних даних. *Am Sociol Rev.* 1990. № 55 (2). С. 235–242.
2. Бубер І, Енгельхардт Х. Вплив дітей на психічне здоров'я їхніх літніх матерів і батьків: результати Огляду здоров'я, старіння та виходу на пенсію в Європі. *Eur J Старіння.* 2008. №5(1). С. 31–45.
3. Коваленко А. Б. Психологія міжособистісного взаєморозуміння. К.: Видавничо-поліграфічний центр «Київський університет», 2010. 215 с.
4. Кручек В. А. Психолого-педагогічні основи міжособистісного спілкування: навчальний посібник. К.: НАКККиМ, 2010. 188 с.
5. Синдром «порожнього гнізда». Чому ми страждаємо, коли діти виростають. 2019 URL: <https://ukr.media/psihologiya/401379/> (дата звернення: 16.04.2025)
6. Синдром порожнього гнізда: як впоратися з тим, що діти стають самостійними? URL: <https://hedepu.com.ua> (дата звернення: 16.04.2025)
7. Чауккар С. Синдром порожнього гнізда. Гомеопатична спадщина. 2009. №34(1). С. 25-28.

Калмикова А.С.

студентка V курсу спеціальності «Психологія»,

Кучманіч І.М.

канд. психол. наук, доцент кафедри психології,

ЧНУ імені Петра Могили, м.Миколаїв, Україна

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ПАРТНЕРІВ ТА ПРОЯВИ ЇХ ПОВЕДІНКИ У КОНФЛІКТНИХ СІМ'ЯХ

Сьогодні ми бачимо зростання рівня розлучень та високої конфліктності в родин, зниження стійкості шлюбних союзів, посилення егоцентризму та індивідуалізму, що впливає негативно на здатність партнерів до компромісу й довготривалої взаємодії. Дані Міністерства юстиції і судової влади, показують за минулий рік, що українці уклали 150,2 тисячі шлюбів, а кількість розлучень сягнула аж 141,8 тисячі

Сімейні конфлікти існують стільки, скільки існують сім'ї і є однією з найпоширеніших форм конфліктів. За оцінками фахівців, 80-95% сучасних родин схильні до конфліктів, а у останніх 15-20% сварки виникають періодично.

Неможливість повноцінного розв'язувати різні побутові і фінансові питання, відсутність життєвої перспективи інколи викликають почуття невпевненості, нестабільності, роздратування, що перетікають у внутрішньосімейні конфлікти. Змінюється уявлення про гендерних ролей: зростає рівень жінок, які стали виконувати чоловічі ролі, підвищується їхня освітня і професійна активність, а це часто сприймається партнерами як загроза або виклик традиційним моделям стосунків. Усі ці показники зумовлюють потребу у глибшому розумінні психологічних механізмів та особливостей, що спричиняють конфліктність у сімейних відносинах. Особливої уваги набуває вивчення індивідуальних психологічних особливостей партнерів, їх проявів поведінки в різних ситуаціях, що дозволяє ефективно прогнозувати поведінку в конфліктних ситуаціях і розробляти шляхи гармонізації відносин.

Велика кількість досліджень і публікацій з питань психологічних особливостей партнерів у конфліктних сім'ях Гісем Т.О. Київ 2011, Хомовиченко О., Власенко І., 2019, Роза Павлютенкова (Переяслав-Хмельницький) 2013, показують, що ця тема має значний інтерес вітчизняних дослідників. Роботи українських психологів Г. Кучинської

та Л. Орбан свідчать про глибокий вплив ранніх стосунків на здатність до конструктивного діалогу в дорослому житті.

Звертаючись до зарубіжного досвіду у сфері психологічної науки, досліджується глибокий сенс причин та поведінки в конфліктах, як: Ацупов А.Я., К. Роджерса, Д. Крайпсера, Пірне М.І., Ануфриєва Н.М., Т.Н. Зелінська, Н.Е. Зелінський. Роботи А. Бека, Р. Барона та підкреслюють зв'язок між емоційною нестабільністю та формуванням конфліктного стилю спілкування. Роботи З. Фрейда, Е. Еріксона, стали основами сімейної поведінки в конфліктних ситуації та методами нестандартних рішень.

Для того, щоб краще і швидше діагностувати негативні прояви поведінки вчені дослідники знайшли методики виявлення основних стандартних проявів партнерів під час конфлікту. К.Томаса разом з Р. Кілманом (Ralph Kilmann) запропонував двовимірну модель регулювання конфліктів, перший вимір якої — поведінка особистості, зосереджена на увазі до інтересів інших людей; другий — поведінка, яка показує ігнорування цілей оточуючих і захист власних інтересів. К. Томас виокремив п'ять видів регулювання конфліктів відповідно до двох основних вимірів (кооперація і напористість): конкуренція, пристосування, компроміс, уникнення, співробітництво.

Д. Джонсона та Ф. Джонсона розробили методику діагностики стратегій розв'язання конфліктних ситуацій. Ця методика включає аналіз стратегій поведінки учасників конфліктних ситуацій через опитування з 35 питань, що розділено на 5 категорій. Серед стратегій - втеча, примус, згладжування, компроміс та конфронтація. Ця модель і стала основою наших досліджень.

На ряду з методикою К. Томас, часто використовують способи дослідження домінуючої стратегії психологічного захисту в спілкуванні В.В. Бойко. Вона базується на основних принципах коли кожен з нас, під час спілкування, використовує різні стратегії психологічного захисту. Часто це відбувається в конфліктних ситуаціях. Психологічний захист – це спеціальна регулятивна система стабілізації особистості, направлена на усунення або зведення до мінімуму почуття тривоги, пов'язаного з усвідомленням конфлікту, що здійснюється за допомогою захисних механізмів (компенсації, гіперкомпенсації, втечею, раціоналізацією, витисненням, ідентифікацією, заміщенням, або перенесенням, регресією, агресією й аутоагресією, протестом або відмовою, сублімацією, конверсією, фантазуванням). За цією методикою визначають три типи: «а» – миролюбність, «б» – уникнення, «в» – агресія. Це допомагає краще зрозуміти партнерам, як вести себе у конфліктах.

Під образом конфліктної ситуації ми розуміємо певну картину даної ситуації, що існує в психіці кожного учасника. Вона містить: уявлення опонентів про самих себе (свої цілі, мотиви, цінності, можливості тощо); сторону-опонента (її цілі, мотиви, цінності, можливості тощо); кожного учасника про те, як інший сприймає його; про середовище, у якому складаються конкретні стосунки. Основними причинами конфліктів та відповідно методами прояву в таких ситуаціях існує безліч, але серед них виокремлюють ряд найголовніших, що породжують і підсилюють міру перекручування сприйняття конфліктної ситуації. До них належать:

1. Стан стресу. Значною мірою змінює перебіг психічних процесів. Зазвичай звужує й ускладнює мислення, спрощує сприйняття;
2. високий рівень негативних емоцій, як правило, веде до більшого перекручування сприйняття конфліктної ситуації ;
3. рівень інформованості учасників один про одного. Чим менше інформації про іншого є в опонента, тим більше він додумує й «добудовує» відсутніх фрагментів інформації, формуючи образ конфліктної ситуації;
4. особливості перцептивних процесів також впливають на повноту інформаційної моделі конфлікту. Виявлено, що особи з низьким когнітивним розвитком оцінюють ситуацію поверхово, їхні оцінки носять надзвичайний характер;
5. невміння передбачати наслідки. Нездатність правильно оцінити та спрогнозувати розвиток конфлікту веде до збільшення помилок у сприйнятті конфліктної ситуації. Виявлено, що тільки в 15 % конфліктів опоненти точно чи майже точно прогнозують розвиток подій;
6. чим більш життєво важливі мотиви і потреби особи зачіпаються в конфлікті, тим вищою є ймовірність перекручування сприйняття;
7. домінування у свідомості опонента «агресивної концепції середовища» також спричиняє помилкове сприйняття опонента в конфлікті ;
8. негативна установка на опонента, що сформувалася в доконфліктний період, служить своєрідним фільтром для адекватного сприйняття іншого.

Велику роль моделей при конфліктних поведінках відіграє, який це вид чи форма конфліктів. Виділяють основні групи сімейні конфлікти, які поділяють на:

- ціннісні конфлікти (наявність у подружжя протилежних цінностей і інтересів);
- позиційні конфлікти (боротьба за лідерство в сім'ї, незадоволеність в признанні значимості „Я” одного із членів сім'ї);
- сексуальні конфлікти (психосексуальна несумісність подружжя);

– емоційні конфлікти (незадоволення потреби в позитивних емоціях: відсутність ласки, турботи, уваги, і розуміння зі сторони одного із членів подружжя);

– господарсько-економічні конфлікти (різні погляди на ведення домашнього господарства, тяжке матеріальне становище сім'ї).

Враховуючи поведінку подружжя в конфлікті, сімейні конфлікти поділяють на відкриті конфлікти та скриті конфлікти.

Таким чином, конфлікт в родині, який дуже впливає на життя та перебування партнерів один з одним, маючи свою структуру, форми, групи та властивості. Для того щоб, краще родинам допомогти у вирішенні складних конфліктних питань, психологи використовують методики за К. Томас, Д. Джонсона та Ф. Джонсона, В.В. Бойко, що вказують на чітку послідовність дій партнерів при конфліктах та можливість їх усунення.

Список використаних джерел:

1. Анцупов А.Я. Конфликтология: Учебник для вузов / А.Я. Анцупов, А.И. Шипилов. – М.: ЮНИТИ, 1999. – 496с.

2. Брич В. Я. Психологія управління: навчальний посібник. К. «Кондор» Видавництво, 2013. 384 с.

3. Бондарчук О.І. Психологія сім'ї: Курс лекцій / О.І. Бондарчук. – К.: МАУП, 2001, – 96с.: зд. – Бібліогр.

4. Коломінський Н., Бондарчук О. Стиль поведінки керівника в конфліктній ситуації: діагностування та шляхи оптимізації // Освіта і управління. – 1998. – Т.2. - № 1. – С. 91-95.

5. Лозниця В.С. Психологія менеджменту. Теорія і практика: Навч. Посібник. – К.: ТОВ „УВПК „Ексоб”, 2001. – 512С.

6. Ложкін Г.В. Психологія конфлікту: Теорія і сучасна практика: Навч.посіб./ Г.В.Ложкін, Н.І.Пов'якель. – К.: ВД «Професіонал», 2006. – с. 206-212.

7. Максименко, С. Д., Карамушка, Л. М., & Зайчикова, Т. В. (Ред.). (2006). Синдром «професійного вигорання» та професійна кар'єра працівників освітніх організацій: гендерні аспекти. Навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. та слухачів ін-тів післядиплом. освіти. 2-е вид. Київ: Міленіум.

8. Павлюк М. М. Архипенко Н. Особливості подружніх конфліктів та їх наслідки. Актуальні проблеми психології : зб. наук. праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України. Київ, 2018. Т. XI, вип. С.18.

9. Психологія конфліктів : навч. посіб. – Львів : Львівська політехніка, 2019. ISBN 966-941-369-7

Ковгунова Н. В.

*здобувачка другого (магістерського) рівня вищої освіти
заочної форми навчання Спеціальності 053 «Психологія»,*

Кучманич І. М.,

*канд. психол. наук, доцент кафедри психології,
ЧНУ імені Петра Могили, м. Миколаїв, Україна*

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ВЗАЄМОСТОСУНКІВ У БІКУЛЬТУРАЛЬНИХ СІМ'ЯХ

Сучасні глобалізаційні процеси, активна міграція населення, зростання міжкультурних контактів зумовлюють поширення бікультуральних сімей. Це такі сім'ї, які мають партнерів, що виховувалися у різних культурах. Такі партнери мають різні цінності у житті, різні стилі виховання, але незважаючи на це, будують стосунки, створюють сім'ї і т.д. Можна вважати, що такі сім'ї є певними осередками інтеграції культур, обмін цінностями та традиціями. Такі партнери можуть стикатися з низкою певних труднощів, які можуть проявлятися у різному світогляді, різних релігійних переконань, вихованні дітей і т.д. Та попри все партнери намагаються створити комфортні взаємостосунки та знаходити спільну мову між собою.

Взаємостосунки у бікультуральних сім'ях відзначаються як великим потенціалом для особистісного збагачення партнерів, так і певними труднощами, які зумовлені розбіжностями у світоглядних установках, комунікативних стилях, виховних моделях та очікуваннях щодо ролей у шлюбі. Серед психологічних аспектів таких взаємин можна виділити наступні: питання адаптації, міжкультурної толерантності, подолання стереотипів, формування взаєморозуміння та підтримки емоційної близькості, не дивлячись на культурні відмінності.

Дослідження психологічних особливостей взаємостосунків у бікультуральних сім'ях має важливе значення як для науки, так і практичного застосування, зокрема, для фахівців із сімейного консультування, соціальних працівників та психологів. Розуміння специфіки функціонування таких сімей дозволяє ефективніше запобігати конфліктам, підтримувати гармонійні стосунки у подружній підсистемі.

О. Васянович стверджує, що національні змішані шлюби відіграють важливу роль у зміні етнодемографічної ситуації країни, адже діти, обираючи національність одного з батьків, самі обривають етнічну лінію іншого. Міжнаціональні шлюби відбивають тенденції

інтернаціоналізації в етнокультурному середовищі. Але попри те, що міжетнічні шлюби існують досить давно, простежується й протилежний процес – акцентуація на однонаціональних шлюбах [1].

На думку А. Корнюх, сучасна статистика показує, що міжнаціональні шлюби є досить поширеним соціальним явищем у поліетнічних державах внаслідок існування загального соціокультурного простору, в якому здійснюються комунікації між представниками різних народів. До поліетнічних держав відносяться ті, на території яких водночас проживає кілька етносів, тому Україна, набуває поліетнічного статусу. Найчастіше в міжетнічний шлюб вступають представники близьких за культурою етносів. Загальна картина міжетнічної шлюбності взаємопов'язана із тенденціями розвитку сім'ї, зміною соціальної структури націй, міграційними, урбанізаційними, демографічними процесами, а також залежить від явищ, які відбуваються у духовному житті країни [2].

Міжнаціональний шлюб характеризується специфічними ознаками, що дозволяє розглядати його у якості соціокультурного феномену. Найбільш істотною характеристикою, що виокремлює його серед інших по змісту різновидів шлюбу, є особливості процесу соціалізації. Міжнаціональний шлюб є шлюбним зв'язком, який укладений між особами різної національності, процес соціалізації яких відбувався у різних етнокультурних середовищах [2].

Цікавим є те, що міжнаціональні шлюби мають позитиви та негативи. Дослідники, які вивчали шлюби між різними національностями, виділили декілька негативних сторін. Наприклад, це невідповідність культур, традицій, звичаїв, підходів до навчання, адже через це часто виникають конфліктні ситуації. Також нерідко зустрічається непорозуміння та засудження з боку оточуючих відповідно до міжнаціональних шлюбів. З позитивних точок зору можна зазначити, що з психологічної точки зору міжнаціональні шлюби вчать суспільство терпимості та вмінню толерантно ставитися до представників різних націй, а також поліпшуються відносини між країнами і етносами [4].

Не менш важливим питанням у мінаціональних сім'ях є виховання дітей. В. Мельник досліджувала цю проблему та зазначала, що до батьківських обов'язків будь-якої країни входить зобов'язання батьків забезпечувати дитині навчання та розвиток відповідно до її віку та вікових норм, а ось у міжнаціональній сім'ї така можливість точно є: часто діти у таких родинах виростають білінгвами і це вважається перевагою, адже діти-білінгви значно легше можуть вивчити й третю та навіть четверту мову, аніж ті, хто з дитинства розмовляв лише однією.

Водночас перед батьками, що створили міжнаціональний шлюб, виникає й чимало викликів. Серед них: вибір релігії, громадянства та психічне здоров'я дитини. Разом із ширшою компетенцією, діти, що ростуть у міжнаціональній сім'ї, більш схильні до психічних захворювань. Проблеми можуть виникати через булінг на підставі расизму, або через конфлікти на основі різних поглядів у самій сім'ї [3].

Бікультуральні сім'ї відрізняються від інших тим, що поєднуються різні культурні традиції, сімейні цінності, норми поведінки та моделі виховання. Сім'я вважається соціально-психологічною системою, яка є середовищем для формування цінностей, моделей поведінки, емоційної підтримки особистості. У бікультуральних сім'ях, де поєднуються різні культурні традиції, мови, релігійні погляди виникають можливості для розвитку індивідуальності особистості у партнерів, але й можуть виникати специфічні труднощі у взаємостосунках, що впливає на порозуміння у подружжя. Відмінності у поглядах на роль чоловіка та жінки, виховання дітей, стосунки з рідними, організація побуту у родині може призводити до конфліктів, зниження задоволеності шлюбом, а також зниження емоційної близькості у родині.

В бікультуральних сім'ях спостерігається адаптаційний потенціал, адже партнерів об'єднує досвід міжкультурної комунікації, толерантність. В той же час такі сім'ї стикаються з труднощами, які можуть бути зумовлені мовним бар'єром, різними підходами до виховання дітей, відмінностями у релігійних чи гендерних ролях. Визначено такі ключові аспекти, які впливають на розвиток та формування близьких взаємостосунків: формування довіри; стабільність стосунків; легка комунікація; збільшення інтимності у стосунках; формування партнерської підтримки та допомоги.

Ми дослідили, що у бікультуральних сім'ях переважає залежний та доброзичливий типи міжособистісної поведінки у стосунках. Доброзичливий стиль міжособистісної поведінки у бікультуральних сім'ях проявляється у відкритості, толерантності та прагненні до гармонійної взаємодії, не звертаючи уваги на культурні відмінності. Подружжя, яке має доброзичливий стиль міжособистісної поведінки, проявляє взаємну повагу, уважність до потреб та бажань партнера, готовність до компромісу. Завдяки даному стилю знижується конфліктність, формується емоційна підтримка та підвищується рівень здатності інтегрувати культурні цінності та традиції у сім'ю.

Варто проаналізувати психологічні особливості бікультуральних сімей, які мають різний рівень задоволеності шлюбом. Наприклад, сім'ї, які мають високий рівень задоволеності шлюбом, то партнери приймають та визнають культурні відмінності кожного з партнерів і не

вважають це як перешкоду у взаємостосунках. Подружжя враховують традиції одне одного, релігійні або соціальні особливості. Такі партнери відкриті у спілкуванні, діляться своїми переживаннями, надають одне одному підтримку. Зазвичай, у таких стосунках партнери відчувають комфорт та психологічну захищеність. Якщо виникають конфлікти, то вони вирішуються компромісом.

Також є бікультуральні сім'ї, які мають середній рівень задоволеності шлюбом. Такі подружжя намагаються підтримувати близькі стосунки, але іноді відчувають емоційну віддаленість. У повсякденному житті у таких партнерів може бути менше емоційної близькості або вона може виникати відповідно до певної ситуації. Подружжя намагаються враховувати культурні особливості кожного партнера, але не завжди можуть досягти гармонії у взаємостосунках. Можуть виникати суперечності у питанні вихованні дітей через різні погляди на життя. Конфлікти можуть бути вирішеними через компроміс, але це не завжди означає, що партнери залишаються задоволеними. Варто зазначити, що у деяких сферах, які поєднують подружжя, один із партнерів може домінувати, наприклад, у фінансах, вихованні дітей і т.д.).

У ході дослідження ми визначили, що більшість бікультуральних сімей мають емоційно близькі стосунки, де наявне взаєморозуміння, взаємодопомога, повага до культури свого партнера, психологічний комфорт, довіра, прийняття одне одного, переживання і т.п. Проте є й такі пари, які відчувають труднощі у побудові стосунків, часто виникають побутові конфлікти та конфлікти щодо інтересів партнерів. У бікультуральних сім'ях часто проявляються адаптивні міжособистісні почуття та стратегії (поступливість, співчутливість одне до одного, але виявляється підвищена тривожність, захисні реакції, що можуть бути пов'язано з досвідом конфліктів або культурного непорозуміння. Також більшість партнерів із бікультуральних сімей мають помірну емоційну співзалежність, яка вказує на те, що партнери є незалежними у стосунках, але у конфліктних та стресових ситуаціях вони мають труднощі у саморегуляції, бояться бути покинутими або ж проявляють стосовно партнера надмірну стурбованість та піклування.

У загальному висновку, можна зазначити, що взаємостосунки у бікультуральних сім'ях мають складну психологічну структуру, адже поєднують у собі взаємодію двох культурних систем, різних ціннісних орієнтацій та моделей поведінки. Такі сім'ї є простором взаємозбагачення та випробувань, де культурна різноманітність може стати як причиною конфліктів, так і способом розвитку особистості кожного з партнерів.

Список використаних джерел

1. Васянович О. Міжетнічні проблеми при виборі подружньої пари в сучасній Україні. URL: <https://forumn.kiev.ua/2011-112-113-09-10/112-16.html> (дата звернення: 17.09.2025).
2. Корнюх А. Міжнаціональні шлюби у контексті сучасних глобалізаційних процесів. Актуальні проблеми психології. №28. 2012. С. 142-150.
3. Мельник В. Виховання дітей в міжнаціональній сім'ї: виклики, переваги та поради батькам. URL: <https://vikna.tv/dlia-tebe/batkivstvo/yak-vyhovuvaty-dytynu-v-mizhnacziionalnij-simyi-perevagy-ta-vyuky/> (дата звернення: 17.09.2025).
4. Міжнаціональні шлюби. Плюси і мінуси. URL: <https://revolta.com.ua/suspilstvo/mizhnatsionalni-shlyubi-plyusi-i-minusi.html> (дата звернення: 18.09.2025).

УДК 159.942:37.011.3-051](477)(043.2)

*Щербань Л. А.,
здобувачка другого (магістерського) рівня вищої освіти,
Кучманіч І. М.,
канд. психол. наук, доцент кафедри психології,
ЧНУ імені Петра Могили, м. Миколаїв, Україна*

ОСОБЛИВОСТІ ПСИХОЕМОЦІЙНОГО СТАНУ ПРАЦІВНИКІВ ОСВІТИ ПІД ЧАС ВОЄННОГО СТАНУ НА ТЕРИТОРІЇ УКРАЇНИ

Воєнний стан в Україні став потужним соціально-психологічним викликом для всіх верств населення. Особливої уваги потребує вивчення психоемоційного стану працівників освіти, адже саме вони виконують ключову суспільну функцію — забезпечують неперервність освітнього процесу, формування стійкості та адаптивності у дітей та молоді.

Умови війни призвели до зростання рівня стресу, тривожності, емоційного виснаження, появи симптомів депресивних станів у педагогів. Поряд із професійними навантаженнями вони стикаються з особистими втратами, вимушеним переселенням, загрозами для життя та здоров'я, що безпосередньо впливає на їхню психологічну стійкість та якість педагогічної діяльності. У випадку освітян це не лише пряма

загроза життю, а й втрати колег чи учнів, руйнування навчальних закладів, постійне перебування у стані невизначеності.

Водночас працівники освіти мають значний ресурс впливу на психологічне відновлення та підтримку учнів, що підсилює потребу в їхній психологічній стабільності. Саме тому вивчення особливостей психоемоційного стану педагогів у період воєнного стану є не лише науково важливим, але й соціально необхідним завданням.

Психоемоційний стан освітян в Україні сьогодні можна розглядати як:

- індикатор професійної витривалості — здатності виконувати педагогічні завдання попри високий рівень стресу, небезпеки та нестабільності;
- адаптаційний механізм, що допомагає особистості зберігати психологічну рівновагу у критичних обставинах;
- фактор якості освітнього процесу, адже емоційне виснаження, тривожність чи депресивні прояви педагогів відбиваються на навчанні й вихованні дітей.

Таким чином, психоемоційний стан освітян інтегрує емоційні, когнітивні, фізіологічні, мотиваційні та поведінкові прояви особистості. Його особливістю є поєднання професійного навантаження з травматичним впливом війни, що створює ризики розвитку емоційного вигорання, тривожних і депресивних розладів, але водночас сприяє мобілізації внутрішніх ресурсів відповідальності та стійкості. Вивчення цього феномену дозволяє розробити програми психопрофілактики та підтримки педагогічних кадрів у сучасних українських реаліях.

Дослідження Міністерства освіти і науки України вказує на те, що 40% вчителів у прифронтових зонах відзначають зниження концентрації та підвищену тривожність серед учнів, що також впливає на їхній психоемоційний стан.

На відносно спокійних територіях психоемоційний стан освітян більш стабільний, проте спостерігаються тривога та стрес через інформаційний тиск, соціальні новини, занепокоєння за колег і родичів на небезпечних територіях.

В зонах постійних обстрілів та бомбосховищах працівники освіти змушені адаптувати навчальний процес до надзвичайних умов (переривання занять, евакуація, робота у сховищах). В таких умовах виникають специфічні психологічні реакції: підвищена тривожність, дратівливість, відчуття безпорадності, порушення концентрації та пам'яті.

У сучасних дослідженнях все частіше наголошується, що жінки-педагоги та вихователі дитячих садків є особливо вразливою категорією працівників освіти в умовах війни. Це пояснюється тим, що професійне навантаження поєднується з виконанням численних соціальних та

сімейних ролей. Така багатопланова рольова напруга істотно підвищує ризик розвитку емоційного вигорання.

Емоційне виснаження у жінок-педагогів часто посилюється тим, що:

- професійні зусилля не мають миттєвого результату (особливо в роботі з дітьми молодшого віку та дошкільнятами, де ефекти педагогічного впливу є відкладеними у часі);

- у багатьох випадках зруйнована звична освітня інфраструктура (школи та садки пошкоджені чи знищені), що потребує постійної адаптації до нових форматів навчання (онлайн, змішаний, тимчасові навчальні простори);

- жінки відчувають подвійну відповідальність: за професійну діяльність і за психологічне благополуччя власних дітей, які теж перебувають у стані стресу;

- відсутній належний рівень соціальної підтримки, особливо у сільській місцевості чи в регіонах, що зазнали руйнувань, де доступ до шкільних психологів та інших спеціалістів обмежений.

У контексті проведеного дослідження шкала сприйманого стресу PSS-10 показала наявність помірного або підвищеного рівня сприйняття стресу серед більшості респондентів.

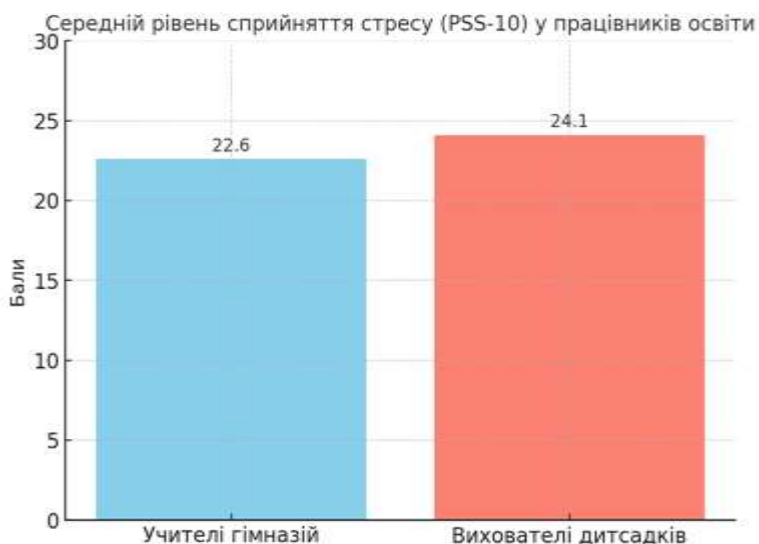


Рис. 1. Середній рівень сприйняття стресу (PSS-10)

Графік чітко показує, що вихователі дитсадків мають трохи вищий рівень стресу порівняно з учителями гімназій. Це зумовлено специфікою професійної діяльності, що передбачає постійний контакт з дітьми раннього віку, високий рівень фізичного та емоційного навантаження, а також відповідальність за їхню безпеку.

Аналіз результатів за шкалою оцінки рівня реактивної (ситуативної) та особистісної тривожності (Ч.Д. Спілбергер, Ю.Л. Ханін) показав, що серед педагогічних працівників спостерігаються високі рівні як реактивної, так і особистісної тривожності.

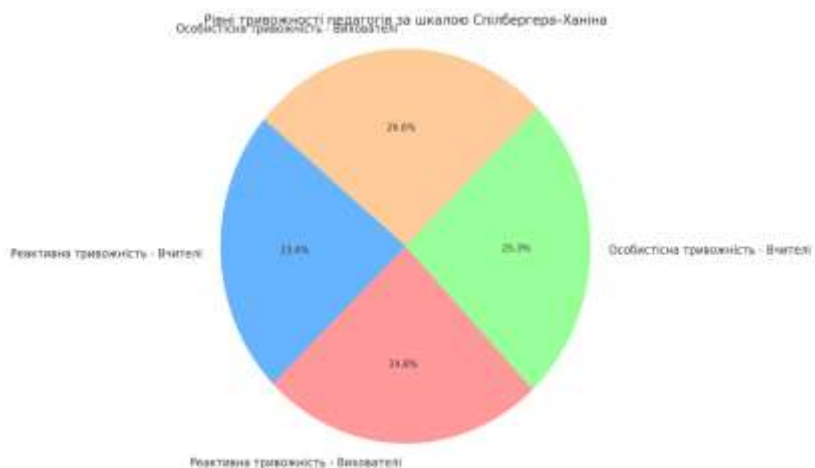


Рис. 2. Рівні тривожності педагогів

Отримані дані узгоджуються з попередніми дослідженнями, які вказують, що під час війни в педагогів зростає рівень емоційного реагування на будь-які зміни в оточенні.

Для кількісної оцінки рівня депресивних проявів у респондентів на четвертому році повномасштабної війни використовувалася шкала депресії Тетяни Балашової, яка дозволяє проаналізувати зв'язок між психоемоційним станом особистості та іншими досліджуваними змінними, такими як стресостійкість та самоєфективність.

Таблиця 1.

**РІВЕНЬ ДЕПРЕСИВНИХ ПРОЯВІВ
(ЗА ШКАЛОЮ БЕКА/Т. БАЛАШОВОЇ)**

№	Група педагогів	Кіл-сть респондентів	Депресія відсутня (0–9 балів)	Легка ситуативна або стресова (10–15 балів)	Субдепресивний стан (16–19 балів)	Високий рівень депресії (20 і більше)
1	Учителі гімназії	54	12 осіб (22,2%)	25 осіб (46,3%)	12 осіб (22,2%)	5 осіб (9,3%)
2	Вихователі дитсадків	41	6 осіб (14,6%)	18 осіб (43,9%)	11 осіб (26,8%)	6 осіб (14,6%)
Р а з о м		95	18 осіб (19%)	43 осіб (45%)	23 особи (24%)	11 осіб (12%)

Таблиця 2.

СТАТИСТИЧНЕ ПОРІВНЯННЯ (Т-КРИТЕРІЙ СТЬЮДЕНТА)

Порівняння груп	t	df	p
Чоловіки та жінки	1,02	93	0,312

У жінок-педагогів спостерігається трохи вищий середній рівень депресивних проявів, ніж у чоловіків, що може бути пов'язано з більшим емоційним навантаженням, багатозадачністю та поєднанням професійних і сімейних ролей.

Метою дослідження професійного вигорання (Масlach / Бойко) було визначення рівнів професійного вигорання серед учителів гімназій та вихователів дитячих садків, виявити групові та гендерні відмінності, а також зв'язки вигорання зі стресом (PSS-10), тривожністю (STAI), депресією (Бек) і життєстійкістю.

Нами було проведено гендерний аналіз, який показав такі результати:

- ЕЕ: чоловіки $M = 20.8$, жінки $M = 25.0$; $t = 2.01$, $df = 52$, $p = 0.049$ → на межі статистичної значущості (чоловіки нижчий ЕЕ);
- DP і PA різниці незначущі ($p > 0.05$).

Кореляційний аналіз (рівень вигорання зі змінними) показав коефіцієнти Пірсона (вибіркові значущі зв'язки).

- ЕЕ — PSS-10: $r = 0.56$, $p < 0.001$ (сильний позитивний зв'язок).
- ЕЕ — STAI (особистісна): $r = 0.50$, $p < 0.001$.
- ЕЕ — Beck (депресія): $r = 0.58$, $p < 0.001$.

– EE — життєстійкість: $r = -0.49$, $p < 0.001$ (помірний негативний зв'язок).

– PA — життєстійкість: $r = 0.44$, $p < 0.001$.

– DP — PSS-10: $r = 0.28$, $p = 0.007$ (слабша, але значуща кореляція).

Таким чином ми дійшли висновків, що емоційне вигорання найтісніше пов'язане з хронічним сприйняттям стресу, депресивними проявами і високою тривожністю; життєстійкість виступає буфером.

Загалом результати емпіричного дослідження підтверджують, що психоемоційний стан педагогів є результатом взаємодії особистісних, емоційних і соціальних чинників. Найбільш вразливими до вигорання виявилися працівники дошкільних закладів, особи з високим рівнем сприйнятого стресу, тривожності та депресивних тенденцій. Водночас високі рівні життєстійкості й соціальної підтримки суттєво знижують ризик розвитку емоційного виснаження та підвищують професійну ефективність.

Отримані результати є емпіричною основою для подальшої розробки психопрофілактичних і корекційних програм, спрямованих на зниження професійного стресу, розвиток життєстійкості та формування ресурсного середовища підтримки педагогів.

Список використаних джерел

1. Волков Є. Психологічна стійкість особистості в умовах війни: монографія. Київ : Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 2022. 214 с.

2. Муронова, Н. М. (2024). Професійне вигорання у педагогічних працівників в умовах воєнного стану в Україні. Доступно за посиланням: <https://czasopisma.aps.edu.pl/index.php/ezu/article/download/2218/2087>

3. Пінчук І. Психічне здоров'я вчителів у період війни: виклики та шляхи підтримки. Український психологічний журнал. 2023. № 1 (15). С. 33–42.

Lysenkova I.P.,
*Doctor of Psychological Sciences, Professor,
Professor of the Department of Psychology,
Petro Mohyla Black Sea National University, Mykolaiv, Ukraine*

PSYCHOLOGICAL REHABILITATION OF THE POPULATION IN THE FRONTLINE REGIONS OF UKRAINE

The ongoing military aggression against Ukraine has resulted in profound psychological consequences for civilians residing in frontline and war-affected areas. Exposure to constant threats, displacement, loss of loved ones, and uncertainty about the future have significantly increased the prevalence of post-traumatic stress disorder (PTSD), anxiety, depression, and other stress-related conditions. In such circumstances, psychological rehabilitation becomes a crucial element of national recovery and social stability. This paper examines the approaches, challenges, and outcomes of psychological rehabilitation programs aimed at supporting residents of the frontline regions of Ukraine.

The need for comprehensive psychological rehabilitation has grown dramatically since the escalation of hostilities in 2022. According to recent Ukrainian and international studies, more than one-third of the population in the affected regions report symptoms of chronic stress or trauma-related disorders. However, access to qualified psychological assistance remains limited due to infrastructure damage, shortage of specialists, and ongoing security risks. These factors highlight the urgent necessity to develop adaptive models of psychosocial support that combine evidence-based therapeutic practices with community resilience strategies. The motivation of this research is to identify effective mechanisms of psychological recovery and to promote sustainable mental health initiatives for war-affected civilians.

The study is grounded in the biopsychosocial model of mental health and the principles of trauma-informed care. It integrates cognitive-behavioral theory, resilience theory, and elements of positive psychology. The framework assumes that effective rehabilitation requires addressing not only individual symptoms but also social and environmental determinants of well-being. Psychological recovery is viewed as a multi-level process involving personal coping strategies, social support networks, and institutional interventions. The theoretical basis also incorporates Ukrainian cultural and community values, which play a critical role in restoring a sense of identity and belonging among those affected by war.

The theoretical framework of this study is based on an integrative understanding of mental health rehabilitation that combines the biopsychosocial approach, the trauma-informed care model, and the principles of community-based and resilience-oriented psychology. This framework acknowledges that psychological recovery in war-affected populations cannot be achieved through clinical interventions alone, but must address the broader social, cultural, and environmental contexts in which trauma occurs and healing takes place.

At its foundation lies the biopsychosocial model (Engel, 1977), which conceptualizes mental health as the dynamic interaction of biological, psychological, and social factors. Within the Ukrainian frontline context, this model is particularly relevant, as exposure to chronic stress, disruption of social ties, and physical health deterioration often coexist. Biological vulnerability (e.g., sleep disturbances, somatic symptoms), cognitive distortions related to traumatic experiences, and loss of community cohesion collectively shape the individual's psychological state. Effective rehabilitation, therefore, must consider the interplay between these dimensions rather than treating trauma as a purely intrapsychic phenomenon.

The second pillar of the framework is the trauma-informed care paradigm, which emphasizes safety, trustworthiness, empowerment, and cultural sensitivity in all therapeutic interactions. For individuals living under the continuous threat of shelling or displacement, the restoration of a sense of safety is the first and most essential step. The trauma-informed perspective shifts the focus from asking "What is wrong with you?" to "What has happened to you?", thereby promoting empathy and self-efficacy. Ukrainian psychologists and social workers increasingly adapt this model to the realities of war by creating mobile counseling units, peer-support networks, and online therapy platforms that respect both the psychological and physical vulnerabilities of affected populations.

Another conceptual component derives from resilience theory (Masten, 2001; Bonanno, 2004), which views resilience not as an innate trait but as a dynamic process of adaptation and recovery. Within the Ukrainian context, resilience manifests through collective solidarity, volunteerism, and the reactivation of cultural and spiritual traditions that provide meaning and continuity. The framework therefore incorporates the notion of community resilience, highlighting that individual recovery is inseparable from social reconstruction. Rehabilitation programs that engage communities—through group therapy, art and cultural activities, and participatory social projects—have shown to enhance both personal and collective coping capacities.

The framework also draws upon positive psychology and the concept of post-traumatic growth (Tedeschi & Calhoun, 2004), which suggest that

adversity can lead to personal transformation, strengthened relationships, and renewed life purpose. While not romanticizing trauma, this perspective recognizes the potential for psychological rehabilitation to foster empowerment, hope, and prosocial behavior even amid adversity. In the Ukrainian setting, many rehabilitation practitioners integrate these ideas through interventions aimed at restoring self-esteem, fostering meaning-making, and encouraging active civic participation.

Cultural factors are given particular emphasis. Ukrainian identity, with its strong traditions of community solidarity, faith, and historical resilience, functions as a psychological resource that mitigates the destructive effects of war trauma. Therefore, rehabilitation practices that are culturally attuned—respecting language, rituals, and collective memory—tend to achieve deeper emotional resonance and higher engagement among participants.

Finally, the framework is inherently interdisciplinary, bridging psychology, social work, public health, and peacebuilding studies. It recognizes that the mental health of war-affected populations depends not only on clinical interventions but also on broader socio-political conditions: economic security, education, housing, and access to justice. This comprehensive view supports the idea that psychological rehabilitation should be integrated into national recovery and reconstruction strategies rather than treated as a separate or secondary component.

The research analyzes qualitative and quantitative data collected from several rehabilitation initiatives implemented in 2023–2024 across Donetsk, Zaporizhzhia, and Kharkiv regions. The findings indicate that integrated rehabilitation programs—combining individual counseling, group therapy, and community-based activities—significantly improve participants’ psychological resilience and social functioning. Notably, peer-support groups and art-therapy sessions have demonstrated high efficacy in reducing symptoms of anxiety and emotional numbness.

However, challenges remain: limited funding, insufficient professional training, and the lack of systematic monitoring of rehabilitation outcomes hinder the scalability of successful practices. Furthermore, ongoing military activity creates additional stressors and disrupts continuity of care. The discussion emphasizes the importance of multidisciplinary cooperation among psychologists, social workers, medical staff, and local authorities to ensure a sustainable system of psychological support. The role of digital technologies—such as telepsychology platforms—also proves vital in maintaining access to care under conditions of displacement and instability.

Psychological rehabilitation in Ukraine’s frontline regions is an essential component of national resilience and post-war recovery. The results demonstrate that integrated, community-oriented, and culturally sensitive

rehabilitation models have a measurable positive impact on mental health outcomes. Nevertheless, sustained governmental support, international cooperation, and continuous professional development for mental health specialists are necessary to institutionalize these practices. The study underscores the need to shift from reactive assistance to long-term strategies fostering psychological resilience, social cohesion, and hope for the future.

Literature

1. Cohen D. Wer of nerves. *New Scientist*. 2023. Vol. 129. № 6839. P. 42-47.
2. Freud Z. *Psychoanalysis and the War Neurosis*. London, 2012. P. 144.

DOI 159.923:616.89

Гордєєва А.,

*здобувачка освітнього рівня магістр
спеціальності 053 Психологія,*

Лисенкова І. П.,

*д-р психол. наук, професор кафедри психології,
ЧНУ імені Петра Могили, м. Миколаїв, Україна*

МЕТОДИ ПСИХІЧНОЇ САМОРЕГУЛЯЦІЇ ОСОБИСТОСТІ

Психічна саморегуляція є ключовим механізмом підтримання психологічного здоров'я та стійкості особистості в умовах стресу, невизначеності й високої емоційної напруги. У статті розглянуто різні підходи, що застосовуються для керування емоційними станами та поведінкою: дихальні вправи, медитативні практики, техніки релаксації, візуалізація ресурсних образів, когнітивно-поведінкові стратегії, а також сучасні технологічні інтервенції. Підкреслюється їх науково підтверджена ефективність у зниженні рівня тривожності, покращенні концентрації уваги та формуванні адаптивних реакцій. Окрема увага приділена інноваційним рішенням, таким як біологічний зворотний зв'язок та цифрові застосунки, що розширюють можливості розвитку навичок самоконтролю. Робиться висновок, що інтеграція традиційних і сучасних методів створює широкий спектр засобів для підвищення стресостійкості та досягнення гармонійного функціонування психіки в мінливих життєвих умовах.

Ключові слова: психічна саморегуляція; емоційний контроль; стресостійкість; релаксація; усвідомленість; когнітивні техніки; психологічне благополуччя.

Mental self-regulation plays a central role in maintaining psychological health and resilience under conditions of stress, uncertainty, and emotional tension. The article analyzes various approaches used for regulating emotions and behavior: breathing exercises, meditation practices, relaxation techniques, visualization of resourceful states, cognitive-behavioral strategies, as well as modern technological interventions. Their proven effectiveness is emphasized in reducing anxiety, enhancing attention control, and fostering adaptive responses. Special attention is given to innovative solutions such as biofeedback and digital applications that expand opportunities for developing self-control skills. It is concluded that the integration of traditional and contemporary methods provides a comprehensive set of tools for strengthening stress resilience and ensuring balanced functioning of the psyche in diverse life situations.

Ключові слова: mental self-regulation; emotional control; stress resilience; relaxation; mindfulness; cognitive techniques; psychological well-being.

Психічна саморегуляція відіграє критично важливу роль для підтримання стійкості особистості в умовах стресу та невизначеності. Сучасна психологічна наука накопичила значний масив досліджень, що підтверджують ефективність різноманітних методів саморегуляції для зниження рівня напруги, подолання тривожних станів та підвищення здатності до мобілізації ресурсів людини. Здатність керувати власними емоціями і поведінкою розглядається як стрижень свідомої довільної активності та вольової поведінки людини [2]. Для розвитку цієї здатності використовують широкий спектр підходів – від традиційних технік релаксації до сучасних технологічно підтриманих інтервенцій.

Одним із базових методів є контроль дихання. Повільне глибоке дихання (так зване «антистресове» або заспокійливе дихання) допомагає активувати парасимпатичну нервову систему, що приводить до уповільнення пульсу і загального заспокоєння. Регулярне практикування дихальних вправ знижує відчуття тривоги та дозволяє швидко стабілізувати емоційний стан у напружених ситуаціях [3].

Медитація також належить до найефективніших засобів свідомої саморегуляції психіки і набуває все більшої популярності у світі. Медитативні практики передбачають цілеспрямоване фокусування уваги на певному об'єкті (наприклад, на відчуттях дихання або на візуалізованому образі) чи, навпаки, досягнення стану розширеної,

спокійної присутності без прив'язки до конкретних думок. Регулярна медитація здатна покращувати концентрацію уваги та сприяє розвитку внутрішнього спокою; дослідження показують, що медитативні методики приводять до зниження рівня стресу, тривожності та покращення психологічного благополуччя. Хоча механізми дії медитації досі повністю не розкриті, відомо, що практика усвідомленої уваги (mindfulness) підсилює здатність до самоспостереження і регуляції емоцій у реальному часі, формуючи більш стійку рівновагу психіки [8, с. 102]. Важливо, що техніки уважності інтегруються й у традиційну терапію: елементи майндфулнес нині включають до когнітивно-поведінкових програм, що підвищує їх ефективність у роботі з емоційною саморегуляцією.

До класичних методів саморегуляції належать і прогресивна м'язова релаксація за Джекобсоном [1] та візуалізація ресурсного стану. Прогресивна релаксація полягає у поетапному напруженні й розслабленні різних груп м'язів, що викликає загальне зниження м'язового тонуусу й психічне заспокоєння. Даний підхід ефективний для зменшення соматичних проявів стресу (наприклад, серцебиття, тремору) та підвищення усвідомленості тілесних відчуттів. Візуалізація ресурсного стану – техніка уявного відтворення позитивних образів пам'яті або фантазії, що асоціюються з відчуттям спокою, сили чи впевненості. Психологічні дослідження демонструють так званий «ефект Пігмаліона»: коли людина живо уявляє себе спокійною, зосередженою та наповненою енергією, її реальний психічний стан поступово починає відповідати цьому позитивному образу [7]. Отже, метод візуалізації працює як своєрідна ментальна репетиція бажаного стану, стимулюючи адаптивні психологічні та фізіологічні реакції.

Когнітивно-поведінкові техніки займають особливе місце серед методів психічної саморегуляції. Вони навчають особистість усвідомлювати і змінювати дезадаптивні думки та патерни поведінки, що лежать в основі негативних емоцій. До таких технік належать, зокрема, навички розпізнавання і позначення своїх емоцій, виявлення ірраціональних або спотворених думок (катастрофізація, перебільшення загроз тощо) та їх заміна більш реалістичними і конструктивними переконаннями. Дослідження підтверджують, що когнітивно-поведінкова терапія (КПТ) є дієвим засобом навчити клієнтів навичкам емоційної саморегуляції: після курсу КПТ спостерігається суттєве покращення здатності керувати власними емоційними реакціями і зниження рівня тривожності та депресивності.

Сучасні підходи до саморегуляції все більше спираються на інноваційні технології та інтегративні методики. Застосування

біологічного зворотного зв'язку (біофідбек) стало одним із проривних напрямів: спеціальні прилади відстежують фізіологічні показники (серцевий ритм, варіабельність пульсу, активність мозку тощо) і негайно повідомляють про них людині, що дозволяє навчитися свідомо впливати на згадані показники. Наприклад, за допомогою біофідбеку можна тренувати навичку зниження частоти пульсу чи рівня м'язового напруження під час стресу. Наукові дослідження показали, що біофідбек-тренінги суттєво підвищують здатність до саморегуляції та стресостійкості: після курсу таких тренувань люди демонструють кращий контроль над фізіологічними реакціями і меншу чутливість до стресових чинників [6]. Ще одним сучасним трендом є цифрові інтервенції для саморегуляції: мобільні додатки, чат-боти та віртуальні коучі, створені на основі штучного інтелекту, можуть навчати користувачів технік усвідомленості та емоційного контролю в інтерактивному форматі. Наприклад, віртуальна реальність уже використовується для проведення медитацій та релаксаційних сесій, занурюючи людину в заспокійливі штучні середовища [5, с. 77]. Mindfulness-технології показують багатообіцяючі результати у покращенні навичок саморегуляції, особливо у людей, що раніше мали труднощі з концентрацією або мотивацією під час традиційної практики уважності.

Відтак, методи психічної саморегуляції – від перевірених часом медитацій, аутогенного тренування, дихальних і когнітивно-поведінкових технік до новітніх інтегративних практик – становлять цілісний арсенал засобів для підтримання психічного здоров'я. Кожен з описаних підходів має науково підтверджену ефективність у зниженні негативних впливів стресу та підвищенні особистісної стійкості. Вибір конкретної методики або їх поєднання залежить від індивідуальних потреб та вподобань людини; головне – систематичність і усвідомленість у практиці, що дозволяє сформувати навичку самоконтролю і забезпечити гармонійне функціонування психіки в різноманітних життєвих ситуаціях.

Список використаних джерел:

1. Прогресивна м'язова релаксація за Джейкобсоном: проста методика проти стресу та тривожності. URL: <https://becalm.com.ua/body/progresyvna-m-yazova-relaksatsiya-za-dzhejkobsonom-prosta-metodyka-proty-stresu-ta-tryvozhnosti/> (дата звернення 11.03.2025).
2. Catanese L. Self-regulation for adults: Strategies for getting a handle on emotions and behavior. 2024. URL:

<https://www.health.harvard.edu/mind-and-mood/self-regulation-for-adults-strategies-for-getting-a-handle-on-emotions-and-behavior> (дата звернення 11.03.2025).

3. Deep breathing and relaxation. URL: <https://www.utoledo.edu/studentaffairs/counseling/anxietytoolbox/breathingandrelaxation.html> (дата звернення 13.03.2025).

4. Hedzyk, A; Astremska, I.; Kovalova, T; Zaskalieta, S., Conditions for the development of ICT skills in higher education pedagogy students. *Revista Universidad y Sociedad*. Vol. 16, Issue 5. 2024. P.325-330 (WoS). <https://rus.ucf.edu/cu/index.php/rus/article/view/4628>

5. Mallik S., Brewer J. A., Nich C. Mindfulness training for smoking cessation: results from a randomized controlled trial. *Drug and Alcohol Dependence*. 2011. Vol. 119 (1–2). P. 72–80.

6. Self-regulation training improves stress resilience in elite pre-pubescent female gymnasts. URL: <https://www.semanticscholar.org/paper/Self-regulation-training-improves-stress-resilience-Proietti-Borozan/e328c466b00b59f0087205eb83d09582f1ad415d> (дата звернення 11.03.2025).

7. Slagter H. A., Lutz A., Francis A. D. Mental training affects distribution of limited brain resources. *PLoS Biology*. 2007. Vol. 5(6). DOI: <https://doi.org/10.1371/journal.pbio.0050138>.

8. Valosek L., Travis F., Link J. Effect of meditation on psychological distress and brain functioning: A randomized controlled study. *Brain and Cognition*. 2018. Vol. 125. P. 100–105.

*Довгань Н.Ю.,
Здобувачки 665Мз групи другого рівня вищої освіти
спеціальності 053 «Психологія»
Лисенкова І.П.,
д-р психол. наук, професор кафедри психології ННМІ,
ЧНУ імені Петра Могили, м. Миколаїв, Україна*

ОСОБЛИВОСТІ ПРОФЕСІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ПСИХОЛОГІВ В УМОВАХ СЬОГОДЕННЯ

Сучасна професійна діяльність психологів в Україні здійснюється в умовах багатовимірної нестабільності, яка охоплює військово-політичні, соціально-економічні та екстремальні життєві виклики. Починаючи з 2014 року, у зв'язку з агресією на сході України, суттєво зросла потреба у психологічній підтримці як цивільного населення, так і військовослужбовців. Люди, які постраждали внаслідок бойових дій, пережили тяжкі травматичні події, втратили близьких, були вимушені залишити рідні домівки, потребують спеціалізованого психологічного супроводу. Водночас пандемія COVID-19 додатково ускладнила соціально-економічну ситуацію, спричинивши втрату робочих місць, фінансову нестабільність, обмеження доступу до освітніх та соціальних послуг. Такі умови сприяють значному зростанню кількості психологічних проблем серед населення, включаючи тривожність, депресивні стани, посттравматичні стресові реакції, емоційне вигорання, що безпосередньо впливає на специфіку роботи психологів і підвищує вимоги до їхньої професійної компетентності.

З початком широкомасштабного вторгнення Російської Федерації у 2022 році роль психологів стала критично важливою. Цивільне населення перебуває під постійною загрозою життю, зазнає фізичного та психологічного насильства, переживає бомбардування, тимчасову окупацію, втрату майна та близьких. У таких умовах психологи виступають не лише як фахівці підтримки, а й як оперативні консультанти, здатні швидко реагувати на надзвичайні ситуації, надавати кризову психологічну допомогу та підтримувати психоемоційний стан постраждалих. Від психологів вимагається висока психологічна стійкість, здатність до саморегуляції та швидкої адаптації до нестабільних і травматичних умов, що дозволяє ефективно виконувати професійні обов'язки без шкоди для власного психічного здоров'я.

Професійна діяльність психолога передбачає безпосередню взаємодію з людьми у складних, часто кризових ситуаціях, що підвищує ризик емоційного вигорання та психоемоційного перевантаження. Робота фахівця включає аналіз глибоких внутрішніх переживань клієнтів, оцінку індивідуальних особистісних характеристик, розпізнавання потенційно небезпечних психоемоційних станів, а також використання психологічних методів і технік для корекції поведінки, адаптації та психоемоційного відновлення. Етичні стандарти та професійна відповідальність є невід'ємними складовими діяльності психолога, оскільки будь-які недбалі чи неправомірні дії можуть завдати значної шкоди як окремим особам, так і сім'ям чи колективам.

Ключовим аспектом професійної підготовки психологів є формування психологічної стійкості, що визначає здатність фахівця підтримувати високу продуктивність, зберігати емоційну рівновагу та ефективно функціонувати у стресових умовах. Психологічна стійкість формується під впливом багатьох чинників: фізичного та психічного стану, інтелектуальних здібностей, механізмів особистісної саморегуляції, афективної стабільності, життєвого досвіду, соціального оточення, позитивного самосприйняття та усвідомленого сенсу життя. Здатність психолога долати труднощі та ефективно адаптуватися до непередбачуваних обставин безпосередньо впливає на професійну ефективність та сприяє особистісному зростанню.

Сучасна підготовка психологів включає активне використання психотренінгових технологій, рольових та дидактичних ігор, моделювання стресових ситуацій, психотерапевтичних і психокорекційних методів. Це дозволяє розвивати навички саморегуляції, контролю емоцій, адаптації до екстремальних умов та подолання професійних перевантажень. Тренінги та навчальні програми спрямовані на формування здатності реагувати на непередбачувані обставини, зберігати ефективність у кризових ситуаціях, долати емоційне вигорання та формувати психологічну стійкість до травмуючих подій. Значна увага приділяється розвитку комунікаційних навичок, емпатії, роботи з групою та індивідуальною динамікою, а також формуванню критичного мислення та прийняттю обґрунтованих рішень у стресових умовах.

Формування психологічної стійкості здійснюється через комплекс практичних і теоретичних заходів, включаючи регулярні психотренінги, вправи з саморегуляції, медитації, фізичну активність, застосування методів нейролінгвістичного програмування, психосинтезу, групової терапії та соціально-психологічного тренінгу. Використання цих методів сприяє розвитку здатності протистояти

стресу, усвідомлено управляти емоціями, підтримувати мотивацію та адаптуватися до складних життєвих обставин. Психотренінги також дозволяють моделювати реальні професійні ситуації, які виникають під час роботи з клієнтами у кризових умовах, та відпрацьовувати оптимальні стратегічні підходи для їх подолання.

Отже, сучасна професійна діяльність психолога в умовах нестабільності та постійного стресу потребує поєднання високого рівня професійних компетенцій із психологічною стійкістю та здатністю до саморегуляції. Лише інтеграція професійних умінь, особистісної стійкості, адаптивності та навичок ефективного психоемоційного управління дозволяє психологу якісно надавати підтримку населенню, забезпечувати власну професійну ефективність та зберігати психічне здоров'я в умовах складної соціально-політичної та екстремальної реальності.

Список використаних джерел:

1.Бенашвілі І. А. (2017). *Психологічна допомога в умовах кризових ситуацій*. Київ: Наукова думка. У книзі розглядаються методи надання психологічної допомоги в умовах кризових ситуацій, зокрема в умовах війни та соціальних потрясінь.

2.Дубровіна Л. В. (2019). *Психологічна стійкість: теорія та практика*. Харків: ХНУ. Авторка аналізує концепцію психологічної стійкості та її застосування в професійній діяльності психологів.

3.Коваленко О. М. (2020). *Психологічна підтримка військовослужбовців: методи та стратегії*. Львів: ЛНУ. У книзі представлено досвід надання психологічної підтримки військовослужбовцям, зокрема в умовах бойових дій.

4.Іванова Т. В. (2021). "Вплив військових конфліктів на психічне здоров'я цивільного населення України". *Український журнал психології*, 14(2), 45-58. Стаття присвячена аналізу впливу військових конфліктів на психічне здоров'я цивільного населення України.

5.Петренко С. О. (2022). "Психологічна допомога в умовах пандемії COVID-19: досвід України". *Журнал клінічної психології*, 18(1), 23-37. Автор досліджує досвід надання психологічної допомоги в умовах пандемії COVID-19 в Україні.

*Лукіна Н. Б.,
канд. психол. наук, ст. викладач
кафедри психології,
ЧНУ імені Петра Могили, м. Миколаїв, Україна*

САМОРОЗВИТОК ЯК КОМПОНЕНТ ЦІЛЬОВОЇ СПРЯМОВАНOSTІ ПЕРФЕКЦІЙНОЇ ОСОБИСТОСТІ

На підставі дослідження ролі та місця цілей у структурі спрямованості перфекційної особистості, необхідно визначити перспективи розвитку та саморозвитку особистості. Здійснюючи процес дослідження цільової спрямованості перфекціоністів виявлено, що постановка цілей в процесі саморозвитку найбільш чітко проявляється в чотирьох видах: самовизначенні, самореалізації, самовдосконаленні та самоактуалізації. Кількісною характеристикою даного процесу є сумарне число цілей за методикою «Дослідження цільової спрямованості особистості» Я. В. Васильєва, зазначених вище чотирьох процесів саморозвитку.

Самовизначення – це процес саморозвитку, коли людина обирає цілі, які стосуються вибору або зміни професії. Провідною її спрямованості є навчально-професійна сфера [1]. Самореалізація – це процес саморозвитку, від час якого особистість ставить цілі в життєвих ситуаціях, які можуть бути досягнуті в конкретний період майбутнього часу, при цьому всі умови і способи досягнення цілей відомі. Такі види діяльності розглядаються як нормативні, наприклад, навчальна діяльність в школах і ЗВО, а також в різних сферах цільової спрямованості особистості, але, перш за все, в навчально-професійній, громадській та самодіяльній. Самовдосконалення – це процес саморозвитку, в якому особистість надає перевагу цілям, які пов'язані з власним зростанням та зміною особистих або інтелектуальних якостей, а також з тими видами діяльності, які сприяють такому зростанню. Провідні сфери цільової спрямованості даного процесу – особиста, навчально-професійна і самодіяльна.

Процесом саморозвитку, що пов'язаний з постановкою цілей, які відображають прагнення особистості до видів діяльності, що розкривають її потенційні можливості, відображають самостійний і творчий характер діяльності. Провідними сферами даного процесу саморозвитку цільової спрямованості особистості є: навчально-професійна, громадська, самодіяльна та особиста [2].

Можна припустити, що процес самореалізації є найпоширенішим серед процесів саморозвитку. Ми відрізняємо процес самореалізації від процесу самоактуалізації, хоча іноді їх ототожнюють. У процесі самореалізації людина досягає цілей, які вона ставить в нормативних видах діяльності, в яких всі умови їх досягнення відомі. починається з моменту вступу до середньої школи і триває до кінця життя, коли людині відомі всі умови досягнення цілей і необхідно їх виконувати. Процес самоактуалізації значно складніший, ніж три попередні. Разом з тим, без цих процесів саморозвитку не виникає процес самоактуалізації. По-перше, треба самовизначитися, тобто знайти задатки та здібності, які потенційно є у кожної особистості. Якщо вдасться визначити, то це буде означати, що півсправи вже буде зроблено, так як точно визначити їх дуже складно, але буде краще, якщо це буде зроблено якомога раніше.

Найважливішим фактором процесу самоактуалізації особистості є її цілеспрямованість та утримання в свідомості ієрархії або співпідпорядкованості головної мети діяльності та її підцілей. Наступною особливістю процесу самоактуалізації є його творчий характер, чим даний процес відрізняється від самореалізації. Однак, якщо це творчий процес, то він повинен бути самостійною діяльністю особистості, або вона повинна очолювати колектив, але бути носієм творчих ідей. І остання умова процесу самоактуалізації – він повинен викликати позитивні емоції при досягненні головної мети або її підцілей. На основі цих емоційних переживань успіху формується зворотний зв'язок між успіхом діяльності для досягнення мети і бажанням продовжувати цю діяльність. В результаті такого взаємного зв'язку виникає стан особистості, коли без здійснення обраної діяльності людина вже не може існувати, в цьому полягає суть «само» «актуалізації» [2].

Таким чином, саморозвиток є складовою цільової спрямованості, та є процесом самостійної активності особистості, спрямований на досягнення цілей самовизначення, самореалізації, самовдосконалення і самоактуалізації в життєвих ситуаціях майбутнього часу,

Список використаних джерел

1. Васильєв Я. В. Загальна психологія (футурреальний підхід): навч. посіб. ЧДУ ім. Петра Могили. Миколаїв. 2012. 196 с.
2. Васильєв Я. В. Психокорекція позицій цільової спрямованості особистості : навчальний посібник. Миколаїв : Вид-во ЧНУ ім. Петра Могили, 2018. 88 с.
3. Лукіна Н. Б. Психологічні особливості цільової спрямованості перфекційної особистості : дис. ... канд. психологічних наук. Миколаїв:

Чорноморський національний університет імені Петра Могили, 2020.
210 с.

4. Hewitt P. L., Flett G. L. The Multidimensional Perfectionism Scale: Development and validation. *Canad. Psychol.* 1989. V. 30. P. 103–109

УДК 316.485

Возняк Р.І.,
здобувач вищої освіти ступеня магістра,
Лукіна Н. Б.,
канд. психол. наук, ст. викладач
кафедри психології,
ЧНУ імені Петра Могили, Миколаїв, Україна

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ РЕАГУВАННЯ НА КОНФЛІКТИ У ДЕРЖАВНИХ СЛУЖБОВЦІВ

У межах емпіричного дослідження проведено анкетування державних службовців з метою виявлення базових характеристик конфліктогенності, стилів поведінки в конфліктних ситуаціях та особливостей міжособистісної взаємодії. У вибірку увійшли 26 осіб, які працюють у сфері державного управління в місті Миколаєві.

Отримані результати дозволили виявити низку важливих психологічних тенденцій, що характеризують поведінку респондентів у конфліктогенних умовах. Більшість опитаних (67 %) вказали, що конфлікти на робочому місці найчастіше зумовлені неузгодженістю управлінських рішень з реальними потребами працівників, недостатнім зворотним зв'язком з боку керівництва, а також відсутністю чітких комунікативних алгоритмів у ситуаціях напруження.

42 % респондентів продемонстрували схильність до уникнення конфліктів, що свідчить про переважання пасивних або компромісних стратегій, які знижують ризик відкритого протистояння, але не сприяють вирішенню проблеми на глибинному рівні. Разом із тим, 53 % учасників виявили труднощі з емоційною саморегуляцією, низьку готовність до відкритої комунікації в умовах стресу та недостатній рівень навичок ненасильницького спілкування.

Майже третина опитаних (31 %) повідомила про регулярне переживання стану емоційного виснаження, втрату професійної мотивації та ознаки вигорання, що істотно впливає на характер їхньої взаємодії з колегами та керівництвом. Ще 46 % респондентів засвідчили

труднощі адаптації до нових вимог, організаційних змін або оновлення робочих процесів, що вказує на виражену ригідність мислення та поведінки.

Водночас позитивним результатом є те, що 76 % опитаних висловили готовність до особистісного розвитку, підвищення рівня конфліктологічної компетентності та опанування конструктивних стратегій спілкування за умови підтримки з боку керівництва і створення сприятливого психологічного клімату в колективі.

Отримані дані підтверджують високий рівень усвідомлення респондентами важливості ефективної міжособистісної взаємодії в системі публічного управління, а також засвідчують доцільність подальшої корекційно-просвітницької роботи, спрямованої на зниження конфліктності серед працівників державних установ.

Аналіз результатів, отриманих за опитувальником типів поведінки в конфлікті, показав, що серед опитаних державних службовців найбільш поширеними є два стилі – компромісний та уникнення. Зокрема, компроміс як домінуючу стратегію обрали 34,6% респондентів, що свідчить про прагнення підтримувати баланс інтересів, здатність поступатися заради збереження конструктивної взаємодії та уникнення ескалації суперечностей. Стратегія уникнення була притаманна 27% досліджуваних і вказує на схильність до дистанціювання від конфліктних ситуацій, зниження емоційного напруження за рахунок відходу від проблеми, що не завжди сприяє її вирішенню.

Поведінку за типом пристосування продемонстрували 19,2% учасників, для яких характерне орієнтування на гармонізацію відносин навіть ціною власних інтересів. Такі респонденти часто обирають пасивну позицію, прагнучи уникнути суперечок, зберігаючи водночас стабільність взаємин. Конкуренція як домінуюча стратегія була притаманна 11,5% респондентів і свідчить про орієнтацію на досягнення власної мети навіть за рахунок інтересів інших, що в умовах держслужби може бути ефективним у кризових ситуаціях, але потенційно загрожує зростанням напруження. Найменша частка – 7,7% – належить до групи, що тяжіє до співпраці, тобто до конструктивного діалогу, відкритого обміну думками та пошуку взаємовигідних рішень. Такий стиль є найбільш ефективним з позиції довгострокового вирішення конфліктів, однак потребує високого рівня емоційної зрілості, комунікативної компетентності й взаємної готовності до взаємодії.

Отримані результати демонструють переважання прагматичних та адаптивних стратегій, що пояснюється специфікою публічного управління, де важливими є стабільність, збереження ієрархічного

порядку та мінімізація відкритих конфліктів. Водночас наявність респондентів із конкурентною або пасивною моделлю поведінки вказує на необхідність розвитку асертивних навичок, що поєднують повагу до себе та інших, а також сприяння формуванню культури партнерства в організаційних структурах.

Далі у дослідженні був застосований *тест «Самооцінка станів тривожності, фрустрації, агресивності та ригідності»* в адаптації Г. Айзенка. Використання інструмента дозволило виявити особливості емоційної сфери державних службовців, що безпосередньо впливають на характер реагування в конфліктних ситуаціях.

Найбільш показовими виявилися результати за шкалою тривожності. Понад половина опитаних (61,5 %) продемонстрували середній рівень, що свідчить про схильність до помірних переживань у напружених обставинах та збереження здатності контролювати поведінку. Водночас у 34,6 % зафіксовано високі показники, які відображають підвищену емоційну чутливість, схильність до очікування негативних наслідків та труднощі з ефективним подоланням стресу. Лише 3,9 % респондентів відзначилися низьким рівнем, що вказує на стійкість до психоемоційного напруження.

За показником фрустрації домінує середній рівень (27,0 %), що характеризує помірне реагування на перешкоди. Разом із тим, у 23,1 % виявлено високі значення, які відображають схильність до розчарування, втрати мотивації у складних умовах та труднощів із досягненням поставлених цілей. Більшість же учасників перебувають у межах середнього діапазону, що свідчить про часткову здатність контролювати реакції на невдачі.

Результати за шкалою агресивності розподілилися подібним чином. Більшість (61,5 %) показали середній рівень, що демонструє врівноважене поєднання самоконтролю та наполегливості. Водночас у 30,8 % зафіксовано високі значення, які вказують на схильність до імпульсивних дій, різкості у взаємодії та підвищену готовність до конфронтації. Низький рівень агресивності спостерігається у 7,7 % опитаних, що свідчить про орієнтацію на пасивну поведінку та уникнення відкритого протистояння.

Показник ригідності засвідчив, що найбільша частина респондентів (69,3 %) перебуває на середньому рівні, що вказує на певну схильність до збереження сталих моделей мислення й поведінки, але без повної втрати гнучкості. Високі значення (19,2 %) свідчать про труднощі в адаптації до змін, прагнення діяти за звичними схемами навіть за умов потреби у нових рішеннях. Низький рівень, характерний для 11,5 %

опитаних, демонструє більшу відкритість до змін та готовність адаптуватися до нових вимог.

Аналіз показав наявність статистично значущого прямого зв'язку між схильністю до стилю конкуренції (домінування) та високим рівнем конфліктності ($\rho = 0,63$, $p < 0,01$). Це свідчить, що особи, які тяжіють до нав'язування власної позиції та переважання у взаємодії, частіше демонструють виражену конфліктну поведінку. Натомість стиль співробітництва корелював із низьким рівнем конфліктності ($\rho = -0,49$, $p < 0,05$), що підтверджує позитивний потенціал партнерських стратегій як засобу зниження напруженості в комунікативному середовищі. Було виявлено слабкий, але достовірний зворотний зв'язок між уникненням і конфліктністю ($\rho = -0,35$, $p < 0,05$), що дозволяє припустити: прагнення дистанціюватися від конфлікту певною мірою знижує частоту його виникнення, однак не сприяє його конструктивному розв'язанню.

За результатами тесту Айзенка виявлено значущий прямий зв'язок між високим рівнем ригідності та схильністю до уникнення ($\rho = 0,47$, $p < 0,05$). Це свідчить про те, що працівники з негнучким мисленням частіше обирають пасивну позицію у конфлікті, уникаючи активного вирішення суперечностей. Окрім того, встановлено кореляцію між агресивністю та орієнтацією на стиль конкуренції ($\rho = 0,58$, $p < 0,01$), що підтверджує: імпульсивні та ворожі прояви підсилюють прагнення до домінування у суперечливих ситуаціях.

Загалом результати кореляційного аналізу підтвердили, що поведінкові стратегії у конфлікті не лише визначають стиль реагування, але й тісно пов'язані з емоційною та когнітивною готовністю особистості. Виявлені закономірності мають суттєве значення для розвитку управлінської культури й профілактики деструктивних взаємодій у державному секторі.

Список використаних джерел

1. Бакумов О. С. Психологія конфлікту в управлінській діяльності: монографія. Харків: Право, 2020. 296 с.
2. Бойко В. В. Емоційний стрес у професійній діяльності державного службовця. *Психологія і суспільство*. 2019. № 1. С. 49–54.
3. Карлов Т. В. Теоретичні засади конфліктної взаємодії в публічному управлінні. *Теорія та практика державного управління*. 2015. Вип. 2. С. 104–110. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Tpdu_2015_2_18 (дата звернення: 09.09.2025).
4. Павленко П. В. Психологічні аспекти управління конфліктами в органах державної влади. *Актуальні проблеми державного управління*, 2022, № 2(84), с. 98–104.

*Гончаров Д. Г.,
здобувач вищої освіти ступеня магістра,
науковий керівник: Лука Н. Б.,
канд. психол. наук, ст. викладач
кафедри психології,
ЧНУ імені Петра Могили, Миколаїв, Україна*

РОЛЬ ЛІДЕРСЬКИХ ЯКОСТЕЙ ОСОБИСТОСТІ В ДЕРЖАВНОМУ УПРАВЛІННІ

Сучасні умови державного управління в Україні, що визначаються воєнним станом, соціальними трансформаціями та гострою потребою у відновленні довіри до влади, актуалізують необхідність цілеспрямованого розвитку лідерських якостей управлінців. У таких умовах постає потреба не лише в професійних адміністраторах, але й у лідерах, здатних мобілізувати колективи, формувати стратегічні орієнтири та слугувати моральними орієнтирами для суспільства.

Лідерство у сфері публічного управління розглядається як складний багатовимірний феномен, що поєднує психологічні, соціальні, управлінські та етичні компоненти. Воно проявляється не тільки у здатності організовувати діяльність органу влади, але й у натхненні колективу, створенні атмосфери довіри, формуванні стратегічного бачення та втіленні принципів моральної відповідальності. Лідер у державному управлінні виступає не лише виконавцем адміністративних функцій, а й прикладом ціннісної поведінки, що задає тон професійній культурі колективу. [1]

Теорія лідерських якостей у сучасному науковому дискурсі підкреслює, що вони не є суто вродженими, а формуються та розвиваються у процесі професійної та соціальної діяльності. Лідерство постає як динамічний процес, що залежить від досвіду, здатності до саморефлексії та впливу соціокультурного середовища. У цьому контексті особистість управлінця розглядається як суб'єкт, який постійно зростає та вдосконалює свої компетентності у відповідь на суспільні виклики. [2]

До ключових якостей управлінського лідера належать стратегічне мислення, комунікативна відкритість, емоційна компетентність, моральна відповідальність, інноваційність та психологічна стійкість. Саме вони забезпечують здатність управлінця ефективно діяти в умовах

невизначеності, приймати виважені рішення, підтримувати довіру та злагоджену роботу колективів. [3]

Емпіричне дослідження, проведене серед державних службовців м. Миколаєва (n = 26), показало, що 38,5% респондентів мають високий рівень лідерського потенціалу, 46,1% — середній рівень, а 15,4% — низький. Це свідчить про актуальність системного розвитку лідерських компетентностей у державному секторі. Найбільш значущими для управлінців виявилися такі характеристики, як відповідальність (69%), комунікабельність (58%) та здатність працювати задля досягнення загального результату (54%). Разом із тим виявлено певні труднощі у сфері прийняття рішень у конфліктних ситуаціях, що вказує на потребу у розвитку навичок емоційної регуляції та стресостійкості. [41]

Тому, проблема розвитку лідерських якостей у державному управлінні набуває особливої актуальності в умовах сучасних соціальних трансформацій, посилення громадянської активності та необхідності ефективного реагування на кризові виклики. Усе це вимагає від керівника не лише професійної компетентності, а й високого рівня самосвідомості, емоційної рівноваженості, відкритості до зворотного зв'язку та здатності формувати довірливу взаємодію з громадою. [5]

Ефективний розвиток лідерських якостей потребує як системного підходу до формування ключових компетентностей, так і врахування індивідуальних особливостей кожного управлінця. [6]

Таким чином, розвиток лідерських якостей у сфері державного управління є ключовим фактором підвищення ефективності публічного сектору в Україні. Лідери нового покоління мають поєднувати професійну компетентність із моральною зрілістю, емоційною стійкістю та здатністю надихати колективи на досягнення спільних цілей. Саме такі управлінці здатні забезпечити стабільність, довіру та розвиток суспільства у сучасних кризових та післявоєнних умовах.

Список використаних джерел

1. Кондратюк О. В. Роль психологія лідерства в організаційній культурі державної установи. *Психологія і суспільство*. 2018. № 2. С. 65–71.
2. Литвинчук Т. Л. Лідерство як умова ефективності управлінської діяльності. *Вісник НАДУ*. 2022. № 1. С. 132–138.
3. Мельник О. В. Стратегії розвитку лідерських компетенцій у державному управлінні. *Державне управління: теорія та практика*. 2021. № 4. С. 51–59.

4. Нежинська О. О. *Лідерство та керівництво: психологічний дискурс*. Монографія. Суми: Олді+, 2025. 264 с.

5. Щербатюк А. С. *Лідерство в системі публічного управління: сучасний стан, перспективи розвитку*. Кваліфікаційна робота на здобуття ступеня магістра. Державний університет інформаційно-комунікаційних технологій, 2023.

Суший О. В. *Психосоціальна культура державного управління: монографія*. Київ: Національна академія державного управління при Президентові України, 2015.

УДК 159.9:355/359.08

*Дорошенко І. В.,
здобувач вищої освіти ступеня магістра,
науковий керівник: Лукіна Н. Б.,
канд. психол. наук, ст. викладач
кафедри психології,
ЧНУ імені Петра Могили, Миколаїв, Україна*

ПСИХОЛОГІЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ ВЕТЕРАНАМ ЩОДО УСПІШНОЇ АДАПТАЦІЇ ДО ЦИВІЛЬНОГО ЖИТТЯ

Після повернення до мирного життя ветеран часто стикається з інтенсивними емоційними реакціями. Нерідко виникають безсоння, втома, раптові перепади настрою та підвищена дратівливість. Військовий організм продовжує функціонувати у режимі бойової готовності, що проявляється гіперзбудливістю, надмірною пильністю та загальмованим сном. Частими супутниками стають тривога та панічні напади, адже звичний побут здався надто буденним після підвищеної напруги на фронті. Сильні емоції (жальність до себе чи провини, безнадія) також є звичними явищами. Якщо такі симптоми тривають понад два місяці або серйозно заважають повсякденному життю, необхідно звернутися до психолога чи психіатра. Приблизно у 20 % тих, хто пережив воєнну травму, діагностують посттравматичний стресовий розлад (ПТСР), проти якого ефективно працюють психотерапія та медикаментозне лікування [1]. Вчасна консультація спеціаліста допомагає знайти ресурси для подолання тривоги і повернути стабільність у життя.

Пошук нового смислу та ідентичності після війни є ключовим завданням адаптації. Військові звикли мати чітку мету – захист

Батьківщини, тому повернення часто супроводжується відчуттям втрати головного сенсу життя. Вкрай важливо усвідомити свою нову роль. Наприклад, можна зайнятися волонтерством, допомагати армії в тилу або знайти цивільну роботу, яка дозволить реалізувати плани й задуми, відкладені ще до війни. Перераховані дії повертають відчуття корисності та цілеспрямованості. Корисним є оточити себе однодумцями – долучитися до ветеранських спільнот чи ініціатив, де люди мають спільний досвід. Режим дня і фізична активність стабілізують психологічний стан: регулярні вправи і злагожене планування часу допомагають краще контролювати емоції. Медитації, саморефлексія та творчість (наприклад, ведення щоденника чи малювання) сприяють опрацюванню пережитого досвіду [1]. Будь-які практики, які дають можливість поділитися внутрішнім станом (групи творчості, музика, спільні заняття з побратимами), допоможуть розвантажити розум і віднайти приховані ресурси.

Стабільний розпорядок дня та турбота про себе посилюють відчуття безпеки. Рекомендується лягати спати і прокидатися приблизно в один і той же час, виділяти достатньо годин на сон, харчування і відпочинок. Як зазначають експерти, рутина слугує основою психічного здоров'я. Важливо обмежити дратівливі тригери. Варто зменшити час у соцмережах і за переглядом новин, уникати надмірного вживання алкоголю, кофеїну та інших стимуляторів, що посилюють тривожні реакції. Натомість фізичні вправи дуже корисні. Прості пробіжки, заняття йогою чи прогулянки на свіжому повітрі розслаблюють тіло й водночас підвищують рівень «гормонів радості» – ендорфінів, що поліпшують настрій і зменшують напругу [2].

Соціальна підтримка відіграє важливу роль. Рекомендується не замикатися у собі. Спілкування з родиною та друзями допомагає знизити напругу і дає відчуття захищеності. Відкритість у стосунках із близькими – розмова про переживання, спільне вирішення побутових питань – сприяють поверненню довіри і затишку в сім'ї [3]. Також варто долучатися до груп взаємопідтримки ветеранів, де люди з подібним досвідом можуть зрозуміти і поділитися порадами. Спільні заходи з побратимами або волонтерами часто сприяють відновленню відчуття єдності та мети.

Окрему увагу треба приділяти роботі з тривожними станами. Існує багато технік самодопомоги, що довели свою ефективність. Наприклад, практика глибокого дихання («4-7-8»: вдих на 4 с, затримка на 7 с, видих на 8 с) дозволяє активувати парасимпатичну нервову систему і швидко заспокоїти нерви. Під час паніки зосередьтеся на повільному диханні, утримуючи увагу саме на ньому – це допомагає приборкати викид

адреналіну. Також корисні фізичні навантаження: рухова активність знижує м'язову напругу і дає відчуття контролю над тілом. Техніки усвідомленості (майндфулнес) допомагають зосередитися на теперішньому моменті без оцінки подій і знизити вплив нав'язливих думок на повсякденне життя [3]. Якщо під час виконання цих дій тривога не зменшується або виникають часті панічні атаки, це привід звернутися за професійною допомогою.

Якщо відчуття тривоги й безсилля загострюються – не гайте часу з консультацією фахівця. Звернення до психолога чи психотерапевта – це нормальний крок турботи про себе. Спеціалісти допоможуть навчитися керувати емоціями, відновити сенс життя та адаптуватися до нового оточення. У багатьох регіонах України ветерани мають доступ до безоплатних психологічних консультацій та груп підтримки. Варто скористатися цими ресурсами: втручання професіонала не свідчить про слабкість, а проявляє відповідальність перед собою і близькими.

Адаптація до цивільного життя після війни вимагає поступового формування нової ідентичності, що поєднує досвід служби з актуальними потребами та перспективами. Повернення до мирного середовища часто супроводжується відчуттям відчуження, оскільки звичні соціальні ролі та правила поведінки виглядають незнайомими або не відповідають тим навичкам, які були необхідними у військових умовах. Саме тому важливо розвивати гнучкість мислення і сприйняття нових обставин як простору для особистісного зростання. Усвідомлення, що військовий досвід залишив слід, але не визначає майбутнє повністю, відкриває шлях до нових форм самореалізації [4].

Велике значення має пошук і зміцнення нових життєвих орієнтирів. Війна нерідко спричиняє втрату відчуття сенсу, тому завдання полягає у створенні оновленої системи цінностей. До прикладу, це може включати професійні плани, участь у громадських проєктах, навчання новим навичкам чи відновлення давніх інтересів. Важливо, щоб ветерани ставили перед собою досяжні короткострокові цілі, адже їхнє поступове виконання формує відчуття впевненості у власних силах і поступово повертає оптимізм. Зміна внутрішнього фокусу від втрати до перспективи розвитку допомагає запобігати апатії та відчуттю безнадійності.

Соціальна інтеграція є ключовим чинником успішного відновлення. Варто активно встановлювати контакти з оточенням, не уникаючи нових знайомств і діяльності, яка сприяє спільній роботі та взаємодопомозі. Спільноти ветеранів і громадські організації створюють безпечний простір для обміну досвідом і зменшують відчуття ізоляції [3]. Участь у ветеранських середовищах допомагає не

лише знайти підтримку, а й поділитися власними навичками з іншими, що сприяє відновленню відчуття значущості.

Важливим компонентом є зниження емоційної напруги. Для цього рекомендується використовувати регулярні релаксаційні техніки, зокрема прогресивну м'язову релаксацію, медитацію усвідомленості або дихальні практики. Подібні методи сприяють гармонізації нервової системи, зменшують рівень тривожності та відновлюють внутрішню стабільність. Додатковим чинником є творчість. Малювання, музика, літературна діяльність стають безпечними каналами вираження глибоких переживань, які складно передати словами.

Особливу увагу варто приділити роботі з травматичними спогадами. Уникання або пригнічення таких спогадів лише підсилює їхній вплив. Значно ефективніше поступово інтегрувати їх у власну життєву історію через обговорення у терапевтичних групах чи індивідуальних консультаціях [5]. Даний процес дозволяє знизити силу емоційних реакцій і сприймати минуле не як загрозу, а як частину особистого досвіду, що сформував стійкість.

Формування внутрішньої стабільності залежить також від розвитку навичок самоспостереження. Регулярне ведення щоденника, де описуються почуття, думки та щоденні події, допомагає відслідковувати зміни у власному стані, фіксувати прогрес і вчасно помічати тривожні симптоми [1]. Усвідомлення закономірностей власних реакцій дає змогу краще керувати поведінкою і передбачати, які ситуації викликають напруження.

Якщо внутрішні ресурси вичерпуються, важливо своєчасно звертатися до професіоналів. Робота з психологом або психотерапевтом дозволяє отримати зовнішній погляд на труднощі і знайти нові стратегії їхнього подолання. Лікування ПТСР, депресивних станів чи хронічної тривожності потребує комплексної підтримки, що включає як психотерапію, так і, за необхідності, медикаментозне втручання.

Підсумовуючи викладені рекомендації, варто наголосити, що адаптація ветеранів до цивільного життя є процесом багатограним і тривалим. Вона охоплює одночасно психічні, соціальні та фізіологічні аспекти, що взаємопов'язані між собою. Відновлення внутрішньої рівноваги відбувається тоді, коли людина починає сприймати власний бойовий досвід як ресурс для подальшого розвитку, а не лише як джерело болю чи втрат. Усвідомлення того, що пройдений шлях сформував стійкість, допомагає вибудовувати нові життєві орієнтири.

Подолання тривожності та втрати сенсу передбачає активну роботу над внутрішнім станом. Практики усвідомленості, релаксація, фізична активність і творчість сприяють гармонізації нервової системи та

формуванню відчуття контролю над власним життям. Звернення до соціальних ресурсів, участь у ветеранських спільнотах і відкритість у спілкуванні з близькими забезпечують опору та відчуття причетності до спільноти. Важливим елементом є створення персонального плану адаптації, що включає щоденні звички, нові цілі та конкретні кроки до їх реалізації. Відчуття досягнень, навіть невеликих, підтримує мотивацію та поступово формує переконання у власній спроможності впоратися з труднощами. Якщо ж тривожність, депресія чи флешбеки перешкоджають нормальному функціонуванню, своєчасна робота з психологом або психотерапевтом стає необхідною умовою подальшого відновлення.

Отже, успішна адаптація ветеранів до мирного життя в Україні після війни залежить від поєднання внутрішніх ресурсів та зовнішньої підтримки. Збереження рутинних практик самодопомоги, формування соціальних контактів, пошук нових смислів і готовність звертатися за допомогою створюють підґрунтя для стабільності та відчуття повноцінності. Трансформація дає змогу ветерану відновити гармонію, повернути довіру до себе і світу, а також віднайти перспективу для життя, у якому військовий досвід поєднується з мирними досягненнями.

Список використаних джерел

1. Slaven-LeGoff J., Walker B. Reculturation: A new perspective on successful transitions to civilian life by military veterans. *Frontiers in Psychology*. 2022. Vol. 13. DOI:10.3389/fpsyg.2022.942562.

2. Rattray N. A., Miech E. J., True G., Natividad D. Modeling Contingency in Veteran Community Reintegration: A Mixed Methods Approach. *Journal of Mixed Methods Research*. 2023. Vol. 17(1). P. 70–92. doi:10.1177/15586898211059616.

3. Bond G. R., Al-Abdulmunem M., Ressler D. R., Gade D. M. A Randomized Controlled Trial of an Employment Program for Veterans Transitioning from the Military: Two-Year Outcomes. *Administration and Policy in Mental Health and Mental Health Services Research*. 2022. Vol. 49(6). P. 1072–1083. DOI:10.1007/s10488-022-01208-z.

4. Geraci J. C., DiChiara A., Greene A., Gromatsky M. Supporting servicemembers and veterans during their transition to civilian life using certified sponsors: A three-arm randomized controlled trial. *Psychological Services*. 2023. Vol. 20(2). P.248–259. DOI:10.1037/ser0000763

5. Keeling M. Stories of transition: U.S. Veterans' narratives of transition to civilian life and the important role of identity. *Journal of Military, Veteran and Family Health*. 2018. Vol. 4(2). P. 28–36. DOI:10.3138/jmvfh.2017-0009.

*Дорошенко Ю. В.,
здобувачка вищої освіти ступеня магістра,
науковий керівник: Лукіна Н. Б.,
канд. психол. наук, ст. викладач,
ЧНУ імені Петра Могили, Миколаїв, Україна*

РЕКОМЕНДАЦІЇ ЩОДО ВПРОВАДЖЕННЯ ПСИХОКОРЕКЦІЙНОЇ ПРОГРАМИ РОЗВИТКУ ЛІДЕРСЬКИХ КОМПЕТЕНТНОСТЕЙ ЖІНОК У КОНТЕКСТІ КАР'ЄРНОГО ЗРОСТАННЯ

В умовах динамічних суспільних змін і зростання ролі жінок у професійній сфері питання розвитку їхнього лідерського потенціалу набуває особливої значущості, адже успішна кар'єра дедалі більше залежить не лише від фахових знань, а й від сформованих особистісних компетентностей. Психокорекційні програми сприяють формуванню впевненості, комунікативних навичок, відповідальності та здатності до прийняття рішень. Впровадження таких програм є важливим кроком для підвищення ефективності кар'єрного розвитку жінок і розкриття їхнього лідерського потенціалу.

Реалізацію психокорекційної програми варто розпочинати з чіткого ознайомлення себе як психолога з її метою та структурою. Наша програма орієнтована на розвиток лідерських компетентностей жінок в умовах кар'єрного зростання, тобто на формування у них впевненості, умінь приймати рішення та ефективно спілкуватися. Психолог має пояснити учасницям, яких результатів від них очікують, і створити атмосферу підтримки. Наприклад, у подібній програмі зазначено, що її мета – підтримати розвиток лідерських навичок у жінок для більшої впевненості та ефективності їх діяльності. Тому важливо одразу обговорити з групою завдання курсу і пояснити, як набуті навички допоможуть кожній у професійному житті [1].

При відборі учасниць слід поєднати різні підходи. Оптимально, щоб у групу потрапляли жінки з подібними цілями та потребами – наприклад, ті, хто вже виконує управлінські обов'язки або готується до них. Одночасно варто розширити коло кандидаток: заохочуйте самовисування, а також рекомендування колег і керівництва. Запропоноване допоможе уникнути упередженого добору та забезпечить, що учасниці дійсно зацікавлені в особистісному зростанні. Перед початком програми психолог повинен детально інструктувати кандидатів про її форму, очікувану віддачу та часові витрати, щоб

кожна учасниця усвідомлювала свій внесок і був впевнена у користі від участі.

Перші заняття слід присвятити налагодженню групової динаміки і правилам поведінки. Упродовж роботи обов'язково узгоджувати з групою цілі кожного заняття та план роботи, періодично повертатися до них. Краще встановити прості правила спілкування (круг довіри, заборону на осуд і т.і.) і норму загальної участі: кожна жінка повинна мати можливість висловитися, але її не слід виставляти «на аудієнцію» без бажання. Психолог має слідкувати за динамікою: чи всі беруть участь (навіть тихі). Для активного включення добре комбінувати методи – наприклад, після короткої лекції робити малі дискусійні групи або ігри, щоб врахувати різні стилі сприйняття. Варто також мати запасні вправи та враховувати часові рамки – групова робота часто потребує більше часу, ніж індивідуальна.

Коли програма виконується онлайн, необхідно врахувати технічні та психологічні особливості дистанційної роботи. Перед початком переконайтеся, що у всіх учасниць є доступ до необхідних гаджетів та інтернету, а за потреби проведіть короткий інструктаж щодо платформ відеозв'язку. Під час онлайн-сесії корисно робити більші перерви і вмикати вправи для розвантаження (наприклад, дихальні техніки). Варто використовувати інструменти відеозв'язку: інтерактивні опитування, спільну дошку, чат для обміну ідеями або окремі «брейк-аут кімнати» для роботи у парах чи малих групах. Якщо вправа з програми передбачала малювання чи моделювання в класі, її онлайн-версію можна зробити через цифрові матеріали чи слайди. При цьому дистанційний формат дає перевагу. Онлайн-зустрічі охоплюють більшу аудиторію і часто створюють додатковий простір для взаємної підтримки. Психолог має забезпечити, щоб кожна могла комфортно працювати зі своїм екраном і брати участь – наприклад, давати час висловитися у чаті тим, хто соромиться говорити [2].

У процесі виконання програми можуть знадобитися заміни окремих вправ. Наприклад, тренування з розвитку комунікативних навичок можна організувати як запис власної промови або презентації з подальшим обговоренням. Вправи з переговорів чи розв'язання конфліктів адаптуються через рольові ігри: замість «живої» гри – імпровізація в Zoom або на спільному екрані. Якщо програма включає вправи на творчість (малювання, ліпка), їх можна замінити на колективну роботу в онлайн-документах чи презентаціях. Також доцільно включити додаткові вправи на самопізнання: наприклад, тестування стилю лідерства з наступним обговоренням результатів, письмову рефлексію чи вправи на виявлення сильних сторін. Важливо

додати елементи саморегуляції і підтримки стресостійкості – можна провести коротку медитативну практику або дихальні вправи на початку і наприкінці занять. Вправи допоможуть учасникам краще зосередитися і відчувати психологічний баланс.

У план програми варто включити теми та вправи, які підсилюють базові навички лідерства. Наприклад, тренінг з емоційного інтелекту повинен вчити учасниць виявляти власні почуття, контролювати емоційну реакцію та розуміти мотивації інших. Заняття з комунікації та риторики має виховувати навички ефективної презентації, аргументованої мови та взаємодії з командою. Оскільки жінки часто стикаються з проблемами під час переговорів, слід підсилити блок навичок асертивності та переговорів (учасниці можуть тренувати домовленості про підвищення або вирішення конфліктних ситуацій у ролях). Також варто обговорити баланс між кар'єрою та особистим життям, додати вправи на тайм-менеджмент, щоб запобігти вигоранню. Психолог має враховувати індивідуальні цілі учасниць, час від часу пропонувати їм обговорити власні досягнення та труднощі; наприклад, завдання вести «Щоденник успіхів» і аналізувати його разом з групою.

Під час роботи необхідно забезпечити зв'язок навчання з реальним життям. Можна додати практичні завдання – скажімо, спільне планування міні-проекту, проведення внутрішньофірмового опитування або підготовку до інтерв'ю на керівну посаду. Подібні завдання дадуть відчуття «живого» досвіду лідерства. Важливо також залучати зовнішніх ресурсів: запросити до групи наставників чи успішних лідерок для мотиваційних бесід, забезпечити мережеві зустрічі з колегами з інших організацій.

Насамкінець психолог має передбачити збір фідбеку та оцінку результатів. Згідно з рекомендаціями, корисно встановити чіткі критерії успіху програми (наприклад, зміни в упевненості чи навичках) і регулярно відстежувати їх. Бажано проводити опитування або коротку анкету після кожного заняття, щоб бачити, що спрацьовує, а що потребує корекції. Результати цих опитувань допоможуть підлаштувати програму під реальні потреби групи [3].

Таким чином, психолог-практик, який реалізовує цю програму, повинен поєднати структурованість тренінгу з гнучкістю. Слід зважати на особливості учасниць (їхній досвід, потреби, технічні можливості) і за необхідності доповнювати програму додатковими модулями (наприклад, вправами на розкриття лідерського потенціалу або новими темами з тайм-менеджменту). При цьому основна увага – на створенні безпечного та мотивуючого середовища, де кожна жінка отримує

підтримку, практичні навички та впевненість для подальшого професійного зростання.

Список використаних джерел

1. Badura K. L., Grijalva E., Newman D. A., Yan T. Gender and leadership emergence: A meta-analysis and extension. *Personnel Psychology*. 2018. Vol. 71 (3). DOI:10.1111/peps.12266
2. Esser A., Kahrens M., Mouzoughi Y., Eomois E. A female leadership competency framework from the perspective of male leaders. *Gender in Management: An International Journal*. 2018. Vol. 33. DOI: 10.1108/GM-06-2017-0077.
3. Kragt D., van der Heijden B. I. J. M., Bührmann J. Predicting leadership competency development and career advancement. *Frontiers in Psychology*. 2020. DOI:10.3389/fpsyg.2020.01816

УДК 159.9:248.4:156

Коришуніова А.С.,

магістрантка 666 Мз групи,

Лукіна Н.Б.,

*канд. психол. наук, ст.викладач кафедри психології,
ЧНУ імені Петра Могили, м. Миколаїв, Україна*

ТЕОРЕТИЧНІ ПІДХОДИ ДО ВИВЧЕННЯ БАЛАНСУ МІЖ ПРОФЕСІЙНОЮ ТА ОСОБИСТІСНОЮ СФЕРАМИ ЖИТТЯ У ЖІНОК

У науковій літературі баланс між роботою та особистим життям розглядається як складна багатовимірна конструкція, що охоплює не лише часовий або просторовий розподіл між двома сферами, але й психологічне сприйняття особистістю гармонії між ними. Це співвідношення має визначальний вплив на загальний стан задоволеності життям, емоційну стабільність, рівень стресостійкості, а також якість міжособистісних стосунків і професійну ефективність. В умовах сучасного суспільства, де темп життя прискорюється, а вимоги до професійної результативності постійно зростають, збереження такого балансу набуває особливої значущості. Для жінок, які займають керівні посади, ця проблема загострюється ще більше: їм доводиться одночасно відповідати як високим стандартам у сфері професійної діяльності, так і традиційним очікуванням щодо сімейних обов'язків.

За таких обставин баланс стає не фіксованим станом, а динамічним процесом постійної адаптації до соціальних викликів, змін у структурі зайнятості, ролей та індивідуальних життєвих пріоритетів. Основна увага дослідників зосереджена саме на осмисленні балансу як процесу, що потребує постійної внутрішньої регуляції, саморефлексії та здатності до емоційної гнучкості, особливо у випадку жінок, які поєднують управлінську діяльність з батьківськими, партнерськими й побутовими ролями.

Класичні підходи до аналізу балансу між професійною та особистою сферами життя ґрунтуються на концепції рольового конфлікту, згідно з якою різні соціальні ролі, які виконує жінка, можуть вступати у суперечність одна з одною, формуючи глибоку внутрішньоособистісну напругу. Цей конфлікт є наслідком одночасного існування кількох очікувань – з боку родини, професійного оточення, суспільства, а також внутрішніх уявлень самої жінки про ідеальне виконання кожної з ролей. Особливо загострюється ситуація, коли йдеться про жінку-керівницю, якій потрібно підтримувати високу якість прийняття управлінських рішень, бути відповідальною перед колективом і водночас виконувати функції матері, дружини, доньки. Обмеженість часових, енергетичних і психологічних ресурсів спричиняє постійне відчуття недостатності, емоційне виснаження та відсутність задоволення від реалізації в жодній зі сфер.

Як наголошує О. Амплеева, внутрішній конфлікт формується на стику соціальних очікувань і внутрішніх уявлень про власну рольову ідентичність, що й стає першоджерелом психологічного дискомфорту, а згодом – і тривалого хронічного стресу.

Суттєвий внесок у розуміння феномену балансу між професійною та особистою сферами життя зроблено в межах позитивної психології, яка акцентує увагу на можливостях зростання, самореалізації та підвищення якості життя навіть в умовах багаторольової напруги. У рамках цього підходу баланс трактується не лише як механізм уникнення конфлікту, а як спосіб досягнення цілісності особистості, що формується через гармонійний розподіл зусиль, емоційних ресурсів та часу в різних життєвих доменах. Важливим є не просто уникнення перевантаження в одній зі сфер, а створення таких умов, за яких професійна діяльність і особисте життя взаємно підсилюють одне одного, стають джерелами натхнення, підтримки та задоволення.

У цьому контексті робота й особисте життя розглядаються як два елементи, які за певних умов можуть не конфліктувати, а функціонувати як комплементарні ресурси. Наприклад, професійні досягнення жінки-керівниці можуть підвищувати її самооцінку, забезпечувати економічну незалежність і слугувати джерелом реалізації

потенціалу, тоді як родинна сфера надає відчуття емоційної підтримки, стабільності та сенсу. Як наслідок, при адекватній інтеграції цих сфер особистість може відчувати себе більш цілісною, спроможною до самовідновлення й зниження рівня тривожності.

Психологічний підхід до розуміння балансу між професійною та особистою сферами акцентує увагу на внутрішньому світі особистості – її сприйнятті життєвих обставин, мотивації, самооцінці та системі цінностей. На відміну від соціально-контекстуальних моделей, що наголошують на зовнішніх факторах, цей підхід орієнтується на індивідуальні особливості психіки, здатність особистості до саморегуляції та інтеграції багатьох життєвих ролей у межах цілісної ідентичності. Баланс, у цьому випадку, розглядається не як результат зовнішньої підтримки чи умов, а як внутрішній ресурс, що дозволяє адаптуватися до змін і приймати усвідомлені рішення на користь психологічного благополуччя.

Автономність забезпечує здатність приймати рішення на основі власних переконань, а не під тиском соціальних очікувань, що надзвичайно важливо для жінок-керівниць у патріархальних або традиційних середовищах. Контроль над середовищем дозволяє управляти зовнішніми обставинами – наприклад, впливати на режим роботи, делегувати завдання або формувати умови, сприятливі для самореалізації. Особистісне зростання сприяє тому, що особистість не сприймає виклики багаторольовості як загрозу, а як можливість розширення власного потенціалу.

Позитивні міжособистісні стосунки є джерелом підтримки, що особливо значуще для збереження емоційної стабільності. Цілеспрямованість дає змогу жінкам структурувати своє життя відповідно до довгострокових цілей, що допомагає уникати почуття розпорошеності між сферами. Нарешті, прийняття себе включає здатність визнавати власні обмеження й уникати перфекціонізму, який часто виступає чинником емоційного виснаження. Усі ці складові формують внутрішній ресурс жінки-керівниці, завдяки якому вона може ефективно балансувати між вимогами професійної та особистої сфер, не втрачаючи відчуття цілісності, самоповаги та життєвої задоволеності.

Феномен балансу між професійною та особистою сферами життя нерідко розглядається в межах рольової теорії, яка дозволяє глибше осмислити механізми виникнення внутрішніх суперечностей у жінок, що поєднують кілька соціальних статусів. Згідно з цією теорією, кожна людина водночас виконує низку соціальних ролей, кожна з яких супроводжується певними очікуваннями, нормами та поведінковими

стандартами. У випадку жінки-керівниці ці ролі можуть конфліктувати між собою – наприклад, роль ефективного управлінця часто передбачає жорсткий тайм-менеджмент, емоційну стриманість і концентрацію на цілях, тоді як роль матері або партнерки вимагає емпатії, гнучкості й доступності.

Коли ці очікування починають суперечити одна одній, виникає рольовий конфлікт, що супроводжується психологічним напруженням. Особливо гостро це переживається жінками, які прагнуть досягти максимальної ефективності як у професійній, так і в особистій сферах, оскільки прагнення бути «ідеальною» в обох ролях часто є недосяжною метою.

Водночас зростає науковий інтерес до інтегративних моделей, які враховують як зовнішні соціальні, так і внутрішні особистісні чинники. Такий підхід реалізується через дослідження впливу соціального капіталу, підтримки з боку партнера, гнучкого графіка роботи, можливостей дистанційної зайнятості. На думку Т. Дуткевич, саме взаємодія цих змінних визначає ступінь адаптованості жінки до багаторольової реальності.

Таким чином, теоретичні підходи до дослідження балансу між професійною та особистою сферами у жінок-керівниць є багатовекторними та відображають складну взаємодію індивідуально-психологічних, соціальних і культурних детермінант. Це зумовлює необхідність системного аналізу, що охоплює як особистісні механізми саморегуляції, так і зовнішні чинники – очікування суспільства, організаційну культуру та наявні соціальні ресурси.

УДК 159.922.7:159.942:159.923

Лівенська Ю.І.,

магістрантка 666 МЗ групи,

Лукіна Н.Б.,

канд.психол. наук, ст.викладач кафедри психології,

ЧНУ імені Петра Могили, м.Миколаїв, Україна

ГЕНДЕРНІ ВІДМІННОСТІ ЕМОЦІЙНИХ РЕАКЦІЙ НА ПОДРУЖНЮ ЗРАДУ ТА ШЛЯХИ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ДОПОМОГИ ПАРАМ

Подружня зрада є одним із найглибших кризових досвідів у житті пари, який руйнує базові компоненти стосунків — довіру, емоційну безпеку та відчуття стабільності. Вона супроводжується гострими

емоційними реакціями, внутрішнім конфліктом і втратою цілісності взаємин. Проблема подружньої невірності набула особливої актуальності в сучасному українському суспільстві, яке переживає період війни, соціальної нестабільності та підвищеного рівня тривожності [2]. Психологічне напруження, тривале перебування у стані невизначеності, розлука з партнером або втрата почуття безпеки посилюють ймовірність криз у стосунках і сприяють виникненню адюльтеру як спроби емоційного компенсування дефіциту підтримки.

Згідно з дослідженнями С. Бондар, позашлюбні зв'язки є не лише результатом незадоволеності у шлюбі, а й проявом глибоких внутрішніх суперечностей, пов'язаних із потребою у визнанні, свободі та нових емоційних враженнях [1]. Вони можуть бути способом втечі від рутинності або проявом нереалізованих особистісних потреб. Федоренко підкреслює, що криза довіри між партнерами часто має тривалий післяефект, який позначається на психологічному благополуччі всієї сім'ї, знижуючи рівень задоволеності шлюбом і підвищуючи ризик розриву [3]. Подружня невірність стає не лише міжособистісною, але й **внутрішньоособистісною кризою**, коли кожен із партнерів стикається з переоцінкою власних цінностей, меж, почуттів і здатності до близькості.

Гендерні відмінності у переживанні зради зумовлені як біологічними, так і соціокультурними чинниками. За результатами міжкультурних досліджень D. Buss, чоловіки більш чутливі до сексуальної невірності, оскільки сприймають її як загрозу власному статусу і контролю над стосунками, тоді як жінки гостріше реагують на емоційну зраду, що загрожує втраті близькості й підтримки [4]. Цю тенденцію підтверджують Hall і Fincham, які вказують, що у процесі подолання кризи жінки демонструють більше схильності до емпатії, рефлексії та пошуку діалогу, тоді як чоловіки частіше уникають глибоких розмов через почуття провини або сорому [5]. Такі особливості впливають на динаміку відновлення довіри: у жінок вона відбувається через емоційне відкриття, у чоловіків — через дії, стабільність і поступове відновлення контролю над ситуацією.

Для обох статей спільним наслідком зради є зниження самооцінки, поява почуття провини або меншовартості, підвищення рівня тривожності. У психологічному плані це проявляється через зниження здатності до емоційної близькості, труднощі у спілкуванні, появу підозрілості та емоційне відсторонення. Водночас, якщо партнери готові до саморефлексії, усвідомлення власних потреб і кордонів, зрада може стати **каталізатором глибоких особистісних змін**. Цей процес

часто супроводжується розвитком внутрішньої зрілості, здатності до співчуття та прийняття.

Титаренко Т. М. підкреслює, що подружня зрада в українських реаліях часто пов'язана не лише з особистими мотивами, а й із зовнішнім контекстом — стресом війни, відчуттям невизначеності, пошуком емоційного тепла чи розради [2]. У таких умовах роль психолога полягає у допомозі партнерам відновити почуття безпеки, прийняття та контролю над власними емоціями. Ефективна допомога має включати роботу з емоційними станами обох партнерів, розвиток емпатії та побудову нового рівня довіри. Психологічна підтримка може здійснюватися як у форматі індивідуальних сесій, так і в межах парної або групової терапії, що дозволяє обговорити власний досвід у безпечному середовищі.

Психологічна допомога парам, які переживають наслідки зради, має базуватися на інтегративному підході, що поєднує когнітивно-поведінкові, емоційно-фокусовані та системні методи. Вона має на меті не лише усунення симптомів емоційного болю, а й відновлення діалогу, прийняття та переосмислення події. Особливої ефективності набувають методи, орієнтовані на тілесну усвідомленість, практики емоційної регуляції та розвиток здатності до самоусвідомлення. Саморефлексія і прийняття власних почуттів сприяють зменшенню напруги, дозволяють партнерам вийти з позиції взаємних звинувачень і перейти до конструктивного діалогу.

У процесі корекційної роботи доцільно зосередитися на трьох ключових цілях:

- **відновлення довіри** – через створення безпечного простору для щирого діалогу;
- **емоційне проживання травми** – робота з гнівом, соромом, провинною із використанням технік рефреймінгу;
- **переосмислення зради як можливості зростання** – перехід від позиції “жертви” або “винного” до усвідомлення власних потреб і цінностей.

Зрада не завжди завершує стосунки, проте завжди трансформує їх. Якщо партнери готові до відкритого діалогу, щирості та внутрішньої роботи, криза може стати точкою розвитку й глибшого взаєморозуміння. Саме тому важливо розглядати подружню невірність не лише як моральну провину, а як сигнал про порушення емоційного зв'язку, який можна відновити через професійну психологічну підтримку.

Отже, гендерні відмінності у переживанні подружньої зради вимагають диференційованого підходу у наданні допомоги. Робота психолога має бути спрямована на глибоке розуміння емоційних

реакцій обох партнерів, розвиток емпатії та відновлення цілісності пари. Такий підхід дозволяє не лише знизити рівень тривожності, а й підвищити задоволеність стосунками, формуючи зрілу, усвідомлену взаємодію між партнерами.

Список використаних джерел:

1. Бондар С. С. *Методологічні засади та зміст системи сімейного консультування*. Київ, 2020.
2. Тітаренко Т. М. *Життєві кризи та шляхи їх подолання в умовах війни*. Київ: Інститут психології ім. Г. С. Костюка, 2023.
3. Федоренко Р. П. *Психологічні аспекти подружньої зради*. Львів, 2021.
4. Buss D. M. *The Evolution of Desire: Strategies of Human Mating*. New York: Basic Books, 2016.
5. Hall J. H., Fincham F. D. *Relationship Dissolution Following Infidelity: The Role of Gender and Emotional Reactions*. *Journal of Social and Personal Relationships*, 2020.

УДК 159.246:94:393.7

Марченко Ю. Ю.,

*здобувачка другого рівня вищої освіти
спеціальності «Психологія»*

Лукіна Н. Б.,

*канд. психол. наук, старший викладач кафедри психології,
ЧНУ імені Петра Могили, м. Миколаїв, Україна*

ОСОБЛИВОСТІ ЕМОЦІЙНИХ ЗВ'ЯЗКІВ СІМ'Ї В УМОВАХ ВІЙНИ

Сучасні воєнні події в Україні суттєво вплинули на структуру та динаміку сімейних відносин. Масова міграція, вимушене розлучення членів родин, участь у бойових діях, перебування частини сімей на окупованих територіях призвели до формування нових соціально-психологічних реалій. У таких умовах традиційні ролі в родині зазнають трансформацій: жінки беруть на себе відповідальність за забезпечення побуту й виховання дітей, а чоловіки виконують обов'язок захисників. Відстань, невизначеність та постійне відчуття небезпеки створюють емоційний вакуум, що підсилює відчуття самотності, тривоги та вразливості. Водночас у багатьох родин ці випробування стали

каталізатором переоцінки життєвих цінностей, підвищення ролі любові, взаємопідтримки й довіри як головних засад виживання. Таким чином, війна виступає не лише руйнівним чинником для сімейних зв'язків, але й випробуванням на міцність емоційних стосунків, що відкриває можливість для внутрішнього зростання та зміцнення родинної єдності.

Через міграційні процеси, викликані необхідністю жінок та дітей шукати безпечні умови життя за межами України, відбувається розрив сімейних відносин. Багато родин опинилися розділеними й через інші причини, наприклад, через перебування частини членів родини на тимчасово окупованих територіях [4, с. 77]. Чоловіки у цей час приєднуються до оборони країни, беручи участь у бойових діях. Як наслідок, виникає феномен дистанційних сімей, члени яких тривалий період проживають окремо один від одного. За словами Т. Пашко, попри те, що українські науковці, зокрема І. Трубавіна, Я. Гошовський та О. Пелішевич, уже раніше розглядали проблему дистанційних родин у контексті трудової міграції, сучасна ситуація створила інші умови та новий досвід [8, с. 18]. Значна кількість жінок була змушена перебрати на себе низку сімейних обов'язків, які раніше виконували чоловіки. У кризових умовах люди починають по-іншому оцінювати свої життєві пріоритети: матеріальні ресурси, зокрема кошти або майно, поступаються місцем цінності емоційної близькості, любові й взаємопідтримки [3]. Саме у подібних умовах особливо гостро переживається почуття жалю через втрачені можливості чи витрачений час, що може спричинити серйозні психічні травми.

Будь-яка кризова ситуація, а особливо війна, здатна виявити справжню природу взаємовідносин у подружжі. Військові умови спричиняють набагато глибший стрес порівняно з тим, який зазвичай виникає у мирних умовах. Якщо в мирний час люди звикають не звертати увагу на проблеми, пов'язані з нестачею продуктів харчування, води, тепла, або можливістю перебувати разом, то війна змушує переживати ці проблеми з особливою гостротою. Жінкам, які перебувають за кордоном, доводиться самотійно забезпечувати себе й своїх дітей усіма необхідними ресурсами для життя. Психологи підкреслюють, що жінки переживають особливий «шок за іншого». Військовослужбовці, виконуючи свої завдання в зоні бойових дій, живуть у динамічному режимі війни, де вони можуть абстрагуватися від сприйняття часу. Водночас їхні дружини постійно перебувають у тривозі за життя близьких, яка супроводжує їх у кожній діяльності – чи то у виконанні домашніх справ, роботі, догляді за дітьми або інших повсякденних заняттях [1].

Військові дії позначаються на психічному стані всіх членів сімей, однак не кожен здатний пережити екстремальні обставини без негативних наслідків для свого психологічного здоров'я. У подібних ситуаціях у людей можуть виникати різні психічні порушення, які значно погіршують їхній загальний стан та якість життя.

Негативний вплив кризових умов на родинне життя проявляється по-різному: погіршується якість виконання батьками своїх виховних функцій, виникають напруження у стосунках між подружжям, а також конфліктні ситуації між родичами, які проживають спільно або беруть участь у сімейних взаєминах. Окремі члени родини в умовах порушення звичного ритму життя можуть переживати незадоволення базових потреб, що гальмує їхній особистісний розвиток і провокує внутрішню напругу, незадоволення життям та підвищену тривожність [6, с. 9].

З позиції психопатології, серед важливих наслідків таких порушень особливо виділяється їхній травматичний вплив на психічний стан особистості. Родини, які зіштовхнулися з кризою, намагаються активно подолати труднощі, щоб зменшити потенційну шкоду для психологічного здоров'я своїх членів. Однак реакції на подібні виклики суттєво різняться між сім'ями: одні з них мобілізують внутрішні ресурси і стають більш згуртованими, тоді як інші переживають послаблення родинних зв'язків і часті конфлікти.

Ситуація, в якій виникає сильне розчарування у сімейних відносинах, зазвичай пов'язана з невідповідністю між очікуваннями особи щодо сімейного життя та реальною картиною стосунків. В цьому контексті заслуговує на увагу явище «швидких шлюбів», поширеність яких останнім часом зростає. Нереалізовані очікування можуть спричинити стан фрустрації, який переростає у різноманітні психогенні порушення.

У випадку, коли подружжя свідомо усвідомлює незадоволення своїми стосунками, у взаєминах починають проявлятися відкриті конфлікти та агресія, спрямовані на партнера як джерело проблеми. Інколи невдоволення не усвідомлюється настільки чітко й проявляється у формі прихованої фрустрації [7, с. 129].

Феномен сімейної тривожності зазвичай пов'язаний із недостатньо усвідомлюваним почуттям нестабільності особистості у сферах родинного життя, які є для неї значущими. Подібна нестабільність може проявлятися у сумнівах щодо почуттів близьких людей або власній невпевненості. Важливими проявами даного стану є переживання власного безсилля, неможливості вплинути на ситуацію в родині або змінити її на краще [2, с. 27].

У родинному контексті почуття провини може мати особливо глибокий психологічний вплив, особливо якщо особистісні риси людини сприяють перетворенню цього почуття на психологічну травму [5, с. 14]. Людина може почати вважати себе причиною сімейних проблем, тягарем для своїх родичів, помилково трактуючи будь-яку взаємодію як звинувачення чи осуд.

У теперішніх умовах дедалі актуальнішою стає проблема насильницької поведінки у домашньому середовищі. Постійні стреси та життєві негаразди часто сприяють накопиченню агресивних емоцій, які виливаються на найменш захищених членів сімейного кола – дітей, жінок, старших родичів і навіть тварин.

Прояви домашнього насильства мають значний вплив на психологічне здоров'я та поведінку людини в майбутньому, оскільки саме батьки є головними орієнтирами і авторитетами для своїх дітей. Якщо зовнішні кризові події – катастрофи, суспільні потрясіння, військові конфлікти – поступово забуваються, травматичні переживання дитинства залишаються надовго. Фізичне покарання, наприклад, удар, хоч і не обов'язково загрожує серйозними тілесними пошкодженнями, однак має здатність глибоко травмувати дитину психологічно, особливо якщо це здійснює близька людина, яку дитина сприймає як свого захисника і авторитетну постать.

Отже, війна є потужним випробуванням для сімейних зв'язків та взаємодій. Зміцнення чи погіршення родинних стосунків залежить від цілого ряду факторів – емоційної згуртованості, відкритості у спілкуванні, здатності проявляти співчуття та надавати підтримку одне одному.

Війна стала масштабним випробуванням для кожної української родини, розкривши як глибину взаємної любові й підтримки, так і вразливість людських почуттів перед страхом, розлукою й невизначеністю. Розриви звичних комунікацій, дистанційність, тривале очікування новин від близьких призводять до накопичення емоційного напруження, яке часто вилигається у тривожність, роздратованість або апатію. Особливо болісно впливають ці обставини на жінок і дітей, яким доводиться поєднувати щоденну боротьбу за безпеку з внутрішнім переживанням страху за життя своїх рідних. Проте навіть у таких обставинах родина залишається головним осередком підтримки, джерелом психологічної стабільності та емоційного відновлення.

Поглиблення кризи сімейних взаємин у воєнний час часто поєднується з проявами психологічних травм, почуттям провини, безсилля або втрати сенсу. У цих умовах особливо важливо усвідомлювати значення емоційної взаємодії, довіри та відкритості у спілкуванні, адже саме вони допомагають долати наслідки стресу та

зберігати людяність. Сім'я, що здатна підтримувати взаєморозуміння, співчуття та спільні цінності, має більше шансів не лише пережити кризу, а й вийти з неї духовно сильнішою. Таким чином, відновлення емоційних зв'язків і формування культури взаємної підтримки стає одним із найважливіших завдань для сучасного українського суспільства.

Список використаних джерел

1. Буряк О. О. Шляхи та методи реабілітації осіб з «військовим синдромом» та посттравматичним стресовим розладом. *Збірник наукових праць Харківського університету Повітряних Сил*. 2015. Вип. 3(44). С. 137–141.
2. Вознюк О. Роль учителя в процесі психологічної допомоги дітям із травмою війни. *Психосоціальна підтримка осіб з травмою війни: міжнародний досвід та українські реалії: зб. мат-лів, доп. всеукр. наук.-практ. конф., Маріуполь, 28 лютого 2018 р.* Маріуполь, 2018. С. 93–95.
3. Восьме Загальнонаціональне опитування: психологічні маркери війни від 6 квітня 2022 року. URL: <https://ratinggroup.ua/research/ukraine/b29c8b7d5de3de02ef3a697573281953.html> (дата звернення: 12.03.2025).
4. Коленіченко Т. І., Левицька Н. С., Грицай С. О. Теоретико-методологічні засади дослідження проблеми ресоціалізації комбатантів в Україні. *Проблеми соціальної роботи : філософія, психологія, соціологія*. 2018. № 2(12). С. 51–57.
5. Лебець І.С., Толмачова С.Р., Пересипкіна Т.В. та ін. Медико-соціальні показники дітей шкільного віку з зони військового конфлікту. *Охорона здоров'я дітей та підлітків : український міжвідомчий збірник*. 2019. №2. С. 31–33.
6. Лютак О. З. Сімейний конфлікт як предмет соціально-психологічного аналізу. *Збірник наукових праць*. Івано-Франківськ: «Плай», 2005. С.73-79.
7. Маркова М. В., Козира П. В. Постстресові дезадаптивні стани на тлі соціальних змін: аналіз проблеми. *Медична психологія*. 2015. № 1(37). С. 8–13.
8. Оніщенко Н. В. Психологічний аналіз основних типів реагування постраждалих на втрату внаслідок надзвичайної ситуації. *Проблеми екстремальної та кризової психології*. 2014. № 15. С. 175-184.

*Підвисоцька І.С.,
магістрантка кафедри психології ННМІ,
Мітрясова О.П.,
д-р пед.наук, професор, професор кафедри екології ННМІ,
ЧНУ імені Петра Могили м. Миколаїв, Україна*

ОСОБЛИВОСТІ ПРОЯВУ ТА НАСЛІДКИ ГАЗЛАЙТИНГУ ЯК ФОРМИ ПСИХОЛОГІЧНОГО НАСИЛЬСТВА В ШЛЮБІ

Актуальність дослідження феномену газлайтингу у подружніх стосунках зумовлена зростанням масштабів та соціальної значущості проблеми психологічного насильства в сучасному суспільстві. На відміну від відкритих форм агресії, газлайтинг діє приховано, поступово руйнуючи емоційний стан, самооцінку та відчуття реальності у жертви. Його небезпека полягає у тому, що він часто залишається непоміченим як самими учасниками стосунків, так і оточенням, маскуючись під нібито «турботу», «раціональність» чи навіть «любов».

Для комплексного вивчення феномену газлайтингу у подружніх стосунках було використано комплекс теоретичних, емпіричних та статистичних методів дослідження. Теоретичні методи включали аналіз, синтез, порівняння та узагальнення наукових джерел з проблеми психологічного насильства, емоційної залежності та маніпулятивних стратегій у міжособистісних стосунках, серед емпіричних методів було використано: авторську анкету, шкалу тривожності Гамільтона, опитувальник депресії Бека, методику діагностики Дембо-Рубінштейн, статистичні методи склали: кількісний аналіз результатів тестування та зіставлення отриманих даних для виявлення закономірностей між проявами газлайтингу, рівнем тривожності, депресивності та самооцінкою.

Газлайтинг є однією з витончених і водночас руйнівних форм психологічного насильства. Він проявляється через систематичне маніпулювання реальністю, аби змусити людину – «жертву» сумніватися у власних відчуттях, спогадах та навіть здоровому глузді. Хоча термін «газлайтинг» набув широкого поширення лише в XX–XXI століттях, проте його витоки сягають значно давнішого часу. Ще в античності мислителі, такі як Платон і Арістотель, розмірковували над природою влади, контролю та впливу на психіку інших людей, описуючи приховані методи переконання і підкорення, що можна вважати ранніми прообразами сучасного розуміння терміну «газлайтинг» [4].

Сам термін «газлайтинг» (від англ. *gaslighting*) походить від назви п'єси «Gas Light» британського драматурга Патріка Гамільтона, написаної у 1938 році. У п'єсі чоловік намагається переконати свою дружину, що вона божеволіє, змінюючи дрібні деталі в домі, зокрема приглушуючи світло газових ламп, і заперечуючи ці зміни, коли вона про них говорить. Така поведінка змушує героїню сумніватися у власній пам'яті та розумі, що і стало основою терміну [5, с. 11]

Газлайтинг має потужний психологічний ефект, який часто залишається непомітним оточенню, але глибоко руйнує особистість жертви. Одним із найпоширеніших наслідків є втрата зв'язку з реальністю та самовідчуттям. Постійне заперечення її досвіду (емоцій, думок, фактів) призводить до деформації внутрішньої картини світу, порушення здатності розпізнавати, що є істинним, а що нав'язаним. У жертв розвивається когнітивний дисонанс, тобто суперечність між тим, що вони бачать і відчують, та тим, що їм систематично повторює партнер. Це веде до дезорієнтації, плутанини та глибокого стресу. Іншим важливим наслідком є розвиток глибокої емоційної залежності. Жертва прив'язується до аб'юзера через змінну динаміку «любов–приниження» [4]. Також значного поширення набуває так званий «синдром жертви» – хронічна недовіра до себе, відчуття постійної провини, страх приймати рішення, уникнення ініціативи. Психологічні наслідки часто виходять за межі особистого досвіду і впливають на якість взаємодії з соціальним середовищем. Людина може почати уникати друзів, втрачати соціальні зв'язки, втрачати інтерес до професійного розвитку.

На рівні клінічної психології зафіксовані численні випадки розвитку різних психічних розладів серед людей, які стали жертвами газлайтингу. Найбільш поширеними серед них є посттравматичний стресовий розлад (ПТСР), тривожні розлади, депресія та психосоматичні порушення.

У нашому пілотному дослідженні взяли участь 30 осіб: 9 чоловіків та 21 жінка. Вікові рамки респондентів: від 25 до 64 років. За сімейним станом респонденти розподілилися наступним чином: 13 % перебувають у шлюбі, 23 % - не перебувають у шлюбі, а 64 % є розлученими. З проведеного анкетування серед учасників встановлено, що найбільш поширеними формами газлайтингу серед опитаних стали: підрив самооцінки (73,3%), приниження почуттів (70%) та постійна деструктивна критика (66,7%). Важливо, що саме ці ознаки найчастіше сприймалися як тривожні сигнали, що безпосередньо впливали на емоційний стан жертв. Натомість меншою мірою респонденти повідомляли про досвід прямих погроз чи залякування (33,3%) та

контролю соціальних контактів (40%), хоча і ці прояви залишаються значущими індикаторами психологічного тиску. Повну інформацію наведено у табл. 1.

Таблиця 1

Результати дослідження ознак газлайтингу

Ознака газлайтингу	Спостерігалось, %	Було тривожним сигналом, %
Припинення почуттів	70	60
Заперечення фактів та подій	63,3	50
Емоційна ізоляція	46,7	40
Постійна критика та приниження	66,7	56,7
Маніпуляції провиною та винятком	53,3	43,3
Контроль поведінки та соціальних контактів	40	30
Перекручування реальності	60	46,7
Використання слабкостей проти респондента	50	36,7
Підриг самооцінки	73,3	66,7
Погрози та залякування	33,3	26,7

Вивчаючи відповіді учасників на опитувальник депресії Бека, слід зазначити, що у більшості респондентів спостерігалися ознаки пригніченого емоційного стану, посиленої самокритики та соматичних порушень. На основі сумарних балів за шкалою Бека було визначено рівень депресії кожного респондента. Слід зазначити, що більшість учасників показали помірну або легку депресію, що свідчить про вагомий психологічний вплив газлайтингу на їхній психоемоційний стан. Результати подано у таблиці 2.

Таблиця 2

Рівень депресії у респондентів за опитувальником Бека

Рівень депресії	Балів (шкала Бека)	Кількість осіб	% від вибірки
Без ознак депресії	0–9	3	10
Легка депресія	10–16	11	36,7
Помірна депресія	17–29	12	40
Важка депресія	30–63	4	13,3

Натомість проведене дослідження за шкалою тривожності Гамільтона показало, що серед респондентів рівень тривожності варіювався від легкого до сильного, що свідчить про значний

психологічний вплив газлайтингу на емоційний стан постраждалих. Легка тривожність (14–17 балів) виявлена у 26,7% учасників (8 осіб), серед яких було 6 жінок та 2 чоловіки. Переважно це респонденти, які перебували у шлюбі або не одружені, що може пояснюватися меншою емоційною залежністю та певними ресурсами для психологічної підтримки.

Наступне проведене дослідження із застосуванням методики діагностики самооцінки Дембо–Рубінштейн дало змогу виявити особливості сприйняття респондентами власної особистості та рівня задоволеності собою. Отримані результати свідчать, що у значній частині учасників спостерігається занижений рівень самооцінки, який проявляється у низькому оцінюванні власних якостей та здібностей. Так, 30% опитаних оцінили свою реальну самооцінку нижче середнього рівня, що може вказувати на наявність внутрішньої невпевненості та недостатньої віри у власні можливості. Ще 40% продемонстрували середні показники, що є типовим для осіб, які прагнуть до стабільності, проте схильні сумніватися у собі під час нових викликів. Водночас 20% респондентів показали високий рівень реальної самооцінки, демонструючи позитивне ставлення до себе та адекватну впевненість. Лише 10% мали надто завищені показники, що може свідчити про тенденцію до ідеалізації власної особистості.

Отже, отримані результати засвідчують актуальність подальших досліджень феномену газлайтингу, необхідність розробки превентивних програм, підвищення рівня психологічної грамотності населення та впровадження психологічної підтримки для осіб, які зазнали подібного виду емоційного насильства.

Список використаних джерел

1. Безлюдний О. І. Насильство сім'ї: теоретичні розвідки американських дослідників. Педагогіка і психологія. 2009. № 3. С. 121–131.
2. Герман Дж. Психологічна травма та шлях до видужання: наслідки насильства- від знущань у сім'ї до політичного терору. Львів : Видавництво Старого Лева, 2015. 424 с.
3. Мінков А.О. Маніпуляція у подружніх відносинах у контексті екзистенційно-гуманістичного підходу. Психологічні проблеми сенсу життя. Київ : АКМЕ, 2021. 68 с.
4. Conrad M. What Is Gaslighting And How Do You Deal With It? // Forbes Health. 2021. URL: <https://www.forbes.com/health/mind/what-is-gaslighting/> (дата звернення: 11.09.2025).

5. Stern R. The Gaslight Effect. New York : Morgan Road Books, 2020. 269 p.
6. Walker L. E. The battered woman. N.Y.: Harper and Row, 1979. 469p.

УДК 159.944.4-055.2:616.89-008.441.13:364-43:7.071.5

***Плахотна Л.В.,**
магістрантка кафедри психології ННМІ,
Мітрясова О.П.,
д-р пед. наук., професор, професор кафедри екології ННМІ,
ЧНУ імені Петра Могили Миколаїв, Україна*

ДОСЛІДЖЕННЯ РІВНЯ ТРИВОЖНОСТІ ЯК ОСНОВА ДЛЯ РОЗРОБКИ АРТ-ТЕРАПЕВТИЧНОЇ ПРОГРАМИ ПІДТРИМКИ ЖІНОК ВПО

Збройний конфлікт в Україні призвів до зміни місця проживання багатьох громадян в межах нашої держави. Зокрема, це стосується жінок ВПО, які внаслідок зміни місця проживання стикаються зі значними труднощами, включаючи обмеженість соціальних контактів, необхідність адаптації на новому місці, відповідальність за родину, пов'язані з цим стрес, тривогу, депресію та інші травматичні наслідки. Сучасні умови воєнного стану в Україні зумовили зростання рівня тривожності серед жінок, які вимушено залишили свої домівки. Тому гостро постає проблема вивчення методів психологічної підтримки та реабілітації жінок ВПО.

Арт-терапія є одним із найбільш ефективних напрямів психологічної допомоги, що базується на використанні творчості як засобу самовираження та зцілення. Вона допомагає людині усвідомити власні переживання, знизити рівень тривожності та відновити емоційну рівновагу. Завдяки малюванню, ліпленню, музичним чи театральним технікам учасники арт-терапії отримують можливість безпечно проявити внутрішні конфлікти. Цей метод особливо цінний у роботі з жінками, які пережили травматичні події, оскільки сприяє підвищенню самооцінки та внутрішньої стійкості. Використання арт-терапії стає важливим засобом психологічної підтримки, що допомагає знизити рівень емоційної напруги та відновити внутрішню рівновагу. Такий підхід сприяє соціальній адаптації жінок ВПО та покращенню їх психоемоційного стану.

Мета дослідження – розробити та апробувати психокорекційну програму з використанням методів арт-терапії.

Завдання дослідження:

- 1) Виконати огляд сутності тривожності у різних напрямках психології;
- 2) Провести ґрунтовне теоретичне дослідження засобів арт-терапії як інструменту для корекції особистості;
- 3) Здійснити емпіричне дослідження та аналіз результатів тривожності;
- 4) Сформувані, апробувати психокорекційну програму рівня тривожності та дослідити зміни у показниках, що відбулися у жінок дорослого віку.

У ході дослідження застосовувалися такі групи методів: теоретичні (узагальнення, структурування, спостереження, анкетування); експериментальні (тестування – Методика «Шкала оцінки рівня реактивної (ситуативної) та особистісної тривожності» та Методика «Особистісна шкала прояву тривоги Дж. Тейлор»); а також математично-статичні методи для аналізу даних Параметричний t-критерій Стюдента для залежних (зв'язаних) вибірок.

Результати дослідження. За методикою «Особистісної шкали прояву тривоги Дж. Тейлор» отримано результати, які подано на рис. 1. Загальні данні у відсотках:

- Дуже високий рівень тривоги – 3 %
- Високий рівень тривоги – 50 %
- Середній рівень тривоги з тенденцією до високого – 20 %
- Середній рівень тривоги з тенденцією до низького – 27 %
- Низький рівень тривоги – 0.

За результатами проведення дослідження серед жінок дорослого віку можна зробити висновок, що більшість респондентів мають високий (50%) та середній (27%) рівень тривожності с тенденцією до низького, що свідчить про різний рівень емоційної стійкості в цій вибірці. Такий розподіл вказує на відмінності у рівні стресостійкості, та соціальної адаптованості у жінок, що може впливати на їх здатність справлятися з життєвими труднощами та соціальними викликами.

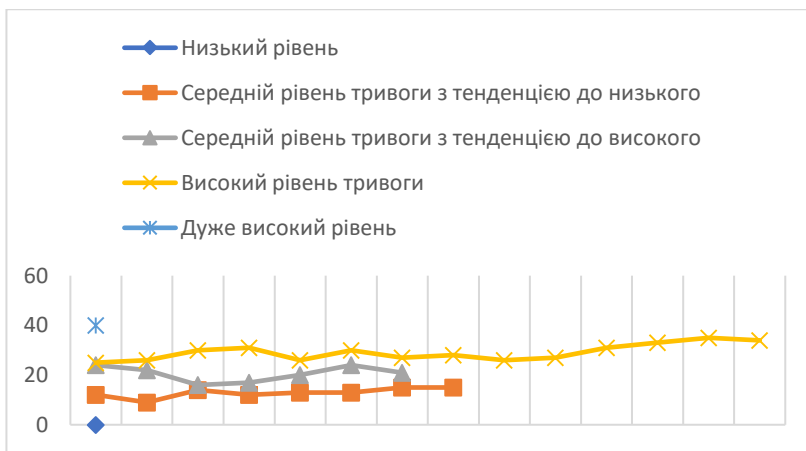


Рис. 1. Результати визначення особистісної шкали прояву тривожності за Дж. Тейлор.

Високий рівень тривожності – 3%, це невеликий відсоток респонденток. Така група жінок виявляє підвищену вразливість до стресових ситуацій. Що може позначатися на їх здатності ефективно справлятися з життєвими труднощами. Ці жінки можуть відчувати постійну напругу, яка викликається страхами та тривогами щодо майбутнього, прийняття рішень або взаємодії з оточуючими. Вони можуть мати підвищену чутливість до стресових ситуацій, що призводить до тривожних розладів, панічних атак чи депресивних симптомів. Важливою ознакою високого рівня тривожності є надмірна відповідальність, яка часто пов'язана з перфекціонізмом. Ці жінки можуть ставити надто високі вимоги до себе, що сприяє виникненню емоційного вигорання та психологічної напруги. Жінки з високим рівнем тривожності часто страждають від «перфекціонізму», де намагаються контролювати всі аспекти свого життя, що може призвести до вигорання або емоційного виснаження. Вони можуть також мати труднощі в соціальній адаптації, виявляючи невпевненість у собі в нових соціальних ситуаціях або при встановленні нових контактів.

Важливими аспектами, що потребують уваги в цій категорії, є розвиток навичок саморегуляції, зниження стресу і перерозподіл навантаження через здорові психологічні стратегії.

Середній рівень з тенденцією до високого – 20 % респондентів – жінки з чим рівнем тривожності можуть переживати періодичні хвилювання, але їх тривожність не настільки виражена, як у попередніх групах. Вони можуть виявляти чутливість до стресових ситуацій, однак

здатні з ними справлятися з допомогою різних механізмів подолання стресу. У таких жінок може бути схильність до невпевненості в собі, особливо коли стикаються з важливими життєвими рішеннями.

Хоча загалом цей рівень тривожності не є критичним, жінки з такою тенденцією можуть відчувати внутрішнє напруження в ситуаціях, що потребують швидкої реакції або коли є невизначеність. Підвищену тривогу в таких жінок можуть викликати ситуації, які здаються занадто складними або новими.

Важливою стратегією для цієї групи є зміцнення самооцінки та розвиток здорових стратегій прийняття рішень, щоб знизити рівень стресу і покращити емоційну стабільність.

Отже, результати проведеного дослідження підтверджують високу ефективність застосування арт-терапії як інструменту психологічної допомоги жінкам, які зазнали наслідків війни та вимушеного переселення. За умов тривалого стресу, втрати соціальних зв'язків, руйнування звичного способу життя та невизначеності майбутнього саме ця категорія населення потребує комплексної психологічної підтримки, спрямованої на стабілізацію емоційного стану, відновлення внутрішнього ресурсу та почуття безпеки.

Застосування арт-терапевтичних технік забезпечує можливість м'якого, безпечного та глибокого опрацювання травматичного досвіду через творчість. Творчий процес активізує внутрішні захисні механізми, сприяє зниженню емоційної напруги, покращенню самопочуття та розкриттю потенціалу саморегуляції. Учасниці арт-терапевтичної програми відзначали покращення емоційного стану, зменшення відчуття тривоги, напруги, відновлення почуття стабільності та довіри до себе й світу.

Отримані емпіричні дані засвідчують значне зниження рівня як реактивної, так і особистісної тривожності після проходження арт-терапевтичних занять. Спостерігається підвищення здатності до конструктивного подолання труднощів, покращення навичок емоційної саморегуляції та комунікації. Це свідчить про глибокий позитивний вплив арт-терапії не лише на емоційний стан, а й на загальний рівень адаптаційних можливостей жінок ВПО.

Арт-терапія також виступає важливим інструментом ресурсної підтримки, адже дозволяє учасницям відчути контроль над власними переживаннями, знизити рівень безсилля та безнадії, посилити відчуття суб'єктності та здатності впливати на власне життя. Це має критично важливе значення в умовах травматичного досвіду війни та втрати соціальних опор.

З практичної точки зору, результати дослідження підтверджують доцільність широкого впровадження арт-терапевтичних програм у діяльність психологів, психотерапевтів та соціальних служб, які працюють із внутрішньо переміщеними особами. Такий підхід є не лише ефективним, але й доступним та екологічним способом психокорекції тривожних станів.

З теоретичної точки зору, дослідження розширює уявлення про механізми впливу творчої діяльності на психоемоційний стан людини та підтверджує положення про те, що арт-терапія сприяє інтеграції травматичного досвіду, формуванню нових адаптивних стратегій і зміцненню психологічної стійкості.

Отже, арт-терапія може бути рекомендована як один із ключових інструментів у системі психологічної допомоги жінкам ВПО, особливо у програмах реабілітації та психосоціальної підтримки в умовах війни та посттравматичного періоду.

УДК 159.922.7:355.48:364-784.7(477)

Пекера А. Ю.,

магістрантка кафедри психології,

Мітрясова О.П.,

д-р пед. наук, професор, професор кафедри екології,

ЧНУ імені Петра Могили Миколаїв, Україна

ВПЛИВ ВІЙНИ НА ПСИХОЛОГІЧНИЙ РОЗВИТОК ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ

У сучасній науковій літературі проблема психологічного розвитку дитини в умовах воєнного конфлікту розглядається як одна з найгостріших у гуманітарному вимірі сучасності. Війна руйнує базові умови безпеки, стабільності та передбачуваності, які є критичними для нормального психічного розвитку дошкільника. Особливої значущості ця тема набуває в умовах сучасної України, де воєнні події безпосередньо торкнулися багатьох сімей, а отже, і наймолодших її членів.

Дошкільний період є сенситивним етапом розвитку, коли формуються основи емоційної стабільності, соціальної взаємодії, базова довіра до світу та до значущих дорослих. Як зазначає В. Van der Kolk, травматичний досвід у ранньому віці порушує зв'язок між відчуттям безпеки та когнітивним контролем, що призводить до хронічної

тривожності, гіперзбудження або емоційного “застигання”. Для українських дітей ці явища посилюються тривалим перебуванням у стані невизначеності, змінами соціального оточення та розлукою з близькими [3].

У дослідженнях сучасних українських психологів (Кириченко, 2023; Шеремет, 2024) підкреслюється, що травма війни у дітей не завжди проявляється одразу: часто спостерігаються відстрочені реакції – регресивна поведінка, порушення сну, соматичні скарги, надмірна емоційність або замкненість. Такі симптоми свідчать про глибоке порушення емоційної регуляції, що є наслідком втрати відчуття контролю над середовищем [1; 2].

З позицій теорії прив’язаності Дж. Боулбі та М. Ейнсворт, саме фігура дорослого, який залишається емоційно доступним, виступає ключовим чинником збереження стабільності розвитку. Якщо дитина має можливість “розвантажити” свій страх через спілкування, гру, тілесний контакт, то навіть за умов травматичного досвіду формується здатність до резильєнтності – внутрішньої психічної стійкості [4].

Мета проведеного дослідження полягала у виявленні особливостей впливу воєнних подій на психологічний розвиток дітей дошкільного віку та розробці напрямів психологічної підтримки.

Було висунуто гіпотезу про те, що тривала дія воєнних чинників спричиняє порушення емоційної, когнітивної та соціальної сфер розвитку, але за умов наявності стабільної підтримки з боку дорослих можливе відновлення гармонійного функціонування психіки.

Емпірична частина дослідження охопила 40 дітей віком від 4 до 6 років, з яких 20 становили експериментальну групу (діти, що пережили воєнні події), а 20 – контрольну. Застосовано комплекс психодіагностичних методик: тест Теммл–Доркі–Амен для визначення рівня тривожності, методику “Сходинки” В. Щура для оцінки самооцінки, а також проективну техніку “Дім–Дерево–Людина”.

Отримані результати показали, що у дітей експериментальної групи спостерігається підвищена тривожність (70 %), порушення сну, труднощі у спілкуванні, уникання контактів і прояви регресії – прагнення до постійної присутності дорослого, страх темряви, часті плачі. У контрольній групі подібні прояви зустрічалися значно рідше. Малюнкові тести засвідчили перевагу темних кольорів, образів руйнування, ізоляції, що символізує переживання втрати безпеки.

Водночас у дітей, які мали постійну підтримку з боку дорослих, проявлялася позитивна динаміка – зниження страхів, зростання самооцінки, повернення до гри. Ці спостереження підтверджують висновки С. Порджеса про те, що навіть після сильного стресу дитяча

нервова система здатна відновити баланс за умов безпечного міжособистісного середовища [5].

Практичний блок дослідження передбачає впровадження травмоінформованого підходу у роботі з дошкільниками. До ефективних форм психологічної допомоги віднесено арттерапевтичні техніки (створення “будинку безпеки”, “малюнку спокою”), тілесно-орієнтовані вправи, дихальні практики, казкотерапію та сімейні ритуали стабілізації. Як показують дослідження К. Перрі, системна підтримка дитини через гру і ритуал сприяє інтеграції травматичного досвіду в особистісну структуру та поступовому зниженню рівня дистресу [6].

Війна впливає на психіку дошкільника комплексно – змінюючи його емоційну динаміку, когнітивні процеси, соціальні зв’язки та поведінкові реакції. Проте, водночас, саме в цьому віці зберігається високий потенціал пластичності психіки, що створює можливості для ефективної психологічної підтримки. Розроблені рекомендації мають практичне значення для фахівців, які працюють із дітьми у системі освіти та реабілітації, і можуть бути інтегровані у програми післявоєнного відновлення дитинства в Україні.

Список використаних джерел

1. Кириченко О. Психологічна підтримка дітей у воєнний час: проблеми та перспективи // Актуальні проблеми психології. 2023. № 1(25). С. 34–42.
2. Шеремет Л. Особливості емоційного розвитку дітей дошкільного віку в умовах війни // Психологічні науки: реалії та перспективи. 2024. № 2(18). С. 49–58.
3. Van der Kolk B. The Body Keeps the Score: Brain, Mind, and Body in the Healing of Trauma. New York: Penguin Books, 2021. 464 p.
4. Bowlby J. A Secure Base: Parent-Child Attachment and Healthy Human Development. London: Routledge, 1988. 200 p.
5. Porges S. Polyvagal Theory: Neurophysiological Foundations of Emotions, Attachment, Communication, and Self-Regulation. New York: W. W. Norton, 2021. 368 p.
6. Perry B., Winfrey O. What Happened to You? Conversations on Trauma, Resilience, and Healing. New York: Flatiron Books, 2022. 304 p.

*Полуніна О.І.,
магістрантка кафедри психології,
Мітрясова О.П.,
д.пед.н., професор, професор кафедри екології ННМІ,
ЧНУ імені Петра Могили Миколаїв, Україна*

ОСОБЛИВОСТІ ПРОФЕСІЙНОГО ВИГОРАННЯ У ПРЕДСТАВНИКІВ ПРОДОВОЛЬЧОЇ СФЕРИ

Ключові слова: професійне вигорання; емоційне вигорання; тип характеру; працівники торгівельної сфери.

Професійне вигорання є актуальною проблемою сучасного ринку праці, особливо серед працівників сфери продажів, які постійно перебувають у контакті з клієнтами та зазнають високого рівня стресу. Проблема професійного вигорання набуває дедалі більшої значущості в умовах динамічного розвитку економіки та зростання вимог до якості обслуговування клієнтів. Працівники сфери продажів щодня стикаються з емоційним напруженням, необхідністю підтримувати позитивний імідж компанії та задовольняти потреби споживачів у швидкому темпі. Постійні стресові ситуації, конкуренція та відсутність психологічного відновлення призводять до виснаження, втрати мотивації та професійної дезадаптації. Тому вивчення чинників, що зумовлюють виникнення професійного вигорання, є важливою умовою для збереження психічного здоров'я та підвищення ефективності праці продавців.

Дослідження показують, що особистісні характеристики, такі як тип характеру, значно впливають на рівень вигорання та здатність протистояти стресу. Аналіз особливостей вигорання з урахуванням типу характеру допомагає розробляти ефективні методи профілактики та психологічної підтримки працівників.

Метою дослідження було вивчення рівнів професійного вигорання у продавців залежно від типу характеру та визначення взаємозв'язку між типом характеру, схильністю до вигорання та тривожністю.

Емоційне вигорання — це стан фізичного, емоційного та розумового виснаження, який виникає внаслідок тривалого стресу, пов'язаного з роботою, особливо у професіях, що передбачають постійну взаємодію з людьми (педагоги, медики, продавці, психологи, соціальні працівники тощо). До його основних проявів належать: емоційне виснаження — відчуття втоми, спустошеності, втрати сил і бажання працювати;

деперсоналізація — байдужість або цинічне ставлення до клієнтів; редукція особистих досягнень — зниження самооцінки, відчуття неефективності, сумнів у професійній компетентності.

Торговельна сфера належить до тих видів діяльності, де ризик емоційного вигорання є особливо високим. Працівники продажів постійно перебувають у контакті з клієнтами, мають підтримувати позитивний настрій, уважність і високий рівень комунікації навіть у стресових або конфліктних ситуаціях. Часті зміни робочого темпу, конкуренція, необхідність досягати планових показників та залежність від емоцій споживачів створюють додаткове психоемоційне навантаження. Унаслідок цього продавці часто відчують виснаження, втрату мотивації та байдужість до роботи, що безпосередньо впливає на якість обслуговування й ефективність торговельної діяльності.

У дослідженні взяли участь 20 продавців торгових компаній м. Миколаєва (одяг, побутова техніка, продукти харчування). Серед респондентів — 17 жінок і 3 чоловіки віком від 22 до 45 років, зі стажем роботи від 1 до 15 років. Для визначення рівня тривожності використано Шкалу тривожності Ч. Спілбергера – Ю., Ханіна, яка вимірює особистісну та ситуативну тривожність. Статистична обробка результатів здійснювалася за допомогою методів описової статистики (середні значення, відсотковий розподіл) та порівняльного аналізу (χ^2 -критерій, t-критерій Стьюдента). Отримані дані подані у вигляді таблиць і графіків.

Отримані результати свідчать, що тип характеру визначає різний рівень професійного вигорання у продавців. Для наочності дані подано у табл. 1.

Таблиця 1

Результати щодо визначення рівнів вигорання, %

Тип характеру	Кількість респондентів	Низький рівень (%)	Середній рівень (%)	Високий рівень (%)
Сангвінік	12	75	25	0
Холерик	10	20	40	40
Флегматик	15	40	50	10
Меланхолік	13	15	35	50

Дані табл. 1 вказують, що рівні професійного вигорання істотно відрізняються залежно від типу характеру. Найбільша частка респондентів із високим рівнем вигорання виявлена серед меланхоліків (50 %) та холериків (40 %). У той же час сангвініки переважно демонструють низький рівень вигорання (75 %), а флегматики найчастіше мають середні показники (50 %). Це підтверджує

припущення про значний вплив особистісних особливостей на розвиток синдрому професійного вигорання.

Для кращого розуміння співвідношення рівнів професійного вигорання у продавців із різними типами характеру результати відображено графічно (рис. 1).

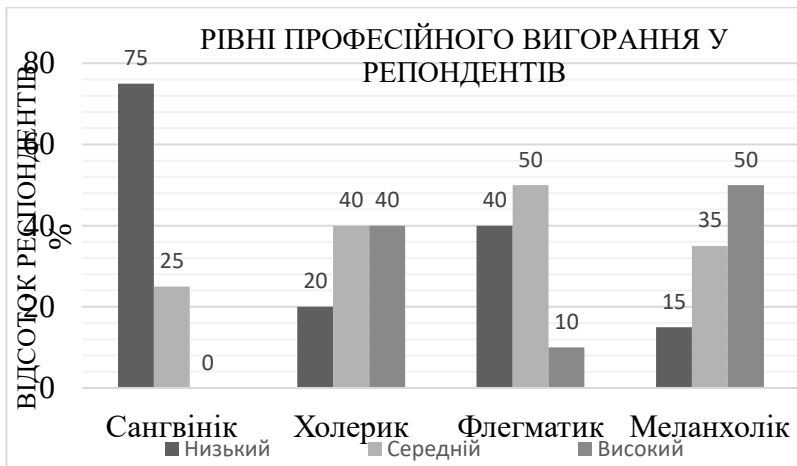


Рис. 1. Рівні професійного вигорання у продавців із різними типами характеру.

Як видно з рис. 1, найбільш високий рівень професійного вигорання властивий меланхолікам (50%) та холерикам (40%). У той же час сангвініки здебільшого мають низькі показники вигорання (75%), а флегматики характеризуються переважанням середнього рівня (50%). Це підтверджує, що тип темпераменту виступає вагомим чинником стійкості до стресу та професійного виснаження.

Меланхоліки, як правило, є надчутливими, емоційно вразливими та схильними до переживань, що робить їх більш уразливими до стресових факторів у роботі. Холерики демонструють високу активність і імпульсивність, проте швидко виснажуються через інтенсивні емоційні реакції. Натомість сангвініки легше адаптуються до змін, зберігають позитивне ставлення та ефективно регулюють власний емоційний стан, що допомагає уникати вигорання. Флегматики ж, відзначаючись спокоєм і врівноваженістю, зазвичай витримують тривале навантаження без значних емоційних втрат. Отже, психологічні особливості темпераменту визначають не лише рівень стресостійкості, а й ефективність подолання професійного напруження в торговельній

сфері. Працівники з врівноваженим типом нервової системи краще справляються з емоційними перевантаженнями, швидше відновлюють працездатність після конфліктних ситуацій і рідше демонструють ознаки емоційного виснаження. Навпаки, особи з підвищеною чутливістю або схильністю до емоційних коливань важче адаптуються до постійних вимог клієнтського спілкування та високої конкуренції. Високий рівень емоційної саморегуляції дозволяє продавцям підтримувати продуктивність і позитивне ставлення навіть у стресових умовах. Темперамент також впливає на стратегії поведінки: сангвініки та флегматики частіше обирають конструктивні способи подолання стресу, тоді як холерики й меланхоліки схильні до емоційних реакцій або уникання проблемних ситуацій. Розуміння цих відмінностей є основою для розробки психологічних тренінгів, спрямованих на формування емоційної стійкості та ефективної комунікації. Застосування таких підходів у системі підготовки й підтримки персоналу торговельних підприємств сприятиме зниженню рівня професійного вигорання та підвищенню якості обслуговування.

Отже, урахування індивідуально-психологічних характеристик працівників є важливою умовою забезпечення психологічного добробуту й ефективності діяльності у сфері продажів.

Отримані результати показали, що тип характеру суттєво впливає на рівень професійного вигорання. Найвищі показники вигорання виявлені у меланхоліків (50%) та холериків (40%), тоді як сангвініки переважно мають низький рівень вигорання (75%), а флегматики — середній (50%). Це свідчить про те, що темперамент є вагомим чинником стійкості до стресу та професійного виснаження.

Отже, тип характеру суттєво впливає на рівень професійного вигорання у працівників торговельної сфери. Сангвініки та флегматики менш схильні до вигорання порівняно з холериками та меланхоліками. Найвища тривожність і емоційне вигорання спостерігається у меланхоліків. Результати дослідження можуть бути використані для розробки програм психологічної підтримки та профілактики вигорання.

РОЛЬ ПСИХОЛОГІЧНОГО ТРЕНІНГУ У ФОРМУВАННІ ОСОБИСТІСНОЇ ЗРІЛОСТІ

Розвиток особистісної зрілості є одним із ключових завдань сучасної психологічної науки та практики, оскільки це пов'язано із формуванням внутрішнього потенціалу особистості в умовах соціально-психологічних трансформацій сучасного суспільства. Особистісна зрілість розглядається як інтегральна характеристика високого рівня розвитку особистості, що включає комплекс взаємопов'язаних компонентів: усвідомлену відповідальність за власні вчинки та рішення, здатність до самостійного прийняття виважених рішень у різних життєвих ситуаціях, глибоке самоприйняття та розвиток внутрішнього «Я», прагнення до безперервного саморозвитку й самоактуалізації, мотивацію досягнення значущих цілей, креативність у вирішенні завдань, здатність до емпатійного сприйняття інших людей, емоційну стійкість у стресових і кризових умовах, а також розвинену здатність до рефлексії та глибинного самопізнання.

Такий багатокомпонентний підхід до визначення особистісної зрілості дозволяє розглядати її не лише як результат індивідуального розвитку, а й як важливий чинник адаптації особистості до сучасних соціально-культурних викликів та умов професійної й особистісної самореалізації.

Психологічний тренінг виступає ефективним інструментом цілеспрямованого розвитку особистісної зрілості, оскільки створює сприятливі умови для формування ключових компетенцій особистості. Він дозволяє формувати навички саморефлексії, емоційної регуляції, соціальної компетентності та підвищувати адаптивні можливості особистості. Як одна з форм активного навчання, соціально-психологічний тренінг передбачає організовану групову взаємодію, що реалізується через використання комплексного набору інтерактивних методів та технік. Це спрямовано на системне підвищення рівня соціально-психологічної компетентності індивіда, розвиток його комунікативних навичок, емоційної чутливості та здатності ефективно взаємодіяти у міжособистісному просторі. Завдяки цілеспрямованому застосуванню таких методик тренінгової роботи формується не лише практична готовність до вирішення конкретних завдань, але й глибоке

усвідомлення власних внутрішніх ресурсів і механізмів особистісного зростання.

Тренінг відрізняється від традиційних форм навчання орієнтацією не на готові відповіді, а на запитання, пошук рішень і роботу з усім потенціалом особистості. Його значущість полягає у можливості усвідомленого управління власними емоціями, розвитком комунікативних навичок, самопізнанням та самоприйняттям.

На сьогодні не існує єдиного, загальновизнаного визначення поняття «тренінг». Так, Т. В. Сінельнікова [3] пропонує розглядати тренінг як спеціальну навчальну технологію, спрямовану на зміну певних властивостей і якостей особистості, що досягається через застосування нестандартних засобів психологічного впливу.

Дослідниця підкреслює низку переваг такого підходу: тренінг виступає ефективним навчальним засобом, відрізняється чіткою технологічною структурою, є системним і впорядкованим процесом, а також спирається на використання нетрадиційних психологічних методів впливу.

Поряд із визначенням, запропонованим Т. В. Сінельніковою, існує низка інших підходів до розуміння сутності тренінгу, що відображають різні аспекти його змісту та функцій. Науковці розглядають тренінг як форму дресури, спосіб тренування ефективної поведінки, активне навчання психологічних знань і як метод створення умов для саморозкриття.

Груповий психологічний тренінг розглядається як метод навмисних змін особистості, спрямований на її професійний та особистісний розвиток через набуття та переоцінку життєвого досвіду. Він виходить за межі практичної психології, використовується у педагогічній роботі, загальній та професійній освіті, вихованні та корекційно-педагогічній діяльності.

Дослідниця К. Корольова [1] акцентує увагу на тому, що тренінг є засобом прискорення психологічного розвитку і самореалізації особистості, яка оптимально функціонує. Об'єктом тренінгових процедур, за твердженням В. О. Лефтерова [2], насамперед є людина з її унікальним внутрішнім світом, індивідуальними рисами, системою відносин і цінностей. Під час тренінгу особистість зазвичай проходить шлях внутрішніх відкриттів, головним з яких є пізнання самої себе.

Тренінг особистісного зростання спрямований на гармонізацію особистості, подолання внутрішніх бар'єрів, розвиток спонтанності та творчого потенціалу. Він передбачає:

- формування знань з психології особистості;
- розвиток навичок спілкування;

- розвиток особистісного потенціалу;
- формування адекватної самооцінки та світоглядних позицій.

Отже, психологічний тренінг є універсальним методом розвитку особистості, який поєднує пізнавальний, емоційний та поведінковий аспекти самозміни. У процесі тренінгу створюються умови для самопізнання, емоційної регуляції, розвитку комунікативних умінь і формування адекватної самооцінки. Завдяки інтерактивним методам та груповій динаміці тренінг стає ефективним інструментом гармонізації внутрішнього світу людини й підвищення рівня її особистісної зрілості.

Список використаних джерел

1. Корольова К. Психологічний тренінг як засіб особистісного зростання // *Соціальна психологія*. – 2008. – № 3. – С. 76–83.
2. Лефтеров В. О. Особистість і тренінг: трансформація психічного // *Наука і освіта*. – 2007. – № 6–7. – С. 19–23.
3. Сінельнікова Т. В. Психологічний тренінг та його теоретико-методологічні основи // *Наука і освіта*. – 2004. – № 4–5. – С. 66–69.

УДК 316.346.2-055.2:005.966](043.2)

*Демченко К. А.,
здобувачка вищої освіти другого (магістерського) рівня
спеціальності 053 «Психологія»,
Старченко А. В.,
викладач кафедри психології,
ЧНУ імені Петра Могили, м. Миколаїв, Україна*

ГЕНДЕРНІ СТЕРЕОТИПИ І КАР'ЄРА ЖІНОК: ВИКЛИКИ ТА МОЖЛИВОСТІ ТРАНСФОРМАЦІЇ

Гендерні стереотипи є одним із найстійкіших бар'єрів на шляху до рівних можливостей у професійній сфері. Вони формуються під впливом культурних традицій, виховання, освіти, медіа та економічних умов, закріплюючи уявлення про те, які ролі та види діяльності «підходять» чоловікам чи жінкам. В українському суспільстві ці уявлення досі залишаються досить поширеними: від вибору професії у школі до шансів на керівні посади чи рівну оплату праці. Водночас психологічний підхід дозволяє розробити конкретні рекомендації, які допомагають долати ці стереотипи та створювати умови для кар'єрного розвитку жінок.

У сучасній Україні прояви гендерних стереотипів можна простежити на кількох рівнях. Згідно з дослідженнями Соціологічної групи «Рейтинг» (2021)[1], значна частина громадян вважає, що чоловіки мають більше можливостей для просування по службі, тоді як жінкам відводиться другорядна роль. У звіті «Можливості жінок в Україні» (2023) [2] підкреслюється, що жінки рідше заявляють про бажання отримати підвищення, частково через внутрішні бар'єри: брак впевненості у власних силах, страх відмови або осуду з боку колег. Інше дослідження демонструє, що в українській енергетиці жінки заробляють майже на 19 % менше за чоловіків, навіть виконуючи аналогічну роботу. Це свідчить про поєднання структурних і психологічних чинників, які стримують їхній розвиток.

Психологічні бар'єри часто формуються ще з дитинства. У школах і сім'ях дівчат заохочують до «традиційних» ролей, тоді як більш технічні чи керівні сфери сприймаються як «чоловічі». Таке середовище створює феномен «стереотипної загрози», коли сама думка про упереджене ставлення знижує ефективність і бажання розвиватися у певній галузі. Цей механізм добре описаний у світових дослідженнях, і він особливо відчутний у STEM-галузях, де представництво жінок в Україні залишається низьким [3].

Подолання гендерних стереотипів потребує зусиль на кількох рівнях. На індивідуальному рівні важливо розвивати самосвідомість і критичне ставлення до нав'язаних ролей. Жінкам варто вчитися ідентифікувати внутрішні обмеження («це не для мене», «я не зможу»), які часто є не об'єктивними, а нав'язаними суспільними очікуваннями. Практика психологічних консультацій, участь у тренінгах з асертивності, розвиток навичок самопрезентації та переговорів допомагають підвищити впевненість у собі. Важливу роль відіграє і менторство: приклади жінок, які досягли успіху у нетипових сферах, створюють нові уявлення про можливе [4].

На організаційному рівні необхідно впроваджувати політики прозорості та рівних можливостей. Це стосується чітких критеріїв підвищення, стандартизованих процедур оцінки праці та заходів із подолання неусвідомлених упереджень у колективах. Українські компанії, які вже почали практикувати тренінги з гендерної рівності, демонструють позитивні результати: зростає задоволеність співробітників та продуктивність колективів. Водночас підтримка з боку сім'ї і суспільства також є критично важливою. Без рівного розподілу домашніх і доглядових обов'язків навіть найсильніші політики на роботі не принесуть бажаних результатів [5].

На державному рівні значущу роль відіграють законодавчі ініціативи. Йдеться про створення механізмів контролю за рівною оплатою праці, підтримку програм для жінок-лідерок, забезпечення доступу до гнучких умов праці та дитячих садків, що дозволяє поєднувати професійний і сімейний розвиток. Важливим інструментом є також медіа та освітні програми, які формують нову культуру і показують жінок у різних ролях: науковиць, керівниць, інженерок, військових [6].

Отже, гендерні стереотипи у кар'єрному розвитку жінок в Україні залишаються значним викликом, проте вони не є незмінними. Подолання їх можливе завдяки поєднанню індивідуальних психологічних стратегій і системних соціальних змін. Жінки можуть підвищувати впевненість у собі, розвивати навички асертивності й користуватися підтримкою менторів, однак ці зусилля матимуть значно більший ефект у середовищі, яке створює рівні можливості. Організації та держава повинні впроваджувати політики прозорості, рівної оплати, гнучкості та підтримки балансу між роботою і сім'єю. Кінцевою метою є культурна трансформація, у якій успіх жінок сприймається не як виняток, а як звичне явище. Саме тоді гендерна рівність перестане бути декларацією і стане реальною частиною кар'єрного розвитку в Україні.

Список використаних джерел:

1. Гендерні ролі і стереотипи. Соціологічна група «Рейтинг». 2021. URL: <https://www.ratinggroup.ua/news/gendernye-rol-i-stereotyp>
2. Можливості жінок в Україні. Соціологічна група «Рейтинг». 2023. URL: <https://www.ratinggroup.ua/news/mozhlivost-zh-nok-v-ukra-n>
3. Не лише через невпевненість: чому жінки в Україні не говорять про підвищення. URL: https://24tv.ua/business/karyerne-zrostannya-chomu-zhinki-ukrayini-ridshe-prosyat-pidvishhennya_n2871884?utm_source
4. Жінки в енергетиці заробляють на 18% менше та значно рідше отримують підвищення». URL: https://hmarochos.kiev.ua/2021/06/04/zhinky-v-energetychny-zaroblyayut-na-18-menshe-ta-znachno-ridshe-otrymuyut-pidvyshhennya/?utm_source
5. Як обрати професію без упереджень: що думає молодь Приазов'я. Результати дослідження. URL: https://ukraine.unfpa.org/sites/default/files/pub-pdf/gender_u_vybori_profesiyi_16.11.pdf?utm_source
6. Можливості жінок в Україні. URL: https://ratinglab.org/research/women%27s-opportunities-in-ukraine?utm_source

Демченко К. А.
здобувачка вищої освіти другого (магістерського) рівня
спеціальності 053 «Психологія»

Старченко А. В.,
викладач кафедри психології,
ЧНУ імені Петра Могили, м. Миколаїв, Україна

ПОДОЛАННЯ ГЕНДЕРНИХ СТЕРЕОТИПІВ У ПРОФЕСІЙНІЙ СФЕРІ ЧОЛОВІКІВ: МІЖНАРОДНИЙ ДОСВІД

У сучасному суспільстві питання рівності та подолання гендерних стереотипів набуває особливої актуальності. Якщо раніше гендерна проблематика здебільшого стосувалася обмеження можливостей жінок, то сьогодні все більше уваги приділяється і становищу чоловіків у тих сферах, які традиційно вважаються «нечоловічими». Стереотипи щодо професійної діяльності впливають на вибір спеціальності, кар'єрний розвиток та соціальне сприйняття чоловіків, які працюють у сферах освіти, медицини, культури, догляду чи моди.

Міжнародний досвід свідчить, що країни з високим рівнем соціальної справедливості та гендерної рівності успішно впроваджують програми подолання упереджень, сприяючи вільному вибору професії незалежно від статі. Вивчення цих практик є необхідним для формування сучасної політики рівних можливостей в Україні.

Проблема гендерних стереотипів традиційно розглядається в контексті обмеження можливостей жінок, проте сучасні дослідження свідчать, що і чоловіки нерідко стикаються з дискримінацією у професійній сфері. Зокрема, значна частина суспільства продовжує вважати, що «справжні чоловіки» повинні реалізовуватися у сферах, пов'язаних із фізичною силою, технічними навичками або управлінськими функціями [2]. Натомість професії у сфері освіти, соціальної роботи, догляду чи медицини часто сприймаються як «жіночі», що призводить до зниження престижу цих галузей серед чоловіків.

Такі упередження формуються ще у процесі соціалізації: хлопчиків орієнтують на технічні чи силові спеціальності, тоді як гуманітарна та соціальна сфери розглядаються як менш бажані. Як наслідок, чоловіки, які обирають «нетрадиційні» професії, можуть стикатися з осудом, знеціненням або навіть стигматизацією у колективі [3].

Скандинавські країни є прикладом успішного впровадження політики рівних можливостей. Тут активно діють програми залучення

чоловіків до педагогічної діяльності, а також сфери догляду. Наприклад, у Швеції введено так звані «батьківські квоти», коли частина оплачуваної відпустки по догляду за дитиною зарезервована саме для батька. Це сприяє нормалізації образу чоловіка, який бере активну участь у вихованні дітей, і водночас підвищує престижність «нетрадиційних» сфер зайнятості [4].

У Канаді та США розробляються освітні програми, які пропагують ідею різноманіття у професіях. Державні та громадські організації реалізують кампанії, спрямовані на підтримку чоловіків у таких сферах, як соціальна робота, догляд чи освіта. Особлива увага приділяється медійному образу: через кіно, рекламу та соціальні проекти формується позитивне ставлення до чоловіків, які обирають «нетипові» професії [5].

В азієських країнах, зокрема у Японії та Південній Кореї, ситуація є складнішою через сильний вплив традиційної культури. Тут чоловік досі часто сприймається як головний годувальник сім'ї, а робота у сфері догляду — як непрестижна. Проте поступово відбуваються зміни: уряди впроваджують оплачувані відпустки для батьків, а також програми підтримки чоловіків, які працюють у соціальній сфері. Такі заходи покликані зменшити гендерний розрив на ринку праці та створити умови для більш справедливого розподілу ролей у суспільстві [5].

Для України особливо важливо адаптувати позитивні практики подолання гендерних стереотипів, враховуючи власний соціокультурний контекст. По-перше, необхідні інформаційні кампанії, що руйнують стереотипи про «чоловічі» та «жіночі» професії. По-друге, слід розширити соціальні гарантії для чоловіків у сферах освіти, медицини та догляду, включаючи можливість брати повноцінні відпустки по догляду за дітьми. По-третє, актуально впроваджувати гендерно-чутливі освітні програми у школах та університетах, що допоможуть формувати у молоді розуміння рівних можливостей у професійному виборі [1].

Таким чином, міжнародний досвід доводить, що подолання гендерних стереотипів у професійній сфері чоловіків можливе лише завдяки комплексному підходу, який включає державну політику, освітні заходи та зміну суспільної свідомості. Подолання гендерних стереотипів у професійній сфері є важливою умовою розвитку справедливого та демократичного суспільства. Міжнародний досвід показує, що успішні стратегії базуються на поєднанні державної політики, громадських ініціатив та освітніх програм. Для України актуальним є адаптація цих практик з урахуванням національних культурних особливостей. Забезпечення рівних можливостей для

чоловіків і жінок у професійній сфері сприятиме формуванню сучасного та конкурентоспроможного суспільства.

Список використаних джерел:

1. ООН-Жінки Україна. Навчальні матеріали та онлайн курси з питань забезпечення гендерної рівності. *Київ: Організація об'єднаних націй з питань гендерної рівності та розширення прав і можливостей жінок*. 2025. 64 с.
2. Connell R. W. Gender and Power: Society, the Person, and Sexual Politics. *Stanford: Stanford University Press*, 1987. P. 142–145.
3. Hearn J., Blagojević M., Harrison K. Men, Masculinities and Gender Relations in Europe. *London: Palgrave Macmillan*, 2013. P. 78–82.
4. World Economic Forum. Global Gender Gap Report 2023. *Geneva: WEF*, 2023. P. 57–60.
5. OECD. Policies to Promote Gender Equality in the Labour Market. *Paris: OECD Publishing*, 2021. 198 p.

УДК 159.942:316.36](043.2)

*Докієнко Н. О.,
здобувачка вищої освіти другого (магістерського) рівня
спеціальності 053 «Психологія»,
Старченко А. В.,
викладач кафедри психології,
ЧНУ імені Петра Могили, м. Миколаїв, Україна*

ЕМОЦІЙНО-ПСИХОЛОГІЧНІ РЕАКЦІЇ НА ЗРАДУ: СТАДІЇ ТА МЕХАНІЗМИ ПОДОЛАННЯ КРИЗИ

Зрада в подружніх чи партнерських стосунках — це одне з найгостріших емоційних потрясінь, з яким може зіткнутися людина у своєму особистому житті. Вона порушує базову довіру, дестабілізує емоційний баланс і часто викликає глибоку кризу особистості та стосунків. З огляду на високий рівень стресу, який спричиняє зрада, важливим є аналіз емоційно-психологічних реакцій партнерів, які з нею зіштовхуються, а також вивчення стадій цього переживання та можливих механізмів його подолання [3].

Дослідники наголошують, що переживання зради проходить крізь певні етапи, подібні до реакцій на втрату: шок, заперечення, агресія, депресія, прийняття. У випадку подружньої зради до цих етапів

додаються специфічні реакції: ревності, сором, почуття провини, тривога, зниження самооцінки, а також потреба в повторному конструюванні ідентичності стосунків [1].

Крім того, важливим аспектом є вивчення того, як партнери подолують кризу, пов'язану зі зрадою. До найпоширеніших механізмів входять: когнітивна переоцінка, звернення до психологічної допомоги, відкрите емоційне спілкування, а також використання ресурсів соціальної підтримки [2]. Психологи вважають, що ефективне подолання цього виду кризи можливе лише за умов обопільного бажання працювати над відновленням стосунків та внутрішньої готовності обох партнерів до прощення і трансформації.

Вивчення емоційно-психологічних реакцій на зраду та механізмів подолання кризи має не лише наукову, а й значну практичну цінність для психологів, психотерапевтів, а також для тих, хто переживає подібну ситуацію. Це дозволяє краще розуміти внутрішні процеси, що відбуваються під час подружньої кризи, та сприяє ефективнішому супроводу у відновленні партнерських стосунків [4].

Переживання зради — це складний процес, який впливає на розум і почуття, і складається з кількох етапів. Кожен етап має свої особливості і відіграє важливу роль у відновленні душі. У кожної людини ці етапи можуть розвиватися по-різному, але загалом вони виглядають так:

Заперечення. На цій стадії людина часто залишається у стані шоку, і їй важко прийняти те, що сталося. Зрада здається дивною, відчуття, що це сон або помилка, можуть з'явитися. Людина може заперечувати, що подія відбулася, намагається знайти логічні пояснення, щоб виправдати дії зрадника. Вона може уникати обговорення теми або намагатися не думати про це.

Смуток. Коли реальність зради стає зрозумілою, починається етап смутку. Людина відчуває глибокий сум, болісне враження, розпач. Може бути відчуття самотності, не потрібності. Можуть виникнути почуття провини. Людина може критикувати себе за те, що зрада не була помічена раніше, або за довірливість, наївність.

Прийняття. На цій стадії людина починає повністю усвідомлювати, що трапилося. Вона аналізує причини, намагається зрозуміти, чому це відбулося. Дійсно, процес прийняття може включати прощення — себе і зрадника. Це не означає, що він забуває або виправдовує дії, але це важлива частина звільнення від відчуття болю. За допомогою прийняття можна почати відновлювати життя, відкритися для нових контактів, навчитися довіряти, і жити без постійного болю [5].

Пережити зраду та відновити себе, відчутти себе гідним і бути впевненим у людях, це складно, але можливо. Протягом цього часу

важливо звертатися за допомогою до спеціалістів. Психологи виділяють наступні механізми як пережити зраду:

- Почніть з того, щоб прийняти свої почуття. Дозвольте собі бути сумним, злим, розчарованим – це нормально. Не придушуйте їх, бо це не допоможе.

- Умовно відкривайтеся людям, які вам близькі, або психологу. Розповідайте про свої почуття, це дасть відчуття підтримки. Не залишайтеся на одинці.

- Записуйте свої думки у щоденник. Це допоможе вам краще зрозуміти себе та свої емоції. Це може стати якимось способом підтримки.

- Подумайте, що відбулося, але не уникайте себе. Зрозумійте, що зрада – це вчинок іншої людини, а не ваше відчуття себе.

- Відпочивайте, займайтесь тим, що вам подобається. Наприклад, робота над собою, хобі, фізичні вправи, медитація, творчість – це допоможе відчувати себе краще.

- Спілкуйтесь самі з собою: «Я заслуговую на любов», «Я гідний щастя» – це може змінити ваш внутрішній стан.

- Поставте собі маленькі цілі, які ви можете виконати. Кожна виконана ціль – це крок до змін.

- Не відмовляйтеся від нових людей і ситуацій. Це може бути страшно, але дає можливість відчувати нову підтримку.

- Спостерігайте, як ведуть себе інші люди. Зверніть увагу на їхні дії, щоб побачити, чи є вони надійними.

- Не відкривайтеся повністю новим людям. Довіряйте поступово, оскільки довіра – це відчуття.

- Не бійтеся питати про думки, почуття і наміри інших. Це допоможе вам зрозуміти їх і зменшити невизначеність.

- Будьте з людьми, яким ви довіряєте. Їх підтримка дасть відчуття безпеки та впевненості [5].

Відновлення після зради – це індивідуальний процес, який потребує часу та зусиль. Марко Лісевич виділяє декілька механізмів подолання кризи зради:

Зверніться за професійною допомогою. Психотерапія може допомогти вам опрацювати емоції, зрозуміти причини зради та відновити емоційний баланс.

Розвивайте здорові стратегії подолання. Ведення щоденника, фізичні вправи, медитація, творчість можуть допомогти вам виразити емоції та зменшити стрес.

Працуйте над відновленням самооцінки. Зосередьтеся на своїх сильних сторонах та досягненнях.

Відновлення довіри (за необхідності). Якщо ви вирішили зберегти стосунки, відновлення довіри потребує часу, відкритості та зусиль з обох сторін. Починайте з малих кроків та поступово будуйте нові відносини на основі чесності та відкритості.

Оточіть себе підтримкою. Спілкування з близькими людьми, які вас розуміють та підтримують, є дуже важливим.

Самоспівчуття. Будьте до себе добрими та терплячими. Дозвольте собі переживати емоції та не звинувачуйте себе за те, що сталося [6].

Зрада в подружніх чи партнерських стосунках є не лише гострою емоційною травмою, а й складною психологічною кризою, що охоплює всі рівні особистості: емоційний, когнітивний, поведінковий та ідентичнісний. Вона зачіпає базові потреби у довірі, безпеці, близькості та самоповазі. Емоційні реакції на зраду можуть бути дуже інтенсивними, але вони є природною відповіддю на глибоку втрату й обман. Проходження етапів — від заперечення до прийняття — є важливим елементом особистісного відновлення.

Успішне подолання цієї кризи вимагає часу, внутрішньої роботи та зовнішньої підтримки. Ключову роль відіграють: прийняття своїх почуттів, формування здорових стратегій самодопомоги, відкритий емоційний діалог із партнером (за наявності такого бажання), а також звернення до психолога або психотерапевта. Особливо важливими є процеси переосмислення життєвих цінностей, особистісного зростання та формування нової ідентичності — як індивідуальної, так і партнерської.

Досвід зради, хоч і болочий, може стати поштовхом до глибших змін, розвитку емоційної зрілості, зміцнення самооцінки та вміння формувати здорові межі. Важливо пам'ятати, що зрада не є автоматично кінцем стосунків — але вона завжди є точкою глибокого переформатування особистого і спільного досвіду.

Таким чином, вивчення емоційно-психологічних реакцій на зраду та механізмів їх подолання має не лише наукову, а й значну практичну цінність. Отримані знання можуть слугувати орієнтиром для фахівців-психологів у роботі з парами, а також для кожної людини, яка зіткнулася з подібною кризою, прагне зцілення, відновлення і побудови більш усвідомленого та здорового майбутнього.

Список використаних джерел:

1. Gordon, K. C., Baucom, D. H., & Snyder, D. K. (2004). An integrative intervention for promoting recovery from extramarital affairs. *Journal of Marital and Family Therapy*, 30(2), pp. 213–231.

2. Atkins, D. C., Baucom, D. H., & Jacobson, N. S. (2001). Understanding infidelity: Correlates in a national random sample. *Journal of Family Psychology*, 15(4), pp. 735–749.

3. Glass, S. P., & Wright, T. L. (1997). Reconstructing marriages after the trauma of infidelity. *Journal of Marital and Family Therapy*, 23(4), pp. 343–358.

4. Сергієнко Н.В. (2020). Психологічні аспекти переживання зради в подружніх стосунках. *Психологічний часопис*, №1. С. 45–51.

5. Як пережити зраду – етапи та поради психолога. Newleaf.com.ua. URL: <https://www.newleaf.com.ua/yak-perezhiti-zradu-etapi-ta-poradi-psihologa/>

6. Лісевич М. (2025). Зрада та її вплив на психіку: як відновити довіру та знайти шлях до зцілення. Mentalzon.com. URL: <https://mentalzon.com/uk/post/2176/%D0%B7%D1%80%D0%B0%D0%B4%D0%B0-8F>

УДК 316.6-055.2-058.68:[615.851:7.011]

Кутузаки К.В.,
здобувачка вищої освіти спеціальності
С4 (053) Психологія,
Старченко А.В.,
викладач кафедри психології,
ЧНУ імені Петра Могили, м. Миколаїв, Україна

ПСИХОЛОГІЧНА ДОПОМОГА ЖІНКАМ, ЩО ПОСТРАЖДАЛИ ВІД ФІЗИЧНОГО ТА СЕКСУАЛЬНОГО НАСИЛЬСТВА, ЗАСОБАМИ АРТ-ТЕРАПІЇ ТА МУЗИКОТЕРАПІЇ

Проблема насильства щодо жінок посідає центральне місце серед сучасних соціально-психологічних викликів. У широкому розумінні цей феномен виходить за межі фізичного примусу, охоплюючи систему поведінкових, емоційних і соціокультурних впливів, що спрямовані на обмеження автономії, гідності та свободи вибору особистості. У психологічному вимірі насильство призводить до втрати суб'єктності – коли жінка перестає відчувати себе активною учасницею власного життя, втрачає контроль над тілом, емоціями та рішеннями. Такий досвід призводить до глибокої дезінтеграції особистості, що зумовлює необхідність комплексної психологічної допомоги.

Насильство як соціально-психологічний феномен має комплексний, багатовимірний і структурно детермінований характер. За визначенням О. Ткаленко, воно передбачає будь-яку форму впливу, що змушує особу діяти всупереч її волі та інтересам, завдаючи моральної або фізичної шкоди. Л. Кулик наголошує, що насильство – це і обмеження умов для розвитку особистості, реалізоване через владу або соціальні інститути. Таким чином, насильство є не стільки епізодом агресії, скільки системним порушенням суб'єкт-суб'єктної взаємодії, у якому один індивід нав'язує іншому власну волю через контроль, маніпуляцію та примус. Сучасні дослідження підкреслюють, що воно завжди існує в соціокультурному контексті, підтримується гендерними стереотипами та патріархальними моделями домінування [3, 8].

Серед різновидів насильства особливо травматичними є фізичне та сексуальне насильство, які мають глибокі наслідки для психоемоційного та тілесного досвіду жінки. Фізичне насильство включає побиття, обмеження руху, погрози, примус до небезпечних дій. Його наслідком є руйнування базового відчуття безпеки та довіри до світу [7]. Сексуальне насильство – будь-які дії сексуального характеру без згоди особи – має ще складніший психологічний вимір, оскільки порушує межі тілесності, викликає сором і відчуття провини. Воно часто здійснюється в умовах близьких стосунків і супроводжується емоційною маніпуляцією, що сприяє формуванню синдрому «вивченої безпорадності» [5]. Циклічність домашнього насильства («напруга – вибух – примирення») створює ілюзію контролю й надії на зміни, через що жертва часто залишається у травматичних стосунках.

Психологічні наслідки фізичного та сексуального насильства охоплюють усі рівні психіки. Найхарактернішим є посттравматичний стресовий розлад (ПТСР), що проявляється інтрузивними спогадами, уникненням нагадувань, гіперпильністю, емоційною відчуженістю. При тривалому або повторному насильстві формується комплексний ПТСР (КПТСР), який супроводжується стійким почуттям провини, втрати ідентичності, труднощами у встановленні безпечних стосунків [2]. До цього додаються депресивні, тривожні, соматоформні розлади, алекситимія, порушення тілесного сприйняття, а також зниження самооцінки й соціальна ізоляція. Тіло, яке стало об'єктом насильства, часто сприймається як «чужий» простір, що унеможливорює повноцінне відчуття себе. У багатьох жінок формується глибинне самозвинувачення, що перешкоджає зверненню по допомогу.

Психологічна допомога постраждалим жінкам потребує комплексного, поетапного підходу, який включає стабілізацію емоційного стану, опрацювання травматичних спогадів і відновлення

почуття суб'єктності. На першому етапі ключовим завданням є створення безпечного терапевтичного простору, відновлення базового почуття захищеності, розвиток навичок саморегуляції. Далі відбувається поступова інтеграція травматичного досвіду через усвідомлення, символізацію та вираження емоцій. Завершальний етап полягає у формуванні нових життєвих стратегій, розширенні соціальних зв'язків, зміцненні самооцінки. У цьому процесі важливо дотримуватися принципів безпеки, конфіденційності, емпатії, травмоінформованості та орієнтації на ресурси клієнтки [1].

Серед психотерапевтичних підходів дедалі більшого значення набувають методи, що активують невербальні механізми самовираження. Арт-терапія та музикотерапія виступають ефективними інструментами, оскільки дозволяють працювати з глибинними емоційними процесами, які важко вербалізувати. Арт-терапія забезпечує безпечне вивільнення емоцій через творчість, допомагаючи клієнтці відновити внутрішню цілісність і контроль над життям. Візуальний образ стає посередником між несвідомим і свідомістю, полегшуючи доступ до витіснених переживань. Творчий акт має катарсичний ефект, сприяє реконструкції самоідентичності та підвищенню самооцінки [3].

Музикотерапія, у свою чергу, впливає на афективну сферу через ритм, тембр і мелодію, які активують парасимпатичну нервову систему, нормалізують серцевий ритм, знижують тривогу [6]. Вона створює умови для невербального емоційного контакту, допомагає відновити здатність до довіри та внутрішньої гармонії. Особливо ефективними в роботі з травмою є методи рецептивної музикотерапії (прослуховування та аналіз музичних творів) і активної (спів, гра на інструментах, імпровізація). У груповому форматі музикотерапія сприяє розвитку відчуття спільності та підтримки, що є важливим чинником виходу з ізоляції.

Поєднання арт-терапії та музикотерапії в реабілітаційних програмах відновлення жінок, що постраждали від насильства, дозволяє комплексно впливати на когнітивний, емоційний і тілесний рівні переживань. Такі методи сприяють відновленню тілесної цілісності, гармонізації внутрішнього стану, розвитку самосвідчуття та прийняття власного досвіду. Вони мають не лише терапевтичний, а й профілактичний ефект – формують нові механізми емоційної регуляції, підвищують стресостійкість і здатність до творчої адаптації.

Таким чином, феномен насильства щодо жінок доцільно розглядати не лише як соціальну чи кримінальну проблему, а насамперед як глибоку психологічну травму, що руйнує базові засади особистісної цілісності.

Ефективна психологічна допомога вимагає поєднання науково обґрунтованих методів, орієнтованих на безпечну інтеграцію досвіду й відновлення життєвої активності. Арт-терапія та музикотерапія доводять високу ефективність у цьому процесі, оскільки відкривають шлях до самовираження, емоційного зцілення та повернення внутрішньої свободи. Їх використання є перспективним напрямом розвитку психологічної практики, що поєднує гуманістичні й травмоорієнтовані принципи допомоги жінкам, які пережили насильство.

Список використаних джерел

1. Вахоцька І. *Психологічна допомога жертвам психологічного насилля у сучасній сім'ї* // Вісник Національного університету оборони України. – 2020. – № 57. – С. 23–31.
2. Герман Дж. Психологічна травма та шлях до видужання: наслідки знущань (від знущань в сім'ї до політичного терору). Львів : Вид-во Старого Лева, 2022. – 424 с.
3. Ковальчук О. М. Роль арт-терапії у психологічній реабілітації переселенців. Львів: Світ, 2023. – С. 101–118.
4. Кулик К. Д. *Причини розбещення неповнолітніх в Україні* // Часопис Київського університету права. – 2018. – Вип. 3. – С. 257.
5. Макітренко В. *Віктимологічний характер жінки як жертви домашнього насилля* // Злочинці і жертви злочинів : матеріали ХХ всеукр. наук. конф., м. Харків, 16 листоп. 2020 р. – Харків, 2020. – С. 408–411.
6. Побережна Г. І. *Музикотерапія як інноваційна технологія особистісного розвитку* // Вища освіта України : теорет. та наук.-метод. часопис. – 2010. – № 3. – С. 87–97.
7. Щур Г. В. Травмо-фокусована арт-терапія для дітей, які пережили військові дії : кваліфікаційна робота / науковий керівник – канд. псих. наук, доц. Олена Петрівна Шестопалова. Кривий Ріг, 2024. 63 с
8. Юрків Я. *Сутність та зміст соціального феномену «насильство в сім'ї»* // Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія : Педагогіка. Соціальна робота. – 2013. – Вип. 27. – С. 234–237.

*Сіра М.П.,
здобувачка освіти IV курсу 465 групи
першого (бакалаврського) рівня вищої освіти
спеціальності С4 «Психологія»,
Старченко А.В.,
викладач кафедри психології,
ЧНУ імені Петра Могили, м. Миколаїв, Україна*

ПСИХОЛОГІЧНІ ДЕТЕРМІНАНТИ СТАБІЛЬНОСТІ ПАРТНЕРСЬКИХ СТОСУНКІВ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ

Партнерські стосунки – невід’ємна складова життя кожної особистості, адже вони сприяють покращенню емоційного стану, психічного благополуччя та загальної якості життя людини. Партнерські відносини передбачають глибоку емоційну прив’язаність, високий рівень довіри та взаєморозуміння, спільну відповідальність. Воєнний стан в Україні створює багато випробувань не лише для психологічної стійкості особистості, а й для стосунків між партнерами: наразі частина сімей зазнає дестабілізації стосунків через міграцію, вимушену розлуку, емоційне виснаження, економічні труднощі. Проживання в постійній напрузі протягом досить довгого часу загострює негативні емоційні стани, тому в парах може спостерігатися непорозуміння, конфлікти, віддаленість одне від одного та навіть бажання розірвати стосунки.

Історичне дослідження партнерських відносин зосереджувало свою увагу в основному на партнерстві в контексті сімейних та шлюбних стосунків. Сучасне ж психологічне вивчення цього феномену вийшло за рамки сімейних взаємин, охоплюючи різні форми інтимних стосунків між людьми. Здійснивши детальний аналіз зарубіжної та вітчизняної літератури (Н. Паламарчук, Е. Гофман, Дж. Брінкергофф та інші), можна визначити поняття «партнерські стосунки» як відносини між двома людьми, що включають насамперед рівність у спілкуванні, прийнятті рішень, вираженні думок, потреб і прагнень. На думку багатьох українських дослідників (Є. Потапчук, Д. Щербанська, О. Мельник), партнерські взаємини ґрунтуються на взаєморозумінні, довірі, емоційній близькості, відчутті себе бажаним та підтриманим. Окремої уваги заслуговує така особливість партнерських стосунків як адаптивність до змін у спільному житті, вміння перерозподіляти ролі та обов’язки відповідно до обставин. Така гнучкість відносин особливо

важлива у періоди життєвих криз і трансформацій, як народження дитини, зміни роботи, вікові кризи, хвороби, війна тощо [5,6].

Зарубіжні психологи та науковці розглядають поняття «партнерські стосунки» як тривалі зв'язки, які характеризуються взаєморозумінням і близькістю між двома людьми. У своєму аналізі близьких взаємин партнерів Г. Келлі та його однодумці виділяють такі ознаки партнерських стосунків: суб'єктивні (наскільки кожен партнер відчуває емоційний зв'язок, почуття близькості, безпеки, довіри, прийняття та глибокої емоційної прив'язаності) та поведінкові (моделі взаємодії між партнерами – частота спілкування, які види діяльності виконують разом, як діють у разі конфліктів чи кризових ситуацій, чи спільно приймають рішення).

Психологічні детермінанти стабільності партнерських стосунків є найрізноманітнішими. Науковці виділяють сумісність як чинник сталості відносин. Найчастіше сумісність поділяється на: духовну (узгодженість внутрішнього світу партнерів, що виражається в наявності спільних цінностей, поглядів на спільне життя, інтересів), особистісну (сумісність за характером, темпераментом, властивостями емоційно-вольової сфери), фізіологічну (сумісність у сексуальному плані, задоволення партнерів одне від одного) та сімейно-побутову (розуміння, здатність вирішувати проблеми, гармонійний розподіл обов'язків) [3,8].

Деякі дослідники зазначають про те, що на стабільність партнерських відносин може впливати тип прив'язаності. Партнер з безпечним типом прив'язаності здатний відновити емоційну рівновагу в стресових ситуаціях, що можуть виникати в парі. Особи з унікаючим типом зазвичай відчувають дискомфорт у близьких стосунках, їм важче довіряти іншим, вони прагнуть до автономії та незалежності, можуть уникати вираження емоцій. Люди з тривожним типом прихильності, як правило, відчувають тривогу і неспокій у своїх близьких стосунках, схильні турбуватися про те, що можуть втратити або бути покинутими партнером. Дезорганізований тип прив'язаності характеризується тим, що людина коливається між поведінкою наближення та уникнення у відносинах.

Окрім зазначених, українські та зарубіжні науковці виокремили такі чинники стабільності стосунків: ефективне спілкування в парі (емпатія, розуміння партнера, регулярне спілкування, невербальна взаємодія, підтримка, єдність сімейних цінностей); задоволеність сексуальним життям, ефективна сексуальна комунікація (здатність відкрито висловлювати власні потреби, бажання, очікування); розвиненість

емоційного інтелекту (розпізнавання власних і чужих емоцій, управління емоціями, співчуття) [2].

Війна класифікується як ненормативна (ситуативна) криза, яка є непередбачуваною, викликаною зовнішніми подіями. У таких екстремальних умовах людині притаманні почуття відчаю, інтенсивні переживання, що, звісно, руйнує попередній спосіб життя. Воєнний стан спричинив погіршення міжособистісних стосунків через відчуття таких негативних емоцій, як тривожність, відчай, почуття безнадії, дратівливість. Основними проблемами між партнерами стали такі: труднощі саморегуляції, що спричиняло конфліктні ситуації; труднощі в комунікації; погіршення взаєморозуміння, неконструктивне ведення діалогу.

Обидва партнери стикаються з важкими викликами нового способу життя, рольових змін під час війни: жінка має забагато обов'язків через відсутність чоловіка та може відчувати підвищення психологічного та фізичного навантаження; чоловік, перебуваючи в розлуці з партнером та стикнувшись з воєнними діями, також зазнає травматичного досвіду, має емоційне виснаження. При цьому ж обидві сторони мають підвищене занепокоєння за безпеку і благополуччя одне одного.

Г. Венгер детально розглянула поняття «дистантної сім'ї» – такого типу стосунків, де партнери проживають на відстані упродовж тривалого часу. В умовах воєнного стану спостерігаються такі особливості дистантних взаємовідносин: порушення комунікації; дезорганізація ролей та обов'язків; неузгодженість цілей; порушення цілісності відносин; зниження якості взаємодії. Умови воєнного стану негативно впливають на сексуальне життя, емоційність стосунків. Через загострення тривожності, постійну небезпеку, страх за себе і близьких знижується лібідо, а також здатність підтримувати глибокий емоційний зв'язок [1].

Отже, партнерські стосунки в умовах воєнного стану зазнають значних трансформацій, що потребують підвищення рівня емоційного інтелекту, розвитку ефективної комунікації та взаємної підтримки. Збереження довіри, гнучкості й адаптивності у взаєминах виступає ключовим чинником психологічної стійкості особистості та стабільності пари.

Перспективами подальшого дослідження є діагностика задоволеності стосунками в умовах воєнного стану; вивчення діадного копінгу (спільних стратегій подолання стресу); розгляд методів зміцнення партнерських стосунків як-от психологічне консультування пар, розробка тренінгових занять з розвитку комунікативних навичок, вирішення конфліктів. Важливим напрямком стане вивчення ресурсів, що допомагають партнерам зберігати стабільність і психологічне благополуччя попри екстремальні обставини війни.

Список використаних джерел

1. Венгер Г.С. Психологічні особливості ролевих стосунків у дистантних сім'ях. Проблеми сучасної психології. 2015. № 27. С. 103-116.
2. Козакевич Г.В., Пашко А.О. Типи прив'язаності як основа гармонізації подружніх стосунків: теоретичний аналіз та емпіричне дослідження. Актуальні проблеми юриспруденції та психології: матеріали V Всеукр. наук.-практ. конф. (Дніпро, 26 грудня 2024 р.). Дніпро: ВНПЗ «Дніпровський гуманітарний університет», 2024. С. 106-115.
3. Кошева Ю.В., Кірюхіна М.В., Хомяк О.В. Подружжя сумісність у психологічному аспекті. Імідж сучасного педагога. 2019. № 3 (186). С. 62-66.
4. Мантуляк В.О., Поляновська О.В. Способи ефективної комунікації членів сім'ї. Проблеми формування громадянського суспільства в Україні: матеріали Всеукр. наук.-практ. конф. (м. Дніпро, 10 травня 2024 р.). Дніпро: ДДУВС, 2024. С.218-222.
5. Мельник О.С. Психологія сім'ї та сексуальна функція: як партнерські стосунки впливають на сексуальне здоров'я. Наукові перспективи. 2025. № 4 (58). С. 1680-1690.
6. Потапчук Є.М. Психологічна діагностика шлюбного потенціалу та міжособистісної сумісності з партнером: довідник сімейного психолога. Хмельницький: «PolyLux design & print», 2020. 36 с.
7. Сингаївська, І.В., Осауленко, Н.О. Особливості комунікативних проблем в шлюбних партнерських стосунках переселенців під час війни. Вчені записки Університету «КРОК». 2023. № 3 (71). С. 125-134.
8. Neshev P. Psychological Aspects of Partnership Relations between Man and Woman. Diogenes. 2020. № 33 (1). P. 214-225.

Харитоновна Н. В.,

*здобувачка вищої освіти другого (магістерського) рівня
спеціальності 053 «Психологія»,*

Старченко А. В.,

викладач кафедри психології,

ЧНУ імені Петра Могили, м. Миколаїв, Україна

ВПЛИВ ВОЄННОГО СТАНУ НА ІНТЕЛЕКТУАЛЬНИЙ ТА ОСОБИСТІСНИЙ РОЗВИТОК У ЛЮДЕЙ, ЯКІ ТИМЧАСОВО ЗАЛИШИЛИСЬ БЕЗ РОБОТИ

В умовах воєнного стану значна частина населення стикається з тимчасовою втратою роботи. Це стає серйозним стрес-фактором, що впливає на когнітивні та особистісні ресурси [1; 4]. Дослідження взаємозв'язку інтелектуального та особистісного розвитку допомагає зрозуміти механізми адаптації та розробити рекомендації для підтримки психоемоційного стану [2].

Проблема інтелектуального розвитку є однією з центральних у сучасній психології, адже саме інтелект виступає базовою передумовою ефективної адаптації особистості до умов мінливого соціального середовища. У різні періоди розвитку науки дослідники пропонували різні підходи до розуміння сутності інтелекту: від його трактування як загальної здатності до навчання та розв'язання задач (А. Біне, Ч. Спірмен), до концепцій багатовимірності й інтегративності цього феномену (Г. Гарднер, Р. Стернберг) [3].

Сучасні визначення трактують інтелект як комплекс когнітивних здібностей, що забезпечують процеси сприймання, аналізу, збереження та використання інформації з метою ефективної адаптації та прийняття рішень (Стернберг, 2000). Таким чином, інтелект виконує не лише пізнавальну, але й адаптивну функцію, що є особливо актуальним у кризових умовах.

Особливе місце в сучасній психології займає теорія множинних інтелектів, запропонована Г. Гарднером (1983). На відміну від традиційного уявлення про інтелект як єдину когнітивну здатність, Гарднер виділив вісім його видів [3]. Згідно з цією теорією, інтелект не можна звести до єдиного коефіцієнта IQ, оскільки кожна людина має унікальний профіль здібностей. У контексті кризових ситуацій, спричинених воєнним станом, актуальними стають міжособистісний та внутрішньоособистісний інтелекти, адже саме вони забезпечують стресостійкість, здатність до взаємодії й психологічну підтримку.

У кризових ситуаціях, зокрема у випадку втрати роботи, саме практичний та творчий інтелекти відіграють вирішальну роль: вони дозволяють людині знайти альтернативні джерела доходу, опанувати нові професії, адаптуватися до нових соціальних умов [2].

Психологічні дослідження доводять, що хронічний стрес, викликаний соціальною нестабільністю, може негативно впливати на когнітивні функції: знижуються увага, концентрація, швидкість прийняття рішень. При цьому короточасний стрес у деяких випадках може активізувати інтелектуальні здібності, виконуючи роль своєрідного «тренінгу витривалості».

Таким чином, інтелектуальний розвиток у психології розглядається як багатовимірний процес, що включає когнітивні, адаптивні та творчі компоненти [3]. Традиційні уявлення про інтелект як статичний коефіцієнт поступилися місцем інтегративним моделям, у яких важливу роль відіграють здатність до навчання, адаптації та вирішення життєвих завдань.

Дослідження взаємозв'язку інтелектуального та особистісного розвитку в умовах воєнного стану ґрунтується на комплексному підході, що поєднує теоретичний аналіз, емпіричне вивчення та статистичну обробку отриманих даних.

У дослідженні взяли участь 30 осіб віком від 18 до 50 років, які тимчасово залишилися без роботи внаслідок воєнних дій. Участь була добровільною, що відповідало етичним принципам психологічних досліджень. Аналіз отриманих даних показав, що найбільші труднощі респонденти мали у сфері уваги. Значна частина опитаних продемонструвала низьку здатність до концентрації, що виражалося у великій кількості помилок і пропусків під час виконання завдань. Не менш виражені відмінності були за показниками пам'яті. Близько 40 % респондентів продемонстрували середній рівень короточасної пам'яті, тоді як майже стільки ж мали низькі показники, що відображалося у труднощах відтворення почутого чи побаченого матеріалу [3]. Дані, отримані за допомогою тесту Равена, показали, що респонденти також мали труднощі з розв'язанням завдань, пов'язаних з аналітичним мисленням та виявленням закономірностей. Майже половина з них продемонструвала низькі результати, що вказує на зниження когнітивної гнучкості.

Як видно з таблиці 1, у трьох досліджуваних сферах більшість респондентів належать до груп із середнім та низьким рівнем розвитку когнітивних функцій.

Таблиця 1.

**Розподіл респондентів за рівнем розвитку когнітивних функцій,
(%)**

Когнітивна функція	Високий рівень	Середній рівень	Низький рівень
Увага	25	30	45
Пам'ять	20	40	40
Мислення	18	40	42

Це вказує на системні труднощі у когнітивному функціонуванні осіб, які тимчасово залишилися без роботи. Проведене дослідження рівня розвитку когнітивних функцій засвідчило, що увага, пам'ять і мислення респондентів перебувають під значним впливом стресових факторів, пов'язаних із втратою роботи в умовах воєнного стану.

Таким чином, когнітивні процеси осіб, що втратили роботу, перебувають у зоні ризику і потребують додаткової уваги з боку фахівців психологічної підтримки.

Особистісний розвиток у кризових умовах є складним і багатовимірним процесом, що залежить від взаємодії внутрішніх ресурсів та зовнішніх впливів [4]. Серед провідних характеристик, які визначають адаптаційні можливості людини, виділяють самооцінку, емоційну стійкість і мотиваційну сферу. Ці параметри безпосередньо пов'язані з психологічним благополуччям та здатністю до збереження когнітивного й інтелектуального потенціалу в умовах соціальної нестабільності.

Самооцінка виступає ключовим регулятором поведінки, оскільки відображає суб'єктивне уявлення особистості про власні можливості та значущість. Для вивчення цього параметра у дослідженні було використано методику «Діагностика самооцінки особистості» Дембо – Рубінштейн.

Емоційна стійкість, або стресостійкість, характеризує здатність особистості витримувати негативний вплив зовнішніх факторів без суттєвих дезорганізуючих змін у поведінці та когнітивних процесах. Її оцінка здійснювалася за допомогою «Тесту стресостійкості» Холмса – Раге [1].

Мотиваційна сфера була діагностована за допомогою методики вивчення мотивації досягнення Т. Елерса, яка дозволяє визначити співвідношення мотивації на успіх та мотивації уникнення невдач [2].

Як видно з таблиці 2, найбільш вразливою характеристикою виявилася емоційна стійкість, оскільки половина респондентів має низький рівень розвитку цього параметра.

Таблиця 2

Розподіл респондентів за рівнем розвитку особистісних характеристик (%)

Особистісна характеристика	Високий рівень	Середній рівень	Низький рівень
Самооцінка	22	38	40
Емоційна стійкість	18	32	50
Мотивація	30	40	30

Найбільш сприятлива картина простежується у сфері мотивації, де кількість осіб із високими показниками є більшою, ніж у випадку інших характеристик. Дослідження особистісних характеристик виявило, що тимчасова втрата роботи в умовах воєнного стану суттєво впливає на психоемоційний стан людини.

Таким чином, результати підтверджують гіпотезу про негативний вплив стресових чинників на особистісний розвиток у кризових умовах.

Отримані результати підкреслюють важливість комплексного підходу до підтримки людей, які втратили роботу, із залученням психологічних програм, спрямованих на розвиток когнітивних функцій і підвищення адаптаційних можливостей особистості. Ці дані можуть стати основою для формування ефективних програм психологічної підтримки в кризових умовах та для подальших наукових досліджень у сфері взаємозв'язку інтелектуального та особистісного розвитку.

Узагальнюючи, можна зазначити, що втрата роботи в умовах воєнного стану негативно позначається на когнітивних функціях, мотиваційній сфері та особистісному розвитку людини, знижуючи її психологічну стійкість і відчуття життєвої перспективи. Разом з тим своєчасна підтримка та впровадження адаптаційних стратегій дозволяють мінімізувати ці ризики, сприяючи збереженню інтелектуального потенціалу та особистісного зростання. Особливої ваги набувають програми психологічної допомоги, що поєднують індивідуальні та групові тренінги, спрямовані на відновлення ресурсів, розвиток навичок саморегуляції та підвищення впевненості у власних можливостях. Для психологів, соціальних працівників та освітніх центрів актуальним завданням стає розробка практичних методичних підходів, які враховують специфіку воєнного часу. Перспективним напрямом є також дослідження й активне використання онлайн-

ресурсів та дистанційного навчання, що створюють додаткові можливості для самореалізації та підтримки розвитку особистості у кризових умовах.

Список використаних джерел

1. Панок В. Г., Максименко С. Д., Слюсаревський М. М. Захист і підтримка ментального здоров'я українців в умовах воєнного стану: виклики і відповіді. — Київ : НАПН України, 2024. — С. 45–63.
2. Лаврова С. М. Психологічна адаптація старшокласників до навчання в умовах воєнного стану : дис. ... канд. психол. наук. — Запоріжжя : Запорізький національний університет, 2023. — С. 102–118.
3. Махал Т. Р. Психологічні особливості переживання кризової ситуації // *Журнал психологічних досліджень*. — 2020. — № 4. — С. 55–62.
4. Бліхар В. С. Психологія особистості фахівця в умовах воєнного часу та поствоєнної реабілітації : монографія. — Львів : Львівський державний університет внутрішніх справ, 2023. — С. 77–91.

УДК 159.923:331.2](043.2)

Харитоновна Н. В.,

*здобувачка вищої освіти другого (магістерського) рівня,
спеціальності 053 «Психологія»,*

Старченко А. В.,

*викладач кафедри психології,
ЧНУ імені Петра Могили, м. Миколаїв, Україна*

СТАВЛЕННЯ ЛЮДИНИ ДО НАЯВНОСТІ РОБОТИ ТА ОТРИМАННЯ ДОХОДУ В СВОЄМУ ЖИТТІ

У сучасних умовах трансформації суспільства, економічної нестабільності та воєнного стану особливого значення набуває питання ставлення людини до наявності роботи та отримання доходу. Праця й матеріальне забезпечення виступають не лише засобом задоволення базових потреб, а й чинником формування психологічної стабільності, соціального статусу та життєвої самореалізації особистості [1; 2]. Втрата роботи або фінансової стабільності призводить до підвищення рівня стресу, тривожності, зниження когнітивних функцій і якості життя [4]. Саме тому дослідження цієї проблематики є надзвичайно актуальним у сучасних соціально-економічних реаліях України.

Робота завжди була й залишається однією з головних цінностей у житті людини. Вона є не тільки джерелом матеріального добробуту, а й основою соціальної реалізації, внутрішнього зростання та усвідомлення власної значущості [5]. Саме завдяки праці ми здобуємо можливість задовольняти базові потреби, забезпечувати стабільність і відчувати себе повноправними учасниками суспільного життя. Ставлення людини до наявності роботи та отримання доходу формується під впливом як зовнішніх, так і внутрішніх чинників — соціальних, економічних, психологічних [3].

У сучасних умовах воєнного стану, економічних криз та швидких суспільних змін значення роботи та фінансової стабільності суттєво зростає [1]. Втрата роботи або зниження доходу призводить не лише до матеріальних труднощів, а й до психологічних наслідків: підвищення рівня тривожності, зниження самооцінки, мотиваційних криз [2; 4]. Саме тому ставлення людини до праці й доходу є не просто економічною проблемою, а глибоко психологічним і соціокультурним явищем.

Праця виконує в житті людини багатогранну функцію:

- матеріальну — вона дає змогу забезпечити елементарні умови існування;
- соціальну — дозволяє людині інтегруватися в суспільство, набути певного статусу;
- психологічну — формує відчуття потрібності, відкриває можливості для творчості, розвитку та самореалізації [5].

Усе це свідчить: для людини робота є не лише обов'язком, а й сенсозиттєвим виміром. Там, де є робота, з'являється відчуття упорядкованості життя, його ритм і перспектива. Таким чином, праця поєднує економічний і психологічний виміри, які в житті людини нерозривно пов'язані [3].

Ставлення до роботи не обмежується лише раціональною оцінкою: «подобається чи не подобається», «вигідна чи не вигідна». Воно завжди містить у собі кілька рівнів:

- когнітивний — знання, уявлення й переконання щодо ролі праці;
- емоційний — переживання радості чи, навпаки, виснаження;
- мотиваційний — прагнення працювати й досягати більшого;
- ціннісний — місце праці в ієрархії життєвих смислів [5; 6].

Таке ставлення може набувати різних відтінків: від позитивного, коли робота стає простором для самореалізації і стабільності, до негативного, коли вона сприймається як тягар, примус і джерело стресу [2].

Наукові дослідження свідчать, що стабільна зайнятість і достатній дохід знижують рівень тривожності, суттєво підвищують самооцінку, життєву задоволеність, сприяють формуванню відчуття безпеки та внутрішньої гармонії [1; 4]. Люди, які відчують фінансову стабільність, демонструють більшу впевненість у майбутньому, мають вищий рівень мотивації та активності. Безробіття асоціюється з підвищеним ризиком депресивних і стресових станів та несе серйозні психологічні наслідки: тривожність, невпевненість, відчуття непотрібності [2]. Люди з високою значущістю праці краще долають кризи, швидше знаходять нові можливості для самореалізації [6].

У дослідженнях українських психологів (Панок, Слюсаревський, Бліхар та ін.) підкреслюється, що в умовах воєнного часу праця і матеріальна стабільність виступають ключовими факторами психологічної підтримки й соціальної інтеграції, а також саме робота є для багатьох одним із ключових способів зберегти внутрішню рівновагу та відчуття контролю над життям [2].

Дослідження, проведене серед осіб, які тимчасово залишилися без роботи показало:

- Найбільш уразливою сферою є увага та емоційна стійкість — половина респондентів продемонструвала низькі показники [4].
- Самооцінка та пам'ять мають тісний позитивний зв'язок (чим краща когнітивна продуктивність, тим вища впевненість у собі) [2].
- Мислення позитивно корелює з мотивацією досягнення, що вказує на важливість розвитку інтелектуальних ресурсів у кризових умовах[6].
- Фінансова тривога негативно пов'язана з самооцінкою та життєвою задоволеністю [4].

Ці дані підтверджують взаємозв'язок між роботою, доходом і психологічним благополуччям особистості. Робота й дохід виконують роль своєрідного «психологічного щита», який допомагає долати кризові обставини, зберігати активність і бачити перспективу.

Для психологічної науки і практики це означає необхідність: надавати психологічну підтримку безробітним, допомагаючи їм відновити віру у власні сили; розробляти програми перекваліфікації, які поєднують професійне навчання та розвиток когнітивних навичок; підтримувати формування позитивного ставлення до праці як до важливої життєвої цінності [3; 5].

Припускається, що ставлення до роботи та доходу є багатовимірним феноменом, який охоплює когнітивний, емоційний та поведінковий аспекти. Працевлаштовані особи з достатнім рівнем доходу характеризуються вищим рівнем психологічної стійкості, задоволеності

життям і соціальної активності [1]. Водночас нестабільна зайнятість або безробіття можуть бути предикторами підвищеного рівня стресу, тривожності й невпевненості в майбутньому. Результати дослідження дадуть змогу глибше зрозуміти вплив матеріальної стабільності на формування ціннісних орієнтацій, життєвих стратегій та адаптивних ресурсів особистості.

Узагальнюючи, можна констатувати, що ставлення до наявності роботи та доходу є багатограним явищем, яке включає економічний, соціальний і психологічний виміри, і є не лише питанням економіки, а насамперед віддзеркаленням внутрішнього світу людини [5]. Воно визначає рівень життєвої задоволеності, емоційної стабільності та самореалізації особистості. Там, де є праця і стабільність, там є й впевненість, і гідність, і відчуття сенсу. В умовах криз і воєнних викликів робота й матеріальна стабільність набувають особливого значення як ресурси виживання, підтримки та подальшого розвитку людини. Отримані результати матимуть як теоретичне, так і практичне значення: вони поглиблюють розуміння психологічної ролі праці й доходу в житті людини та можуть бути використані у сфері психологічного консультування, організації професійної орієнтації, профілактики стресових станів, а також у розробці програм підтримки працевлаштування й соціальної адаптації населення. Тому дослідження цієї теми дає можливість не тільки зрозуміти психологічні механізми людської поведінки, а й окреслити шляхи підтримки особистості в умовах сучасних викликів.

Список використаних джерел

1. Панок В. Г., Максименко С. Д., Слюсаревський М. М. Захист і підтримка ментального здоров'я українців в умовах воєнного стану: виклики і відповіді. — Київ : НАПН України, 2024. — 148 с.
2. Махал Т. Р. Психологічні особливості переживання кризової ситуації // *Журнал психологічних досліджень*. — Харків, 2020. — № 3. — С. 45–53.
3. Бліхар В. С. Психологія особистості фахівця в умовах воєнного часу та поствоєнної реабілітації. — Львів : Львівський державний університет внутрішніх справ, 2023. — 212 с.
4. Маркушин Д. І., Булинина О. Д., Ісаєва І. М., Кармазіна І. С., Маслова Н. М. Вплив стресу на емоційне здоров'я та когнітивні функції: огляд // *Medical Science of Ukraine*. — Київ, 2024. — № 2. — С. 136–142.
5. Маслоу А. Мотивація та особистість. — Київ : Академія, 2019. — 352 с.

6. Тедеші Р. Г., Келгун Л. Г. Посттравматичне зростання: концептуальні основи та емпіричні підтвердження // *Психологічне дослідження*. — Харків, 2004. — Т. 15, № 1. — С. 1–18.

УДК 159.944:364](043.2)

Цуркан В.О.,
*здобувач освіти IV курсу 465 групи
першого (бакалаврського) рівня вищої освіти
спеціальності С4 «Психологія»*
Старченко А. В.,
*викладач кафедри психології
ЧНУ імені Петра Могили, м.Миколаїв, Україна*

ФЕНОМЕН ПРОФЕСІЙНОГО ВИГОРАННЯ В СОЦІАЛЬНІЙ РОБОТІ: ОГЛЯД ТЕОРЕТИЧНИХ ПІДХОДІВ

Феномен професійного вигорання в соціальній роботі привертає все більше уваги сучасних дослідників, адже діяльність соціальних працівників безпосередньо пов'язана з постійною взаємодією з людьми, які перебувають у кризових життєвих ситуаціях. В умовах воєнного часу, соціальної нестабільності та економічних труднощів саме соціальні працівники опиняються серед тих професійних груп, які зазнають найвищого емоційного навантаження.

Професійний синдром вигорання розглядається як складне психоемоційне явище, що виникає в результаті тривалого впливу хронічних професійних стресогенних факторів, особливо при постійній взаємодії з людьми в значущих міжособистісних ситуаціях. Термін «вигорання» був вперше запропонований американським психіатром Г. Фройденбергером для позначення поступового процесу емоційного виснаження, втрати мотивації та внутрішніх ресурсів серед волонтерів у громадських клініках. Автор зазначив, що розвиток цього стану відбувається протягом приблизно одного року і характеризується комплексом соматичних та психоемоційних проявів, включаючи головний біль, безсоння, відчуття постійної втоми, дратівливість, внутрішню напругу і навіть гнів. Отже, професійне вигорання можна концептуалізувати як окрему форму дезадаптації особистості у професійній сфері, яка кульмінує у зниженні продуктивності, втраті інтересу до роботи, байдужості до клієнтів і, в крайніх випадках, небажанні продовжувати професійну діяльність [3].

Сучасна наукова література виділяє кілька концептуальних моделей, що пояснюють феномен професійного вигорання. Згідно з двофакторною моделлю, запропонованою Д. Дірендонком, В. Шефелі та Х. Сіксмою, поняття вигорання визначається як двовимірне явище, що складається з двох ключових вимірів: виснаження та деперсоналізація. Виснаження концептуалізується як афективний компонент, що проявляється у скаргах на фізичне самопочуття, нервову напругу, втрату енергії та емоційне виснаження. Деперсоналізація, у свою чергу, характеризується зміною ставлення до себе, клієнтів та колег, що часто проявляється у цинізмі, байдужості або емоційній холодності [6]. Водночас трикомпонентна модель, запропонована К. Маслах і С. Джексоном, залишається домінуючою парадигмою в науковій дискусії. Ця модель описує синдром вигорання як тріаду взаємопов'язаних компонентів: емоційне виснаження, деперсоналізація та зниження особистої ефективності [2].

Відповідно до Міжнародної класифікації хвороб, 11-те видання (МКХ-11), професійне вигорання визначається як синдром, що виникає в результаті хронічного стресу на робочому місці, з яким людина не може успішно впоратися. У цьому конкретному контексті воно розглядається виключно як явище, пов'язане з професійною діяльністю, і не може бути використане для пояснення емоційних станів, пов'язаних з іншими сферами життя [4].

У своїй фундаментальній роботі Д. Міллер і М. Мелок запропонували стадіальну модель розвитку емоційного вигорання, яка включає чотири стадії: ентузіазм, стагнація, фрустрація та апатія. На початковій стадії ентузіазму працівник характеризується підвищеною мотивацією, прагненням до максимальної продуктивності, гіперчутливістю до потреб клієнтів і часто має нереалістичні очікування щодо своєї роботи. Другий етап, відомий як стагнація, характеризується поступовим зниженням внутрішньої натхненності, зростаючим розчаруванням і зовнішніми проявами незадоволення. У контексті професійної фрустрації виникає сумнів у власній професійній компетентності. Одночасно спостерігається зниження терпимості до клієнтів, а також зменшення емпатії. Це, в свою чергу, призводить до розвитку психологічних захисних механізмів, що виявляються, перш за все, у небажанні взаємодіяти з клієнтами. Останній етап моделі, апатія, як було доведено, виникає як механізм самозахисту від хронічної фрустрації. Це може виявлятися у різних формах, включаючи відчуження, байдужість, емоційне оніміння та депресивні стани [5].

Підсумок існуючих теоретичних підходів визначає три структурні компоненти синдрому професійного вигорання: почуття емоційного

виснаження, посилення емоційної дистанції або цинічного ставлення до роботи, а також почуття особистої неефективності. Центральним елементом є емоційне виснаження, яке проявляється у почутті внутрішньої порожнечі, хронічній втомі, дратівливості та зниженні зацікавленості у професійній діяльності. Збільшена психічна дистанція або деперсоналізація, як було доведено, супроводжується байдужістю до клієнтів, емоційною відстороненістю і навіть цинічними зауваженнями. Це явище викликає особливе занепокоєння в професії соціального працівника, оскільки воно порушує основоположний принцип професії – емпатію та готовність допомагати.

Зниження особистих досягнень пов'язують із почуттям некомпетентності, безсилля та зниженням професійної самооцінки, що може призвести до втрати мотивації та відчуття задоволення від професійного життя [4].

Для соціальних працівників феномен професійного вигорання має особливе значення, оскільки їхня робота пов'язана з постійним емоційним стресом, високим рівнем емпатичної взаємодії та необхідністю приймати відповідальні рішення в стресових умовах. У дослідженні О. Главацької було виявлено такі індивідуальні фактори ризику, що сприяють вигоранню: підвищений рівень емпатії; схильність до самопожертви; внутрішнє почуття відповідальності за благополуччя клієнтів; нездатність встановити чіткі межі між особистим і професійним життям. До організаційних факторів, що сприяють цьому явищу, належать надмірне навантаження, недостатня фінансова винагорода, обмежені ресурси, недостатня адміністративна підтримка та постійне перебування в травматичних ситуаціях клієнтів [1].

Отже, результати показали, що поєднання індивідуальних рис і несприятливих умов праці спричиняє емоційне виснаження та зниження професійної ефективності.

У нинішніх умовах воєнного стану ці фактори посилюються додатковим емоційним стресом, пов'язаним із соціальною нестабільністю, підвищеною тривогою, невизначеністю щодо майбутнього та постійними втратами. Це комплексно підвищує ризик формування вигорання серед фахівців соціальної сфери, знижуючи їхню емоційну стійкість і професійну ефективність.

Дослідження показує, що синдром професійного вигорання є складним, багатофакторним психоемоційним явищем, яке суттєво впливає на ефективність роботи соціальних працівників та якість наданої соціальної допомоги. У статті розкрито основні теоретичні підходи до розуміння структури та динаміки вигорання та визначено його ключові компоненти: емоційне виснаження, деперсоналізація та

зниження особистої ефективності. Систематизація емпіричних даних свідчить, що поєднання індивідуальних (висока емпатія, схильність до самопожертви) та організаційних факторів (перевантаження, низький рівень підтримки, контакт з травматичними подіями) створює сприятливі умови для виникнення синдрому.

Перспектива для подальших досліджень полягає в емпіричному вивченні рівня професійного вигорання серед соціальних працівників з метою виявлення взаємозв'язку між його складовими та конкретними факторами ризику в сучасних соціально-політичних умовах. Результати таких досліджень можуть слугувати основою для розробки програм психологічної підтримки та профілактики вигорання, спрямованих на збереження емоційного благополуччя соціальних працівників.

Список використаних джерел

1. Главацька О. Особливості професійного вигорання соціальних працівників // *Social Work and Education*. 2017. Vol. 4, No. 2. P. 46-62.
2. Шевчук В. В. Сучасні підходи до визначення категорії "емоційне вигорання" // *Габітус*. - 2020. - Вип. 17. - С. 141-145.
3. Freudemberger H. J. Staff Burn-Out. *Journal of Social Issues*. 1974. Vol. 30, no. 1. P. 159–165.
4. World Health Organization. ICD-11 for mortality and morbidity statistics. ICD-11. URL: <https://icd.who.int/browse/2025-01/mms/en> (date of access: 12.10.2025).
5. Miller D. Stress and burnout in HIV/AIDS carers. *AIDS*. 1996. Vol. 10, Supplement. P. S213–220.
6. Schaufeli W., Enzmann D. *Burnout Companion to Study and Practice: A Critical Analysis*. Taylor & Francis Group, 2020. 232 p.

*Щербина Н. В.,
здобувачка вищої освіти другого (магістерського) рівня
спеціальності 053 «Психологія»,
Старченко А. В.,
викладач кафедри психології,
ЧНУ імені Петра Могили, м. Миколаїв, Україна*

ВПЛИВ ВОЄННОГО СТАНУ НА УЯВЛЕННЯ ПРО ШЛЮБ СЕРЕД СТАРШОКЛАСНИКІВ

Юнацький вік є одним із найважливіших етапів у житті людини, адже саме у цей період відбувається становлення світогляду, формування ціннісних орієнтацій, розвиток самосвідомості та визначення життєвих планів [2]. Старшокласники перебувають у процесі пошуку власної ідентичності, окреслення професійних та особистих орієнтирів, формування уявлень про майбутнє життя, у тому числі й про шлюб та сімейні ролі [3]. Психологічні дослідження підтверджують, що уявлення про шлюб у юнацькому віці є своєрідним відображенням як індивідуального життєвого досвіду, так і впливу соціально-культурного середовища, в якому зростає молодь [5]. Саме тому вивчення даного феномену в умовах воєнного стану набуває особливої актуальності, адже війна змінює життєві пріоритети та систему цінностей, актуалізує почуття невизначеності й водночас підсилює прагнення до стабільності та безпеки [4].

Теоретичний аналіз наукових джерел свідчить, що уявлення про шлюб традиційно поєднують у собі когнітивний, емоційний та ціннісно-смісловий компоненти [1]. Вони охоплюють знання про функції сім'ї, розуміння подружніх і батьківських ролей, очікування від майбутніх стосунків, емоційне ставлення до сімейного життя та усвідомлення його значущості для власного розвитку [5]. В умовах мирного часу ці уявлення здебільшого будуються на ідеалах кохання, партнерства, особистісної реалізації у шлюбі, прагненні до гармонійного поєднання професійної та сімейної сфер [3]. Однак у період воєнних викликів зміщуються акценти: зростає значення безпеки, взаємної підтримки, готовності брати відповідальність і долати труднощі разом. Шлюб сприймається не лише як інтимно-особистісна сфера, а й як соціально-психологічний ресурс для виживання й збереження психічного благополуччя.

Для перевірки впливу воєнного стану на уявлення про шлюб серед старшокласників було проведено емпіричне дослідження. У вибірку

увійшло 40 учнів 10–11 класів загальноосвітніх шкіл, віком від 15 до 17 років. Використовувалися анкета-опитувальник, методика «Ціннісні орієнтації» М. Рокича [1] та авторський опитувальник очікувань від шлюбу, адаптований до сучасних умов. Дослідження виявило, що 87 % опитаних планують у майбутньому створити сім'ю, проте більше половини (52 %) вважають, що цей крок варто здійснити лише після завершення війни та стабілізації суспільно-політичної ситуації. У структурі цінностей на перше місце вийшли взаємопідтримка, вірність, довіра, відповідальність, тоді як матеріальний добробут і романтичні уявлення поступилися місцем у рейтингу пріоритетів. Виявлено й гендерні відмінності: хлопці надають більшій ваги ролі захисника та годувальника, що пояснюється соціальною ситуацією та підвищеною увагою до образу чоловіка як оборонця Батьківщини і сім'ї [2]; дівчата ж акцентують на важливості емоційної підтримки, збереженні гармонії у відносинах, дотриманні сімейних традицій [4]. Отже, війна актуалізує прагнення до стабільності та безпеки, змінює уявлення старшокласників про шлюб у бік більшої зрілості та відповідальності, проте водночас посилює відчуття тривоги і невизначеності.

На основі отриманих результатів була розроблена та апробована корекційна програма «Сім'я як цінність у часи випробувань». Її метою стало формування зрілих і реалістичних уявлень про шлюб та сімейні ролі, розвиток навичок партнерської взаємодії та відповідального ставлення до майбутнього сімейного життя. Програма складалася з п'яти тренінгових занять тривалістю 1,5 години кожне. Під час першого заняття учні дискутували на тему значення сім'ї в сучасному суспільстві та функцій подружжя у складних умовах. Друге заняття було присвячене рольовим іграм, у яких учасники моделювали типові сімейні ситуації, вчилися знаходити компроміси й домовленості. Третє заняття спрямовувалося на розвиток комунікативних умінь, уміння слухати та підтримувати одне одного. Четверте включало вправи з підвищення стресостійкості та толерантності до невизначеності, що є особливо важливим у період воєнного стану. Завершальне заняття мало творчу спрямованість: кожен учасник створював проєкт «Моя майбутня сім'я», у якому відображав свої цінності, очікування та бачення гармонійного подружнього життя.

Після завершення програми була проведена повторна діагностика, яка показала позитивну динаміку: респонденти почали більш усвідомлено ставитися до майбутніх сімейних ролей, зросла їхня орієнтація на взаємоповагу та партнерство, підвищився рівень довіри до власного майбутнього, знизилися показники тривожності щодо шлюбних перспектив. Це свідчить про ефективність використання

корекційних програм у роботі з молоддю, яка перебуває під впливом соціальних потрясінь.

Таким чином, воєнний стан виступає важливим чинником трансформації уявлень старшокласників про шлюб. Він змінює акценти у структурі цінностей, підсилює прагнення до безпеки й стабільності, водночас породжуючи почуття невизначеності й тривоги. Формування зрілої життєвої позиції в юнацькому віці, у тому числі уявлень про майбутню сім'ю, вимагає підтримки з боку педагогів, психологів і батьків. Впровадження спеціальних тренінгових програм сприяє гармонійному розвитку особистості, підвищує рівень усвідомленості та відповідальності у ставленні до шлюбних і сімейних ролей, що є запорукою стійкості й психологічного благополуччя молодого покоління в умовах сучасних викликів.

Список використаних джерел:

1. Рокич М. Цінності: природа та роль у соціальному житті / М. Рокич. — Київ : Вища школа, 2001. — 256 с.
2. Бех І. Д. Виховання особистості : у 2 кн. / І. Д. Бех. — Київ : Либідь, 2003. — Кн. 1. — 280 с.
3. Степанов О. М. Психологія юнацького віку / О. М. Степанов. — Харків : Основа, 2015. — 312 с.
4. Чорна Л. А. Сімейні цінності у сучасному суспільстві / Л. А. Чорна. — Львів : Світ, 2018. — 198 с.
5. Іванова О. В. Психологічні аспекти формування уявлень про сім'ю в юнацькому віці / О. В. Іванова // Науковий вісник ХДУ. Серія: Психологічні науки. — 2017. — № 5 (2). — С. 28–33.

*Щербина Н. В.,
здобувачка вищої освіти другого (магістерського) рівня
спеціальності 053 «Психологія»,
Старченко А. В.,
викладач кафедри психології,
ЧНУ імені Петра Могили, м. Миколаїв, Україна*

СТАВЛЕННЯ ДО СІМЕЙНОЇ ТА БАТЬКІВСЬКОЇ РОЛІ У СТАРШОКЛАСНИКІВ

Юнацький вік є ключовим періодом становлення життєвих цінностей, світогляду та самосвідомості, що значною мірою визначає уявлення про сім'ю, подружні стосунки та майбутнє батьківство. Старшокласники перебувають у процесі активного пошуку власної ідентичності та соціальної ролі, а також формування власних життєвих стратегій. Ставлення до сімейної та батьківської ролі в цей період формується як складний процес, що включає когнітивні, емоційні, ціннісні та поведінкові компоненти. Воно відображає внутрішні уявлення про функції сім'ї, усвідомлення відповідальності у партнерських стосунках та готовність підтримувати близьких у майбутньому сімейному житті.

Сучасні соціальні умови, зокрема економічна нестабільність та воєнний стан, посилюють потребу молоді у стабільності й безпеці, що впливає на систему цінностей. Старшокласники все частіше розглядають сім'ю як джерело емоційної підтримки та особистісного розвитку, а батьківство — як багатогранну роль, що передбачає не лише матеріальне забезпечення, але й виховання та психологічну підтримку дитини.

Когнітивна складова ставлення до сімейної та батьківської ролі у старшокласників включає знання про функції сім'ї та роль батьків у соціальному та емоційному розвитку дітей [4]. Підлітки починають усвідомлювати, що сім'я не лише задовольняє фізичні потреби, а й виконує важливі соціальні функції: формує систему цінностей, моделює поведінкові та комунікативні навички, забезпечує психологічний захист [3]. Емоційний компонент проявляється у відчутті прихильності до сімейних цінностей, симпатії та емпатії до батьків, у позитивному чи негативному сприйнятті власних батьківських моделей [2]. Ціннісний компонент включає пріоритети у виборі майбутнього партнерства та сімейних стратегій, готовність брати на себе відповідальність за власну родину [1]. Поведінкова складова виявляється у прояві ініціативності у

сімейних справах, вміння підтримувати та допомагати близьким, готовності до співпраці і взаєморозуміння у родині [5].

Емпіричні дані підтверджують, що старшокласники демонструють високий рівень усвідомлення важливості сімейної та батьківської ролі, однак значна частина підлітків відчуває певну невпевненість у власних здібностях реалізувати ці ролі [2]. Ця невпевненість пов'язана з об'єктивними складнощами, які супроводжують соціально-політичну ситуацію, зокрема воєнний стан, що впливає на стабільність сімейного життя та формування емоційної безпеки [5]. У таких умовах цінність сім'ї підсилюється, а уявлення про батьківську роль стає більш усвідомленим та відповідальним, що стимулює розвиток позитивних життєвих установок і активної життєвої позиції [1].

На основі отриманих даних розроблено рекомендації для роботи зі старшокласниками, зокрема впровадження тренінгів із розвитку комунікативних та емоційних навичок, вправ для формування усвідомленого ставлення до сімейних цінностей та рольових ігор, що моделюють сімейні ситуації. Такі заходи сприяють розвитку партнерських стосунків, конструктивного вирішення конфліктів, емпатії та відповідальності.

Такі заходи сприяють формуванню навичок партнерської взаємодії, конструктивного вирішення конфліктів, розвитку емпатії, відповідальності, самоконтролю та психологічної стійкості у стосунках [3].

Результати апробації програми засвідчили позитивну динаміку: зросла готовність старшокласників до відповідальної участі у сімейному житті, підвищилася цінність взаємопідтримки та партнерства, посилилося усвідомлення ролі батька і матері як активних учасників виховання дітей. Молодь стала більш реалістично оцінювати власні можливості та важливість гармонійного поєднання професійної реалізації й сімейних обов'язків.

Отже, ставлення старшокласників до сімейної та батьківської ролі є багатокомпонентним явищем, що поєднує традиційні моделі сім'ї з сучасними ціннісними орієнтаціями, які акцентують увагу на партнерстві, взаємоповазі та емоційному благополуччі. Особливу увагу слід приділяти впливу соціально-політичних чинників, таких як воєнний стан, на трансформацію цих уявлень. Психологічна підтримка та спеціально розроблені програми сприяють формуванню усвідомленого, відповідального ставлення до майбутнього сімейного життя.

Список використаних джерел:

1. Зюбіна І. А. Ставлення старшокласників до сімейних цінностей у контексті сучасних соціокультурних трансформацій / І. А. Зюбіна // Психологічні науки. — 2020. — № 2(14). — С. 115–122.

2. Хоружа Л. Л. Особливості уявлень про батьківство в юнацькому віці / Л. Л. Хоружа // Вісник ХНПУ. — 2019. — № 62(3). — С. 84–90.
3. Murphey D., Barry M. Adolescents and Family Roles: A Developmental Perspective / D. Murphey, M. Barry // Journal of Family Psychology. — 2018. — Vol. 32, No. 5. — P. 623–635.
4. Степанов О. М. Психологія юнацького віку / О. М. Степанов. — Харків : Основа, 2015. — 312 с.
5. Чорна Л. А. Сімейні цінності у сучасному суспільстві / Л. А. Чорна. — Львів : Світ, 2018. — 198 с.

УДК 159.91

*Струкова К. В.,
студентка 5 курсу спеціальності «Психологія»,
ЧНУ імені Петра Могили, м. Миколаїв, Україна*

ВИКОРИСТАННЯ КІНЕЗІОЛОГІЇ ДЛЯ ПРОФІЛАКТИКИ ПСИХОЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ СТУДЕНТІВ ТВОРЧИХ ПРОФЕСІЙ

Студенти творчих спеціальностей – це група, що постійно функціонує у високому психоемоційному напруженні. Необхідність постійного пошуку нових ідей, самореалізації, конкуренція у сфері мистецтва, публічна оцінка результатів, дедлайни та часто нестабільне матеріальне становище створюють сприятливе підґрунтя для розвитку психоемоційного вигорання. Вигорання у цій групі має свої особливості: воно проявляється не лише у втомі, але й у втраті натхнення, відчутті внутрішнього «виснаження творчості», що безпосередньо впливає на якість професійного становлення майбутніх фахівців.

У зв'язку з цим актуалізується потреба у впровадженні інноваційних, м'яких і доступних методик психопрофілактики, які можна інтегрувати у навчальний процес без значних ресурсних витрат. Одним із перспективних напрямів є використання кінезіологічних підходів, що поєднують рухову активність із розвитком когнітивних і емоційних процесів.

Мета дослідження – обґрунтування доцільності застосування кінезіологічних методик як одного з елементів профілактики психоемоційного вигорання студентів творчих професій на основі

сучасних наукових даних про взаємозв'язок руху, когніції та емоційного благополуччя.

Кінезіологія як міждисциплінарна галузь досліджує зв'язок між рухом тіла та психічними процесами. У психологічній практиці кінезіологічні методики використовуються як інструмент для гармонізації функціонування півкуль мозку, покращення концентрації, підвищення стресостійкості та адаптаційного потенціалу особистості. Такі вправи, як перехресні рухи, координаційні завдання, дихальні вправи з елементами розтягування, сприяють активації нейронних зв'язків і стимулюють нервово-м'язову інтеграцію, що позитивно позначається на когнітивній гнучкості та емоційній саморегуляції.

Хоча популярні програми типу Brain Gym мають обмежену кількість контрольованих досліджень, сам принцип рухового втручання як профілактичного засобу підтверджується численними суміжними науковими роботами. Так, за даними метааналізу Медігана, Кім та Гландорфа [1], комбіновані інтервенції, які включають психологічну підтримку, майндфулнес та когнітивно-поведінкові методи, істотно зменшують показники вигорання серед студентів. Це дозволяє припустити, що додавання рухових компонентів до таких програм може підвищити їхню ефективність.

Доведено, що фізична активність впливає не лише на соматичне, а й на психічне здоров'я. Еріксон, Гіллман і Крамер зазначають [2], що регулярні вправи покращують виконавчі функції, робочу пам'ять, швидкість обробки інформації та настроїв. Ці фактори мають безпосереднє значення для профілактики психоемоційного виснаження.

Крім того, дослідження Ромінгера та співавт. [3] виявило позитивний зв'язок між повсякденними руховими активностями та рівнем творчості. Отже, кінезіологічні техніки для студентів творчих професій можуть не лише підтримувати емоційний баланс, а й стимулювати креативне мислення – ключову компетенцію у їхній діяльності.

Для впровадження кінезіологічних методик у систему профілактики вигорання студентів доцільно використовувати такі підходи:

1. Мікровправи під час навчання – короткі рухові паузи тривалістю 2–3 хвилини, спрямовані на активацію півкуль мозку, покращення концентрації та зняття м'язової напруги.

2. Регулярні групові заняття – серії кінезіологічних сесій 2–3 рази на тиждень у межах курсів психологічної підтримки або тренінгів з управління стресом.

3. Комбінація з психотерапевтичними методами – інтеграція рухових вправ з практиками майндфулнес, тілесно-орієнтованою терапією чи арт-терапією.

4. Саморегуляційний компонент – навчання студентів базовим рухам для самостійного виконання у періоди емоційного напруження або підготовки до творчих виступів.

Важливо, щоб кінезіологічні вправи не сприймалися студентами як додаткове навантаження, а були вбудовані у формат «рухового відпочинку», що викликає позитивні емоції, відчуття оновлення й залучення до процесу.

Застосування кінезіології може сприяти:

- зниженню рівня емоційної напруги та тривожності;
- покращенню когнітивної гнучкості та здатності до концентрації уваги;
- відновленню балансу між інтелектуальними й тілесними процесами;
- підвищенню креативності та продуктивності навчальної діяльності.

Висновки.

Кінезіологічні підходи становлять перспективний напрям профілактики психоемоційного вигорання студентів творчих спеціальностей. Їхня ефективність зумовлена поєднанням рухових, когнітивних та емоційних компонентів, які впливають на цілісне функціонування організму. Хоча кількість емпіричних досліджень у цій конкретній групі ще обмежена, міждисциплінарна база доказів свідчить про значний потенціал таких методів. Подальші наукові роботи мають бути спрямовані на розробку експериментальних програм і контрольованих випробувань для визначення оптимальних форматів і тривалості кінезіологічних інтервенцій у системі вищої освіти.

Список використаних джерел:

1. Madigan D. J., Kim L. E., Glandorf H. L. Interventions to reduce burnout in students: A systematic review and meta-analysis // *European Journal of Psychology of Education*. 2024. Vol. 39, № 1. P. 931–957. DOI: 10.1007/s10212-023-00731-3.
2. Erickson K. I., Hillman C., Kramer A. F. Physical Activity, Cognition, and Brain Outcomes: A Review // *Medicine & Science in Sports & Exercise*. 2019. Vol. 51, № 6. P. 1242–1251. DOI: 10.1249/MSS.0000000000001936.
3. Rominger C., et al. Everyday bodily movement is associated with creativity // *Frontiers in Psychology*. 2020.

Брашеван О.А.,
студентка другого (магістерського) рівня вищої освіти
спеціальності «Психологія»,
Філіпенко В.В.,
викладач кафедри психології
ЧНУ імені Петра Могили, м.Миколаїв, Україна

«ВНУТРІШНЬО ПЕРЕМІЩЕНІ ОСОБИ» В КОНТЕКСТІ ПСИХОЛОГІЧНОГО ВИВЧЕННЯ

У вітчизняному сучасному науковому просторі категорія «внутрішньо переміщені особи» (ВПО) трактується через низку синонімічних термінів, таких як «внутрішні мігранти», «особи, переміщені всередині країни», «вимушені переселенці», які мають однаковий змістовий контекст. У англійській літературі *термін internally displaced persons* уперше з'явився завдяки російсько-американському демографу Є. Куліперу в дослідженні «Переміщення населення в Європі» (1943), в якому йшлося про масове вимушене переміщення людей у роки Другої світової війни [2, с. 11].

Визначення внутрішньо переміщених осіб, яке надає Управління Верховного комісара ООН у справах біженців, стосується осіб, які були змушені залишити своє постійне місце проживання через обставини, що перебувають поза межами їхнього контролю: війна, насильство, систематичні порушення прав людини, стихійні лиха або техногенні аварії [2, с. 12].

У цьому дослідженні вказується, що головним фактором масового переміщення населення України стала збройна агресія Росії, яка почалася 24 лютого 2022 року [4]. Примітно, що ще до повномасштабного вторгнення, у 2021 році, Україна посідала восьме місце у світі за чисельністю внутрішньо переміщених осіб – понад 1,1 мільйона осіб, що складало 2,45% населення [3]. Після початку бойових дій, за даними Міжнародної організації з міграції, лише у 2022–2023 роках свої домівки залишили понад 9,2 мільйона українців. Станом на 23 серпня 2022 року офіційно було зареєстровано 6 975 000 ВПО, однак реальна кількість постраждалих, найімовірніше, значно перевищує ці дані [4]. Це спричинило наймасштабнішу міграційну кризу в сучасній історії України.

Джерельну основу кваліфікаційної роботи складають чинні законодавчі та нормативні документи, зокрема: Закон України «Про захист прав і свобод внутрішньо переміщених осіб» [1], Закон України

«Про забезпечення прав і свобод внутрішньо переміщених осіб» [1], офіційна інформація Міністерства соціальної політики України [5], матеріали УВКБ ООН [5] та інші релевантні джерела.

До 2014 року в Україні поняття «внутрішньо переміщена особа» практично не використовувалося. Воно набуло актуальності після анексії Криму та окупації окремих територій Луганської й Донецької областей унаслідок збройної агресії РФ. Військові події 2014 та 2022 років спричинили масову внутрішню міграцію, яка супроводжувалася значними змінами на економічному, психологічному, соціальному та культурному рівнях.

Опинившись поза межами власного звичного середовища, переселенці нерідко переживали внутрішньоособистісний конфлікт: між небажанням залишати рідний дім і вимушеною необхідністю це зробити. Це призводило до деградації життєвого простору, втрати моральних орієнтирів, планів, відчуття безпеки й стабільності. Як наслідок – емоційна дестабілізація, що проявлялася в хронічному стресі, тривожності, страху, провині, роздратованості та невизначеності щодо майбутнього [3, с. 52–54].

Дослідницяка увага в межах даної роботи зосереджена на аналізі особливостей емоційної сфери внутрішньо переміщених осіб. Одним з інструментів вивчення виступає методика 10 базових емоцій, запропонована Керролом Ізардом, яка охоплює такі емоційні стани, як: зацікавленість, радість, подив, гнів, печаль, огиду, зневагу, страх, сором і провину. Поряд із цим оцінюються психоемоційні прояви, зокрема тривожність, депресивність та агресивність/ворожість. Ці емоційні патерни є типовими не лише для вибіркової сукупності учасників дослідження, а й загалом характерні для значної частини українського населення, яке проживає в умовах війни. Соціальні трансформації, викликані бойовими діями, чинять травматичний вплив на психіку особистості, що, відповідно до концепції Л. С. Виготського, може зумовлювати дестабілізацію усталених психічних структур і виникнення своєрідної внутрішньої кризи [2, с. 7].

У контексті воєнних подій, які відбуваються в реальному часі, внутрішньо переміщені особи опиняються під значним емоційним і фізичним тиском. Такий стан супроводжується хронічним стресом, перенавантаженням та постійною необхідністю оперативно приймати життєво важливі рішення. Зокрема, йдеться про пошук безпечного житла, працевлаштування, стабільного доходу, можливостей для професійного розвитку, а також доступу до соціальних, медичних і адміністративних послуг. У багатьох випадках ситуацію ускладнює

втрата рідних або близьких через військові дії, що глибоко впливає на емоційну стабільність особи.

Одним із вагомих чинників, що визначає психологічний стан внутрішньо переміщених осіб, є якість соціальної взаємодії та особистісних зв'язків. У тимчасових місцях компактного проживання (гуртожитки, модульні містечка, санаторії, пансіонати тощо) нерідко виникають соціальні напруження і конфлікти. Вони можуть бути спричинені як індивідуальними особливостями (переживання ізоляції, «синдром вцілілого»), так і розбіжностями на політичному або культурному рівнях. В умовах обмеженого особистого простору, відчуженості від звичного соціального середовища та комунікації між представниками різних вікових, гендерних, етнічних і соціальних груп, посилюється емоційна напруга. Такі умови часто породжують внутрішню потребу у визнанні та самовираженні, що посилює вираженість емоційних реакцій [3, с. 52].

Зазначені фактори змушують людину вийти за межі звичного способу життя, адаптуватися до нових умов або змиритися з ними як із новою реальністю. Процес адаптації зазвичай триває досить тривалий час, оскільки більшість проблем не вирішується одномоментно. Цей процес нерідко супроводжується проживанням усіх стадій особистісного горя, описаних Е. Кюблер-Росс: від шоку та заперечення, через гнів, торг (спроби повернення до попередніх умов життя) і депресію – до прийняття нових реалій і поступового формування життя у змінених обставинах [7].

У рамках даної роботи увагу зосереджено на дослідженні емоційних переживань внутрішньо переміщених осіб, з урахуванням як позитивних, так і негативних проявів. Основна мета полягала у виявленні домінантних базових емоцій, характерних для цієї соціальної групи, з особливим акцентом на станах депресії, ситуативної тривожності, ворожості та агресивності. Одним із напрямів аналізу стало дослідження потенційних кореляцій між емоційними особливостями ВПО, які пережили вимушене переселення у 2014 та 2022 роках.

У межах теоретичної частини окрему увагу приділено концепції «культурного шоку», яку вперше описав К. Оберг. Він трактував цей феномен як глибокий психоемоційний стрес, що виникає в ситуації, коли особа опиняється в нових умовах без набутих адаптивних механізмів, необхідних для ефективного реагування. Такий стан супроводжується дезорієнтацією, втратою почуття контролю, небезпекою для психічної стабільності та загрозою ідентичності як індивідуальної, так і колективної. Американські науковці Р. Лінтон та

Р. Редфілд у своїх працях вказували, що серед типових симптомів культурного шоку у мігрантів фіксуються підвищена тривожність, втрата впевненості в собі, соціальна ізоляція, зловживання психоактивними речовинами, депресивні епізоди та навіть суїцидальні тенденції [4, с. 149–151].

Загалом, більшість науковців схиляються до думки, що психологічні труднощі ВПО мають комплексний характер і охоплюють низку сфер: емоційну, когнітивну, мотиваційну, поведінкову та комунікативну. Порушення у зазначених сферах можуть спричиняти як психологічні труднощі, так і серйозні психічні розлади [8, с. 69–71]. Серед загальних психологічних проблем, характерних для кожного члена сім'ї внутрішньо переміщених осіб, найчастіше виокремлюють:

- розгубленість, смуток, тривожність;
- відчуття втрати перспектив;
- страх за власне життя та безпеку близьких;
- переживання, пов'язані з участю у воєнних діях або свідченням їх наслідків;
- почуття провини й безпорадності через необхідність у зовнішній допомозі;
- втрата контролю над життєвими обставинами та колективної ідентичності;
- нездатність забезпечити родині базову безпеку;
- занижену самооцінку, ізоляцію, почуття самотності;
- потребу в терміновій адаптації до нових умов проживання;
- втрату особистого простору, соціальних зв'язків, домашніх тварин;
- зниження критичного мислення на тлі хронічного стресу;
- розвиток невротичних станів і прояви психотичних симптомів.

Окремі дослідники також вказують на гендерні відмінності в переживаннях. Так, серед маскулітних (чоловічих) проявів домінують: тривога за добробут сім'ї, труднощі з емоційним самоконтролем, агресія як реакція на безсилля, відчуття провини за втрату економічної стабільності, нездатність захистити рідних. Фемінні (жіночі) переживання включають: тривожність за майбутнє, яка часто реалізується через гіперопіку, надмірну турботу, почуття самотності та емоційну вразливість [1, с. 26–29].

Згідно з класифікацією Ю. Пилипас, психоемоційні стани ВПО, які здатні спричинити нестабільність та втрату самоконтролю, охоплюють:

- втрату автономності («я більше не керую процесом, а пливу за течією»);

- втрату суб'єктивності («всі рішення приймаються без моєї участі»);
- порушення ідентичності, труднощі з концентрацією уваги;
- страх відторгнення, відчуття «Я – чужий»;
- хронічне відчуття небезпеки й незахищеності;
- перебування у позиції «жертви», пошук зовнішніх винуватців;
- агресивні реакції, постійна злість;
- низьку самооцінку, почуття провини, «комплекс вцілілого»;
- психосоматичні розлади, адиктивну поведінку як форму компенсації посттравматичного синдрому [3, с. 10–11].

Отже, адаптація ВПО до нових умов життя включає в себе низку складних психологічних процесів: прийняття нового соціального контексту, усвідомлення власних емоцій та потреб, переосмислення власної ідентичності.

На нашу думку, дослідження емоційного стану, психологічних проблем і потреб внутрішньо переміщених осіб є надзвичайно важливим напрямом сучасної прикладної психології. Така аналітика сприяє не лише кращому розумінню специфіки переживань ВПО, а й дозволяє розробити більш ефективні механізми підтримки, що охоплюють як побутовий, так і метафізичний рівень адаптації до нових умов.

У наступному розділі ми докладніше зупинимося на ключових емоційних проявах, що виникають у процесі переживання стресових подій, – депресії, тривожності та агресії, які, на нашу думку, є найбільш актуальними у контексті вивчення емоційної сфери ВПО.

Список використаних джерел:

1. Бьют К. А. Особливості депресивних станів у ВПО від початку війни в Україні. XVIII International Scientific and Practical Conference " Theoretical and Applied Aspects of the Development of Science ". Bilbao, Spain. May 09-12, 2023. С. 373–375.
2. Військовий конфлікт як фактор переміщення; 20 перших країн. Дані Internal Displacement Monitoring Centre та World Bank. URL: rf.ua/content/files/dp-2015-7.pdf (дата звернення: 20.05.2023).
3. Влада знала про підготовку російського вторгнення, тільки чекали 22 лютого – Данілов. Українська правда. 14 квітня 2022. URL: <https://www.pravda.com.ua/news/2022/04/14/7339607/> (дата звернення: 15.06.2023).
4. Внутрішньо переміщені особи / УВКБ ООН (The UN Refugee Agency). URL: <http://unhcr.org.ua/uk/novini/novyny/1293-vnutrishno-peremishcheni-osobi> (дата звернення: 18.05.2023).

5. Галієва О. М. Диференціація понять «тривога» та «тривожність» // *Психологія та соціальна робота*. Київ, 2019. Т. 24. № 1 (49). С. 32–48.
6. Гуд Г. О. Емоційна сфера особистості: теоретико-методологічний аспект дослідження. Актуальні проблеми психології: Збірник наукових праць Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України. Том XIV: Методологія і теорія психології. Вип. 1. Київ-Ніжин, 2018. 353 с.
7. Гуляєва А. С. Психологічні особливості вимушеного переселення. Збірник наукових праць К-ПНУ імені Івана Огієнка, Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України. Проблеми сучасної психології. Кам'янець-подільський, 2017. Вип. 37. С. 66–75.
8. Дмитріюк Н. С. Вплив емоцій на формування та становлення особистості. *Проблеми сучасної психології*, 2010. №8. С. 261–271.
9. Закон України «Про забезпечення прав і свобод внутрішньо переміщених осіб» № 1706-VII від 20.10.2014.
10. Закон України «Про захист прав і свобод внутрішньо переміщених осіб». URL: <http://zakon2.rada.gov.ua/laws/show/1706-18> (дата звернення: 07.05.2023).

УДК 159.9:615.88

Паршакова Л. І.,
здобувачка другого (магістерського)
рівня вищої освіти спеціальності 053 «Психологія»
Філіпенко В.В.,
викладач кафедри психології
ЧНУ імені Петра Могили, Миколаїв, Україна

ВПЛИВ АКУПУНКТУРИ НА ФОРМУВАННЯ САМООЦІНКИ У ДІВЧАТ ЮНАЦЬКОГО ВІКУ

В юнацькому віці самооцінка функціонує як багаторівнева система, що включає когнітивну, афективну й поведінкову складову, кожна з яких по-своєму реагує на зовнішні й внутрішні подразники. У когнітивному аспекті формується здатність до абстрактного самоспостереження, наростає чутливість до відмінностей між елементами образу Я – інтелектом, зовнішністю, рівнем автономії, соціальною значущістю. Афективно юнацька самооцінка виявляє себе через суперечливе емоційне ставлення до себе: поєднання впевненості та сором'язливості, сплески самозвеличення поряд із нападами

фрустрації. Поведінковий рівень демонструє або відмову від соціальної активності, уникнення оцінювання, або навпаки – спроби компенсувати сумнів у собі активністю в другорядних сферах. Динаміка змін самооцінки описується як синусоїдальна: підйоми змінюються спадом, фази впевненості чергуються із фазами глибоких сумнівів і фіксації на зовнішньому дзеркалі. Соціальний механізм порівняння з референтними групами є домінантним у цьому віці, і саме в дівчат чутливість до оцінки з боку середовища досягає максимальної інтенсивності. Індивідуально-психологічні чинники формування самооцінки включають темперамент, саморефлексію, ідентичнісну сформованість, наявність внутрішнього локусу контролю. Стиль виховання та якість емоційного контакту з батьками прямо впливають на стабільність самооцінки. Дівчата, що зростали в умовах авторитарного стилю, виявляють підвищену залежність від схвалення з боку інших, низький рівень автономії в судженнях про себе. Самооцінка в юності є одночасно індикатором емоційної зрілості й полем конфлікту між бажаним образом і реальним переживанням себе [3].

Акупунктура як метод психофізіологічної дії ґрунтується на впливі на меридіанну систему, по якій циркулює енергія Ци, що інтегрує в собі нейрофізіологічні, гормональні та вегетативні параметри. В процесі стимуляції точок Shen Men, Yin Tang, GV20, SP6, CV4, LV3 спостерігається активація парасимпатичної відповіді, нормалізація вегетативного балансу, зменшення тону гіпоталамічно-гіпофізарно-адреналової осі. Встановлено, що через активацію специфічних ноцицептивних та вісцеральних рецепторів, акупунктура стимулює виділення ендогенних опіоїдів, серотоніну, окситоцину, що формує стан тілесної безпеки. Такий стан сприяє інтеграції афективних та когнітивних процесів, зменшенню рівня тривожної готовності, зростанню тілесної рефлексії. Тілесна уважність (body awareness), яка посилюється під впливом голковколювання, виконує роль медіатора у формуванні стабільного образу Я. Через вплив на пропріоцептивну чутливість і сенсомоторну координацію формується відчуття цілісного, контрольованого тіла, що в юнацькому віці часто порушене. Тілесна інтроспекція під час процедур викликає не лише короточасну релаксацію, а і стабілізацію внутрішніх меж, відновлення контакту з внутрішнім простором, який у дівчат юнацького віку часто фрагментований або зовнішньо орієнтований. Через мікротравматизацію голковколювання активує механізми регенерації, залучаючи ресурси самоорганізації на рівні імунної, гормональної та нервової систем. Усе це створює умови для глибокого відновлення

афективного фону, зменшення реактивності на соціальні подразники, що й зумовлює позитивний вплив на самооцінку [4, с. 95].

Застосування акупунктури в роботі з самооцінкою дівчат юнацького віку ґрунтується на концепції тілесно-емоційної інтеграції, де тілесний досвід виступає провідником до внутрішнього образу Я. Акупунктурні точки Shen Men, Yin Tang, Neiguan, Tai Chong, Kidney 1, Spleen 6 забезпечують стабілізацію емоційного фону, зменшення тривожності, активацію парасимпатичних механізмів. У процесі регулярного впливу дівчата, які раніше характеризували себе через соціальні ролі, сором'язливість або відчуження від тіла, починають формулювати самоопис через стани внутрішньої присутності: «я вільна», «я жива», «я в центрі». Виникає вектор на внутрішню точку опори, що знижує потребу в зовнішньому підкріпленні. Через розширення інтероцептивної чутливості формується здатність до саморегуляції, автономної самоідентифікації, що особливо актуально в юнацькому віці, де триває пошук внутрішніх меж. Самооцінка переходить від реактивної, соціально залежної моделі до центрованої, тілесно інтегрованої. У дівчат розвивається толерантність до фрустрації, стабільність в афективних коливаннях, зниження когнітивної жорсткості. Такий ефект можливий лише за умови, коли тілесний простір не об'єктивується ззовні, а стає середовищем рефлексії та інтеграції, що забезпечує унікальний механізм психокорекційної дії акупунктури на самооцінку [1, с. 13].

Організація дослідження передбачала створення природного освітнього середовища без терапевтичного фрейму: дослідження проведено у гімназії №26 м. Миколаєва. Вибірка становила 40 дівчат віком 18–22 роки, які були розподілені на дві рівні за параметрами групи: експериментальну (n=20) та контрольну (n=20). Розподіл здійснювався методом чергування з контролем симетрії базових характеристик. Експеримент складався з трьох етапів: вхідного тестування, інтервенційної фази та вихідного вимірювання. Усі дівчата експериментальної групи пройшли три сеанси акупунктури з інтервалом у 48 годин, тривалість кожного – 25 хвилин. Голки діаметром 0,22 мм і довжиною 25 мм вводилися в точки RP6 (Сань-ін-цзяо) та GI4 (Хе-гу) під кутом 45° на глибину 10–15 мм із мікрообертанням. Контрольна група отримувала псевдопроцедури – без голковколівання, але з ідентичним просторово-часовим протоколом. Після втручання було витримано період у 48 годин без контакту з дослідниками для мінімізації ефекту очікування. Для діагностики використовувалася шкала Дембо–Рубінштейна, що включала п'ять шкал: інтелект, зовнішність, характер, здатність бути коханою,

соціальна цінність. На кожній шкалі фіксували три рівні – реальний Я, бажаний Я та максимально можливий Я. Дані знімалися із точністю до 1 мм. Додатково застосовували візуально-аналогову шкалу емоційного тону, словесні асоціації на слово «Я» (30 сек), а також тілесне інтерв'ю з відкритим запитанням про актуальне тілесне самопереживання. Аналітична модель була двошаровою: кількісна частина включала розрахунок приросту в координатах шкал, динаміку дистанцій між Я-образами, якісна – описову інтерпретацію на основі асоціативних, емоційних та тілесних реакцій. Валідність забезпечувалась подвійною фіксацією змін – щонайменше з двох каналів (тест + невербальний/словесний блок). Усі зовнішні чинники (стресові події, ПМС, хвороби) враховувались як потенційні викривлювачі результатів та вилучались із аналізу.

Результати показали, що у 85 % учасниць експериментальної групи спостерігалось підвищення реального рівня самооцінки хоча б в одній шкалі, у 45 % – приріст одразу в трьох і більше шкалах. Середній приріст координати реального Я становив 36,2 мм, що дорівнює 36,2 % від довжини шкали. Фрустраційна дистанція між реальним і бажаним Я зменшилась на 47,4 % – з 28,7 мм до 15,1 мм. У 60 % дівчат спостерігалось зниження рівня бажаного Я, що свідчило про зниження ідеалізованої планки та наближення бажаного до реального. У 30 % – зниження межі максимально можливого Я. Час заповнення тестових шкал скоротився на 27 секунд, що свідчило про зниження внутрішньої розгубленості. У 65 % випадків зменшилась кількість пауз і сумнівів під час відповіді. За шкалою емоційного тону зафіксовано приріст у середньому на 30,5 мм, що становить 107,3 % від початкового рівня. У контрольній групі зміни були статистично незначущі (1,7 мм у середньому) [2].

У проєктивному завданні на слово «Я» кількість слів у відповідях зросла з 4,1 до 6,2. Замість фраз «студентка», «тиха», «викладачка» з'явилися лексеми «жива», «в центрі», «відкрита», «справжня». У 68,3 % випадків вербальні зміни корелювали з кількісним зростанням самооцінки. У 84 % тілесних інтерв'ю звучали маркери тілесної стабілізації: «менше тисне», «дихати стало легше», «як ніби рівніше». У структурі відповідей 33,3 % становили конкретні тілесні описи (тремтіння, вага, дотик), 41,3 % – емоційно забарвлені фрази, 25,4 % – метафоричні конструкції. У контрольній групі не зафіксовано жодної зміни у структурі асоціацій чи тілесного опису. Ефект був найбільш відчутний через 48 годин після третього сеансу і зберігався на рівні 94 % від пікових показників.

Практичні рекомендації на основі дослідження вказують, що втручання доцільно застосовувати в роботі з дівчатами 18–22 років із тілесною дезінтеграцією, високою тривожністю, вербальною інертністю. Оптимальна кількість процедур – від 5 до 6, з інтервалом у 48 годин. Метод не поєднується з іншими формами психотерапії в межах одного дня. Найефективнішими є асинхронні методи мовного супроводу – не під час процедури, а після. Доцільно використовувати метафоричні формулювання, фрази на завершення речень, просторові запити. У шкільному або освітньому середовищі найкраще організовувати втручання в окремих просторах, ізоляційно від навчального процесу. Найвищий ефект досягається в дівчат із помірною тілесною відкритістю, схильністю до інтероцептивного відчуття та середнім рівнем саморефлексії. Метод не потребує інтерпретації – тиша й спостереження часто є достатніми. Тілесна автономія, яка формується в результаті, поступово стає основою для центрованої самооцінки та психологічної стабільності.

Список використаних джерел

1. Магдисюк Л.І. Притка І. Психологічні особливості прояву самотності у юнацькому віці. Психологія. Реальність і перспективи. 2020. Вип. 14. С. 136–143.
2. Магдисюк Л.І. Федоренко Р.П. Основи психологічного консультування. Луцьк. Вежа Друк. 2022. 360 с.
3. Grissa M.H. Baccouche H. Boubaker H. Acupuncture versus morphine in acute pain. *Am J Emerg Med*. 2016. Vol. 34. P. 2112–2116.
4. Liang Y.D. Li Y. Zhao J. Study of acupuncture for low back pain. *J Pain Res*. 2017. Vol. 10. P. 951–964.

*Гроздєва В.В.,
студентка 665мз,
науковий керівник: Чернишов О.В.,
канд. мед наук, завідувач кафедри
педіатрії та хірургічних дисциплін
ЧНУ імені Петра Могили, м. Миколаїв, Україна*

ПСИХОЛОГІЧНІ НАСЛІДКИ ЕМОЦІЙНОГО НАСИЛЬСТВА НАД ЖІНКАМИ У СІМЕЙНОМУ СЕРЕДОВИЩІ: ДІАГНОСТИКА ТА КОРЕКЦІЯ

Емоційне насильство у сімейному середовищі є однією з найбільш прихованих, але водночас руйнівних форм аб'юзу, що призводить до глибоких психологічних травм у постраждалих. На відміну від фізичного насильства, емоційний тиск не залишає видимих слідів, проте його наслідки можуть бути не менш тяжкими для психічного здоров'я жінок. Актуальність дослідження зумовлена зростаючою кількістю випадків емоційного насильства та необхідністю розробки ефективних методів психологічної діагностики та корекції його наслідків [1, с. 47].

Емоційне насильство проявляється через систематичне приниження, знецінення особистості, контроль, ізоляцію та маніпуляції. Воно формує у жертви стійке відчуття безпорадності, власної нецінності та психологічної залежності від кривдника [2, с. 114]. Особливістю цього виду насильства є його тривала дія та відсутність безпосередніх фізичних наслідків, що створює ілюзію меншої небезпеки та знижує рівень соціального реагування [3, с. 79]. Соціальні чинники – гендерні стереотипи, економічна залежність, культурні норми – створюють сприятливий ґрунт для толерантного ставлення до психологічного контролю та приниження. Психологічні чинники пов'язані з особистісними особливостями агресора: низькою емпатією, емоційною незрілістю, дитячим досвідом насильства [4, с. 32].

Метою дослідження стало емпіричне вивчення психологічних наслідків емоційного насильства та розробка ефективної корекційно-розвивальної програми для їх подолання. Емпіричне дослідження проведено на вибірці з 50 жінок віком від 25 до 45 років, які зазнали емоційного насильства у сімейному середовищі. Використано комплекс психологічних методик: шкали депресії, тривоги та стресу (DASS-21), шкалу самооцінки Розенберга (RSE), шкалу оцінки впливу травматичної події (IES-R), авторську анкету

«Виявлення емоційного насильства у сім'ї» та проєктивну методику «Мої стосунки у сім'ї».

Результати діагностики показали, що 68% респонденток мають помірний або високий рівень депресивних симптомів, 72% – підвищену тривожність, 65% – значний рівень стресу. Низький рівень самооцінки зафіксовано у 54% учасниць, що характеризується невпевненістю у власних здібностях та почуттям неповноцінності [5, с. 510]. Аналіз за шкалою IES-R виявив, що у 60% жінок спостерігаються інтрузії та нав'язливі спогади, 57% демонструють уникання ситуацій, пов'язаних із травматичними переживаннями, а 62% – підвищену гіперактивність. Кореляційний аналіз підтвердив тісний взаємозв'язок між рівнем емоційного насильства та проявами депресії ($r = 0,70$, $p < 0,01$), тривоги ($r = 0,65$, $p < 0,01$) та стресу ($r = 0,68$, $p < 0,01$). Негативні кореляції між самооцінкою та емоційним насильством ($r = -0,58$, $p < 0,01$) підтверджують руйнівний вплив аб'юзу на внутрішні ресурси жінок [6, с. 145].

На основі отриманих результатів розроблено корекційно-розвивальну програму, яка базується на комплексному підході та включає три основні модулі: психоемоційну стабілізацію та роботу з травмою; роботу з самооцінкою та внутрішніми ресурсами; формування адаптивних стратегій поведінки у сімейних стосунках. Програма поєднує когнітивно-поведінкові, арт-терапевтичні та ресурсноорієнтовані методики, що дозволяє учасницям поступово інтегрувати нові навички у повсякденне життя [7, с. 61].

Перший модуль спрямований на зниження рівня тривоги, депресії та стресу через техніки релаксації, дихальні вправи, саморегуляцію емоцій та роботу з травматичними спогадами. Другий модуль включає методики самоспостереження, вправи на самоприйняття та розвиток позитивного самовідношення через групові дискусії та рольові ігри. Третій модуль передбачає навчання навичкам конструктивної комунікації, визначення особистих меж, протидії маніпуляціям та агресивній поведінці партнера [8, с. 25].

Апробація програми показала значне покращення психоемоційного стану учасниць. За шкалою DASS-21 спостерігалось зниження середнього рівня депресії з 18,5 до 10,2 бала (44,9%), тривоги – з 16,8 до 9,1 бала (45,8%), стресу – з 20,1 до 11,5 бала (42,8%). Рівень самооцінки за шкалою Розенберга підвищився з 18,3 до 25,7 бала, що свідчить про зростання внутрішньої впевненості та самоприйняття на

40,4%. Загальний бал за шкалою IES-R знизився з 45,3 до 24,9, що демонструє суттєве зменшення симптомів посттравматичного стресового розладу на 45,0% [9, с. 105].

Результати авторської анкети «Виявлення емоційного насильства у сім'ї» показали зниження критичного та високого рівня аб'юзу з 60% до 36%, а кількість жінок із низьким рівнем насильства зросла з 4% до 24%. Проективна методика «Мої стосунки у сім'ї» підтвердила зменшення страху перед партнером на 50%, відчуття провини на 50%, знецінення себе на 45,7%, що свідчить про формування адекватних стратегій поведінки та підвищення психологічної стійкості [10, с. 143].

Отримані результати підтверджують, що емоційне насильство має комплексний негативний вплив на психоемоційний стан жінок, що проявляється у підвищеному рівні депресії, тривожності та стресу, зниженні самооцінки та виникненні симптомів ПТСР. Систематична корекційно-розвивальна робота, що поєднує когнітивно-поведінкові техніки, роботу з самооцінкою та формування адаптивних стратегій поведінки, демонструє високу ефективність у подоланні негативних наслідків емоційного насильства та може бути рекомендована для впровадження у практику психологів, психотерапевтів та соціальних працівників, які працюють із жінками, що зазнали аб'юзу у сімейному середовищі.

Список використаних джерел:

1. Перцева Т.О., Огоренко В.В. Актуальні проблеми сімейного насильства: колективна монографія. Дніпро, 2021. 188 с.
2. Блага А.Б. Насильство в сім'ї (кримінологічний аналіз та запобігання): монографія. Харків: ФОП Макаренко, 2014. 360 с.
3. Василенко О.В., Горбань С.В. Особливості діяльності психолога з жертвами домашнього насильства. Психологічні травелогі. 2024. № 3. С. 79-80.
4. Бресь С. Особливості соціального супроводу жінок, які зазнали гендерно зумовленого насильства. Хмельницький, 2025. 96 с.
5. Белякова С.М., Злотнікова І.Г. Особливості емоційних переживань жінок середнього дорослого віку. Перспективи та інновації науки. 2022. № 9(14). С. 504-516.
6. Кальницька К.О. Соціально-психологічні технології роботи з жінками-жертвами насильства в сім'ї та чоловіками-кривдниками. Вісник ЧНПУ. 2014. Вип. 121. С. 143-148.
7. Борисенко Л.Л., Корват Л.В. Психологічні особливості депресивних станів осіб в умовах воєнного стану в Україні. Перспективи та інновації науки. 2022. № 9(14). С. 53-65.
8. Гончарук О.В. Психологічний аналіз суб'єктивної картини адаптаційних здібностей жінок, хворих на шизофренію. Медична психологія. 2018. № 2. С. 23-29.

9. Синишина В.М. Психологічна допомога жінкам, які постраждали від домашнього насильства: сучасні принципи, підходи, методи. Психологія і суспільство. 2022. № 2. С. 103-111.

10. Климчук В., Сувало О. Охорона психічного здоров'я у громадах: посібник для місцевих координаційних органів. 2021.

УДК 159.944.4(043.2)

Чорна В. О.,

*канд. соціол. наук, доцент кафедри
соціології та політології,*

Бугайова І. П.,

*здобувач другого (магістерського) рівня вищої освіти
спеціальності 053 «Психологія»,*

ЧНУ імені Петра Могили Україна, Миколаїв

НАУКОВИЙ ДИСКУРС ЩОДО ПОНЯТТЯ СТРЕСУ

Поняття стресу має багатовимірну інтерпретацію й еволюціонувало від біологічних до когнітивно-соціальних підходів. Класичну фізіологічну основу заклав Г. Сельє, визначивши стрес як неспецифічну відповідь організму на вимогу середовища, описавши загальний адаптаційний синдром (тривога — резистентність — виснаження) та розрізнивши еустрес і дистрес [3]. Фізіологічні механізми включають активацію гіпоталамо-гіпофізарно-наднирникової осі, симпато-адреналової системи та широкі вегетативні зсуви, насамперед у серцево-судинній системі [3].

Поза сучасною біологічною виміром, у 1960–1980-х роках сформувався ряд моделей, що поєднують стимул, емоційну реакцію та когнітивну оцінку:

Стрес як стимул/життєва подія (Холмс, Рей): навантаження від подій потребує адаптації [5].

Емоційні моделі (Д. Мейсон; Джеймс–Ланге; Кеннон–Бард): наголос відповідно на емоційній активації, тілесних змінах та їх відносній автономії [3].

Когнітивний вимір: локус контролю (Д. Роттер) та самоефективність (А. Бандура) як модератори впливу стресорів на поведінку і здоров'я [2].

Транзакційний підхід (Р. Лазарус): стрес як результат первинної/вторинної оцінки загрози та доступних копінг-ресурсів; модифікації підкреслюють роль джерел стресу і навичок подолання [4].

Подальший розвиток дискурсу зумовив перехід до системно-організаційних та ресурсно-орієнтованих рамок:

Person–Environment Fit, дисбаланс зусиль і винагород: стрес виникає з невідповідності вимог і ресурсів, порушення принципів взаємності [4].

Професійний стрес (К. Купер, Д. Маршалл): джерела — умови праці, рольові конфлікти, стиль керівництва, організаційний клімат [1, с.106].

Алостаз/алостатичне навантаження: хронічна гіперактивація регуляторних систем веде до дисрегуляції та віддалених наслідків для здоров'я [5].

Conservation of Resources (COR): стрес як втрата/загроза втрати ресурсів (об'єкти, стани, умови), що пояснює кумулятивні ефекти й вразливість [4].

Пошукова активність: активна поведінка в умовах невизначеності підвищує стійкість; відмова від пошуку асоційована з ризиком психосоматичних розладів [4].

У прикладних дослідженнях важливе місце посідає операціоналізація стресу. Поширені інструменти — шкала сприйняття стресу (PSS), опитувальники психологічного дистресу (напр., GHQ-12, DASS-21), списки життєвих подій та вимог/ресурсів, а також організаційні опитники (навантаження, рольова двозначність, справедливість, підтримка). Для комплексної оцінки доцільно поєднувати суб'єктивні показники (самозвіти), поведінкові індикатори (помилки, плинність кадрів, прогули) і, за можливості, біомаркери (варіабельність серцевого ритму, кортизол волосся/слини) — це підсилює валідність висновків і дозволяє розрізнити гострий та хронічний стрес [4].

З огляду на багаторівневу природу стресу, профілактика потребує комбінованих рішень:

Індивідуальний рівень: тренування саморегуляції (дихальні техніки, усвідомленість), розвиток адаптивних копінг-стратегій (проблемно-орієнтований копінг, пошук підтримки, когнітивне переосмислення) та підвищення самоефективності.

Командно-організаційний: перерозподіл навантаження, чіткість ролей, справедливі процедури, підтримувальне лідерство, доступ до ЕАП/супервізій.

Системний: політики «права на відключення», безпечні графіки, моніторинг психосоціальних ризиків і програм добробуту[1, с.105].

Для вразливих груп (зокрема внутрішньо переміщені особи) релевантним є поєднання підходів: зменшення поточних стресорів (житло, працевлаштування, доступ до послуг), відновлення соціальних і матеріальних ресурсів (логіка COR), зміцнення мостового соціального

капіталу та навичок подолання невизначеності (пошукова активність). Така інтеграція знижує алостатичне навантаження, перериває цикл «втрата ресурсів → дистрес → подальша втрата» і створює умови для стабільної адаптації.

Підсумовуючи, сучасні моделі зводяться до спільної тези: стрес виникає там, де вимоги перевищують наявні або доступні ресурси. Тому ключем до ефективних інтервенцій є балансування цієї рівноваги — одночасно через підвищення ресурсів (індивідуальних, соціальних, організаційних) та раціоналізацію вимог. Якщо потрібно, підготую коротку таблицю «Модель — ключова ідея — рівень втручання — індикатори оцінки» для включення в підрозділ.

Узагальнюючи, сучасний науковий дискурс розглядає стрес мультифакторно: як (1) фізіологічну відповідь регуляторних систем, (2) психологічний процес оцінки й копіngu, та (3) соціально-організаційний феномен невідповідності вимог і ресурсів. Така інтеграція забезпечує підґрунтя для багаторівневих програм профілактики й інтервенцій — від індивідуальної саморегуляції до змін робочого середовища й політик охорони психічного здоров'я.

Список використаних джерел:

1. Бондаренко К. В. Галузь державної служби України як складова адміністративно-політичної сфери державного управління // Вчені записки Таврійського національного університету імені В.І. Вернадського, серія «Юридичні науки». – том 27 (66) – 2014. – №3. – с.105-112.

2. Герасіна С. В. Методи підтримки працездатності і стресостійкості ділової людини // Наука і освіта. – 2016. – № 2-3. – С. 115-119.

3. Гончар М. Ф. Критичні небажані відхилення у системі стрес-менеджменту підприємств / М. Ф. Гончар // Причорноморські економічні студії. – 2017. – Вип. 24. – С. 110-114 / Електронний ресурс. Режим доступу: http://nbuv.gov.ua/UJRN/bseu_2017_24_24.

4. Драган О. І. Формування системи стрес-менеджменту на підприємствах м'ясопереробної галузі / О. І. Драган // Наукові праці Національного університету харчових технологій. – 2018. – Т. 24. – № 1. – С. 101-106 / Електронний ресурс. Режим доступу: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Npnukht_2018_24_1_14.

5. Закон України «Про державну службу» від 10 грудня 2015 року №889-VIII // Електронний ресурс. Режим доступу: https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/889-19#Text_11

Чорна В. О.,
канд. соціол. наук, кафедри
соціології та політології,
Власенко І. О.,
здобувач другого (магістерського) рівня вищої освіти
спеціальності 053 «Психологія»
ЧНУ імені Петра Могили Україна, Миколаїв

ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ФЕНОМЕНУ ТОЛЕРАНТНОСТІ ДО НЕВИЗНАЧЕНОСТІ

У сучасній психології поняття невизначеності набуває особливої значущості у зв'язку зі зростанням темпу суспільних змін, ускладненням соціальних процесів та трансформацією комунікативних практик. Невизначеність проявляється в різних сферах діяльності – побутовій, міжособистісній, професійній та навчальній, зумовлюючи дефіцит інформації та непередбачуваність подій, що ускладнює процес прийняття рішень. Необхідність пояснення поведінкових реакцій людини в таких умовах сприяла введенню у науковий обіг конструкта «толерантність до невизначеності» (ТН).

Перші підходи до аналізу цього феномену були розроблені у працях Е. Френкель-Брунсвік (1948–1949), яка визначила ТН як ставлення особистості до неоднозначних та нестабільних ситуацій. Дослідниця пов'язувала інтолерантність до невизначеності з ригідністю мислення, схильністю до дихотомічного сприйняття реальності («чорне – біле») та труднощами у прийнятті складної інформації. На цій основі було розроблено перші діагностичні процедури вимірювання ТН/ІТН [2, с. 62].

Подальший розвиток концепту здійснено у працях Т. Адорно та його колег, які розглядали толерантність як здатність особистості адаптуватися до складних і непередбачуваних умов соціальної дійсності. Сучасні підходи трактують ТН як багатоаспектну характеристику, що включає когнітивний, емоційний і поведінковий компоненти, а також пов'язують її із здатністю приймати альтернативні думки, долати психоемоційне напруження та зберігати ефективність діяльності в ситуаціях ризику.

Зарубіжні дослідники (Д. Маклейн, С. Андерсон, А. Шварц, Р. Нортон) трактують ТН переважно як особистісну рису, відносно стабільну в часі. Утім, дискусійним залишається питання, чи є ця характеристика сталою, чи може змінюватися під впливом життєвого досвіду та цілеспрямованого розвитку. Представники ситуаційного

підходу (С. Елі) вважають, що толерантність може варіювати залежно від контексту, особливо у станах стресу або криз [2, с.58].

У науковій літературі простежується методологічна суперечність щодо природи ТН. Представники рисового підходу (Р. Нортон, Л. Саллот, Л. Ліон) вважають її сталою характеристикою, яка формується в процесі соціалізації та зберігається протягом життя [3, с. 257]. Натомість ситуаційний підхід (С. Елі, С. Андерсон, А. Шварц) доводить, що рівень толерантності може змінюватися залежно від життєвого досвіду та умов середовища, зокрема у кризових подіях [2, с. 59].

Психологічний портрет толерантної до невизначеності особистості включає такі характеристики, як гнучкість мислення, стресостійкість, здатність до ризику, прийняття амбівалентності та готовність до нових викликів. Такі індивіди не уникають суперечностей, здатні приймати рішення за умов обмеженої інформації, проявляють відкритість до альтернатив [3, с. 258]. На противагу, інтолерантна особистість прагне чітких структур, проявляє тривожність у невідомих ситуаціях, схильна до категоризованого мислення та уникнення змін [4, с. 143].

Таким чином, толерантність до невизначеності є складним багатовимірним феноменом, що поєднує когнітивні, емоційні та поведінкові механізми регуляції. Вона визначає адаптивний потенціал особистості та її здатність функціонувати у соціальній реальності постмодерну, де невизначеність стає не винятком, а нормою. Формування ТН розглядається як важливий чинник розвитку стресостійкості, психологічного благополуччя та професійної ефективності в умовах сучасних викликів.

Особистість з високим рівнем толерантності до невизначеності здатна сприймати непередбачувані обставини не як загрозу, а як виклик; така людина зберігає відкритість до нового досвіду, гнучкість мислення, внутрішню мотивацію до пошуку рішень у разі інформаційного дефіциту. Натомість інтолерантність до невизначеності проявляється в уникненні амбівалентності, потребі у чітких структурах і зниженій здатності до адаптації в мінливому середовищі.

Отже, толерантність до невизначеності є складним інтегральним утворенням, що охоплює вміння управляти ризиком, приймати нестандартні рішення, регулювати емоційні стани та підтримувати самоорганізацію у неоднозначних ситуаціях. Саме ці якості визначають адаптивний потенціал особистості, її стресостійкість, гнучкість та відповідальність у сучасному мінливому світі.

Список використаних джерел:

1. Гусев А. І. До проблеми формування та розвитку толерантності до невизначеності. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Сер. № 12, Психологічні науки. К., 2007. № 17 (41), ч. 1. С 101-113.
2. Гусев А. І. Практичні аспекти формування та розвитку толерантності до невизначеності. Психологічні перспективи. 2008. Вип. 11. С. 58 – 70.
3. Гусев А. І. До питання побудови експериментальної моделі вимірювання феномена толерантності до невизначеності. Наукові праці МАУП. К., 2008. Вип. 2 (18). С. 257 – 262.
4. Маннапова К.Р. Життєстійкість в системі поняття життєздатності. Вісник Харківського національного педагогічного університету імені Г.С. Сковороди. Психологія. 2012. Вип. 44 (1). С.143-150.

УДК 159.944.4(043.2)

Чорна В. О.,
*канд. соціол. наук, кафедри
соціології та політології,
Гордуз Т. М.,*
*здобувач другого (магістерського) рівня вищої освіти,
спеціальності 053 «Психологія»
ЧНУ імені Петра Могили Україна, Миколаїв*

СТРЕСОСТІЙКІСТЬ ЯК ПРЕДМЕТ ДОСЛІДЖЕННЯ У ПСИХОЛОГІЧНІЙ НАУЦІ

Стресостійкість посідає одне з провідних місць серед психологічних конструктів, що визначають адаптивний потенціал особистості. З огляду на нестабільність сучасного соціального середовища, воєнні конфлікти, інформаційний тиск та інші екстремальні чинники, проблема стресостійкості набуває особливої наукової та практичної значущості. Стресостійкість розглядається у психології як інтегративна властивість, що забезпечує здатність індивіда зберігати оптимальне функціонування під впливом стресових факторів та ефективно долати труднощі.

Перші уявлення про феномен стресу були сформульовані Г. Сельє, який описав загальний адаптаційний синдром та реакції організму на

дистрес. Подальший розвиток досліджень змістив акцент з біологічних реакцій на психологічні механізми подолання. Р. Лазарус ввів поняття когнітивної оцінки стресової ситуації та копінг-стратегій, підкресливши, що стійкість до стресу визначається не лише інтенсивністю подразника, але й інтерпретацією події суб'єктом [1].

У рамках психологічного підходу стресостійкість розглядається як поєднання когнітивних, емоційних і поведінкових компонентів. До ключових складових належать: саморегуляція, емоційна стабільність, гнучкість мислення, здатність до контролю імпульсів, внутрішня мотивація та вміння використовувати адаптивні копінг-стратегії. Дослідники (Д. Кобаса, С. Мадді) виокремлюють поняття психічної витривалості (*hardiness*), що включає три базові риси: залученість (*commitment*), контроль (*control*) та прийняття виклику (*challenge*) [3].

Також у науковій літературі поширений підхід до стресостійкості як до результату розвитку психологічного ресурсу особистості. У цьому контексті використовується поняття резиліентності — здатності відновлювати внутрішню рівновагу після впливу травмувальних подій. Резиліентність не є вродженою якістю, вона формується через досвід, рефлексію та активне подолання криз.

На сучасному етапі дослідження стресостійкості відбуваються у кількох взаємопов'язаних напрямках:

- особистісний, що акцентує увагу на індивідуальних рисах (самоконтроль, впевненість, адаптивність);
- когнітивно-поведінковий, який аналізує механізми копіngu та стратегії подолання;
- середовищний, що розглядає роль соціальної підтримки, групової згуртованості та безпечного середовища;
- клінічний, зосереджений на наслідках хронічного стресу та профілактиці психічного вигорання [4].

Особливий інтерес у психологічній науці викликає феномен стресостійкості у критичних умовах: військових діях, вимушеній міграції, професіях високого ризику. Дослідження підтверджують, що стресостійкість не означає відсутності емоційної реакції на стрес, а передбачає здатність до функціональної адаптації без тривалих деструктивних наслідків.

Стресостійкість є комплексним багатоаспектним феноменом, що інтегрує особистісні ресурси, когнітивні процеси та соціальну підтримку. Вона виконує роль психологічного захисного механізму, спрямованого на збереження психічного здоров'я та життєдіяльності людини в умовах невизначеності та перевантаження. Подальші дослідження у цій сфері мають важливе значення для розробки програм

психопрофілактики, розвитку адаптивних навичок та формування внутрішньої стійкості особистості.

В українському психологічному дискурсі проблема стресостійкості набула особливої актуальності у зв'язку з війною, масовими міграціями, втратою звичних життєвих орієнтирів та переживанням травматичних подій. Стресостійкість вивчається як ключовий чинник психічного здоров'я, здатності до соціального відновлення та профілактики посттравматичних розладів. Особливої уваги потребують внутрішньо переміщені особи, військовослужбовці, медичні працівники та добровольці, чия діяльність пов'язана з тривалим контактом із кризовими ситуаціями [2, с.24].

У сучасних емпіричних дослідженнях виділяються такі маркери високої стресостійкості: оптимістичне мислення, наявність життєвого смислу, розвиток навичок саморегуляції та здатність до мобілізації внутрішніх ресурсів. На противагу, низький рівень стресостійкості пов'язується з емоційною лабільністю, уникненням відповідальності, домінуванням дистрес-реакцій і схильністю до депресивних станів.

Психологічна практика висуває вимогу не лише вивчати стресостійкість як феномен, але й розробляти інструменти її розвитку. Для цього застосовуються методи когнітивно-поведінкової терапії, тренінги самоконтролю, майндфулнес-підходи, арт-терапевтичні техніки та програми зміцнення резиліентності. Формування стресостійкості розглядається як динамічний процес, що можливо розвивати за допомогою навчання навичкам емоційної гнучкості, розвитку усвідомленості та зміцнення почуття особистісної компетентності [1].

Отже, дослідження стресостійкості поєднує теоретичні, емпіричні та прикладні аспекти. З одного боку, воно спрямоване на визначення структурних компонентів цієї якості, а з іншого — на створення практичних інтервенцій, здатних забезпечити психологічну підтримку індивідам і групам у кризових умовах. Саме тому стресостійкість розглядається як фундаментальна умова адаптації, фактор життєвої автономії та одна з ключових детермінантів психологічного благополуччя в сучасному світі.

Список використаних джерел:

1. Абрамюк О. О., Липецька А. С. Концептуальна структура феномену «суб'єктивне благополуччя» та особливості його вимірювання. *Психологія: реальність і перспективи*. 2019. № 11. С. 10–17. URL: https://doi.org/10.35619/prap_rv.vi11.2 (дата звернення: 11.01.2024).

2. Авер'янова А. В. Дослідження психологічного благополуччя особистості в сучасному освітньому просторі. *Ракурси психологічного благополуччя особистості: Зб. тез доповідей Всеукраїнського науковопрактичного семінару*, м. Ніжин, 2017. С. 24–26.

3. Березовська Л. Психологічне благополуччя та задоволеність життям: емпіричний ракурс. *Вісник Національного університету оборони України*. 2020. Т. 53, № 3. С. 24–32. URL: <https://doi.org/10.33099/2617-68582019-53-3-24-32>(дата звернення: 11.01.2024).

4. Біла І. М. Психологічні чинники щастя та благополуччя. Психологія свідомості: теорія і практика наукових досліджень. 2022. URL: <https://doi.org/10.36059/978-966-397-286-2-24> (дата звернення: 11.01.2024).

УДК 159.944.4-054.73(043.2)

Чорна В.О.,

канд. соціол. наук, доцент кафедри
соціології та політології,

Жердева Л. М.,

здобувач другого (магістерського) рівня вищої освіти
спеціальності 053 «Психологія»

ЧНУ імені Петра Могили Україна, Миколаїв

ПСИХОЛОГІЧНА КРИЗА ВНУТРІШНЬО ПЕРЕМІЩЕНИХ ОСІБ

Криза є невід'ємним етапом життєвого розвитку особистості, упродовж якого відбувається переоцінка життєвих орієнтирів, цілей та ресурсів. У нормальних умовах вона може стати поштовхом до зростання, однак у ситуації війни та вимушеної міграції криза набуває характеру глибокого дезорганізаційного процесу, що охоплює всі сфери функціонування людини. Для внутрішньо переміщених осіб (ВПО) ця криза є подвійною: поєднує екзистенційне переживання втрати сенсу та практичну кризу зміни способу життя, коли порушуються базові умови існування — дім, соціальні зв'язки, професійна роль, почуття безпеки.

Вимушене переселення спричиняє радикальний розрив між минулим і теперішнім досвідом. Людина опиняється в ситуації, де попередні адаптаційні механізми втрачають ефективність, а майбутнє постає як невизначене. Психологічна дестабілізація посилюється тим,

що ВПО нерідко залишають домівки раптово, без можливості підготовки, беручи з собою лише мінімум речей, але — максимальний тягар психічної травми [4].

Екзистенційна криза у ВПО проявляється через втрату сенсу, відчуття «обірваного життєвого шляху», переживання безповоротності втрат. Людина ставить собі питання: «Для чого далі жити?», «Що я можу контролювати?», «Чи має моє життя продовження після всього, що сталося?». На думку П. Цапффе, подолання екзистенційної кризи може відбуватися через чотири механізми:

- Фіксація — утримання за стабільні цінності (віра, родина);
- Ізоляція — уникнення болісних переживань;
- Відволікання — занурення в буденну діяльність;
- Сублімація — переосмислення страждання як життєвого досвіду

[2,с.36].

Навіть у граничних умовах, криза може слугувати поштовхом до віднайдення нової життєвої позиції — через переоцінку минулого та відкриття нових смислів.

Поряд із екзистенційною переживається криза адаптації — порушення звичних моделей повсякденного функціонування. Зміна місця проживання включає втрату соціального статусу, відірваність від ролей (професійних, сімейних), появу невизначеності. Це поглиблює почуття безпорадності: «Моє життя більше мені не належить», «Я змушений виживати, а не жити».

Деструктивні наслідки такої кризи можуть включати:

- залежні форми поведінки (зловживання алкоголем, медикаментами);
- соціальну ізоляцію;
- суїцидальні думки як реакцію на «заморожений час»;
- втрату мотивації до саморозвитку, «життєву втому».

Багаторівнева структура кризи

Г. Луканська виокремлює чотири рівні переживання кризи, які у випадку ВПО активуються одночасно:

1. Сенсорний — соматичні симптоми (серцебиття, безсоння, панічні атаки);
2. Емоційний — страх, гнів, розпач, емоційна спустошеність;
3. Інтелектуальний — дезорієнтація, нав'язливі думки, втрата здатності планувати;
4. Мотиваційний — втрата цілей, бездіяльність, або навпаки — хаотична активність [1, с. 34].

Накопичення невіршених процесів на всіх рівнях формує тривалу кризу, що без зовнішньої підтримки може перейти у хронічний стан дезадаптації.

Соціально-психологічний аспект кризи

Психологічна криза ВПО укорінена не лише в особистісному, але й у соціальному вимірі. Розрив із соціальними зв'язками породжує почуття «втрати своєї групи», «виключеності» з суспільства. За даними досліджень, до 87% ВПО вказують на нестачу житла як ключовий фактор вразливості, понад 60% — на проблеми з працевлаштуванням [4]. Це формує *подвійну кризу*: втрата майбутнього та неможливість повернутися до минулого.

Психологічні прояви кризи у ВПО

Серед найбільш поширених симптомів фіксуються:

- депресивні реакції (апатія, втрата інтересу);
- тривога та панічні стани;
- емоційна вибуховість або емоційне «оцепеніння»;
- когнітивні розлади (важко приймати рішення, погіршення пам'яті);
- соціальна недовіра, підозрілість, страх відторгнення.

Психічний стан ВПО зумовлюється як історією травми (пережиті обстріли, втрати), так і нинішніми умовами існування (статус «біженця», економічна нестабільність, нестача ресурсів).

Отже, психологічна криза, спричинена вимушеним переселенням, є багатовимірним процесом, що поєднує екзистенційне страждання та практичну дезорганізацію життя. Вона не обмежується окремими симптомами, а охоплює фундаментальні структури ідентичності, сенсу, соціальності. Ефективне подолання такої кризи можливе лише через системну психосоціальну підтримку, інтеграцію в нову спільноту та формування нових життєвих стратегій.

Список використаних джерел:

1.Алімова І. Є. Правове регулювання соціального захисту внутрішньо переміщених осіб: проблеми та шляхи їх вирішення. Державне регулювання процесів економічного і соціального розвитку. 2020. № 5. С. 34-37.

2.Волошин С. Особливості змісту соціально-психологічної адаптації внутрішньо переміщених осіб до нового соціального середовища. Наукові записки Національного університету «Острозька академія»: серія «Психологія». 2019. № 9. С. 73-76.

3. Дем'яненко М. Внутрішньо переміщені особи України: актуальні проблеми та шляхи їх розв'язання. Україна: події, факти, коментарі. 2018. № 3.

4. Державна служба статистики України. URL: <http://www.ukrstat.gov.ua/>

5. Закон України «Про забезпечення прав і свобод внутрішньо переміщених осіб» № 1706-VII від 20.10.2014 URL: <http://zakon2.rada.gov.ua/laws/show/1706-18>.

УДК 159.944(043.2)

Чорна В. О.,

*канд. соціол. наук, доцент кафедри
соціології та політології,*

Ремез В. М.,

*здобувач другого (магістерського) рівня вищої освіти
спеціальності 053 «Психологія»*

ЧНУ імені Петра Могили Україна, Миколаїв

ОСНОВНІ ПІДХОДИ ДО ВИВЧЕННЯ ФЕНОМЕНУ ПРОФЕСІЙНОГО ВИГОРАННЯ

Поняття «емоційного вигорання» (burnout) вперше було введено Г. Фрейденбергером у 1974 році для опису психологічного виснаження у спеціалістів, які постійно працюють з людьми в умовах емоційного напруження. Спочатку синдром розглядався як стан хронічної втоми, деперсоналізації та втрати професійного сенсу, що призводить до зниження якості життя навіть за умов зовнішнього благополуччя [1, с. 9; 2, с. 22].

Перший етап (1974–1989): становлення терміна.

На початковому етапі дослідники зосереджувалися на вивченні психічного виснаження у представників допомагаючих професій — лікарів, психологів, педагогів. Внесок К. Маслач, яка розробила тривимірну модель вигорання (емоційне виснаження, деперсоналізація, редукція професійних досягнень), став ключовим для теоретичного оформлення феномену [2, с. 62]. З'явилися перші діагностичні критерії, а вигорання почали пов'язувати із хронічним професійним стресом.

Другий етап (1990-ті): розширення підходів.

У 1990-х роках дослідження вигорання вийшли за межі медичної та освітньої сфер і охопили широкий спектр професій: управлінців,

військових, працівників правоохоронних органів. Вигорання почало розглядатися як тривалий психічний процес, що розгортається у часі. Було розроблено низку діагностичних інструментів, серед яких найбільш відомим став опитувальник MBI (Maslach Burnout Inventory). Важливим стало й вивчення протилежного стану – професійної залученості (engagement), як ресурсу протидії вигоранню [4].

Третій етап (2000 р. – сьогодення): міждисциплінарне осмислення.

На сучасному етапі вигорання розглядається як багатовимірний соціально-психологічний феномен, що впливає не лише на професійну діяльність, а й на загальну якість життя та ідентичність особистості. Дослідники підкреслюють, що вигорання може проявлятися у фізичній, емоційній, когнітивній, мотиваційній та поведінковій сферах [5]. Воно визнане міжнародною медичною спільнотою як фактор ризику психічного здоров'я (МКХ-11 класифікує його як «проблему, пов'язану з трудовим чи життєвим навантаженням»).

З огляду на розширення наукового інтересу до феномену вигорання, у сучасній літературі значну увагу приділяють аналізу механізмів розвитку цього стану. Зокрема, концепція збереження ресурсів (С. Хобфолл) пояснює вигорання як результат тривалої втрати особистісних, емоційних або соціальних ресурсів, які не відновлюються у процесі професійної діяльності. Постійна необхідність емоційної віддачі без відповідної компенсації призводить до поступового «виснаження ресурсу», що проявляється у зниженні емпатії, цинізму та втраті відчуття власної компетентності. Такий підхід дозволив об'єднати психологічні та організаційні фактори вигорання в єдину модель, де ключову роль відіграє дисбаланс між навантаженням та підтримкою [4].

Водночас у рамках позитивної психології розвиваються дослідження, спрямовані не лише на зменшення симптомів вигорання, а й на посилення протективних факторів, зокрема професійної залученості. Цей стан характеризується ентузіазмом, відчуттям значущості роботи та психологічною стійкістю. Показано, що високий рівень залученості значно знижує ризик вигорання, підвищуючи здатність особистості витримувати емоційне напруження та відновлювати внутрішні ресурси. З огляду на це, профілактика вигорання все частіше включає не лише індивідуальні інтервенції (релаксація, саморегуляція), але й організаційні зміни — створення підтримувального середовища, справедливого розподілу ролей та можливостей для професійного розвитку.

Крім того, сучасні автори акцентують увагу на феномені «вигорання співчуття», який поширений серед працівників допомагаючих професій

та виникає внаслідок тривалого контакту з людськими стражданнями. У таких випадках вигорання пов'язане не лише з перевантаженням, а й з кризою професійного сенсу, що може призвести до емоційної відстороненості та втрати ідентичності. Це підтверджує необхідність розглядати вигорання не лише як індивідуальне психологічне явище, а як соціокультурний феномен, що формується у взаємодії особистості та професійного середовища [2, с.56].

Сучасні дослідження приділяють увагу:

- організаційним чинникам вигорання (перевантаження, несправедливість, конфлікт ролей);
- особистісним факторам (емоційна чутливість, перфекціонізм, трудоголізм);
- профілактиці та психологічній підтримці працівників.

Таким чином, еволюція вивчення професійного вигорання пройшла шлях від опису окремих випадків до усвідомлення його як масового явища, пов'язаного з умовами сучасної праці та екзистенційними кризами особистості.

Список використаних джерел:

1. Авраменка М.Л. Профілактика професійного вигорання працівників соціальної сфери: метод. рекомендації. Всеукр. Центр професійної реабілітації інвалідів, 2008. 53 с
2. Балюк З. В. Вимоги до особистості державного службовця в контексті розвитку системи державного управління: Вісник укр. академії держ. управління при президентіві України. 2001. 375 с.
3. Бікла О.В. Стратегія кар'єри державного службовця: навч. - метод. посіб. /. Донецький обласний центр перепідготовки та підвищення кваліфікації працівників органів державної влади, органів місцевого самоврядування, державних підприємств, установ і організацій, 2010. 44 с.
4. Державна служба статистики України. URL: <http://www.ukrstat.gov.ua/>
4. Грубі Т. В. Психологічні чинники професійного вигорання працівників державної податкової служби України: дис. д-ра психол. наук. Київ, 2012.
5. Державний стандарт Канади під назвою «Психологічне здоров'я і безпека на робочому місці» («Psychological Health and Safety in the Workplace»), URL [https://www.workplacestrategiesformentalhealth.com/pdf/M7229_PH SMS_Bookl](https://www.workplacestrategiesformentalhealth.com/pdf/M7229_PH_SMS_Bookl)

Чорна В. О.,

*канд. соціол. наук, доцент кафедри
соціології та політології,*

Черненко Т. М.,

*здобувач другого (магістерського) рівня вищої освіти,
спеціальності 053 «Психологія»*

ЧНУ імені Петра Могили Україна, м. Миколаїв

СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ФОРМУВАННЯ ПСИХОЛОГІЧНОГО КЛІМАТУ НА ПІДПРИЄМСТВІ

Психологічний клімат у колективі підприємства є важливою складовою ефективного функціонування будь-якої організації. Він відображає емоційно-психологічний настрій групи, рівень довіри, взаємоповаги, взаємодопомоги та задоволеності спільною діяльністю. Позитивний клімат сприяє підвищенню продуктивності праці, зниженню конфліктності та професійному зростанню працівників, тоді як негативний може призвести до дезорганізації, плинності кадрів і зниження мотивації [1, с. 73–76].

У сучасних умовах ринкових трансформацій особлива увага приділяється соціально-психологічним факторам, що визначають характер міжособистісних зв'язків і мікроклімат. Формування клімату вимагає системного підходу: діагностики, навчання та практичних організаційних заходів. [2, с. 31–35].

На міжособистісному рівні у формуванні клімату значущими є фактори симпатій і антипатій, стилі комунікації, рівень емпатії та уміння вирішувати конфлікти. Працівники з високою емоційною компетентністю вносять стабілізуючий вплив, здебільшого сприяючи створенню атмосфери підтримки й взаємної допомоги. Водночас наявність яскраво виражених міжособистісних конфліктів може зумовити ланцюгову реакцію негативних настроїв у групі, поширення чуток і підрив довіри до керівництва [4, с. 29–37].

Груповий рівень характеризується такими показниками, як згуртованість, присутність спільних цілей і ціннісних орієнтацій, а також ступінь формалізації ролей всередині команди. Згуртовані групи демонструють вищу продуктивність і меншу схильність до конфліктів, особливо якщо в них сформовані конструктивні норми взаємодії та відкрита культура обміну інформацією. Ці процеси тісно пов'язані з механізмами лідерства та стилем управління; лідери, які сприяють

участі працівників у прийнятті рішень і заохочують автономію, формують умови для партнерства і творчої активності, тоді як домінування і надмірний контроль посилюють напруженість і відчуження в команді [3, с. 72].

Організаційний рівень включає в себе політики та практики підприємства: систему мотивації, процедури оцінювання, правила комунікації, корпоративні ритуали та символіку. Наявність прозорих процедур, справедливої системи винагород та можливостей професійного зростання значно знижує ризики демотивації та пасивності. Особливо важливою є роль менеджменту середньої ланки, який часто виступає посередником між стратегією вищого керівництва та реальним робочим досвідом співробітників [1, с. 73–76].

Соціально-психологічна сумісність членів колективу виступає ключовим ресурсом, що впливає на якість взаємодій. Сумісність включає не лише індивідуальні темпераменти, але й узгодженість професійних очікувань, стилів вирішення проблем та системи цінностей. Відсутність сумісності може проявлятися у формі хронічних міжособистісних напружень, що переростають у конфліктні ситуації і негативно впливають на загальний мікроклімат [4, с. 29–37].

Одним із важливих аспектів дослідження є діагностика психологічного клімату. Використовуються як кількісні методи (анкетування, опитувальники з оцінкою рівня задоволеності роботою та міжособистісних стосунків), так і якісні підходи (глибинні інтерв'ю, фокус-групи). Комбіновані методики дозволяють виявити приховані джерела напруги, визначити пріоритетні зони втручання і сформувати адаптовані програми розвитку командної роботи [2, с. 31–35].

Практичні рекомендації щодо формування сприятливого психологічного клімату на підприємстві можна згрупувати за напрямками: організаційно-управлінські, тренінгові та соціально-підтримуючі. До першої групи належать удосконалення стилю управління через тренінги для керівників, впровадження політик відкритих дверей і регулярного зворотного зв'язку. Тренінгові заходи спрямовані на розвиток комунікативних навичок, емоційної компетентності та навичок розв'язання конфліктів серед працівників. Соціально-підтримуючі заходи включають створення системи психологічної підтримки, програм адаптації нових працівників і корпоративних ініціатив для збереження балансу між роботою та особистим життям [2, с. 31–35].

Критично важливою є системність підходу: поєднання діагностики з регулярною оцінкою ефективності впроваджених заходів. Наприклад, після проведення тренінгів керівників слід здійснювати повторне

опитування працівників, щоб відстежити зміни в сприйнятті стилю управління і рівні довіри. Також доцільно інтегрувати діяльність психологічної служби з відділом кадрів для розробки політик, що враховують психологічні ризики та мотиваційні профілі співробітників [2, с. 31–35].

Окрему увагу слід приділяти конфлікт-менеджменту як невід'ємному елементу збереження позитивного клімату. Профілактика конфліктів включає навчання методам раннього виявлення конфліктних ситуацій, формування процедур для їх конструктивного вирішення та використання медіації як нейтрального механізму допомоги. Це дозволяє знизити ймовірність ескалації напруги і зберегти стабільність робочих процесів [4, с. 29–37].

У контексті змін, криз або реорганізацій компаній особливо вираженим стає вплив керівництва на психологічний клімат. Лідери, здатні до емпатійного спілкування, прозорого пояснення причин змін і залучення співробітників до процесу прийняття рішень, мінімізують згубні наслідки стресових ситуацій і сприяють швидкій адаптації колективу. Натомість відсутність емпатії та закритість інформації поглиблюють недовіру і можуть спричинити звільнення ключових працівників [3, с. 72].

Підсумовуючи, соціально-психологічні особливості формування психологічного клімату на підприємстві охоплюють багатопланові взаємодії індивідуального, групового та організаційного рівнів. Якісний клімат — це не випадковий результат, а системна продукція організаційної культури, менеджерських практик і міжособистісної сумісності. Врахування цих чинників у поєднанні з постійною діагностикою та адаптивними інтервенціями дозволяє не лише підвищити ефективність виробничих процесів, а й забезпечити психічне благополуччя співробітників, що в довгостроковій перспективі підвищує стійкість і конкурентоспроможність підприємства. Моніторинг і зворотний зв'язок підсилюють ефективність заходів.

Список використаних джерел:

1. Кравець І. М., Совира Н. Р. Соціально-психологічний клімат в трудовому колективі та шляхи його поліпшення: матеріали міжнародної наукової конференції (процедінг). — Kielce: Baltija Publ., 2016. — С. 73–76.
2. Артеменко В. Психологічний клімат у колективі: методичні/наукові матеріали. — Черкаси: (автор. вид.), 2013. — 60 с. (див. с. 31–35).

3. Шепель В. М. Управленческая психология. — М.: «Экономика», 1984. — С. 246–248 (для цитування — с. 72).

4. Коваленко О. Г. Міжособистісне спілкування: психологічні аспекти // Монографія / збірник. — Київ: Інститут обдарованої дитини / Аксіома, 2015. — (див. розд. про комунікативні стилі та сумісність, с. 29–37).

УДК 159.923-053.81:159.944.4](043.2)

Ботвіна М. П.,
здобувачка освіти IV курсу 465 групи
першого (бакалаврського) рівня вищої освіти
спеціальності С4 «Психологія»,
Науковий керівник: Шевченко В. В.,
канд. психол. наук, доцент,
завідувач кафедри психології
ЧНУ імені Петра Могили, м. Миколаїв, Україна

ЦІННІСНО-СМИСЛОВА СФЕРА ЯК РЕСУРС ПСИХОЛОГІЧНОЇ ВИТРИВАЛОСТІ У СТРЕСОВИХ СИТУАЦІЯХ У СУЧАСНОЇ МОЛОДІ

У сучасному суспільстві, що характеризується високим темпом життя, інформаційною перенасиченістю та соціальною нестабільністю, проблема психологічної стійкості людини набуває особливої актуальності. Постійні зміни, невизначеність майбутнього, кризи і глобальні виклики створюють підвищений рівень стресогенності, що вимагає від особистості здатності до ефективної саморегуляції, адаптації й збереження внутрішньої рівноваги. У цьому контексті психологічна витривалість постає як один із базових показників особистісного здоров'я та життєвої компетентності.

Психологічна витривалість визначається як здатність людини зберігати оптимальний рівень функціонування у складних, непередбачуваних або травматичних умовах, не втрачаючи здатності до самоконтролю, осмислення ситуації та продуктивної діяльності. Вона охоплює емоційно-вольову стійкість, когнітивну гнучкість, оптимізм, внутрішній локус контролю, толерантність до невизначеності та здатність трансформувати негативний досвід у позитивний розвиток. Одним із ключових джерел цієї здатності є ціннісно-смилова сфера особистості, що виступає ядром її внутрішньої організації [9].

Ціннісно-смилова сфера охоплює систему цінностей, переконань, ідеалів, життєвих смислів і цілей, які визначають напрям особистісної активності. Вона забезпечує зв'язок між зовнішніми подіями та внутрішнім світом людини, надаючи їм індивідуального значення. Саме через смислову інтерпретацію життєвих обставин особистість здатна зберігати внутрішню цілісність навіть у ситуаціях невизначеності та стресу [4].

Згідно з концепцією Віктора Франкла, засновника логотерапії, центральним мотивом людського існування є прагнення до пошуку та реалізації сенсу життя. Франкл підкреслював, що навіть у найважчих обставинах людина може зберігати внутрішню свободу, якщо здатна знайти сенс у своїх стражданнях. Втрата сенсу призводить до стану «екзистенційного вакууму», який проявляється апатією, дезорієнтацією, почуттям порожнечі [8]. Навпаки, наявність чітких життєвих смислів виступає потужним ресурсом психологічної витривалості, допомагаючи людині не лише долати труднощі, а й розвиватися через них.

Ідеї Франкла знаходять логічне продовження у психології Альфреда Адлера, який підкреслював, що знання сенсу життя надає людині сили вистояти перед найважчими ударами долі. На думку Адлера, людина, позбавлена усвідомлення свого життєвого призначення, стає втраченою у власних переживаннях. Він виділяв три фундаментальні життєві проблеми, вирішення яких допомагає особистості знайти сенс:

- Професійне самовизначення і праця – реалізація власного потенціалу та внесок у суспільне благо;
- Міжособистісна взаємодія і співробітництво – формування здатності до емпатії, соціальної відповідальності й довіри;
- Кохання, шлюб і сім'я – реалізація духовної близькості, прийняття іншого та побудова гармонійних відносин.

За Адлером, саме розв'язання цих трьох життєвих завдань формує зрілу, соціально орієнтовану особистість, здатну протистояти життєвим труднощам через усвідомлення власного сенсу й цінності життя [1].

Ідеї А. Адлера і В. Франкла узгоджуються з гуманістичною теорією А. Маслоу, який розглядав самореалізацію, автентичність і духовне зростання як вершину ієрархії людських потреб. На думку Маслоу, психологічна стійкість ґрунтується на гармонійному задоволенні не лише базових, але й екзистенційних потреб особистості – у любові, повазі, свободі, автентичності. Люди, які живуть у згоді зі своїми глибинними цінностями, відзначаються вищим рівнем самоприйняття, внутрішнього спокою та стресостійкості [5].

У вітчизняній психології проблематика смислової регуляції поведінки розроблялася О. Леонтьєвим, який розглядав смисл як центральну ланку свідомості, що інтегрує мотиваційні, емоційні та когнітивні процеси. Саме смислова регуляція дозволяє людині не просто реагувати на події, а свідомо конструювати власну життєву позицію [6]. І. Бех, Л. Сохань, С. Рубінштейн підкреслювали, що ціннісно-смислова сфера є системоутворюючим компонентом особистості, який забезпечує її єдність, гармонійність і внутрішню узгодженість [2].

Особливу роль цей ресурс відіграє саме у юнацькому віці, коли відбувається інтенсивне становлення світогляду, пошук життєвого призначення, осмислення власного «Я». Цей період супроводжується кризами ідентичності, невизначеністю майбутнього, суперечливими соціальними вимогами, що підвищує ризик стресу й емоційної нестабільності. Водночас саме юність є сензитивним періодом для формування життєвих смислів і цінностей, які стають основою психологічної витривалості в дорослому житті [3].

Розвинена ціннісно-смислова сфера в юності сприяє формуванню здатності:

- усвідомлювати власні життєві цілі та бачити перспективу розвитку;
- приймати відповідальність за власні рішення;
- підтримувати позитивну «Я-концепцію» навіть у кризах;
- сприймати труднощі як виклики, а не загрози;
- знаходити у стражданнях чи втраті нові сенси, що стимулюють зростання.

Високий рівень смислової організації свідомості корелює з низьким рівнем тривожності та депресивності, емоційною стабільністю й загальною задоволеністю життям. Дослідження доводять, що люди, орієнтовані на гуманістичні, духовні та альтруїстичні цінності, мають вищу стресостійкість, тоді як матеріально зорієнтовані індивіди схильні до фрустрації у кризових ситуаціях [7,8].

Формування ціннісно-смислової сфери відбувається під впливом соціального середовища, культури, сімейного виховання, освітнього простору та досвіду самопізнання. Важливо, щоб молодь мала можливість осмислювати власні переживання, рефлексувати над цінностями та розвивати відповідальне ставлення до життя. У цьому контексті ефективними є екзистенційні, когнітивно-гуманістичні й арт-терапевтичні підходи, що сприяють розвитку здатності до смислотворення.

Отже, ціннісно-смислова сфера є фундаментальним психологічним ресурсом витривалості, який визначає стійкість, адаптивність і життєву

ефективність особистості. У юнацькому віці її формування є визначальним чинником психологічного здоров'я, адже саме тоді закладаються внутрішні орієнтири, що дозволяють людині витримувати життєві випробування, не втрачаючи віри, мети та відчуття смислу. Розвиток зрілої системи цінностей і смислів є передумовою не лише стресостійкості, а й духовного та особистісного зростання, формуючи основу гармонійного й осмисленого життя.

Список використаних джерел:

1. Адлер А. Практика і теорія індивідуальної психології: пер. с англ. Академічний Проект, 2015. 240 с.
2. Антоненко Т. Л. Становлення ціннісно-смислової сфери особистості майбутнього фахівця: монографія. Київ : «Педагогічна думка», 2018. 412с.
3. Варє І. С. Діалектична природа смисложиттєвих орієнтацій особистості, їх розвиток та формування. Науковий вісник. 2015. №4. С.67–73
4. Гурлєва Т.С., Журавльова Н.Ю. Ціннісно-смисловий вибір у контексті самовизначення в ранньому юнацькому віці: погляд психотерапевта. *Збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України. Психологія обдарованості*. Київ, 2018. № 14. С.107-117
5. Леонтьев Д. А. Психология смысла: природа, строение и динамика смысловой реальности. М.: Смысл, 2003. 487 с.
6. Маслоу А. Психологія буття. Вид. Ваклер, Серія: Актуальна психологія 1997. 304 с.
7. Панок І.В. Ціннісно-смислові кореляти життєвих завдань особистості у студентському віці. *Вісник ХНПУ імені Г.С. Сковороди. Психологія*. 2021. № 65. С.213-223.
8. Франкл В. Людина в пошуках справжнього сенсу. Харків, 2011. 160 с.
9. Фурман А.А. Психологія смисложиттєвого розвитку особистості: монографія. Тернопіль: ТНЕУ, 2017. 508 с.

*Крамаренко К. С.,
здобувач вищої освіти ступеня магістра
Науковий керівник: Шевченко В. В.,
канд. психол. наук, доцент,
завідувач кафедри психології
ЧНУ імені Петра Могили, м. Миколаїв, Україна*

ГЕНДЕРНА СОЦІАЛІЗАЦІЯ ТА ЇЇ ВПЛИВ НА РОЛЬОВІ КОНФЛІКТИ У ЖІНОК МОЛОДОГО ВІКУ

У сьогоденні роль жінки трансформується внаслідок соціально-економічних змін та прагнення до гендерної рівності. Сучасні молоді жінки прагнуть реалізації своїх амбіцій як у сімейному колі, так і в професійній сфері, що може породжувати колізії між їхніми ролями дружини та матері, з одного боку, та професійними обов'язками, з іншого. Обидві ці ролі потребують значних витрат часу, сил та емоцій, що часто стає причиною втоми, відчуття провини, падіння самооцінки та загального невдоволення життям. Цей феномен особливо гостро відчувається молодими жінками на етапі формування власної особистості, створення родини та побудови кар'єри.

Гендерна соціалізація – це процес, в якому індивід опановує стандарти, переконання, поведінкові зразки, які корелюють із очікуваннями соціуму від конкретної статі [1, с. 368].

У випадку жіночої соціалізації, цей процес націлений на формування особистості, здатної в майбутньому успішно реалізовувати функції матері, дружини, хранительки домашнього вогнища, особливо в рамках патріархальної культури [6, с. 224].

Актуальність обраної теми підкреслюється науковими працями українських та закордонних психологів, які зосереджувалися на соціальних ролях, рольових конфліктах, самореалізації жінок та психоемоційному навантаженні (зокрема, праці С. Бема, Т. Парсонса, К. Левіна, В. Москаленка, Н. Чепелєвої та інших). Враховано також монографії та статті з гендерної, професійної і сімейної психології, а також дисертаційні дослідження, що висвітлюють процес адаптації жінок до багаторольовості в сучасному світі. Окрему увагу було приділено нормативно-правовій базі, яка регламентує права жінок у професійній та сімейній сферах (Конституція України, КЗпП України, Закон «Про забезпечення рівних прав та можливостей жінок і чоловіків»).

Гендерні стереотипи, що формуються з раннього дитинства, суттєво впливають на самосприйняття жінки та її ставлення до соціальних ролей, що згодом стає причиною міжособистісних конфліктів. На переконання науковців, важливими чинниками гендерного соціалізування слугують родина, школи, медіа та культурні звичаї [2, с. 280].

Від наймолодших літ дівчаток виховують «ніжними», «підкувальними», «обов'язковими», а хлопчиків – «відважними», «активними» й «самостійними». Цей підхід закладає фундамент для укорінення традиційних гендерних ролей, де жінка розглядається переважно як домогосподарка та нянька, а не як повноправний фахівець [4, с. 336].

У період, коли людина дорослішає, ці стереотипні уявлення стають глибшими: жінка, яка вибирає фах або намагається досягти успіху в кар'єрі, нерідко стикається з двоєкими сподіваннями – бути ідеальною працівницею та не менш ідеальною матір'ю і дружиною. Саме в цей час існує висока ймовірність виникнення рольового конфлікту – зіткнення між сформованими в процесі соціалізації переконаннями та дійсними потребами жінки у самореалізації [5, с. 304].

Гендерна соціалізація безпосередньо впливає на сприйняття ролевих конфліктів. Ті жінки, яких виховали в рамках консервативних поглядів на жіночі ролі, відчувають набагато більші труднощі, коли професійне життя витісняє сімейне, чи навпаки – домашні клопоти перешкоджають кар'єрному росту [3, с. 160]. Часто це супроводжується почуттям провини, падінням самооцінки, емоційним виснаженням, що призводить до психологічного дискомфорту.

Окрім того, поява рольового конфлікту безпосередньо пов'язана з гнучкістю та інтенсивністю процесу гендерної соціалізації. Актуальні підходи до виховання, що враховують рівні права в розподілі обов'язків, сприяють зменшенню чіткості меж між ролями. Жінки, які виховані в подібних умовах, демонструють кращу адаптацію до багаторольової поведінки, більш успішно поєднують сімейну та професійну діяльність, а також виявляють вищий рівень стійкості до стресу [7, с.212].

Враховуючи важливість гендерної соціалізації у формуванні схильності до рольових конфліктів, детальний розгляд цієї теми дозволяє краще зрозуміти механізми формування жіночих уявлень про її соціальні ролі та обов'язки. Гендерна соціалізація – це процес засвоєння індивідом соціальних норм, переконань та моделей поведінки, що відповідають певному гендеру [1, с. 368].

Стосовно жінок, цей процес спрямований на формування особистості, готової в майбутньому реалізовувати традиційні ролі матері, дружини та господині, часто в умовах патріархального культурного контексту [6, с. 224]. Виховання жінок за такими зразками закладає основу, що визначає не лише соціальні функції, які їм належить виконувати, але й їхні власні переконання та емоційні установки стосовно своїх обов'язків.

Гендерні кліше, що закладаються з перших років життя, мають потужний вплив на самоусвідомлення жінок та їхні погляди на майбутні ролі в сім'ї та професійній діяльності.

Скажімо, від маленьких дівчаток нерідко чекають проявів «чуйності», «турботливості», «відповідальності», тоді як хлопчиків виховують на зразках «сміливості», «діяльності» та «незалежності». Такий стереотипний підхід слугує фундаментом для створення традиційних гендерних ролей, де жінка найчастіше сприймається як домогосподарка, а не як експерт у професійній сфері [4, с. 336].

Відтак, дорослішаючи, жінки, котрі проходять через цей процес соціалізації, часто відчують внутрішні конфлікти, коли їхні соціальні ролі починають входити в протиріччя. Вони не можуть повністю реалізовуватись виключно в одній з цих ролей, і це стає важливим фактором стресу та психологічного неблагополуччя. Особливу вагу в цьому процесі мають ключові суспільні інститути, що ліплять уявлення про жінку та її місце в суспільстві. Родина, школа, мас-медіа та культурні традиції – основні елементи гендерного соціалізування, вони закладають у свідомість дітей певні переконання, що впливають на майбутні сподівання стосовно їхньої поведінки та обов'язків [2, с. 280].

Для дівчат, вихованих у традиційних родинах, це може означати значно більшу кількість зобов'язань, пов'язаних з веденням домашнього господарства та піклуванням про родину, ніж їхні ровесники-хлопці, котрі зазвичай мають більше можливостей для побудови кар'єри. Коли ці упередження пускають коріння, жінки, які обирають кар'єрний шлях, часто змушені балансувати між двома вогнями. Від них очікують бути досконалими професіоналками, але при цьому не менш ідеальними матерями та дружинами.

Це веде до рольового конфлікту, де соціально нав'язані переконання вступають у протиріччя з реальними потребами жінки у самореалізації та професійному рості [5, с. 304].

В результаті цього виникає внутрішня боротьба між дотриманням традиційних сімейних ролей та прагненням до професійних успіхів. Це може спричиняти серйозні емоційні розлади, падіння самооцінки, депресію і навіть фізичне виснаження. Психологічні дослідження

демонструють, що гендерна соціалізація справляє прямий вплив на те, як жінки розглядають рольові конфлікти. Жінки, чиє виховання відбувалося в рамках консервативних уявлень про жіночі ролі, стикаються з більшими складнощами, коли їх професійне життя входить у суперечність із сімейними обов'язками. Вони часто відчують провину, сумніваються у власній спроможності впоратися з двома ролями одночасно, що веде до стресу, емоційного виснаження та зниження рівня психологічного комфорту [3, с. 160].

Разом з тим, жінки, яких виховували в умовах гендерної рівності, де рівні права в розподілі обов'язків є звичайною справою, краще адаптуються до багаторольової поведінки. Вони успішно поєднують сімейне та професійне життя, не відчуючи надмірного стресу та не обмежуючи власних, що підкреслює важливість гнучкості в процесі гендерної соціалізації для мінімізації рольових конфліктів прагнень [7, с. 212].

Таким чином, гендерна соціалізація виступає одним з ключових факторів, що впливають на схильність жінок до рольових конфліктів. Це не просто питання засвоєних моделей поведінки, але й система переконань, очікувань та внутрішніх перешкод, котрі здатні як сприяти гармонізації різних соціальних ролей, так і призводити до глибоких внутрішніх протиріч. Саме через усвідомлення цього процесу є можливість сформулювати більш дієві стратегії підтримки жінок у їхньому прагненні поєднувати сімейне життя та професійне зростання, що являє собою нагальну задачу сучасної психології та соціології.

Список використаних джерел:

1. Андреева Г. М. Соціальна психологія. Київ: Центр учбової літератури, 2020. 368 с.
2. Бех І. Д. Особистість у просторі виховання: методологія, теорія, практика. Київ: Либідь, 2012. 280 с.
3. Зазимко Н. Г. Жінка і професія: гендерний аналіз. Київ : Генеза, 2019. 160 с.
4. Кон І. С. Психологія статі. Київ : Основи, 2004. 336 с.
5. Маркова А. К. Психологія професійного розвитку особистості. Харків: Ранок, 2016. 304 с.
6. Ромек В. Г. Психологія соціальних ролей. Львів : Світ, 2018. 224 с.
7. Чеботарьова О. І. Психологічне благополуччя особистості. Ужгород: Видавництво УжНУ, 2020. 212 с.

*Наталія Паламарчук,
студентка 6 курсу спеціальності Психологія,
Науковий керівник: Шевченко В. В.,
канд. психол. наук, доцент,
завідувач кафедри психології,
ЧНУ імені Петра Могили, м. Миколаїв, Україна*

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ МАТЕРІВ, ЯКІ ВИХОВУЮТЬ ДІТЕЙ З РАС: СТРЕС, ЕМОЦІЙНЕ ВИГОРАННЯ ТА КОПІНГ-СТРАТЕГІЇ

Стрес і емоційне вигорання є важливими аспектами психоемоційного стану матерів дітей з РАС, оскільки вони постійно стикаються з високим рівнем психічного та фізичного навантаження. Дослідження показують, що здатність матері ефективно використовувати копінг-стратегії значною мірою визначає її адаптацію до труднощів виховання дитини з особливими потребами.

Особливості психоемоційного стану матерів, які виховують дітей з РАС, вивчали чимало науковців. Серед них можна виділити таких вітчизняних вчених як О. Капустюк і Т. Бондар, які аналізували особистісні чинники вигорання особливих батьків, О. Кольчак – емоційну сферу батьків, І. Корнієнко – рівень стресу матерів дітей з РАС, а О. Прокоф'єва, Н. Закладна та І. Закладний – формування стресостійкості у матерів дітей з аутизмом як ресурс адаптації [2, 4, 6]. Серед іноземних авторів ці теми досліджували I. Findling, M. Itzhaki та S. Varnoy, які визначали ризик-фактори та ресурси захисту особливих батьків, A. Cheng і C. Lai систематично аналізували джерела стресу матерів дітей з РАС, а A. Buynovskaya, C. Rodriguez, T. Garcia, D. Areces, N. Marsh, M. Dzielinska, M. Lasota та K. Piotrowski досліджували копінг-стратегії та прояви батьківського вигорання [9, 10, 11, 12].

«Стрес – це неспецифічна (тобто одна і та сама на різні подразники) реакція організму на будь-яку висунуту до нього вимогу. Стрес – це відповідь на загрозу, реальну чи уявну» [7, с. 11]. Більшість наукових досліджень підтверджує, що батьки, які виховують дітей з РАС, переживають значно вищий рівень стресу та схильність до вигорання порівняно з батьками нормотипових дітей або дітей з іншими видами порушень. [8, с. 68].

Рівень емоційного виснаження та психологічного напруження батьків тісно пов'язаний із низкою особистісних і соціальних чинників. Серед них – вік і стать, сімейний статус, професійна зайнятість і зміни

в ній після встановлення діагнозу дитині, самооцінка батьківської компетентності та стиль виховання. Важливу роль відіграє також рівень поінформованості про аутизм, ступінь психологічного прийняття ситуації, здатність адаптуватися до нових умов і використовувати ефективні копінг-стратегії. Крім того, напружені партнерські стосунки та брак емоційної підтримки посилюють стрес і можуть сприяти розвитку емоційного вигорання. N. Falk, R. McStay та L. Liu зазначають, що матері дітей з аутизмом частіше за батьків відчувають інтенсивний батьківський стрес. Для більшості матерів діагноз дитини сприймається не як виклик, а як загроза, що підсилює почуття безпорадності.

Більшість наукових досліджень підтверджує, що тривалий батьківський стрес є головною передумовою для розвитку синдрому емоційного вигорання у матерів, які виховують дітей з РАС [5, с. 107]. Враховуючи високий рівень хронічного стресу та ризик емоційного вигорання, критично важливим завданням для матерів дітей з РАС є набуття та активне застосування адаптивних копінг-стратегій, які слугують ефективним буфером між стресовими чинниками та руйнівними психологічними наслідками.

База дослідження. 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 від 3 до 10 років, та 30 жінок матерів нормотипових дітей такого ж віку. Опитування проходило в квітні 2025 року. В ньому взяли участь матері дітей з РАС, які відвідують державну реабілітаційну установу «Центр комплексної реабілітації для дітей з інвалідністю «Мрія», а також матері нормотипових дітей, які є вихованцями закладу дошкільної освіти (ясла-садок) № 95 комбінованого типу та учнів Миколаївського ліцею №38 імені В. Д. Чайки. Після отримання результатів дослідження було проведено їх математичну обробку, наукове обґрунтування та моделювання з використанням пакетів прикладних програм (MS Excel, Jamovi).

Результати дослідження. Шкала дослідження рівня емоційного вигорання (Дж. Грінберг). Аналіз результатів дослідження рівня емоційного вигорання показав, що лише 8% матерів дітей з РАС мають низький рівень емоційного вигорання, натомість переважна більшість жінок – 65% – мають середній рівень і 27% респондентів мають високий рівень емоційного вигорання. Ці показники доволі сильно різняться з показниками матерів нормотипових дітей. Так, 58% жінок мають низький рівень вигорання, 37% опитаних – середній рівень і лише 5% досліджуваних мають високий рівень емоційного вигорання (див. рис. 1).

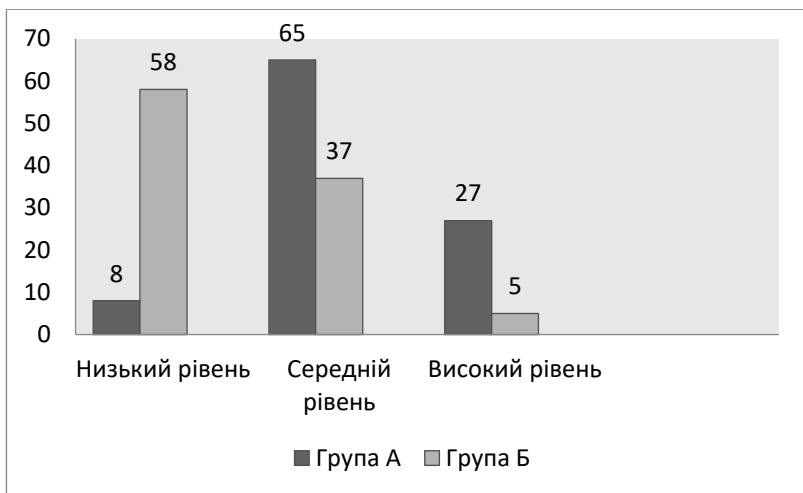


Рис. 1. Шкала дослідження рівня емоційного вигорання (Дж. Грінберг)

Такі цифри та різниця в відсотках говорить про те, що матері дітей з РАС піддаються набагато більшому навантаженню, яке пов'язане з доглядом, вихованням та корекційним процесом особливої дитини. Дитина з аутизмом потребує набагато більше зусиль по догляду через можливі особливості поведінки – прояви агресії та самоагресії, небажаної поведінки, польової поведінки, харчової вибірковості, крім того, в дітей з РАС часто наявні супутні проблеми зі здоров'ям, які вимагають додаткових зусиль та ресурсів з боку матерів. Високий рівень відповідальності за розвиток і соціалізацію дитини збільшує психологічне навантаження та обмежує можливості жінки у відпочинку та соціальному житті. Крім того, постійне переживання за майбутнє дитини та її здоров'я негативно відображається на психоемоційному стані жінок, що приводить до хронічного стресу, втоми, виснаження та проблем зі здоров'ям.

Шкала рівня стресу за В. Щербатих. Аналіз результатів тесту на визначення рівня стресу за В. Щербатих виглядає таким чином. Матері дітей з РАС відчувають значно вищий рівень стресу у порівнянні з матерями нормотипових дітей (див. рис. 2).

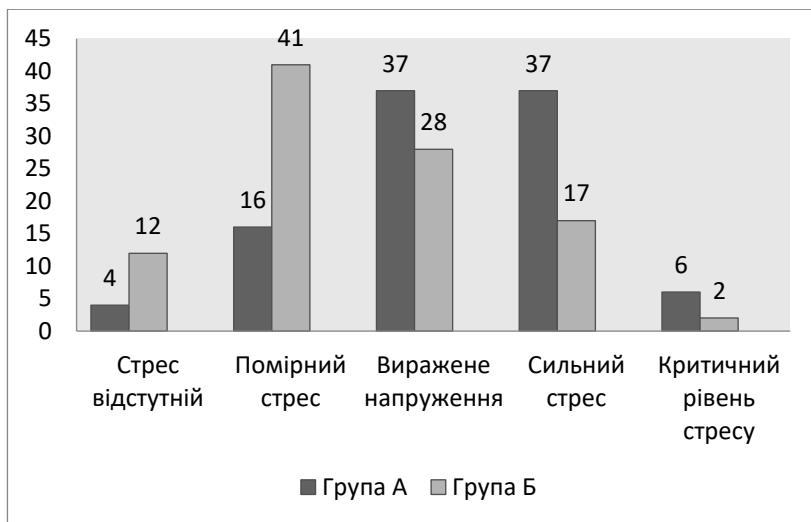


Рис. 2. Шкала рівня стресу за В. Щербатих

Лише 4% матерів дітей з РАС мають показник, який свідчить про відсутність стресу. Це означає, що переважна більшість респондентів живуть у постійному або хронічному стресі.

Рівень помірного стресу мають 16% опитаних. Ця частка матерів ще зберігає здатність до саморегуляції, але навіть для них актуальним є питання періодичного відпочинку, тайм-менеджменту й формування навичок стресостійкості. У 37% опитаних наявне сильне емоційне та фізіологічне напруження, яке вже вимагає спеціальних технік подолання стресу. Ще у 37% – стан сильного стресу, який може призвести до психосоматичних розладів. Такі показники підтверджують потребу в психологічній допомозі. Критичний рівень стресу мають 6% опитаних. Ці респонденти перебувають у небезпечній фазі стресу, що межує з емоційним і фізичним виснаженням. Це є свідченням серйозної загрози для психічного та соматичного здоров'я, і вимагає невідкладного психотерапевтичного втручання.

Натомість контрольна група показала значно нижчі результати рівня стресу. Так, не відчувають ознаки стресу 12% опитаних, помірний стрес характерний для 41% респондентів, сильний стрес відчувають 17% матерів нормотипових дітей і 2% досліджуваних показали ознаки критичного рівня стресу і потребують психологічної допомоги.

Копінг-тест Р. Лазаруса та С. Фолкмана. Можна спостерігати, що значущі відмінності між досліджувальною і контрольною групами є у

рівнях конфронтативного копіngu, пошуку соціальної підтримки та втечі-уникнення порівняно з матерями нормотипових дітей, тоді як інші стратегії копіngu не демонструють статистично суттєвих розбіжностей між групами (див. табл. 1).

Таблиця 1.

Порівняння копінг-стратегій матерів дітей з РАС та матерів нормотипових дітей за t-критерієм Стюдента

Копінг-стратегії	Матері дітей з РАС	Матері нормотипових дітей	t-критерій	Рівень значущості (p)
Конфронтативний копінг	63	54	3,49	$p < 0.01$
Дистанціювання	48	46	0,78	$(p > 0.05)$
Самоконтроль	55	57	-0,78	$(p > 0.05)$
Пошук соціальної підтримки	68	77	-3,49	$p < 0.01$
Прийняття відповідальності	62	59	1,16	$(p > 0.05)$
Втеча-уникнення	60	52	3,10	$p < 0.01$
Планування вирішення проблеми	70	75	-1,94	$(p > 0.05)$
Позитивна переоцінка	66	70	-1,55	$(p > 0.05)$

Аналіз дослідження показав, що матері дітей з РАС частіше застосовують «Конфронтативний допінг». Це означає, що вони активніше борються з труднощами та відстоюють свою позицію. Можна припустити, що це відбувається через те, що ці жінки вимушені постійно захищати інтереси своїх дітей, а також взаємодіяти з різними структурами – медичними, освітніми та соціальними. З одного боку використання таких копінг-стратегій допомагає у вирішенні проблем, а з іншого – може приводити до конфліктів. Аналіз копінг-стратегії «Пошук соціальної підтримки» демонструє, що матері нормотипових дітей частіше звертаються за допомогою до інших. У матерів дітей з РАС цей показник трохи нижчий. Така поведінка можлива через збільшену соціальну ізоляцію матерів дітей з РАС, брак ресурсів, а також можливий страх осуду з боку суспільства. Також аналіз результатів показав, що матері дітей з РАС частіше використовують копінг-стратегію «Втеча-уникнення». Це може відбуватися через високий рівень навантаження та бажання хоча б тимчасово відволіктися

від проблем. Така стратегія може виконувати захисну функцію і має короткочасний ефект. Через тривале використання вона призводить до виснаження і депресії, тому відноситься до дезадаптивних стратегій.

Дослідження підтвердило, що матері дітей із РАС перебувають у стані хронічного виснаження та високого стресу, що охоплює всі сфери їхнього життя. Вони демонструють дезадаптивні механізми подолання та відчувають дефіцит соціальної підтримки. Ці критичні показники чітко засвідчують нагальну необхідність розробки комплексних програм психологічної допомоги для збереження соматичного та психічного здоров'я цих жінок.

Список використаних джерел

1. Збродська І. Феномен батьківського вигорання як предмет психологічного дослідження // Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 12. Психологічні науки. 2020. Випуск 12 (57). С. 38–52.

2. Капустюк О. М., Бондар Т. М. Особистісні чинники емоційного вигорання батьків, які виховують дітей з порушеннями у розвитку: емпіричне дослідження // Збірник наукових робіт учасників круглого столу та науково-методичного семінару. 2021. №27. С. 57–69. URL: <https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/725843>. (дата звернення: 29.09.2025).

3. Карамушка Л. М., Снігур Ю. С. Копінг-стратегії: сутність, підходи до класифікації, значення для психологічного здоров'я особистості та організації // Актуальні проблеми психології. 2020. Том I. Випуск 55. С. 23–30.

URL: https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/720973/1/Karamushka_Snigur.pdf. (дата звернення: 29.09.2025).

4. Кольчак О. Психологічні особливості емоційної сфери батьків дітей з розладами аутичного спектру. URL: <https://ena.lpnu.ua:8443/server/api/core/bitstreams/43bfc9a5-b4a2-4398-8175-d0cc89d98fb6/content> (дата звернення: 29.09.2025).

5. Льошенко О., Кондратьєва В. Діагностика, профілактика, корекція синдрому «емоційного вигорання» // Вісник Львівського університету. Серія психологічні науки. 2021. Випуск 10. С. 105–112. URL: http://psy-visnyk.lnu.lviv.ua/archive/10_2021/17.pdf. (дата звернення: 29.09.2025).

6. Прокоф'єва О. О., Закладна Н. В., Закладний І. А. Формування стресостійкості матерів дітей із розладами аутистичного спектра як необхідна умова успішної адаптації до викликів особливого батьківства // Габітус. 2024. Випуск 67. С. 199–203. URL: <http://habitus.od.ua/journals/2024/67-2024/33.pdf>. (дата звернення: 29.09.2025).

7. Психологія стресу та стресових розладів : навч. посіб. / Уклад. О. Ю. Овчаренко. К. : Університет «Україна». 2023. 266 с. URL: https://uu.edu.ua/upload/Nauka/naukovi_vydannia/psihologija_stresy_2023_compressed.pdf. (дата звернення: 29.09.2025).

8. Якнюнас Є. Є., Гусак Н. Є. чинники батьківського стресу батьків, які виховують дитину з розладами аутистичного спектра // Психологія та психосоціальні інтервенції. 2019. Том 2. С. 67–74. URL: https://www.google.com/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=&ad=rja&uact=8&ved=2ahUKEwiU_7_r1vuPAxXZ8bsIHcXVGA4QFnoECAQAQ&url=http%3A%2F%2Fpsi.ukma.edu.ua%2Farticle%2Fdownload%2F197608%2F197788%2F440681&usg=AOvVaw13KzwVmQehqzt_Gg3ICAOA&opi=89978449. (дата звернення: 29.09.2025).

9. Buynovskaya A., Rodriguez C., Garcia T., Arecesa D., N. Marsh Coping with Stress in Parents of Children with Developmental Disabilities International Journal of Clinical and Health Psychology. 2021. Volume 3. URL: <https://www.elsevier.es/en-revista-international-journal-clinical-health-psychology-355-articulo-coping-with-stress-in-parents-S1697260021000351>. (дата звернення: 29.09.2025).

10. Cheng A., Lai C. Parental stress in families of children with special educational needs: a systematic review Front. Psychiatry Section: Social Psychiatry and Psychiatric Rehabilitation. 2023. Volume 14. URL: <https://www.frontiersin.org/journals/psychiatry/articles/10.3389/fpsyt.2023.1198302/full>. (дата звернення: 29.09.2025).

11. Dzielinska M., Lasota M., Piotrowski K. Parental burnout among parents of children with disability and chronic illness Psychologia Rozwojowa. 2024. №28(2) P. 135–152. URL: https://www.researchgate.net/publication/383846421_Parental_Burnout_Among_Parents_of_Children_with_Disabilities_and_Chronic_Illnesses. (дата звернення: 29.09.2025).

12. Findling I., Itzhaki M., Barnoy S. Parental burnout – A model of risk factors and protective resources among mothers of children with/without special needs National Library of Medicine 2024. №14(11). P. 2883–2900. URL: <https://www.mdpi.com/2254-9625/14/11/189>. (дата звернення: 29.09.2025).

*Стус Л. І.,
студентка VI курсу
спеціальності 053 «Психологія»,
Науковий керівник: Шевченко В. В.,
канд. психол. наук, доцент,
завідувач кафедри психології,
ЧНУ імені Петра Могили, м. Миколаїв, Україна*

ПСИХОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ ПРОФЕСІЙНОЇ ДЕФОРМАЦІЇ ТА ШЛЯХИ СОЦІАЛЬНОЇ АДАПТАЦІЇ ВЕТЕРАНІВ

Вивчення психологічних аспектів професійної деформації та шляхів соціальної адаптації ветеранів є надзвичайно актуальним в сучасному суспільстві. Військова служба накладає на людину специфічні професійні та емоційні навантаження, які часто призводять до змін у психологічному стані, поведінкових реакціях та соціальних взаємодіях. Після завершення служби ветерани стикаються з необхідністю адаптації до цивільного життя, що включає відновлення внутрішньої гармонії, налагодження соціальних контактів і пошук професійної реалізації. Вивчення механізмів професійної деформації та ефективних способів адаптації дозволяє не лише краще розуміти психологічні потреби колишніх військових, а й розробляти практичні рекомендації для підтримки їхнього психоемоційного благополуччя.

Військова служба входить до числа найбільш вимогливих і відповідальних професій сучасності. Постійна готовність до небезпеки, підтримка дисципліни та обов'язок захищати державу вимагають не лише фізичної витривалості, а й значної психологічної стійкості. Довготривале перебування в суворих умовах армійського життя може спричиняти зміни в поведінці, мисленні та сприйнятті світу, що в психології позначають як професійну деформацію.

Слід визначити, що професійна деформація є психологічним явищем, при якому тривала дія умов професійної діяльності призводить до змін у характері людини, її ціннісних орієнтаціях та соціальній поведінці. У військовослужбовців така деформація проявляється специфічно: через сувору дисципліну, субординацію, готовність до застосування насильства та постійний стан бойової чи психологічної напруги [2].

Однією з головних причин професійної деформації є суворі військова ієрархія та дисципліна. Необхідність беззаперечного виконання наказів може формувати жорстке сприйняття світу, поділ на

«правильне» та «неправильне», «друга» і «ворога». Ще одним фактором є постійний стрес. Військовослужбовці регулярно стикаються з екстремальними ситуаціями: бойовими діями, втратою побратимів, тривалим перебуванням у зоні ризику. Це часто призводить до емоційного вигорання, зниження емпатії, підвищеної агресивності або замкненості.

Професійну деформацію також може спричиняти відрив від цивільного життя. Тривале перебування в середовищі, де панують військові цінності, ускладнює повернення до звичного соціального спілкування.

Серед характерних проявів деформації у військовослужбовців виділяють:

- **надмірна авторитарність** – прагнення домінувати, нав'язувати свою думку та нетерпимість до іншої позиції.

- **психоемоційна закритість** – небажання ділитися почуттями й уникання емоційного контакту навіть із близькими.

- **гіперконтроль** – звичка постійно контролювати оточення, навіть у повсякденному житті.

- **труднощі адаптації до мирного життя** – проблеми у спілкуванні з цивільними, складності у побудові довірчих стосунків, замкнутість або іноді агресивна поведінка [1].

Професійна деформація має не лише індивідуальні, а й соціальні наслідки. З одного боку, вона може підвищувати ефективність військовослужбовця: сприяти концентрації, дисципліні та здатності діяти в екстремальних ситуаціях. З іншого боку, така деформація часто негативно впливає на особисте життя, викликає конфлікти у сім'ї, ускладнює працевлаштування після служби і в окремих випадках може призводити до психічних розладів, зокрема посттравматичного стресового розладу (ПТСР).

Запобігання та корекція професійної деформації можливі лише за умови комплексного підходу. Важливу роль відіграє психологічна підтримка як під час служби, так і після демобілізації. Необхідним є профілактичне навчання, що готує військовослужбовців до психологічних викликів професії. Після завершення служби ефективними є програми соціальної адаптації, які допомагають колишнім військовим повернутися до цивільного життя, визначити нові цілі та інтегруватися в суспільство [3].

Професійна деформація військовослужбовців є складним і водночас важливим для дослідження явищем, що відображає ціну, яку вони сплачують за безпеку держави. Військові несуть тягар, який часто залишається непомітним зовні, але глибоко впливає на їхній внутрішній

світ. Тому суспільство повинно не лише цінувати їхню службу, а й забезпечувати реальну підтримку, допомагаючи ветеранам зберегти психоемоційне здоров'я та успішно інтегруватися в мирне життя.

Важливим етапом у житті кожного військовослужбовця є завершення військової служби. Повернення до цивільного життя супроводжується не лише зовнішніми змінами, а й глибокими внутрішніми перетвореннями. Перехід із суворої структури, де панують чіткі правила, дисципліна та ієрархія, у більш гнучке та неоднозначне цивільне середовище часто виявляється складним. Тому процес адаптації після служби є непростим, але необхідним, включає різні види адаптації та проходить через певні етапи.

Адаптація після військової служби охоплює різні сфери життя, тому розподіляється на кілька основних видів. Найглибшою і водночас найскладнішою є психологічна адаптація. Військовослужбовці, особливо ті, хто брали участь у бойових діях, можуть стикатися з посттравматичним стресовим розладом (ПТСР), тривожністю, депресією або труднощами у вираженні емоцій. Цей вид адаптації включає прийняття нової соціальної ролі, формування життєвих цілей та відновлення внутрішньої рівноваги [4].

Повернення до родини, відновлення або налагодження соціальних контактів, а також адаптація до норм і цінностей мирного життя є ключовими аспектами соціальної адаптації. Часто військові стикаються з нерозумінням оточення або почуттям самотності. Соціальна адаптація включає оволодіння новими способами спілкування, участь у громадському житті та встановлення довіри до інших. У цивільному житті набуті військові знання не завжди застосовні на практиці, тому колишнім військовослужбовцям часто необхідно перекваліфікуватися або здобути нову професію. Це може включати пошук роботи, навчання у вищих закладах або участь у державних та недержавних програмах підтримки.

Наступною проблемою є досягнення фінансової незалежності. Після звільнення зі служби колишній військовослужбовець часто опиняється перед необхідністю самостійно забезпечувати себе та свою родину. Це включає планування бюджету, пошук джерел доходу та управління особистими фінансами. Крім того, відбувається зміна режиму дня, рівня фізичних навантажень, харчування та сну. Організм також потребує пристосування до нових умов, особливо якщо служба залишила травми або хронічні проблеми зі здоров'ям.

Процес адаптації після військової служби не є миттєвим і проходить кілька послідовних етапів.

1. Початковий (реактивний) етап. Одразу після демобілізації колишній військовослужбовець переживає сильний емоційний стрес. З одного боку, він відчуває радість і полегшення від повернення додому, з іншого – тривогу щодо майбутнього. Це період гострих емоцій, коли людина шукає своє місце в нових умовах і намагається зрозуміти, як влаштувати своє життя після служби.

2. Ознайомчий етап. На цьому етапі відбувається перше знайомство з цивільним середовищем у новій якості. Військовий починає шукати роботу, навчатися, встановлювати соціальні контакти та налагоджувати побут. Часто на цьому етапі виникають розчарування, оскільки реальність може не відповідати очікуванням, а нові обов'язки та ритм життя здаються складними.

3. Адаптивний етап. Поступово колишній військовий опановує нові навички, зникає до цивільного життя та формує нові ролі в суспільстві. Це період стабілізації емоційного стану, коли людина починає знаходити баланс між особистим життям, роботою та соціальними взаємодіями. Водночас формуються нові життєві орієнтири та цілі.

4. Інтеграційний етап. На цьому етапі відбувається повне включення в цивільне середовище. Людина відчуває себе частиною суспільства, має стабільну роботу, соціальні контакти та друзів, а також забезпечене психологічне та матеріальне становище. Це завершальний етап, який свідчить про успішну адаптацію до мирного життя [5].

Отже, повернення до цивільного життя після служби в армії є складним і багатоступінчастим процесом, що потребує часу, терпіння та підтримки з боку оточення. Успішна адаптація можлива лише тоді, коли колишній військовий отримує допомогу від державних інституцій, громадських організацій, рідних і сам проявляє активність. Психологічна підтримка, участь у програмах реінтеграції, навчання новим професійним навичкам та забезпечення працевлаштування – усе це сприяє гармонійному поверненню до мирного життя. Колишні військовослужбовці заслуговують на повагу, розуміння і комплексну підтримку після служби на благо Батьківщини.

Список використаних джерел

1. Бойко О. В., Гузенко І. М., Кожевников В. М. Психологічна підготовка військовослужбовців. Ч.1 : метод. посіб. / за ред. О.В. Бойко. Львів: АСВ, 2010. 200 с.
2. Вільямс М. Б., Пойюла С. ПТСР: робочий зошит. Ефективні методики подолання симптомів травматичного стресу. Київ: Вид-во Ростислава Бурлаки, 2023. 528 с.

3. Здіорук С. І. Служба військових капеланів у воєнній організації української держави: необхідність, можливості та перспективи. *Виклики та загрози гуманітарній безпеці української держави : зб. наук.-експертн. матер.* 2015. Вип. 4. С. 74- 81. URL : <http://www.niss.gov.ua/content/articles/files/Kapelany-3aa20.pdf>

4. Про затвердження Положення про психологічне забезпечення в Національній гвардії України : Наказ М-ва внутр. справ України від 08.12.2016 р. № 1285.

5. Романишин А.М., Мацевко Т.М., Капінус О.С., Гузенко І.М., Неурова А.Б. Профілактика відхильної поведінки у військовослужбовців : навчально-методичний посібник. Львів : НАСВ, 2017. 322 с.

УДК 159.98:615.85](043.2)

Чистик Г. М.,
здобувачка вищої освіти
другого (магістерського) рівня
спеціальності 053 «Психологія»,
Науковий керівник: Шевченко В. В.,
канд. психол. наук, доцент,
завідувач кафедри психології,
ЧНУ імені Петра Могили, м. Миколаїв, Україна

АРОМАТЕРАПІЯ ЯК ЗАСІБ ПСИХОЛОГІЧНОГО ВІДНОВЛЕННЯ ТА ЕМОЦІЙНОЇ РІВНОВАГИ

Ароматерапія є одним із напрямів сучасної психологічної практики, спрямованої на відновлення емоційної рівноваги, зниження рівня стресу та гармонізацію психічного стану людини. Використання ефірних олій і натуральних ароматичних речовин впливає на нервову систему, сприяє релаксації, підвищенню настрою та загальному покращенню самопочуття. Завдяки поєднанню природних компонентів і психологічних механізмів впливу ароматерапія допомагає відновити внутрішній баланс, зняти напруження, підвищити працездатність і покращити якість життя. Таким чином, ароматерапія виступає ефективним засобом психологічного відновлення та підтримки емоційної стабільності особистості.

Ароматерапія належить до сучасних немедикаментозних методів оздоровлення, заснованих на використанні ефірних олій та ароматичних

сполук для зміцнення фізичного, психологічного й емоційного стану людини. Доведено, що аромати можуть позитивно впливати на діяльність нервової системи, сприяти розслабленню, знижувати рівень стресу та тривожності, а також покращувати концентрацію уваги й працездатність. Останнім часом сфера застосування ароматерапії суттєво розширилася – від косметології та оздоровчих процедур до використання у професійному середовищі з метою стабілізації емоційного стану, зменшення напруження й запобігання вигоранню. Сучасна ароматерапія поєднує традиційні практики з науковими знаннями у сфері нейропсихології та психофізіології, що забезпечує її комплексний і науково обґрунтований підхід.

Використання ароматичних рослин і речовин тваринного походження, зокрема мускусу, для лікувальних і парфумерних цілей має глибоке історичне коріння. Ще у стародавніх цивілізаціях Єгипту, Індії, Китаю, а згодом у Греції та Римі ароматичні речовини застосовували з медичною, ритуальною та косметичною метою. Археологічні знахідки свідчать, що практика використання ароматів налічує кілька тисячоліть. Давні єгиптяни одними з перших почали виготовляти пахощі, бальзами та лікувальні суміші з ароматичних трав і смол. Під час релігійних церемоній вони спалювали ладан і мирру, вірячи, що їхній аромат очищує душу й допомагає встановити зв'язок із богами. У стародавній Індії ароматерапія посіла важливе місце в системі Аюрведи – ефірні олії та пахощі використовували для відновлення гармонії між тілом і духом. Сандалове дерево, жасмин та інші ароматичні рослини й сьогодні залишаються важливими складниками індійських лікувально-оздоровчих традицій [1].

У стародавньому Китаї ароматерапія була важливою складовою традиційної медицини. Місцеві цілителі застосовували ефірні олії та лікувальні трави для покращення циркуляції життєвої енергії «ці», відновлення внутрішньої гармонії організму та зміцнення здоров'я. Про ці практики згадується у відомих медичних трактатах, зокрема в «Жовтій імператорській книзі внутрішньої медицини», що підкреслює глибоке розуміння взаємозв'язку між ароматами, тілесним і психічним станом людини. У добу Середньовіччя ароматерапія не втратила свого значення, хоч і набула переважно форми пахощів, мазей і настоїв. Оскільки ефірні олії були дорогими, їх могли дозволити собі лише заможні верстви суспільства. Тодішні лікарі використовували ароматичні суміші для профілактики епідемій, зокрема чуми, очищаючи повітря в оселях і лікарнях за допомогою розмарину, лаванди, м'яти та інших трав. У період Відродження інтерес до ароматичних засобів суттєво зріс завдяки розвитку медицини та

ботаніки. Саме тоді вдосконалилися технології дистиляції, що дало змогу отримувати більш концентровані й якісні ефірні олії, які активно застосовували як у лікувальних, так і в косметичних цілях [1].

Ароматерапія належить до найрозвинутіших напрямів народної медицини, особливо популярних у західних країнах. Вона поступово здобуває авторитет і визнання серед представників офіційної медицини. Нині кваліфіковані ароматерапевти працюють не лише в приватних клініках, а й у лікарнях, реабілітаційних центрах, аптеках та медичних установах, де їхні методи гармонійно поєднуються з сучасними підходами до лікування та відновлення здоров'я [7].

У сучасній психології ароматерапію розглядають як дієвий допоміжний метод профілактики та корекції тривожних станів, депресії й емоційного виснаження. Використання ефірних олій сприяє створенню гармонійної та безпечної атмосфери вдома або на роботі, допомагає розслабитися, стабілізувати психоемоційний стан і підвищити працездатність. Нині ароматерапія активно інтегрується у сферу велнесу: через ароматичні свічки, дифузори, аромамасажі й косметичні засоби люди дедалі частіше впроваджують цілющі аромати у своє повсякденне життя. Запахи перестали бути лише приємним доповненням – вони перетворилися на важливий інструмент впливу на емоційний стан, зняття стресу та підтримання внутрішньої рівноваги [5].

Ефірні олії виступають потужним засобом для підтримки як фізичного, так і психічного здоров'я. Вони чинять комплексний вплив на організм, сприяючи подоланню різних захворювань, активізації імунної системи, поліпшенню функціонування нервової системи та формуванню відчуття внутрішньої гармонії. Крім того, ароматерапія позитивно впливає на психоемоційний стан: ефірні олії знижують стрес і тривожність, відновлюють енергетичний баланс та створюють атмосферу гармонії й комфорту. Їхній вплив на організм здійснюється двома основними шляхами: через дихальні шляхи, коли ароматичні молекули потрапляють у мозок, впливаючи на емоції, нервову систему та гормональний фон; та через шкіру, де компоненти масел всмоктуються в кров і виконують специфічні функції, зокрема знезараження, зняття судом, зменшення запалення та підтримку загального фізичного тону [3, с. 17].

Ароматерапія не лише допомагає в лікуванні різних фізичних недуг, а й комплексно підтримує організм, підвищує енергетичний потенціал, знижує стрес і покращує загальне самопочуття. Для підтримки психічного та емоційного здоров'я дорослої людини ефірні олії застосовують з різними цілями: для підвищення концентрації,

стимуляції розумової активності та зменшення психічного напруження ефективними є олії базиліку, розмарину та грейпфрута [4].

Ефірна олія базиліку має психотропні та антидепресивні властивості і застосовується при неврозах, тривожності, перевтомі та запамороченнях. Вона знижує вироблення кортизолу – гормону стресу, що пригнічує синтез інших корисних гормонів, і стимулює виділення ендорфіну, покращуючи настрій та емоційний стан. Крім того, базилік діє як тонізуючий засіб, допомагаючи знімати втому та відновлювати енергетичний баланс. Для стимуляції мозкової діяльності корисні цитрусові олії – грейпфрут, лимон та апельсин. Пам'ять і концентрацію уваги покращують олії грейпфрута, розмарину та лимона. Лимонова олія тонізує нервову систему, знижує втому та підвищує розумову активність, сприяючи поліпшенню пам'яті і загальної працездатності [6, с. 740].

Для зниження тривожності та роздратованості рекомендується використовувати ефірні олії бергамоту, лаванди та м'яти, а для пом'якшення нервового напруження та відновлення внутрішньої рівноваги – олії герані, лаванди або іланг-ілангу. При емоційному збудженні, сильному стресі чи періодах неспокою ефективні олії анісу, троянди, ладану, сандалу та апельсина [4].

Для подолання комплексів невпевненості та почуття «у мене нічого не виходить» корисні ефірні олії майорану, базиліку, герані, апельсина та кориці. Лимонна олія сприяє кращій адаптації до нових соціальних чи професійних умов, зменшуючи стрес і внутрішнє напруження. Зниження напруженості, відновлення гармонії та боротьбу зі стресом ефективно забезпечують олії іланг-ілангу, жасмину, лаванди, розмарину та цитрусові (апельсин, мандарин, бергамот). Мандаринова олія допомагає при депресії, знімає дратівливість і втому, не викликаючи фототоксичності. Меліса має заспокійливі та снодійні властивості, застосовується при депресії, мігрені та порушеннях сну, допомагаючи розслабитися та знизити нервові напруження. При агресії або конфліктних станах рекомендують олії лаванди та ладану, а при апатії – ялівцю, сосни, м'яти та цитрусові. Для зняття втоми та підвищення енергії ефективні олії сосни, м'яти та цитрусові, тоді як для глибокого та спокійного сну – ромашка, лаванда, троянда та ваніль. Трояндова олія позитивно впливає на нервову систему, знімає втому, розслабляє, зменшує тривожність і покращує загальне самопочуття. Для швидкого пробудження та підвищення активності корисні олії грейпфрута, герані та жасмину [6, с. 740].

Отже, ефірні олії дозволяють цілеспрямовано впливати на психоемоційний стан, підвищувати концентрацію, знижувати стрес, нормалізувати сон і підтримувати відчуття гармонії та енергії.

Таким чином, ароматерапія є одним із найдавніших і водночас актуальних методів підтримки психоемоційного благополуччя. Її ефективність полягає у поєднанні фізіологічного та психологічного впливу: ароматичні молекули через нюх безпосередньо впливають на лімбічну систему мозку, що відповідає за емоції, пам'ять, мотивацію та поведінку. Завдяки цьому аромати стають потужним інструментом регуляції внутрішнього стану.

Важливим механізмом ароматерапії є стимуляція вироблення нейромедiatorів – серотоніну, дофаміну та ендорфінів, що підвищує настрій, знижує тривожність і відновлює внутрішню гармонію. Деякі ефірні олії також знижують рівень кортизолу, нормалізують роботу нервової системи, покращують концентрацію, активізують розумову діяльність і підвищують працездатність.

Крім того, індивідуальне сприйняття ароматів, що залежить від досвіду, культурних традицій та підсвідомих асоціацій, робить ароматерапію гнучким і персоналізованим методом психоемоційної підтримки.

Список використаних джерел

1. Історія ароматерапії від давніх традицій до сучасних дифузорів. *Nouvelamour*. 25.01.2025. URL: <https://www.nouvelamour-aroma.com.ua/istoriia-aromaterapii-vid-davnikh-tradytsij-do-suchasnykh-dyfuzoriv/>
2. Ніколаєнко А. Переваги ароматерапії та ефірних олій у боротьбі зі стресом. *Журнал «WOMO»*. 08.05.2025. URL: <https://womo.ua/perevagi-aromaterapiyi-ta-efirnih-oliy-u-borotbi-zi-stresom/>
3. Полушкін П. М. Основи нетрадиційного лікування: навч. посіб. Дніпропетровськ: РВВ ДНУ. 2010. 136 с.
4. Психологія ароматів: як запахи впливають на наш емоційний стан // Блог про затишок «Арома Бюро». 21.03.2025. URL: https://aromaburo.ua/psykholohiia-aromativ-yak-zapakhy-vplyvaiut-na-nash-emotsiyni-stand/?srsltid=AfmBOoozAi8UCBKp-aT7Vdbzb23ewv1a9u0UKIlid_1KS9Dj3hAjiBDG
5. Сиротюк П. Ароматерапія: наука запахів на службі психічного здоров'я // Особистий блог «Психолог онлайн». 08.12.2024. URL: <https://psihologonline.pro/aromaterapiya-nauka-zapakhiv/>
6. Тищенко В., Канак Л., Ромашенко В. Ароматерапія проти стресу та втоми. *Grail of Science*. 2024. № 39. С. 739–741. URL: <https://doi.org/10.36074/grailof-science.10.05.2024.121>

7. **Denise Whichello Brown.** *Aromatherapy.* London: Hodder & Stoughton, 2001. 285 p.

УДК 159.922.7:355.48:364-784.7(477)

Шевченко Ю. В.,
магістрантка кафедри психології
ННМІ ЧНУ імені Петра Могили
Шевченко В. В.,
доцент кафедри психології
ННМІ ЧНУ імені Петра Могили Миколаїв, Україна

ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ВИВЧЕННЯ ПСИХОЕМОЦІЙНОГО СТАНУ ОСОБИСТОСТІ

Психоемоційний стан особистості є складним інтегративним утворенням, що відображає внутрішню реакцію людини на зовнішні та внутрішні події. Він охоплює поєднання емоцій, почуттів, переживань та оцінок, які визначають загальний психічний тонус, мотивацію та поведінку. У сучасних суспільних умовах, позначених військовими конфліктами, соціальною нестабільністю та економічними труднощами, дослідження психоемоційного стану набуває особливої актуальності.

Відповідно до підходу К. Ізарда, емоції становлять основу психоемоційного життя особистості, впливаючи на світосприйняття та саморегуляцію. Психоемоційний стан формується як результат взаємодії позитивних (радість, захоплення) і негативних (страх, гнів, тривога) емоцій, які визначають баланс психічної діяльності.

Класичні теорії В. Джеймса та В. Кеннона висвітлюють біологічне підґрунтя емоцій. Якщо Джеймс вбачав емоцію як усвідомлення тілесних змін, то Кеннон наголошував на центрально-нервовому походженні емоційних реакцій. Таким чином, психоемоційний стан трактується як результат складної взаємодії психіки та фізіології [1, с 35.].

У когнітивній теорії Р. Лазаруса визначальною є суб'єктивна оцінка події. Це означає, що психоемоційний стан залежить не стільки від ситуації, скільки від того, як людина її сприймає. Тривога, страх чи спокій виникають як наслідок інтерпретації загрози, невизначеності або безпеки.

На думку О. Вавринів та О. Христук, психоемоційні стани є формою переживання життєвих впливів, які можуть бути короточасними або

стійкими. Вони охоплюють як усвідомлені, так і несвідомі компоненти, що ускладнює їх діагностику та контроль [1, с 45.].

Особливу увагу вітчизняні дослідники приділяють явищу емоційної дисгармонії. О. Лось, Л. Степаненко та В. Юрченко трактують її як внутрішнє порушення рівноваги, що проявляється у напрузі, конфліктності, дратівливості, відчутті безсилля. Дисгармонія може стати передумовою розвитку дезадаптації, депресивних чи тривожних станів.

Психоемоційний стан має три ключові компоненти:

- емоційний – визначає домінуючий фон (оптимізм, тривога, пригніченість);
- когнітивний – пов'язаний з інтерпретацією подій та самоставленням;
- поведінковий – виявляється у рівні активності, спілкуванні, реакціях

на стрес.

Згідно з сучасними підходами, психоемоційний стан впливає на:

- самооцінку та впевненість у собі;
- якість соціальної взаємодії;
- мотивацію та здатність до адаптації [2, с 3].

Порушення психоемоційного стану проявляються у тривожності, емоційній виснаженості, агресивності або апатії. У довготривалій перспективі вони можуть призводити до психосоматичних розладів, зниження продуктивності та соціальної ізоляції.

Підсумовуючи, психоемоційний стан є системним показником внутрішнього благополуччя особистості. Його вивчення має важливе практичне значення, оскільки саме через емоційні переживання проявляється здатність людини справлятися зі стресом, зберігати стійкість та підтримувати психічне здоров'я.

Список використаних джерел

1. Абрамова Г. Практична психологія: навчальний посібник для студентів вузів. Харків: Академ. Проект, 2021. 480 с.

2. Аршава І. Ф. Суб'єктивне благополуччя і його індивідуально-психологічні та особистісні кореляти. Вісник ДНУ. Серія: Педагогіка і психологія. 2017. Вип.18. № 9/1. С. 3-10.

ЗМІСТ

СЕКЦІЯ: ПСИХОЛОГІЯ

<i>Астремська І.В., Кройтор О.В.</i> Психологічні стратегії розвитку характеру у підлітків у пубертатний період розвитку.....	3
<i>Астремська І.В., Малишева Є.В.</i> Система цінностей як чинник формування лідерського потенціалу працівників автомобільної сфери.....	7
<i>Астремська І.В., Сінько Д.Ю.</i> Роль індивідуально-психологічних особливостей у формуванні професійного вигорання.....	12
<i>Астремська І.В., Ярошевська В.І.</i> Інтернатний заклад як соціокультурне середовище економічної соціалізації.....	15
<i>Григор'єва Л.І., Запорожченко О.М.</i> Корекція емоційної сфери донорів крові в умовах війни в Україні.....	19
<i>Демченко Г.Л., Логінова І.Р.</i> Терапія прийняття та відповідальності (АСТ): особливості розвитку методу в Україні в умовах сьогодення.....	22
<i>Демченко Г.Л., Лузанова О.В.</i> Психологічні чинники сімейної напруги у родинах військовослужбовців у період війни.....	27
<i>Демченко Г.Л., Максимович А.М.</i> Психологічні механізми адаптації студентських колективів: трансформація міжособистісних відносин у період воєнної кризи.....	31
<i>Демченко Г.Л., Музика С.М.</i> Сутність феномену «вигорання» в психологічній науці.....	33
<i>Демченко Г.Л., Фарафоновна Ю.В.</i> Вплив арт-терапевтичних занять на психоемоційний стан людей похилого віку в прифронтових громадах.....	36
<i>Дрозд О.В.</i> Категорія «реабілітація» у науковому дискурсі психології.....	41
<i>Дрозд О.В., Андрущенко В. Ю.</i> Роль соціальної підтримки у стабілізації емоційного стану ВПО.....	46

<i>Дрозд О.В., Бойченко Б.</i> Вплив несприятливих життєвих явищ у дитинстві на виникнення психічних розладів у дорослих.....	50
<i>Дрозд О.В., Кушнір Л.І.</i> Професійне вигорання вчителів інклюзивної освіти: психодіагностика та напрями психологічної підтримки.....	55
<i>Дрозд О.В., Недавнія Т.О.</i> Арт-терапія як метод корекції страхів у дітей з вадами мовлення.....	59
<i>Дрозд О.В., Скуратовська Я.О.</i> Психологічні особливості розвитку довіри у подружжів в умовах війни та невизначеності.....	63
<i>Дрозд О.В., Стукашева В.О.</i> Особливості корекційно-розвивальної роботи з дітьми з РДА.....	68
<i>Дрозд О.В., Тесленко С.В.</i> Психологічні детермінанти формування уявлень сучасної молоді про сімейні ролі.....	71
<i>Дрозд О.В., Тофтул С.О.</i> Самооцінка як чинник емоційної стійкості особистості.....	74
<i>Дрозд О.В., Шпак О.П.</i> Вплив умов окупації на психоемоційний стан та систему ціннісних орієнтацій старших підлітків.....	77
<i>Заблоцький В.В.</i> Мотивація для професійної діяльності.....	81
<i>Кузнецова О.А., Нестеренко Л.Р.</i> Психологічна компетентність вчителя як чинник ефективної міжособистісної взаємодії в освітньому середовищі.....	83
<i>Кузнецова О.А., Струк О.Л.</i> Психологічні аспекти агресії та конфліктності в умовах анонімно онлайн-комунікації.....	85
<i>Кучманич І.М.</i> Феномен лояльності в сімейній системі.....	90
<i>Кучманич І.М., Артюхова О.В.</i> Психологічні особливості взаємостосунків у подружній підсистемі у період переживання дитиною підліткової кризи.....	94
<i>Кучманич І. М., Болгарчук С.М.</i> Взаємини дітей із батьками в контексті сиблінгових ревностей.....	97
<i>Кучманич І.М., Вако О.В.</i> Задоволення психологічних потреб подружжя як чинник стабільності сім'ї в період криз.....	102

Кучманич І.М., Волонтир Л.М. Модель психологічної гнучкості у роботі з дискантними сім'ями українських біженців: швейцарський контекст.....	105
Кучманич І.М., Дога І.О. Особливості комунікації подружжя у період кризи «спустошеного гнізда».....	111
Кучманич І.М., Калмикова А.С. Психологічні особливості партнерів та прояви їх поведінки у конфліктних сім'ях.....	116
Кучманич І.М., Ковгунова Н.В. Психологічні особливості взаємостосунків у бікультуральних сім'ях.....	120
Кучманич І.М., Щербань Л.А. Особливості психоемоційного стану працівників освіти під час воєнного стану на території України.....	124
Lysenkova I.P. Psychological rehabilitation of the population in the frontline regions of Ukraine.....	130
Лисенкова І.П., Гордєєва А. Методи психічної саморегуляції особистості.....	133
Лисенкова І.П., Довгань Н.Ю. Особливості професійної діяльності психологів в умовах сьогодення.....	138
Лукіна Н.Б. Саморозвиток як компонент цільової спрямованості перфекційної особистості.....	141
Лукіна Н.Б., Возняк Р.І. Психологічні особливості реагування на конфлікти у державних службовців.....	143
Лукіна Н.Б., Гончаров Д.Г. Роль лідерських якостей особистості в державному управлінні.....	147
Лукіна Н.Б., Дорошенко І.В. Психологічні рекомендації ветеранам щодо успішної адаптації до цивільного життя.....	149
Лукіна Н.Б., Дорошенко Ю.В. Рекомендації щодо впровадження психокорекційної програми розвитку лідерських компетентностей жінок у контексті кар'єрного зростання.....	154
Лукіна Н.Б., Коршунова А.С. Теоретичні підходи до вивчення балансу між професійною та особистісною сферами у жінок.....	157
Лукіна Н.Б., Лівенська Ю.І. Гендерні відмінності емоційних реакцій на подружню зраду та шляхи психологічної допомоги парам.....	160

Лукіна Н.Б., Марченко Ю.Ю. Особливості емоційних зв'язків сім'ї в умовах війни.....	163
Мітрясова О.П., Підвисоцька І.С. Особливості прояву та наслідки газлайтингу як форми психологічного насильства в шлюбі.....	168
Мітрясова О.П., Плахотна Л.В. Дослідження рівня тривожності як основа для розробки арт-терапевтичної програми підтримки жінок ВПО.....	172
Мітрясова О.П., Пекера А.Ю. Вплив війни на психологічний розвиток дітей дошкільного віку.....	176
Мітрясова О.П., Полуніна О.І. Особливості професійного вигорання у представників продовольчої сфери.....	179
Старченко А. Роль психологічного тренінгу у формуванні особистісної зрілості.....	183
Старченко А., Демченко К.А. Гендерні стереотипи і кар'єра жінок: виклики та можливості трансформації.....	185
Старченко А., Демченко К.А. Подолання гендерних стереотипів у професійній сфері чоловіків: міжнародний досвід.....	188
Старченко А., Докієнко Н.О. Емоційно-психологічні реакції на зраду: стадії та механізми подолання кризи.....	190
Старченко А., Кутузакі К.В. Психологічна реабілітація жінок, що постраждали від фізичного та сексуального насильства, засобами арт-терапії та музикотерапії.....	194
Старченко А., Сіра М.П. Психологічні детермінанти стабільності партнерських стосунків в умовах воєнного стану.....	198
Старченко А., Харитоновна Н.В. Вплив воєнного стану на інтелектуальний та особистісний розвиток у людей, які тимчасово залишились без роботи.....	202
Старченко А., Харитоновна Н.В. Ставлення людини до наявності роботи та отримання доходу в своєму житті.....	206
Старченко А., Цуркан В.О. Феномен професійного вигорання в соціальній роботі: огляд теоретичних підходів.....	210
Старченко А., Щербина Н.В. Вплив воєнного стану на уявлення про шлюб серед старшокласників.....	214

Старченко А., Щербина Н.В. Ставлення до сімейної та батьківської ролі у старшокласників.....	217
Струкова К.В. Використання кінезіології для профілактики психоемоційного вигорання студентів творчих професій.....	219
Філіпенко В.В., Брашewan О.А. Внутрішньо переміщені особи» в контексті психологічного вивчення.....	222
Філіпенко В.В., Паршакова Л.І. Вплив акупунктури на формування самооцінки у дівчат юнацького віку.....	227
Чернишов О.В., Гроздєва В.В. Психологічні наслідки емоційного насильства над жінками у сімейному середовищі: діагностика та корекція.....	232
Чорна В.О., Бугайова І.П. Науковий дискурс щодо поняття стресу.....	235
Чорна В.О., Власенко І.О. Теоретичний аналіз феномену толерантності до невизначеності.....	238
Чорна В.О., Гордуз Т.М. Стресостійкість як предмет дослідження у психологічній науці.....	240
Чорна В.О., Жердєва Л.М. Психологічна криза внутрішньо переміщених осіб.....	243
Чорна В.О., Ремез В.М. Основні підходи до вивчення феномену професійного вигорання.....	246
Чорна В.О., Слободян В.П. Психологічний зміст та сутність феномена тривоги й тривожності.....	
Чорна В.О., Черненко Т.М. Соціально-психологічні особливості формування психологічного клімату на підприємстві.....	249
Шевченко В.В., Ботвіна М.П. Ціннісно-смилова сфера як ресурс психологічної витривалості у стресових ситуаціях у сучасної молоді.....	252
Шевченко В.В., Крамаренко К.С. Гендерна соціалізація та її вплив на рольові конфлікти у жінок молодого віку.....	256
Шевченко В.В., Паламарчук Н. Психологічні особливості матерів, які виховують дітей з РАС: стрес, емоційне вигорання та копінг-стратегії.....	260

Шевченко В.В., Стус Л.І. Психологічні аспекти професійної деформації та шляхи соціальної адаптації ветеранів.....	267
Шевченко В.В., Чистик Г.М. Ароматерапія як засіб психологічного відновлення та емоційної рівноваги.....	271
Шевченко В.В., Шевченко Ю.В. Теоретичні засади вивчення психоемоційного стану особистості.....	276

Друкується в авторській редакції
Друк С. Волинець. Фальцювальні-палітурні роботи О. Мішалкіна.

Підп. до друку 28.11.2025.
Формат 60 × 841/8. Папір офсет.
Гарнітура «Times New Roman». Друк ризограф.
Ум. друк. арк. 16,5. Обл.-вид. арк. 15,3.
Тираж 10 пр. Зам. № 7144.

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 05.04.2020.